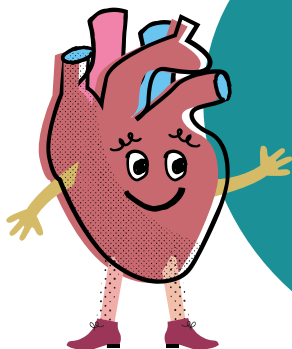


Między impulsem a reakcją



Jak reagujemy, gdy coś nas zrani, zezłości albo zawstydzi? Co dzieje się w tej krótkiej chwili między emocją a działaniem? Warsztat będzie okazją, by przyjrzeć się własnym reakcjom, lepiej rozumieć emocje oraz zwrócić uwagę na potrzeby, które się pod nimi kryją. Zamiast korzystać z gotowych recept, uczestnicy i uczestniczki będą pracować na realnych sytuacjach bliskich ich doświadczeniu.

GRUPA DOCELOWA

młodzież 12–19 lat

CZAS TRWANIA

90–120 minut

(możliwość skrócenia i pracy modułowej)



CELE



- rozwijanie świadomości emocji, potrzeb i reakcji pojawiających się w trudnych sytuacjach społecznych;
- poszerzenie języka emocji i potrzeb oraz wzmacnianie umiejętności nazywania własnych przeżyć;
- pokazanie, że między impulsem a reakcją może pojawić się przestrzeń na zatrzymanie, refleksję i bardziej świadomy wybór działania;
- budowanie postawy empatii, ciekawości i nieoceniania własnych i cudzych reakcji emocjonalnych.



POTRZEBNE MATERIAŁY



- flipchart lub tablica;
- markery;
- taśma lub masa mocująca;
- telefony uczestników/uczestniczek lub dostęp do urządzenia umożliwiającego korzystanie z Mentimetera;
- projektor lub ekran (opcjonalnie);
- karteczki samoprzylepne;
- załącznik nr 1: materiały dla osoby prowadzącej;
- załącznik nr 2: lista emocji;
- załącznik nr 3: lista potrzeb;
- załącznik nr 4: termometr emocji;
- załącznik nr 5: karta refleksji;
- załącznik nr 6: karta pracy „Emocje i potrzeby”;
- załącznik nr 7: gotowe pytania do Mentimetera.



INSTRUKCJA DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Przed rozpoczęciem warsztatów zapoznaj się z **załącznikiem nr 1**, w którym znajdziesz niezbędne informacje związane z prowadzeniem spotkania.

PRZEBIEG WARSZTATÓW



MODUŁ 1. STWORZENIE WSPÓLNEJ PRZESTRZENI DO ROZMOWY

10–15 minut

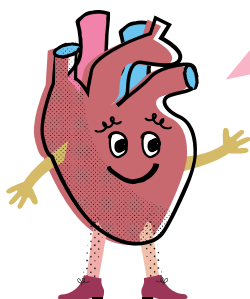
Celem modułu jest stworzenie bezpiecznej atmosfery, pokazanie, że zajęcia dotyczą realnych doświadczeń młodzieży oraz uruchomienie pierwszej refleksji związanej z emocjami i reakcjami.

Przywitaj uczestników i uczestniczki. Powiedz, że warsztat nie będzie o tym, jak reagować idealnie albo jak „kontrolować emocje”. Bardziej interesuje nas to, co dzieje się z człowiekiem w momentach, kiedy coś go mocno porusza. Będziemy przyglądać się sytuacjom, które większość osób zna z własnego doświadczenia. Takim, po których czasem myślimy: „Nie chciałem tak zareagować” albo: „Nie wiem, czemu aż tak mnie to dotknęło”.

Warto od początku zaznaczyć, że uczestnicy i uczestniczki:

- nie muszą mówić o prywatnych sytuacjach,
- mogą pracować na przykładach lub obserwacjach,
- nie muszą mieć „dobrych odpowiedzi”.

Podkreśl również, że podczas warsztatu różne osoby mogą reagować inaczej i jest to naturalne.



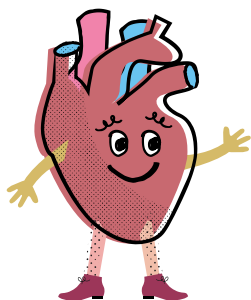
ĆWICZENIE OTWIERAJĄCE

Zapytaj uczestników i uczestniczki: „W jakich sytuacjach najtrudniej zatrzymać pierwszą reakcję?”.

Pytanie możesz przeprowadzić:

- w formie rozmowy,
- anonimowo przez Mentimeter (rekomendowane; wykorzystaj **załącznik nr 7: gotowe pytania do Mentimera**),
- z wykorzystaniem karteczek samoprzylepnych.

Jeśli uczestnicy i uczestniczki pracują na karteczkach, poproś, aby zapisali pojedyncze sytuacje i przykleili je na flipcharcie.



Po wykonaniu zadania zapytaj: „Co zauważacie w tych odpowiedziach? Czy coś się powtarza? Które sytuacje wydają się szczególnie mocne? Co sprawia, że właśnie te sytuacje tak uruchamiają emocje?”.

Podsumuj przeprowadzone ćwiczenie, mówiąc, że wiele z tych sytuacji dotyczy relacji i tego, jak jesteśmy odbierani przez innych. Reakcje emocjonalne zwykle pojawiają się tam, gdzie coś jest dla nas ważne. Nie zawsze mamy wpływ na to, co poczukujemy, ale możemy mieć większy wpływ na to, co z tym zrobimy. I właśnie tej przestrzeni między impulsem a reakcją będziemy się dziś przyglądać.



MODUŁ 2. EMOCJE DLA KAŻDEGO ZNACZĄ COŚ INNEGO. INTENSYWNOŚĆ REAKCJI I TERMOMETR EMOCJI

20–25 minut

Celem modułu jest pokazanie, że ta sama sytuacja może wywoływać bardzo różne reakcje emocjonalne. Uczestnicy i uczestniczki rozwijają świadomość intensywności własnych przeżyć. To także moment na pokazanie, że pod silną reakcją często kryje się coś ważnego dla danej osoby.

Tę część rozpocznij od przypomnienia, że ta sama sytuacja może bardzo mocno poruszyć jedną osobę, a dla innej być prawie obojętna. I to nie oznacza, że ktoś przesadza albo źle reaguje. Bardzo często chodzi o to, że dana sytuacja dotyka czegoś ważnego dla konkretnej osoby.

ĆWICZENIE: TERMOMETR EMOCJI

Uczestnicy i uczestniczki pracują z **załącznikiem nr 4: termometrem emocji**.

Przeczytaj przykłady sytuacji i poproś uczestników i uczestniczki, aby zaznaczali indywidualnie na swoich kartach poziom intensywności emocji.

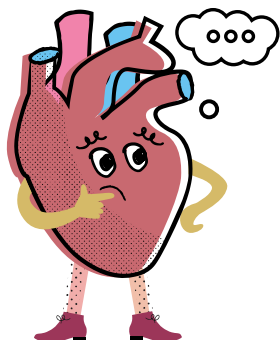
Zacznij od sytuacji mniej intensywnych:

- ktoś nie odpisuje przez kilka godzin,
- ktoś przerywa ci w rozmowie,
- ktoś spóźnia się na spotkanie.

A następnie przejdź do bardziej obciążających:

- znajomi spotykają się bez ciebie,
- ktoś ignoruje twoją wiadomość,
- ktoś publicznie cię krytykuje,
- ktoś porównuje cię do innych,
- ktoś wyśmiewa cię przy innych,
- ktoś publikuje coś o tobie w Internecie.

Po kilku przykładach można zaprosić uczestników i uczestniczki do pracy w parach lub małych grupach i poprosić, aby porównali swoje odpowiedzi. Zapytaj: „Która sytuacja miała u was największą rozpiętość odpowiedzi? Czy coś was zaskoczyło? Czy zdarzyły się sytuacje, które dla jednych były bardzo mocne, a dla innych prawie neutralne?”.



Dodatkowo jedna z sytuacji może zostać omówiona na forum grupy. Zapisz na flipcharcie odpowiedzi uczestników i uczestniczek dotyczące możliwych emocji, czynników wpływających na reakcję oraz tego, „co mogło zostać dotknięte”.

Dzięki temu grupa zaczyna zauważać, że za podobnymi reakcjami mogą kryć się różne doświadczenia.

Po wykonaniu ćwiczenia zaproponuj rozmowę podsumowującą. Pomocne mogą być pytania:

- Czy wszyscy reagują podobnie?
- Dlaczego jedna osoba zaznaczy 3, a druga 9?
- Co może wpływać na to, że ktoś reaguje mocniej lub słabiej?

Podsumuj te rozważania, mówiąc, że emocja nie wynika wyłącznie z samej sytuacji. Dużo zależy od tego, co dana sytuacja dla nas znaczy i czego dotyczy.



MODUŁ 3. CO DZIEJE SIĘ POD POWIERZCHNIĄ? **ROZWIJANIE JĘZYKA EMOCJI**

25–30 minut

Moduł koncentruje się na rozwijaniu bardziej precyzyjnego języka emocji oraz pokazaniu, że pod ogólnymi określeniami mogą kryć się bardzo różne doświadczenia. Ważnym elementem jest także normalizacja emocji pozytywnych.

Zacznij od przekazania informacji, że bardzo często używamy kilku utartych wyrażen: „jestem zły”, „jest mi smutno”, „stresuję się”. Ale kiedy zaczynamy przyglądać się temu bliżej, okazuje się, że pod tymi słowami może kryć się dużo więcej.

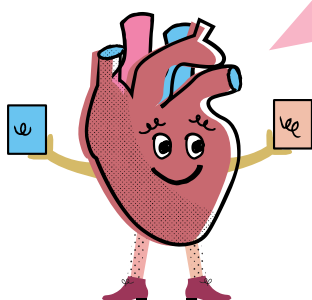
Zapytaj uczestników i uczestniczki, czy słowo „złość” zawsze oznacza to samo? Podsumowując odpowiedzi podkreśl, że inaczej reagujemy, kiedy jesteśmy sfrustrowani, a inaczej wtedy, gdy pod złością kryje się smutek albo poczucie odrzucenia.

ĆWICZENIE 1: PRACA Z LISTĄ EMOCJI

Uczestnicy i uczestniczki pracują z **załącznikiem nr 2: listą emocji**.
Najpierw indywidualnie zaznaczają:

- emocje, które łatwo zauważają u siebie,
- emocje, o których trudno mówić,
- emocje, które, ich zdaniem, młodzież często ukrywa.

Następnie uczestnicy i uczestniczki mogą dobrać się w pary i porównać swoje wybory. Taka forma zwykle daje większe poczucie bezpieczeństwa niż rozmowa na forum.



ĆWICZENIE 2: MAPA EMOCJI

Kolejnym etapem może być stworzenie wspólnej „mapy emocji” na flipcharcie. Zapisz odpowiedzi uczestników i uczestniczek w dwóch kolumnach: „emocje łatwe do pokazania”, „emocje trudne do pokazania”.

Drugą część modułu poświęć emocjom pozytywnym. Zwróć uwagę, że kiedy rozmawiamy o emocjach, zwykle skupiamy się na tych trudnych. Ale są też emocje takie jak: radość, satysfakcja, ulga, duma z siebie. I ciekawe jest to, że dla wielu osób one też bywają trudne.

Zapytaj uczestników i uczestniczek: „Czy łatwo jest powiedzieć: jestem z siebie dumny/dumna?”.

Uczestnicy i uczestniczki mogą anonimowo zapisać swoje reakcje lub skojarzenia na karteczkach i przykleić je na flipcharcie. To dobry moment, by zauważyć, że wiele osób dużo łatwiej mówi o swoich błędach niż o tym, że coś im się udało.

ĆWICZENIE 3: KRÓTKA REFLEKSJA INDYWIDUALNA

Zaproponuj uczestnikom i uczestniczkom, aby pomyśleli o jednej rzeczy z ostatnich dni, z której są choć trochę zadowoleni.

Nie musisz omawiać odpowiedzi na forum. Jeśli uczestnicy i uczestniczki są na to gotowi, można stworzyć wspólną tablicę krótkich odpowiedzi lub pojedynczych słów. Na zakończenie tego modułu powiedz, że normalizacja emocji nie dotyczy tylko trudnych rzeczy. To także zgoda na zauważanie tego, co dobre. Docenienie czegoś wartościowego u siebie nie jest egoizmem. To bardziej forma kontaktu ze sobą.

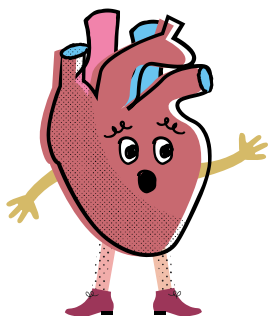


MODUŁ 4. CO JEST POD SPODEM? POTRZEBY I ICH ZWIĄZEK Z EMOCJAMI

20–25 minut

Celem modułu jest pokazanie związku między emocjami a potrzebami oraz odejście od oceniania reakcji na rzecz ciekawości i rozumienia tego, co może kryć się pod zachowaniem człowieka.

Rozpocznij od spostrzeżenia, że kiedy coś nas mocno porusza, zwykle pod emocją kryje się coś jeszcze. Bardzo często emocje pojawiają się, gdy coś ważnego zostaje naruszone, czegoś nam brakuje albo jakaś potrzeba pozostaje niezauważona.



Zapytaj: „Dlaczego jedna osoba bardzo przejmie się ignorowaniem, a inna prawie wcale?”.

To dobry moment, by podkreślić, że to często nie sama sytuacja jest najważniejsza, ale to, czego ona dotyczy.

ĆWICZENIE 1: KARTA PRACY „EMOCJE I POTRZEBY”

Uczestnicy i uczestniczki pracują z **załącznikiem nr 6: kartą pracy „Emocje i potrzeby”**. Pomocniczo można wykorzystać również **załącznik nr 2: listę emocji** oraz **załącznik nr 3: listę potrzeb**.

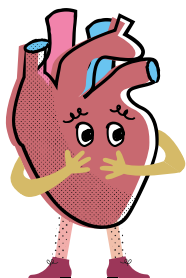
Uczestnicy i uczestniczki pracują w małych grupach. Każda grupa otrzymuje jedną kartę pracy. Zadaniem uczestników i uczestniczek jest połączenie liniami emocji z potrzebami (zgodnie z własną intuicją). Podkreśl, że w tym ćwiczeniu chodzi nie tyle o znalezienie jednej poprawnej odpowiedzi, ile o zastanowienie się, co może się kryć pod daną reakcją. Warto zachęcić grupy, aby obok połączeń dopisywały krótkie przykłady sytuacji, w których dana emocja mogłaby się pojawić.

Po zakończeniu pracy grupy zapisują wybrane połączenia na flipcharcie. Dzięki temu uczestnicy i uczestniczki widzą, jak różnie można interpretować emocje, że jedna emocja może wiązać się z wieloma potrzebami oraz że podobne sytuacje mogą mieć zupełnie inne znaczenie dla różnych osób.

Pomocne mogą być pytania: „Czy były połączenia, które was zaskoczyły? Czy jedna emocja może wiązać się z różnymi potrzebami? Czy różne osoby mogłyby połączyć to inaczej? Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?”.

ĆWICZENIE 2: PRACA NA KONKRETNEJ SYTUACJI

Podaj przykład sytuacji: znajomi spotkali się bez ciebie i dowiadujesz się o tym później z Internetu.



Uczestnicy i uczestniczki najpierw indywidualnie zapisują możliwe emocje, możliwe potrzeby oraz możliwe reakcje w tej sytuacji, a później następuje wspólne omówienie.

Podsumuj ćwiczenia, podkreślając, że z zewnątrz często widzimy tylko reakcję, ale pod spodem bardzo często kryje się jakaś ważna potrzeba.



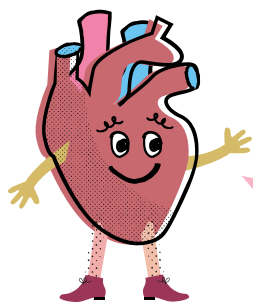
MODUŁ 5. MIĘDZY IMPULSEM A REAKCJĄ. AUTOPILOT, PAUZA I WYBÓR 20–25 minut

Celem modułu jest zauważenie automatycznych reakcji pojawiających się pod wpływem silnych emocji oraz rozwijanie refleksji nad tym, że pomiędzy impulsem a działaniem może pojawić się przestrzeń na większą świadomość i wybór.

Wprowadź uczestników i uczestniczki w temat modułu, mówiąc, że kiedy pojawia się silna emocja, bardzo często reagujemy automatycznie. Czasem coś odpowiadamy, czasem się wycofujemy, czasem atakujemy, a czasem udajemy, że nas to nie dotyczy. I zwykle dzieje się to bardzo szybko.

Zadaj uczestnikom i uczestniczkom pytanie: „Jakie reakcje pojawiają się u ludzi najczęściej wtedy, kiedy emocje są silne?”.

Wybrane odpowiedzi warto zapisać na flipcharcie.



Skomentuj zapisane odpowiedzi, podkreślając, że często są to reakcje, które mają nas ochronić, zmniejszyć napięcie albo pomóc odzyskać poczucie wpływu.

ĆWICZENIE 1: AUTOPILOT EMOCJONALNY

Powiedz, że czasem dopiero po czasie myślimy: „Nie chciałem tak odpowiedzieć” albo: „Mogłam zrobić coś inaczej”. To właśnie doświadczenie działania na autopilocie. Zapytaj uczestników i uczestniczki, jak rozumieją słowo „autopilot” w kontekście emocji?

W odpowiedziach zwykle pojawia się refleksja dotycząca działania „bez zastanowienia”, impulsywności lub reagowania pod wpływem silnego napięcia. Wysłuchaj odpowiedzi.

ĆWICZENIE 2: PRACA NA KONKRETNEJ SYTUACJI.

AUTOPILOT I PAUZA

Podaj na forum przykład: ktoś publicznie cię krytykuje albo wyśmiewa przy innych.

Na początku uczestnicy i uczestniczki indywidualnie zapisują na karteczkach:

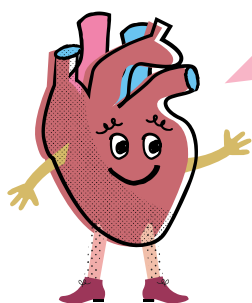
- pierwszą reakcję, która przychodzi im do głowy,
- to, co mogłoby wydarzyć się dalej.

Zbierz odpowiedzi i zapisz wybrane reakcje na flipcharcie. Podziel flipchart na na dwie kolumny. Jedną podpisz „autopilot”, a drugą „pauza i wybór”. Poproś uczestników i uczestniczki, aby dopisali możliwe reakcje w obu obszarach. Dzięki temu grupa może zobaczyć różnicę między działaniem pod wpływem impulsu a reakcją poprzedzoną chwilą refleksji.

Kontynuując temat, zadaj następujące pytania: „Jak wygląda reakcja z autopilota? Co mogłoby się zmienić po chwili zatrzymania? Co pomaga odzyskać choć trochę wpływu? Czy zatrzymanie zawsze oznacza spokojną reakcję?”.

To ostatnie pytanie jest szczególnie ważne, ponieważ pomaga odejść od myślenia, że refleksja musi oznaczać grzeczne albo całkowicie spokojne zachowanie.

Podsumuj pracę, mówiąc, że świadomość emocji nie sprawia, że nagle reagujemy idealnie, ale może zwiększyć szansę, że nie zadziałamy całkiem automatycznie. Dzięki samoświadomości widzimy więcej możliwości i mamy trochę większy wpływ na siebie.



ĆWICZENIE 3: CO POMAGA SIĘ ZATRZYMAĆ?

Zastanów się wspólnie z uczestnikami i uczestniczkami nad zagadnieniem: co pomaga mi zatrzymać się choć na chwilę?

Uczestnicy i uczestniczki zapisują odpowiedzi na małych kartkach i przyklejają je na wspólnej tablicy lub flipcharcie. To ćwiczenie pomaga zakończyć moduł bardziej praktycznie i wzmacnia poczucie wpływu uczestników i uczestniczek.



MODUŁ 6. ZAKOŃCZENIE WARSZTATU I REFLEKSJA KOŃCOWA

10–15 minut

Celem modułu jest uporządkowanie doświadczeń uczestników i uczestniczek oraz stworzenie przestrzeni do spokojnej refleksji bez oceniania, podsumowywania „wyników” czy sprawdzania, kto czego się nauczył.

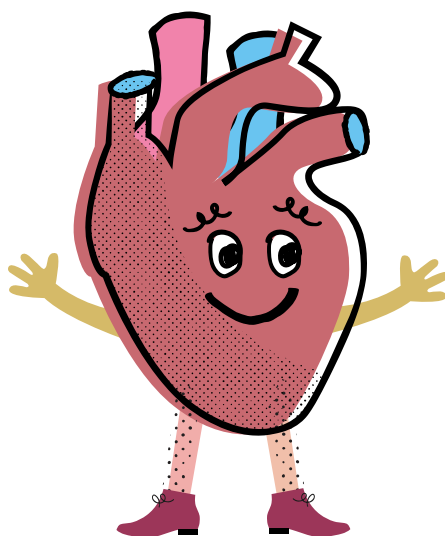
Nawiąż do początku spotkania i powiedz, że wtedy mówiliśmy o tej krótkiej chwili między impulsem a reakcją. Dzisiejszy warsztat nie miał dać gotowych odpowiedzi ani nauczyć idealnego reagowania. Celem warsztatu było zauważanie i rozumienie, że nasze reakcje zwykle z czegoś wynikają. To również dobry moment, by przypomnieć uczestnikom i uczestniczkom, że emocje same w sobie nie są złe czy dobre, że różne osoby mogą przeżywać podobne sytuacje zupełnie inaczej, a większa świadomość siebie nie oznacza, że człowiek już zawsze będzie reagował idealnie.

ĆWICZENIE: KARTA REFLEKSJI

Uczestnicy i uczestniczki otrzymują wydrukowany **załącznik nr 5: kartę refleksji**.

Daj grupie kilka minut na spokojne, indywidualne uzupełnienie materiału. Dobrze, jeśli w tym czasie w sali będzie panować względna cisza i każdy/każda dostanie trochę przestrzeni na samodzielny namysł. Jeśli grupa ma gotowość do rozmowy, możesz zaproponować krótkie podsumowanie w parach lub rundkę końcową.

Podziękuj za udział w warsztatach i pożegnaj uczestników i uczestniczki.



BIBLIOGRAFIA I INSPIRACJE:

Scenariusz powstał w oparciu o doświadczenia pracy edukacyjnej z młodzieżą oraz inspiracje z zakresu edukacji emocjonalnej, komunikacji empatycznej, psychologii emocji, samoregulacji oraz pracy doświadczeniowej i refleksyjnej:

Rosenberg, M.B. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Shanker, S., Barker, T. (2016). *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.

Goleman, D. (2007). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Faber, A., Mazlish, E. (2007). *Jak mówić, żeby młodzi nas słuchali. Jak słuchać, żeby młodzi do nas mówili*. Poznań: Media Rodzina.

Juul, J. (2014). *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?* Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.

Dewey, J. (2005). *Doświadczenie i edukacja*. Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP.

www.empatify.pl – materiały edukacyjne i narzędzia wspierające rozwijanie języka emocji i potrzeb.

www.silowniapamieci.pl – materiały Fundacji Stocznia popularyzujące wiedzę o mózgu, uczeniu się i neuroplastyczności.

AUTORKA

dr Nina Woderska – animatorka społeczna i edukatorka młodzieży i osób dorosłych. Prowadzi warsztaty, w których łączy tradycyjne metody aktywizacji z nowymi technologiami. Autorka publikacji o innowacjach społecznych i edukacji senioralnej.

Tekst: dr Nina Woderska
Koordynacja: Magdalena Łasisz
Korekta: Anna Hawryluk
Skład: Żaneta Pulkowska

Scenariusz powstał w ramach projektu „Biuro Programu Pracowni Orange”.



Lublin 2026