



PLANER WDZIĘCZNOŚCI

DLA DZIECI



Interaktywny planer pełen prostych
ćwiczeń, rysowania i codziennych
rytuałów



Wdzięczność • emocje • granice • wartości • relacje



Prawa autorskie

© PLANER WDZIĘCZNOŚCI DLA DZIECI

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ta publikacja jest przeznaczona
do użytku własnego.

Nie wolno kopiować, sprzedawać ani
udostępniać jej w całości lub we fragmentach
bez zgody autora.

Możesz drukować materiał do pracy własnej
lub wspólnej pracy z dzieckiem.

Dziękujemy za korzystanie z tego planera.





SPIIS TREŚCI



Wprowadzenie 03



Moduł 01 — Odkrywam wdzięczność 04-09



Moduł 02 — Rozumiem siebie i swoje emocje 10-16



Moduł 03 — Moje granice i szacunek 17-23



Moduł 04 — Wartości, które są dla mnie ważne 24-30



Moduł 05 — Ćwiczę wdzięczność każdego dnia 31-37



Moduł 06 — Buduję dobre relacje 38-43



Moduł 07 — Mój własny kompas 44-49





TEN PLANER JEST DLA CIEBIE



Ten planer pomoże Ci
zauważać dobre rzeczy
w codziennym życiu.



Znajdziesz tu krótkie ćwiczenia,
pytania, miejsce do rysowania
i proste zadania.



Możesz pracować samodzielnie
albo razem z dorosłym.



Nie musisz robić wszystkiego
idealnie — ważne, żeby próbować,
zauważać i poznawać siebie.

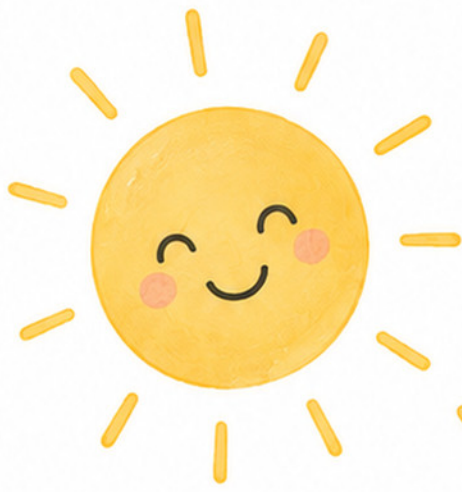


To Twoje miejsce na wdzięczność,
emocje, granice, wartości
i dobre relacje.



Baw się, rysuj, zaznaczaj i odkrywaj,
co jest dla Ciebie ważne.





MODUŁ 01



ODKRYWAM WDZIĘCZNOŚĆ



Zauważam dobro,
małe radości i to, co już mam





CZYM JEST WDZIĘCZNOŚĆ?



Wdzięczność to zauważanie dobra w swoim życiu.
To dostrzeganie osób, chwil i rzeczy, które są dla nas ważne.



Przykład: Mogę być wdzięczny / wdzięczna za
pyszne śniadanie, miłe słowo albo wspólną zabawę.

1

Dokończ zdanie:
Jestem wdzięczny / wdzięczna za...



2

Zakreśl to, co może budzić wdzięczność:



dom



rodzina



przyjaciół



słońce



zabawa



ulubiona
książka

3

Narysuj coś, za co dziś czujesz wdzięczność.





TO, CO JUŻ MAM



Czasem szukamy tego, czego nam brakuje.
Ta strona pomoże Ci zobaczyć, ile dobrych rzeczy
już masz wokół siebie.

Mam wokół siebie:



ludzi



miejsca



rzeczy



umiejętności



Narysuj lub wpisz 3 rzeczy, które już masz
i które są dla Ciebie ważne.

1

2

3



Kiedy myślę o tym, co już mam, czuję...



LUDZIE, ZA KTÓRYCH JESTEM WDZIĘCZNY / WDZIĘCZNA

Pomyśl o osobach, które dają Ci dobro, wsparcie,
radość albo poczucie bezpieczeństwa.

ZA CO JESTEM IM WDZIĘCZNY / WDZIĘCZNA?

MOGĘ POWIEDZIEĆ
TEJ OSOBE:

NARYSUJ JEDNĄ Z TYCH OSÓB.



MAŁE RZECZY, KTÓRE DAJĄ MI RADOŚĆ



Radość często kryje się w małych rzeczach.
Zauważ je i zapisz lub narysuj.

LUBIĘ, GDY...



MOJE MAŁE RADOŚCI



POŁĄCZ OBRAZEK Z TYM, CO DAJE RADOŚĆ



spacer

przytulenie

śmiech

muzyka

ulubiony posiłek

zabawa



MOJE TRZY DOBRE CHWILE



- Każdy dzień może mieć dobre momenty —
duże albo małe. Zatrzymaj je tutaj.

Dobra chwila 1



- Co się wydarzyło?

.....

- ♥ Jak się wtedy czułem / czułam?

.....

- ★ Co było w tym dobre?

.....

Dobra chwila 2



- Co się wydarzyło?

.....

- ♥ Jak się wtedy czułem / czułam?

.....

- ★ Co było w tym dobre?

.....

Dobra chwila 3



- Co się wydarzyło?

.....

- ♥ Jak się wtedy czułem / czułam?

.....

- ★ Co było w tym dobre?

.....



Dziś najbardziej zapamiętam... ..

.....





MODUŁ 02



ROZUMIEM SIEBIE I SWOJE EMOCJE



Uczę się zauważać,
nazywać i rozumieć to, co czuję.





CO DZIŚ CZUJĘ?



Emocje mogą się zmieniać w ciągu dnia.
Zauważ, co dziś jest w Tobie.



1 Zaznacz, co dziś czujesz:



radość

☐

spokój

☐

smutek

☐

złość

☐

strach

☐

ekscytacja

☐

2 Dokończ zdanie:

Dziś czuję... _____

Bo... _____



3 Narysuj swoją dzisiejszą emocję.



GDZIE CZUJĘ EMOCJE W CIELE?

Emocje można czuć także w ciele.
Zauważ, gdzie pojawiają się u Ciebie.

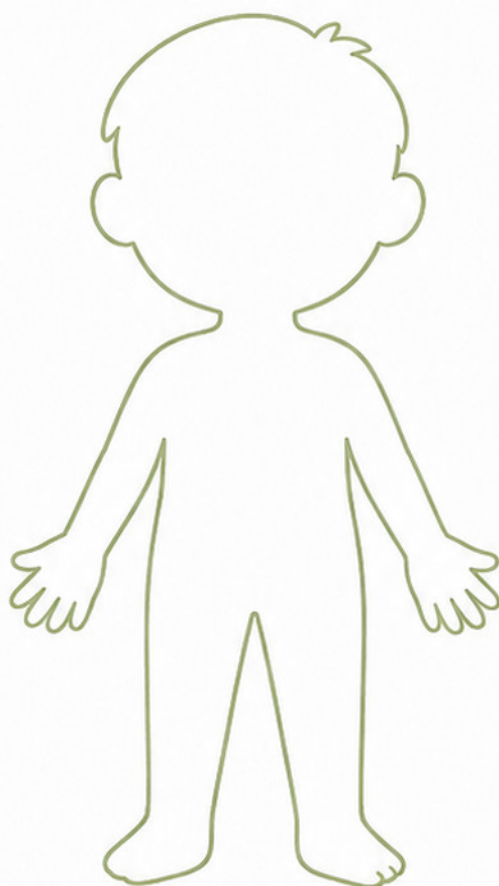


Przykład: szybkie serce, motyle w brzuchu, napięte ramiona.



1

Pokoloruj lub zaznacz miejsca na sylwetce.



Gdy czuję radość, czuję ją w...



.....



Gdy czuję trudną emocję, czuję ją w...



.....



CO POMAGA MI, GDY JEST MI TRUDNO?



Każdy ma sposoby, które pomagają wrócić do równowagi.



1 Zakreśl to, co mi pomaga:



przytulenie



rozmowa



oddech



rysowanie



muzyka



spacer



woda



chwila ciszy

2 Mój plan na trudny moment:

1. Zatrzymuję się



2. Wybieram pomoc



3. Mówię, czego potrzebuję



3 Najbardziej pomaga mi...





CZEGO TERAZ POTRZEBUJĘ?

Potrzeby pokazują nam, co może nam pomóc.

1

Zaznacz, czego teraz potrzebujesz:



odpoczynek



przytulenie



rozmowa



ruch



cisza



zabawa



picie



pomoc

2

Dokończ zdanie:

Teraz najbardziej potrzebuję...



3

Mogę o to poprosić tak:

Large dashed-line speech bubble for writing a request, with a small blue heart icon at the bottom right.



MOGĘ CZUĆ RÓŻNE EMOCJE



Czasem czujemy kilka emocji naraz. To normalne.



Przykład: Mogę się cieszyć i trochę bać przed nową przygodą.



1

Przeczytaj sytuacje i dopisz emocje:

nowe miejsce



Mogę wtedy czuć:

..... i

występ



Mogę wtedy czuć:

..... i

pożegnanie



Mogę wtedy czuć:

..... i

2

A ja?

W jednej sytuacji mogę czuć...

1



2



3





MÓJ SPOSÓB NA SPOKOJNĄ CHWILĘ



Gdy chcę się wyciszyć, mogę stworzyć swoją spokojną chwilę.

1 Pomaga mi:



oddech



koc



muzyka



rysowanie



czytanie



cisza

2 Moja spokojna chwila krok po kroku:

1 Siadam...



2 Oddycham...



3 Wybieram...



3 Narysuj swoje spokojne miejsce.



MODUŁ 03



MOJE GRANICE I SZACUNEK



Uczę się, co jest dla mnie w porządku
i jak mówić o tym z szacunkiem.





CZYM SĄ MOJE GRANICE?



Granice to to, co pomaga mi czuć się bezpiecznie i dobrze. Pokazują, co lubię, a czego nie chcę.



♥ **Przykład:** Chcę, żeby ktoś zapytał, zanim mnie przytuli.

1

Lubię, gdy...



Nie lubię, gdy...



2

Moje granice pomagają mi:



☐ czuć się bezpiecznie

☐ dbać o siebie

☐ mówić o swoich potrzebach

3

Mogę powiedzieć tak:



Nie chcę tego.



Proszę, zatrzymaj się.





CO JEST DLA MNIE OK, A CO NIE?



Każdy może mieć swoje granice.
Zastanów się, co jest dla Ciebie w porządku.

TO JEST DLA MNIE OK

TO NIE JEST DLA MNIE OK

Mogę powiedzieć:

Tak, chcę.

Nie, dziękuję.



MAM PRAWO POWIEDZIEĆ „NIE”



Mówienie „nie” pomaga mi dbać o siebie.
Mogę odmówić, kiedy coś jest dla mnie niewygodne,
niebezpieczne albo po prostu nie w porządku.



Przykład: Nie chcę teraz się bawić. Chcę odpocząć.

1

Kiedy mogę powiedzieć „nie”?



gdy coś mnie boli

☐

gdy nie mam ochoty

☐

gdy coś jest niebezpieczne

☐

gdy ktoś mnie popycha

☐

gdy potrzebuję przerwy

☐

gdy coś mi się nie podoba

☐

2

Dokończ zdania:

Mogę powiedzieć „nie”, gdy...

To pomaga mi...

Kiedy mówię „nie”, czuję...



3

Narysuj sytuację, w której chcesz powiedzieć „nie”.





JAK POWIEDZIEĆ „NIE” Z SZACUNKIEM?



Mogę odmówić spokojnie i jasno. Nie muszę krzyczeć.
Mogę powiedzieć, czego nie chcę i czego potrzebuję.



Przykład: Nie chcę tego. Proszę, przestań.

1 Połącz początek z końcem zdania:

Nie chcę...

Proszę...

Potrzebuję...

Wolę...

• żebyś się zatrzymał / zatrzymała

• teraz odpocząć

• tego robić

• spokojniej

2 Zakreśl dobre słowa:

Nie,
dziękuję.

Proszę,
stop.

Nie podoba
mi się to.

Potrzebuję
chwili.

Odejdź!

Jesteś
okropny /
okropna!

3 Napisz lub dokończ:

Nie chcę...

Proszę...

Potrzebuję...



GRANICE INNYCH OSÓB

Tak jak ja mam swoje granice, inne osoby też je mają.
Szacunek oznacza, że słucham, gdy ktoś mówi „stop”, „nie”
albo pokazuje, że czegoś nie chce.



Przykład: Jeśli ktoś nie chce być przytulany,
mogę to uszanować.

1 Co pokazuje, że ktoś ma granicę?

 mówi „nie” ☐	 odsuwa się ☐	 robi smutną minę ☐	 zasłania się ręką ☐	 prosi o przerwę ☐	 mówi „stop” ☐
--	---	---	---	--	--

2 Co mogę wtedy zrobić?

 zatrzymać się	 zapytać	 odejść kawałek	 przeprzeć	 dać czas	 posłuchać
--	--	---	--	---	--

3 Dokończ zdania:

Kiedy ktoś mówi „nie”, mogę... ..

Szacunek dla granic innych to... ..

Pomagam innym czuć się bezpiecznie, gdy... ..



Narysuj, jak okazujesz komuś szacunek.



CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY KTOŚ PRZEKRACZA MOJĄ GRANICĘ?



Gdy ktoś robi coś, czego nie chcę, mogę zadbać o siebie.
Mogę powiedzieć „stop”, odejść, poszukać pomocy
i powiedzieć dorosłemu, co się stało.



Przykład: Mówię „nie”, odsuwam się i proszę o pomoc.



1 Mój plan krok po kroku:

1. Mówię stop



2. Odsuwam się



3. Szukam pomocy



4. Mówię dorosłemu



2 Kogo mogę poprosić o pomoc?



☐ mamę



☐ tatę



☐ nauczyciela /
nauczycielkę



☐ babcię lub
dziadka



☐ opiekuna /
opiekunkę



☐ inną zaufaną
osobę

3 Mogę powiedzieć tak:

Proszę, przestań.

Nie chcę tego.

Potrzebuję pomocy.



Gdy ktoś przekracza moją granicę, najważniejsze jest...





MODUŁ 04



WARTOŚCI, KTÓRE SĄ DLA MNIE WAŻNE

Odkrywam, co jest dla mnie ważne
i jak wartości pomagają mi w codziennym życiu.





CZYM SĄ WARTOŚCI?



Wartości to ważne zasady, które pomagają nam wybierać, jak chcemy się zachowywać i co jest dla nas ważne. Mogą pomagać nam być dobrym dla siebie i dla innych.



Przykład: Jeśli ważna jest dla mnie życzliwość, mogę mówić miłe słowa i pomagać innym.

1 Połącz wartość z przykładem:

życzliwość

szacunek

odpowiedzialność

szczerłość

odwaga

mówię prawdę

dbam o swoje rzeczy

mówię miłe słowa

słucham innych

próbuję mimo strachu



2 To jest dla mnie ważne:



pomaganie



prawda



spokój



rodzina



uczciwość



współpraca

Zakreśl lub wybierz te, które są dla Ciebie ważne.



3 Dokończ zdanie:

Wartości pomagają mi...

Dla mnie ważne jest...



Narysuj jedną wartość, która jest dla Ciebie ważna.





ŻYCZLIWOŚĆ



Życzliwość to zauważanie innych i robienie małych dobrych rzeczy. Może to być miłe słowo, pomoc albo serdeczny gest.



Przykład: Mogę zapytać: „Czy mogę Ci pomóc?”



1 Zakreśl, co jest życzliwe:



pomagam
koledze /
koleżance



mówię
miłe słowo



dzielę się



śmieję się
z kogoś



pocieszam



zapraszam
do zabawy

2 Moje małe dobre rzeczy:



3 Mogę powiedzieć tak:

Czy mogę pomóc?

.....



Dziękuję.

.....



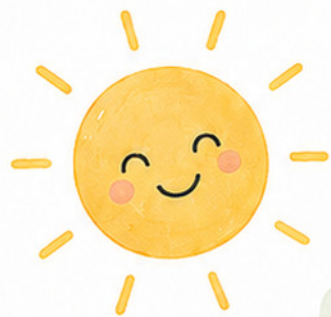
Miło Cię widzieć.

.....



Dziś chcę okazać życzliwość przez...





SZACUNEK



Szacunek to traktowanie siebie i innych z uwagą i życzliwością. To także słuchanie, delikatność i pamiętanie o granicach.



Przykład: Czekam na swoją kolej i słucham, gdy ktoś mówi.

1 Co pokazuje szacunek?



słucham



czekam na kolej



mówię spokojnie



przerywam innym



szanuję rzeczy



pytam o zgodę



2 Połącz sytuację z zachowaniem:



ktos mówi



pożyczam rzecz



wchodzę do pokoju



bawię się z innymi



pytam o zgodę



delikatnie odkładam



słucham



dzielę się i czekam



3 Dokończ zdania:

Szacunek pomaga mi

Okazuję szacunek, gdy

Lubię, gdy inni



Narysuj sytuację pełną szacunku.





ODPOWIEDZIALNOŚĆ



Odpowiedzialność to dbanie o swoje zadania, rzeczy i wybory.
To także kończenie tego, co do mnie należy,
najlepiej jak potrafię.



Przykład: Sprzątam po zabawie i pamiętam o swoich obowiązkach.



1 Co jest odpowiedzialne?



sprzątam
po sobie

☐

pamiętam
o zadaniu

☐

dbam o swoje
rzeczy

☐

zostawiam
bałagan

☐

mówię prawdę
o błędzie

☐

kończę zaczęta
pracę

☐

2 Mój plan odpowiedzialności:

1. Pamiętam



2. Zaczynam



3. Kończę



4. Sprawdzam



3 Dziś biorę odpowiedzialność za...



.....



.....



.....

• Jedna rzecz, o którą dziś zadbam: •



.....



SZCZEROŚĆ I ODWAGA



Szczerość to mówienie prawdy, a odwaga to robienie ważnych rzeczy nawet wtedy, gdy trochę się boję. Razem pomagają mi być sobą.



Przykład: Przyznaję się do błędu i próbuję jeszcze raz.



1

Połącz wartość z przykładem:



szczerłość



odwaga

- mówię prawdę
- proszę o pomoc
- przyznaję się do błędu
- próbuję mimo strachu

2

Co jest szczere, a co odważne? (Zapisz pod obrazkami: **S** – szczerość, **O** – odwaga)



3

Dokończ zdania:

Jestem szczery / szczera, gdy...



Odwaga pomaga mi...



Jedna odważna rzecz,
którą zrobię...



Narysuj siebie w chwili szczerości albo odwagi.





MOJE NAJWAŻNIEJSZE WARTOŚCI



Wybieram to, co jest dla mnie ważne
i co pomaga mi dobrze postępować.

1 Wybierz 5 ważnych dla Ciebie wartości:



życzliwość



szacunek



prawda



odwaga



spokój



rodzina



pomoc



odpowiedzialność



uczciwość



współpraca



2 Moje TOP 3:

1

2

3

3 Dokończ zdania:



Najbardziej ważna jest dla mnie...



Pokazuję tę wartość, gdy...



Ta wartość pomaga mi...



Narysuj jedną swoją ważną wartość.





ĆWICZE WDZIĘCZNOŚĆ KAŻDEGO DNIA

Małe codzienne chwile pomagają mi
zauważać dobro wokół mnie i we mnie.





PONIEDZIAŁEK WDZIĘCZNOŚCI



Nowy tydzień. Zobacz, ile dobra możesz dziś zauważyć.



1 Dziś jestem wdzięczny / wdzięczna za:

1

.....
.....
.....

2

.....
.....
.....

3

.....
.....
.....

2 Dziś dobro widzę w:



we mnie

☐

w domu

☐

w szkole

☐

w innych

☐

w przyrodzie

☐

3 Moja dobra rzecz na dziś:



.....
.....



Narysuj dobry początek tygodnia.





WTOREK WDZIĘCZNOŚCI

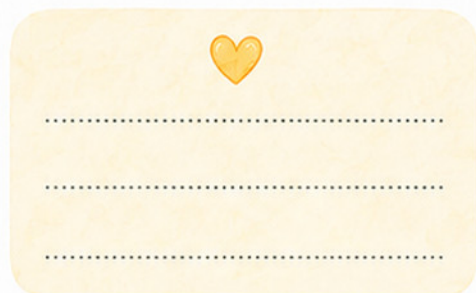
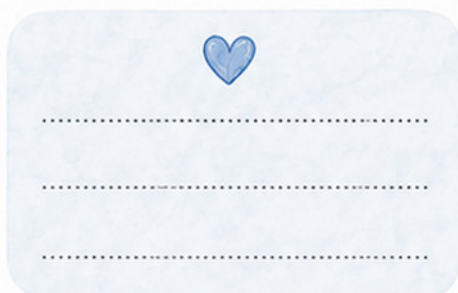
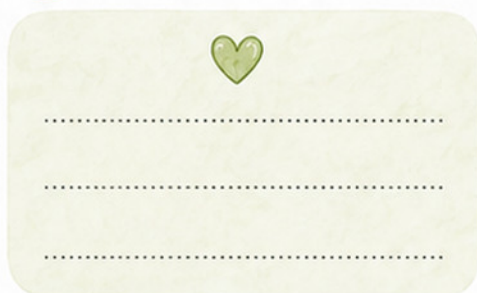


Dziś chcę zauważyć ludzi, którzy są dla mnie ważni.

1 Komu dziś chcę powiedzieć dziękuję?



2 Za co dziękuję?



3 Mogę okazać wdzięczność tak:



powiem
dziękuję



pomogę



uśmiechnę
się



narysuję
serce



Narysuj osobę, której dziś dziękujesz.





ŚRODA WDZIĘCZNOŚCI



W połowie tygodnia zatrzymuję się i zauważam małe radości.

1

Małe dobre rzeczy, które dziś zauważyłem / zauważyłam:

2

Dziś dobre było w:



co widzę

.....
.....



co słyszę

.....
.....



co czuję

.....
.....

3

To sprawiło, że poczułem / poczułam:



radość

☐

spokój

☐

wdzięczność

☐

Narysuj swoją małą radość.





CZWARTEK WDZIĘCZNOŚCI



Dziś zauważam dobro w domu i w szkole.

1

W domu dziękuję za...



.....

.....

.....



W szkole dziękuję za...



.....

.....

.....



2

Mogę pokazać wdzięczność przez:



pomaganie



miłe słowa



porządek



słuchanie



3

Jedna rzecz, za którą dziś szczególnie dziękuję:



.....

.....



Narysuj coś, za co dziś dziękujesz.





PIĄTEK WDZIĘCZNOŚCI



Kończę tydzień i zauważam to, co mi się udało.

1 Z czego jestem dziś dumny / dumna?

.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



2 Co dobrego wydarzyło się w tym tygodniu?

1

2

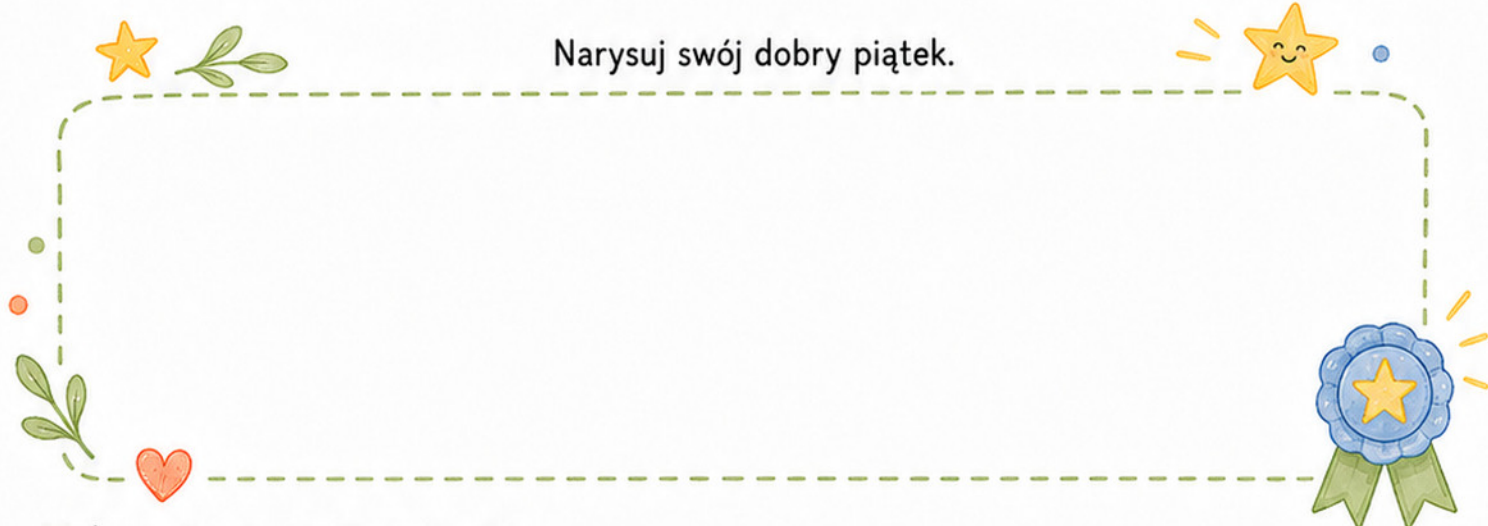
3

3 Chcę sobie podziękować za:

.....
.....
.....



Narysuj swój dobry piątek.





WEEKEND PEŁEN DOBRA



Weekend to czas odpoczynku,
relacji i zauważania tego, co dobre.

1

W sobotę cieszę się z...



.....

.....

.....

W niedzielę dziękuję za...



.....

.....

.....

2

Nasza rodzinna chwila wdzięczności:



.....

.....

.....



3

Mogę zrobić coś dobrego:



pomogę w domu

☐

powiem miłe słowo

☐

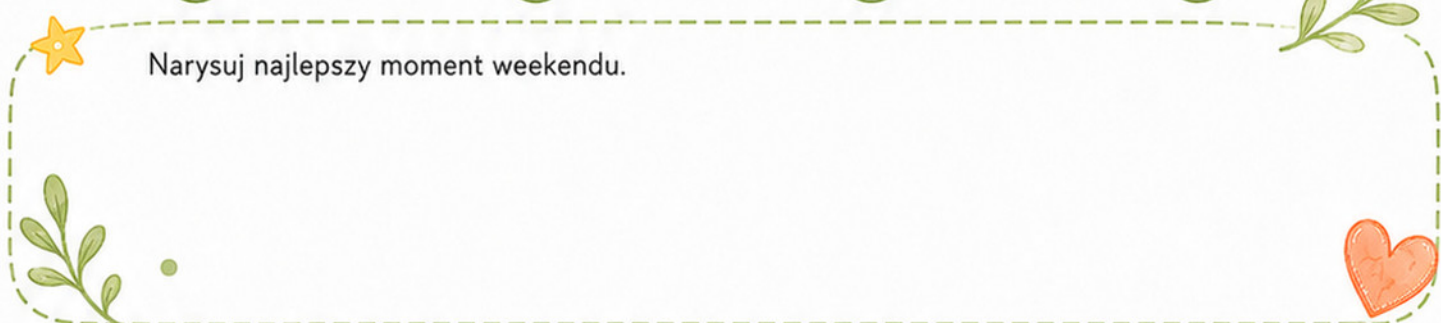
pobawię się z kimś

☐

odpocznę spokojnie

☐

Narysuj najlepszy moment weekendu.





MODUŁ 06



BUDUJĘ DOBRE RELACJE



Wdzięczność, dobre słowa
i pomoc zbliżają mnie do innych.



JAK MOGĘ OKAZAĆ KOMUŚ WDZIĘCZNOŚĆ?

Wdzięczność mogę pokazać słowem, gestem i działaniem.

1 Zaznacz, jak mogę okazać wdzięczność:



☐ mówię
dziękuję



☐ pomagam



☐ uśmiecham się



☐ rysuję laurkę



☐ słucham
uważnie



☐ przytulam

2 Komu chcę dziś podziękować?

1

2

3

3 Mogę powiedzieć tak:

Dziękuję, że...

To było dla mnie ważne.

Cieszę się, że jesteś.

Narysuj lub napisz mały znak wdzięczności.



DOBRE SŁOWA MAJĄ MOC



Dobre słowa mogą sprawić, że ktoś poczuje się ważny,
spokojny i zauważony. Mogę mówić do innych
z życzliwością i szacunkiem.

Przykład: Mogę powiedzieć: "Dziękuję", "Miło Cię widzieć" albo "Czy mogę pomóc?"

1 Połącz dobre słowo z sytuacją:



dziękuję



proszę



przepraszam



miło Cię widzieć



dasz radę

2 Które słowa chcę dziś powiedzieć?

DZIĘKUJĘ



PROSZĘ



PRZEPRASZAM



MIŁO CIĘ
WIDZIEĆ



DASZ RADĘ



3 Dokończ zdania:

Chcę powiedzieć komuś...

.....
.....



Miłe słowa pomagają...

.....
.....



Dzisiaj powiem...

.....
.....



Narysuj lub napisz dobre słowo, które chcesz dziś podarować.





POMAGAM I PROSZĘ O POMOC



Pomaganie może być małe i proste.
Prośbienie o pomoc też jest ważne — to znak odwagi, a nie słabości.

Przykład: Mogę powiedzieć: 'Pomogę Ci' albo 'Potrzebuję pomocy'.



1 Mogę pomóc tak:



posprzątam



podzielę się



pomogę w domu



pomogę koledze



powiem miłe słowo



2 Kiedy mogę poprosić o pomoc?



gdy coś jest trudne

.....



gdy czuję się smutny

.....



gdy nie rozumiem

.....



gdy potrzebuję wsparcia

.....

3 Mogę powiedzieć tak:

Czy możesz mi pomóc?



.....
.....

Nie rozumiem.



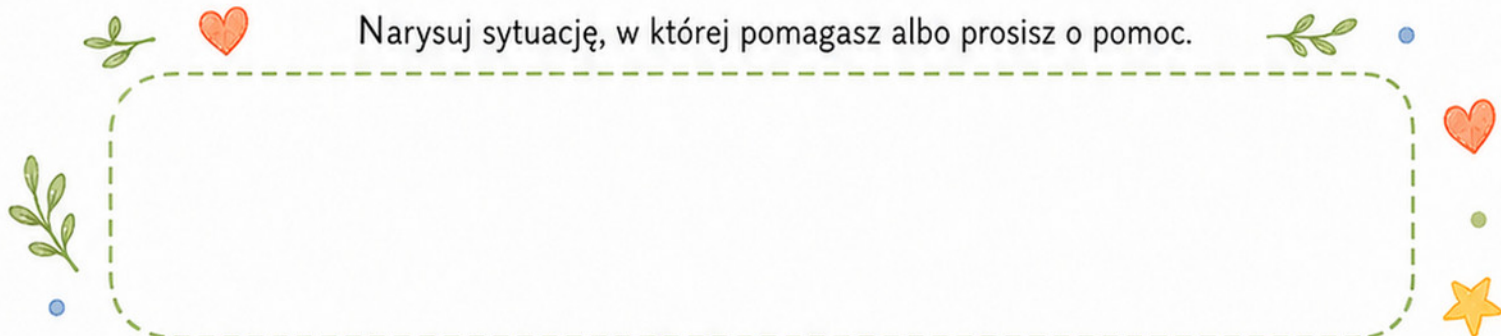
.....
.....

Potrzebuję wsparcia.



.....
.....

Narysuj sytuację, w której pomagasz albo prosisz o pomoc.





GDY SIĘ Z KIMŚ NIE ZGADZAM



Nie zawsze muszę się zgadzać.
Mogę mówić spokojnie, słuchać drugiej osoby
i pamiętać o szacunku.



Przykład: Mogę powiedzieć: "Myślę inaczej", "Nie podoba mi się to"
albo "Posłuchajmy się nawzajem".

1 Co mogę zrobić?

1



słucham

2



mówię spokojnie

3



nie obrażam

4



szukam rozwiązania

2 Jak mogę to powiedzieć?

Nie zgadzam się.



Mam
inny pomysł.



Posłuchaj
mnie proszę.



Zróbmy to
razem.



Spróbujmy
inaczej.



3 Dokończ zdania:

Kiedy się z kimś
nie zgadzam, mogę...

.....
.....

Szacunek pomaga mi...

.....
.....

Spokojne słowa
brzmia tak...

.....
.....

Narysuj zgodę po rozmowie.

.....
.....
.....
.....



NASZA RODZINNA CHWIŁA WDZIĘCZNOŚCI



W rodzinie możemy razem zauważać dobro, dziękować sobie i mówić o tym, co było ważne.



Przykład: Wieczorem każdy może powiedzieć jedną rzecz, za którą jest wdzięczny.

1

Dziś dziękuję w domu za...

.....
.....
.....



Ktoś z mojej rodziny dziękuje za...

.....
.....
.....



2

Nasze dobre rodzinne słowa:

dziękuję



proszę



kocham Cię



cieszę się, że jesteś



3

Nasz rodzinny rytuał wdzięczności:

.....
.....
.....



Narysuj Waszą rodzinną chwilę wdzięczności.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



MODUŁ 07

MÓJ WŁASNY KOMPAS



Poznaję siebie coraz lepiej — moje granice,
potrzeby, wartości i dobre nawyki
prowadzą mnie każdego dnia.





JESTEM Z SIEBIE DUMNY / DUMNA



Mogę zauważać to, co mi się udało.
Bycie dumnym z siebie pomaga mi widzieć swoje mocne strony.

★ Przykład: Jestem z siebie dumny / dumna, bo spróbowałem / spróbowałam czegoś nowego.

1 Dziś jestem z siebie dumny / dumna za:

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

2 Moje mocne strony



życzliwość



odwaga



pomysłowość



wytrwałość



spokój



3 Dokończ zdania:



Udało mi się...

.....



Jestem dumny / dumna, gdy...

.....



Chcę pamiętać, że potrafię...

.....

Narysuj swój dumny moment.



CZEGO DOWIEDZIAŁEM / DOWIEDZIAŁAM SIĘ O SOBIE?

Kiedy się zatrzymuję i obserwuję siebie,
lepiej rozumiem swoje uczucia, potrzeby, granice i mocne strony.

Przykład: Dowiedziałem się / dowiedziałam się, że lubię spokój
i potrzebuję czasu na odpoczynek.

1 Odkryłem / odkryłam, że...

2 To jest dla mnie ważne



spokój

☐

ruch

☐

rozmowa

☐

czas z bliskimi

☐

samodzielność

☐

3 Dokończ zdania:

♥ Lepiej rozumiem, że... ..

♥ Pomaga mi, gdy... ..

♥ Chcę pamiętać o sobie, że... ..

Narysuj coś, co dużo mówi o Tobie.



MOJE GRANICE, MOJE WARTOŚCI, MOJE POTRZEBY



To, co czuję i wybieram, pomaga mi poznawać siebie.
Granice, wartości i potrzeby mogą razem tworzyć mój własny kompas.

Przykład: Potrzebuję spokoju, cenię szacunek i mogę powiedzieć, kiedy coś mi nie pasuje.

1 Mój mały kompas

**Granice**

**Wartości**

**Potrzeby**

2 Co jest dla mnie ważne?



spokój

☐

życzliwość

☐

bezpieczeństwo

☐

prawda

☐

odpoczynek

☐

rozmowa

☐

3 Dokończ zdania:

Dbam o siebie, gdy...



Ważne jest dla mnie...



Mogę powiedzieć...



Narysuj swój własny kompas serca.





MÓJ PLAN DOBRYCH NAWYKÓW



Małe dobre kroki powtarzane każdego dnia pomagają mi czuć się spokojniej, pewniej i bardziej wdzięcznie.

Przykład: Mogę codziennie powiedzieć 'dziękuję', odpocząć chwilę, posprzątać po sobie albo zrobić coś dobrego dla innych.



1 Wybieram 4 dobre nawyki



mówię
dziękuję

☐

dbam
o porządek

☐

odpoczywam

☐

pomagam

☐

2 Mój mini plan

Mój nawyk	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3 To mi pomaga



Najłatwiej jest mi...

.....
.....
.....



Chcę pamiętać o...

.....
.....
.....



Cieszę się, gdy...

.....
.....
.....



Narysuj siebie podczas jednego dobrego nawyku.





WDZIĘCZNOŚCI I ZAKOŃCZENIE



Ten dyplom otrzymuje:

.....

Za:

.....

Data:

.....

Podpis:

.....

≡ **Brawo!** ≡

Uważnie odkrywałeś / odkrywałaś
wdzięczność, swoje potrzeby,
granice i wartości.

Niech ten dobry kompas
prowadzi Cię każdego dnia.

