

Zestaw Nawyków i Dobrostanu Emocjonalnego

Dzienniki wdzięczności, uważności i snu
do tworzenia zdrowych rutyn
emocjonalnych poza gabinetem.



Prawa autorskie

© Zestaw Nawyków i Dobrostanu Emocjonalnego.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał został przygotowany do użytku edukacyjnego, terapeutycznego i psychoedukacyjnego. Może być wykorzystywany przez specjalistów podczas sesji indywidualnych, zajęć grupowych, konsultacji, warsztatów lub jako krótkie ćwiczenie domowe dla dziecka.

Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, publikowania, rozpowszechniania lub udostępniania całości albo fragmentów materiału bez pisemnej zgody właściciela praw.

Materiał nie zastępuje diagnozy, terapii ani indywidualnej oceny specjalisty. Powinien być stosowany z uwzględnieniem wieku dziecka, poziomu rozwoju, aktualnego samopoczucia, rytmu dnia, jakości snu oraz kontekstu rodzinnego.



Spis treści

- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie



04 — Moduł 01: Moje codzienne samopoczucie

- 05 — Czym jest dobrostan emocjonalny?
- 06 — Mój codzienny check-in
- 07 — Moja energia w ciągu dnia
- 08 — Co dziś było dla mnie ważne?
- 09 — Karta pierwszej obserwacji dnia



10 — Moduł 02: Dziennik wdzięczności

- 11 — Czym jest wdzięczność?
- 12 — Trzy dobre rzeczy z dnia
- 13 — Kto mi dziś pomógł?
- 14 — Co dobrego zrobiłem/zrobiłam dla siebie?
- 15 — Słoik wdzięczności



16 — Moduł 03: Uważność i spokojna obecność

- 17 — Czym jest uważność?
- 18 — Pięć rzeczy, które zauważam
- 19 — Oddycham i jestem tu
- 20 — Uważne rysowanie
- 21 — Moja minuta spokoju



22 — Moduł 04: Sen i wieczorna rutyna

- 23 — Dlaczego sen pomaga emocjom?
- 24 — Mój wieczorny rytuał
- 25 — Co zabieram do snu, a co odkładam?
- 26 — Dziennik snu
- 27 — Karta spokojnego zasypiania



28 — Moduł 05: Zdrowe nawyki emocjonalne

- 29 — Mój mały nawyk dobrostanu
- 30 — Kalendarz dobrych nawyków
- 31 — Co pomaga mi wracać do równowagi?
- 32 — Moje pudełko spokoju
- 33 — Notatka specjalisty lub opiekuna



34 — Moduł 06: Utrwalanie rutyny i postępów

- 35 — Tygodniowy dziennik dobrostanu
- 36 — Moje małe postępy
- 37 — Mapa nawyków emocjonalnych
- 38 — Plan na kolejny tydzień
- 39 — Podsumowanie i kolejne kroki

Jak korzystać z tego zestawu



Ten zestaw pomaga dziecku tworzyć małe codzienne rytuały, które wspierają emocje, sen, spokój i lepsze zauważanie siebie. Materiał można stosować podczas sesji, w domu, w szkole lub jako krótkie zadanie między spotkaniami.



Dziecko nie musi wypełniać wszystkich stron naraz. Najlepiej wybrać jedną małą aktywność dziennie: check-in samopoczucia, zapisanie jednej dobrej rzeczy, minutę uważności, spokojny rytuał wieczorny albo zaznaczenie wykonanego nawyku.



W tym materiale „dobrostan emocjonalny” oznacza dbanie o to, co pomaga dziecku czuć się bezpiecznie, spokojnie, bardziej zauważonym i lepiej przygotowanym do codziennych wyzwań.



Rutyna nie musi być idealna. Rutyna to powtarzany mały krok, który pomaga ciału i emocjom wiedzieć, czego się spodziewać.



**Celem nie jest perfekcyjny tydzień.
Celem jest zauważyć siebie, zadbać o mały krok
i wracać do równowagi po trudniejszym dniu.**



DLA SPECJALISTY

Dostosuj ćwiczenia do wieku dziecka, poziomu energii, aktualnego nastroju i możliwości rodziny. Jeśli dziecko ma trudność z pisanem, może rysować, zaznaczać symbole, wybierać karty lub odpowiadać ustnie.

zauważam
dzień



zapisuję
dobrą rzecz



zatrzymuję się
na chwilę



dbam
o sen



powtarzam
mały nawyk



Moduł 01

Moje codzienne samopoczucie

Kiedy zauważam, jak się czuję,
łatwiej mi zrozumieć, czego potrzebuję.

W tym module dziecko uczy się prostego codziennego check-inu:
sprawdza nastrój, poziom energii, ważne wydarzenia i potrzeby.
To pierwszy krok do tworzenia zdrowych rutyn emocjonalnych.



MÓJ CODZIENNY CHECK-IN

Dzisiaj jest: _____



JAK SIĘ CZUJĘ?



ILE MAM
ENERGII?



CZEGO
POTRZEBUJĘ? _____



CO BYŁO
WAŻNEGO? _____

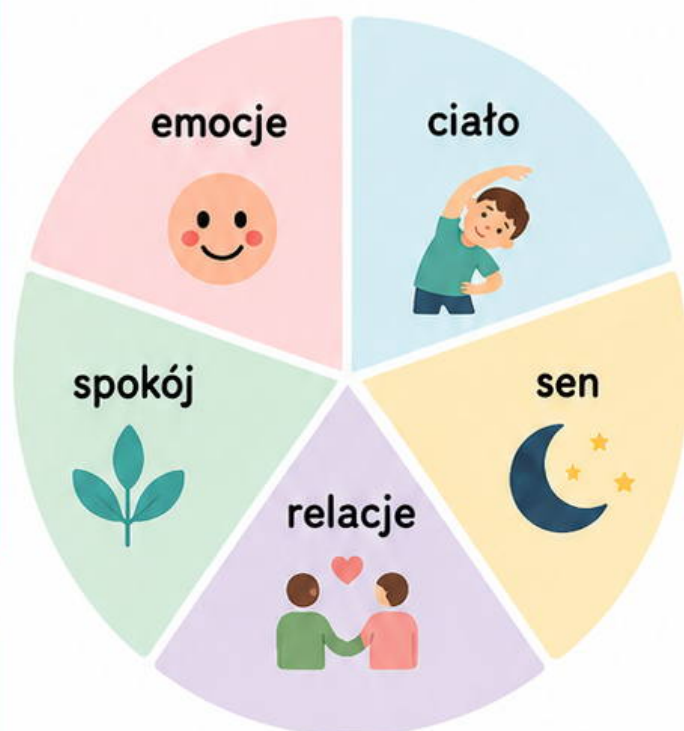
Czym jest dobrostan emocjonalny?

Dobrostan emocjonalny oznacza dbanie o moje emocje, ciało, odpoczynek i potrzeby. To nie znaczy, że zawsze muszę być szczęśliwy/szczęśliwa. To znaczy, że uczę się zauważać, co się ze mną dzieje, i wybierać rzeczy, które mi pomagają.

Dobrostan może rosnąć, kiedy:

- ☐ zauważam, jak się czuję
- ☐ mówię o swoich potrzebach
- ☐ odpoczywam
- ☐ śpię wystarczająco długo
- ☐ robię coś spokojnego
- ☐ zapisuję dobre rzeczy z dnia
- ☐ ruszam się trochę
- ☐ proszę o pomoc
- ☐ robię przerwę
- ☐ spędzam czas z kimś życzliwym
- ☐ mam małą rutynę dnia
- ☐ pamiętam, że trudny dzień też może minąć

„Dobrostan” to ogólne poczucie, że moje ciało, emocje i myśli dostają trochę troski i wsparcia.



Jeśli mam trudny dzień, dobrostan nie oznacza, że muszę od razu być wesoły/wesoła. Mogę zrobić jeden mały krok: napić się wody, odpocząć, powiedzieć, co czuję, albo zapisać jedną dobrą rzecz.

Dbam o siebie małymi krokami, nie perfekcyjnie.



Mój codzienny check-in

Data: _____



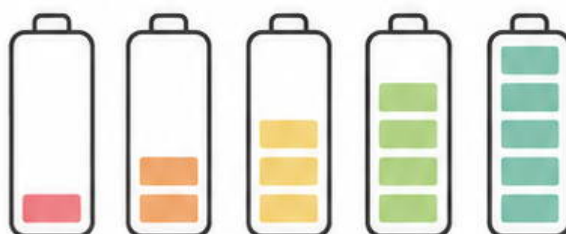
Dzisiaj czuję się:

- ☐ spokojnie
- ☐ radośnie
- ☐ smutno
- ☐ złości mnie coś
- ☐ boję się czegoś
- ☐ jestem zmęczony/zmęczona
- ☐ jestem ciekawy/ciekawa
- ☐ mam napięcie
- ☐ czuję wdzięczność
- ☐ jeszcze nie wiem
- ☐ inaczej: _____



Moja energia dzisiaj:

- 1 — bardzo mała
- 2 — mała
- 3 — średnia
- 4 — duża
- 5 — bardzo duża



Moje ciało dzisiaj potrzebuje:

- ☐ odpoczynku
- ☐ ruchu
- ☐ wody
- ☐ snu
- ☐ ciszy
- ☐ jedzenia
- ☐ przytulenia
- ☐ oddechu
- ☐ czegoś innego: _____



Moja głowa dzisiaj potrzebuje:

- ☐ mniej pośpiechu
- ☐ prostego planu
- ☐ pomocy dorosłego
- ☐ przerwy
- ☐ rozmowy
- ☐ rysowania
- ☐ spokojnego miejsca
- ☐ czegoś innego: _____



Jedno zdanie o moim dniu:

Moja energia w ciągu dnia

Moja energia może zmieniać się w ciągu dnia.
Czasem mam dużo siły, a czasem potrzebuję odpoczynku.



RANO

Moja energia: 1 2 3 4 5



Czuję się: _____

Co może mi pomóc dobrze zacząć dzień? _____



PO POŁUDNIU

Moja energia: 1 2 3 4 5



Czuję się: _____

Co może mi pomóc po szkole lub zajęciach? _____



WIECZOREM

Moja energia: 1 2 3 4 5



Czuję się: _____

Co może mi pomóc wyciszyć się przed snem? _____

Dzisiaj moja energia była najwyższa:

- ☐ rano
- ☐ po południu
- ☐ wieczorem
- ☐ trudno powiedzieć



Dzisiaj moja energia była najniższa:

- ☐ rano
- ☐ po południu
- ☐ wieczorem
- ☐ trudno powiedzieć



Co zauważam?



„Energia” oznacza to, ile mam siły w ciele i głowie
do działania, nauki, zabawy, rozmowy albo odpoczynku.

Co dziś było dla mnie ważne?

Każdego dnia może wydarzyć się coś ważnego: coś miłego, trudnego, nowego, spokojnego albo zaskakującego.

Dzisiaj ważne było dla mnie:

- ☐ rozmowa
- ☐ zabawa
- ☐ lekcja
- ☐ odpoczynek
- ☐ spotkanie z kimś
- ☐ trudna sytuacja
- ☐ sukces
- ☐ błąd, z którego się uczę
- ☐ chwila ciszy
- ☐ ruch
- ☐ sen
- ☐ pomoc
- ☐ coś innego: _____



Nie każdy dzień musi być wyjątkowy. Wystarczy zauważyć jedną rzecz.

Najważniejsza sytuacja dnia:

Co wtedy poczułem/poczułam?

Czego wtedy potrzebowałem/potrzebowałam?

Co zrobiłem/zrobiłam dla siebie?

Co mogę zapamiętać z tego dnia?

ważna rzecz dnia



za coś,
co dało mi
radość



za coś,
co było
dobre



za coś,
co pomogło mi
się uspokoić



za coś,
co zrobiłem/
zrobiłam
dobrze



za coś,
czego się
dowiedziałem/
dowiedziałam



za coś,
co pomogło mi
odpocząć

Karta pierwszej obserwacji dnia

Data: _____



Dzisiaj moja główna emocja to:



Siła tej emocji od 0 do 5:

0 1 2 3 4 5



Moja energia dzisiaj była:

1 2 3 4 5



Najważniejsza rzecz, która się wydarzyła:



Moje ciało potrzebowało:



Moja głowa potrzebowała:



Jedna rzecz, która mi pomogła:



Jedna rzecz, którą chcę zrobić jutro dla mojego dobrostanu:



Mój mały krok troski o siebie:

- | | |
|---|---|
| ☐ odpocznę | ☐ przygotuję się do snu |
| ☐ porozmawiam z kimś | ☐ poproszę o pomoc |
| ☐ zapiszę dobrą rzecz | ☐ zrobię coś miłego dla siebie |
| ☐ zrobię spokojny oddech | ☐ wybiorę coś innego: _____ |



Notatka specjalisty lub opiekuna:

Co dziecko zauważyło najłatwiej? _____

Co było trudniejsze do nazwania? _____

Jaki mały nawyk warto wzmocnić? _____

Moduł 02

Dziennik wdzięczności

**Wdzięczność pomaga zauważać małe dobre rzeczy,
nawet jeśli dzień nie był idealny.**

W tym module dziecko uczy się dostrzegać dobre chwile, pomocne osoby, własne wysiłki i drobne wydarzenia, które mogą wzmacniać poczucie bezpieczeństwa oraz spokoju. Dziennik wdzięczności nie służy do udawania, że trudności nie istnieją. Pomaga tylko zobaczyć, że obok trudnych rzeczy mogą pojawiać się także dobre.





Czym jest wdzięczność?



Wdzięczność to zauważenie czegoś dobrego, pomocnego albo miłego. To może być coś dużego, ale najczęściej jest to mała rzecz.

Wdzięczność może pojawić się, kiedy:

- ☐ ktoś mi pomógł
- ☐ ktoś mnie wysłuchał
- ☐ coś mi się udało
- ☐ miałem/miałam spokojną chwilę
- ☐ mogłem/mogłam odpocząć
- ☐ ktoś był dla mnie miły
- ☐ zobaczyłem/zobaczyłam coś pięknego
- ☐ zrobiłem/zrobiłam coś dobrego dla siebie
- ☐ spędziłem/spędziłam czas z kimś ważnym
- ☐ nauczyłem/nauczyłam się czegoś
- ☐ zjadłem/zjadłam coś dobrego
- ☐ miałem/miałam chwilę zabawy



Wdzięczność nie oznacza, że muszę lubić wszystko, co się wydarzyło. Mogę mieć trudny dzień i nadal zauważyć jedną małą dobrą rzecz.

Przykład: Dzień był trudny, bo pokłóciłem/pokłóciłam się z kolegą. Ale mogę być wdzięczny/wdzięczna za to, że babcia mnie przytuliła albo że miałem/miałam chwilę spokoju.

Trzy dobre rzeczy z dnia

Na koniec dnia mogę zatrzymać się na chwilę i zapisać trzy dobre rzeczy. Mogą być bardzo małe.

Data: _____



1

Dobra rzecz 1:

Dlaczego była dla mnie dobra albo ważna?

2

Dobra rzecz 2:

Dlaczego była dla mnie dobra albo ważna?

3

Dobra rzecz 3:

Dlaczego była dla mnie dobra albo ważna?

Dzisiaj dobrą rzeczą mogło być:

- | | |
|---|--|
| ☐ miłe słowo | ☐ przytulenie |
| ☐ zabawa | ☐ spacer |
| ☐ odpoczynek | ☐ rysowanie |
| ☐ pomoc od kogoś | ☐ muzyka |
| ☐ coś, co mi się udało | ☐ dobra rozmowa |
| ☐ coś smacznego | ☐ coś innego: _____ |
| ☐ chwila ciszy | _____ |

Jak czuję się po
zauważeniu tych rzeczy?

- ☐ spokojniej
☐ trochę lepiej
☐ tak samo
☐ cieplej w środku
☐ nadal trudno, ale widzę coś dobrego
☐ nie wiem jeszcze



Instrukcja dla specjalisty:

Jeśli dziecko nie potrafi znaleźć trzech rzeczy, zacznijcie od jednej. Jedna zauważona dobra rzecz również wystarczy.

Kto mi dziś pomógł?

Czasem ktoś pomaga mi dużą rzeczą. Czasem ktoś pomaga mi bardzo małą rzeczą: słowem, uśmiechem, obecnością albo spokojnym głosem.

Dzisiaj pomógł/pomogła mi:

- ☐ mama
- ☐ tata
- ☐ opiekun
- ☐ babcia
- ☐ dziadek
- ☐ nauczyciel
- ☐ kolega
- ☐ koleżanka
- ☐ rodzeństwo
- ☐ terapeuta
- ☐ psycholog
- ☐ ktoś inny: _____

Ta osoba pomogła mi przez:

- ☐ rozmowę
- ☐ wysłuchanie
- ☐ przytulenie
- ☐ wyjaśnienie
- ☐ wspólną zabawę
- ☐ spokojny głos
- ☐ pomoc w zadaniu
- ☐ bycie obok
- ☐ ochronę
- ☐ zachętę
- ☐ coś innego: _____



Chcę zapamiętać, że:

kto mi pomógł?



Czy chcę podziękować tej osobie?



- ☐ tak, słowami
- ☐ tak, rysunkiem
- ☐ tak, uśmiechem
- ☐ tak, gestem
- ☐ nie teraz
- ☐ jeszcze nie wiem

Moje zdanie wdzięczności:



„Dziękuję za _____,
bo pomogło mi _____.”



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Wsparcie” to pomoc, obecność albo działanie, które sprawia, że jest mi trochę łatwiej.

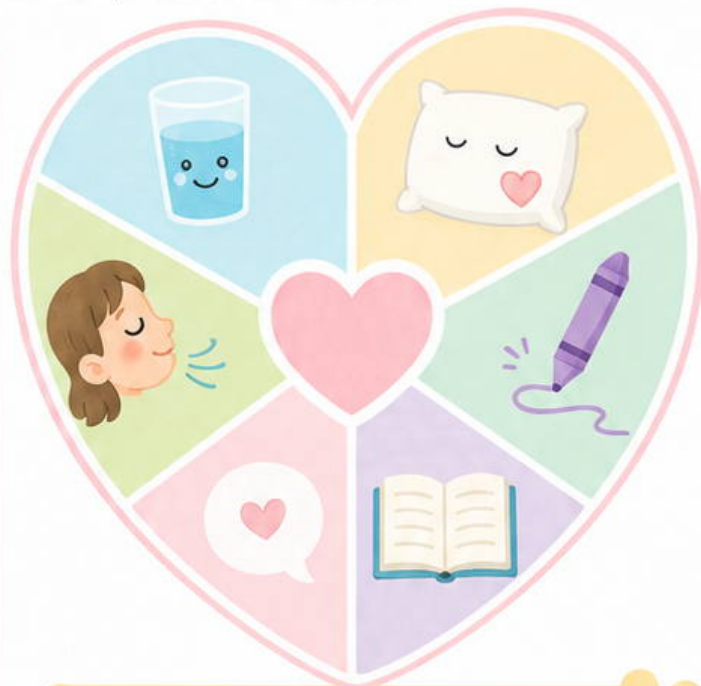


Co dobrego zrobiłem/zrobiłam dla siebie?

Mogę zauważać nie tylko to, co dobrego dali mi inni.
Mogę też zauważyć, co dobrego zrobiłem/zrobiłam dla siebie.

Dzisiaj zrobiłem/zrobiłam dla siebie coś dobrego:

- ☐ odpocząłem/odpoczęłam
- ☐ napiłem/napiłam się wody
- ☐ poprosiłem/poprosiłam o pomoc
- ☐ powiedziałem/powiedziałam, co czuję
- ☐ zrobiłem/zrobiłam przerwę
- ☐ narysowałem/narysowałam coś
- ☐ pobawiłem/pobawiłam się
- ☐ poszedłem/poszłam spać trochę spokojniej
- ☐ spróbowałem/spróbowałam mimo trudności
- ☐ powiedziałem/powiedziałam sobie coś miłego
- ☐ porozmawiałem/porozmawiałam z kimś
- ☐ zrobiłem/zrobiłam coś innego: _____



Troska o siebie może być
bardzo mała, ale nadal ważna.

Moja dobra rzecz dla siebie to: ♥

Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Troska o siebie” oznacza robienie rzeczy, które pomagają mojemu ciału, emocjom albo głowie.

Dlaczego to było dla mnie ważne? ♥

Jak moje ciało poczuło się po tym?

- | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| ☐ spokojniej | | ☐ bardziej zmęczone | |
| ☐ lżej | | ☐ bezpieczniej | |
| ☐ bez zmian | | ☐ nie wiem jeszcze | |

Jedna dobra rzecz, którą mogę zrobić dla siebie jutro: _____



Narysuj własny gest troski o siebie: ♥



Słoik wdzięczności

Mój słoik wdzięczności może zbierać małe dobre rzeczy z dnia.
Mogę pisać, rysować albo wybierać symbole.

W słoiku zapisuję:

- ☐ coś miłego
- ☐ coś spokojnego
- ☐ coś zabawnego
- ☐ coś, co mi pomogło
- ☐ osobę, która była blisko
- ☐ coś, czego się nauczyłam/nauczyłam
- ☐ coś, co zobaczyłam/zobaczyłam
- ☐ coś, co zrobiłam/zrobiłam dla siebie
- ☐ coś, co chcę zapamiętać



Która karteczka jest dziś dla mnie najważniejsza?



Dlaczego?



Instrukcja dla specjalisty: Słoik można wypełniać przez cały tydzień.
Dziecko może dopisywać jedną karteczkę dziennie albo wkleić małe rysunki.



Moduł 03

Uważność i spokojna obecność

**Mogę zatrzymać się na chwilę
i zauważyć, co jest teraz.**

W tym module dziecko uczy się prostych ćwiczeń uważności: zauważania zmysłów, spokojnego oddechu, rysowania bez pośpiechu i krótkiej minuty spokoju. Celem nie jest idealna cisza w głowie, ale łagodne wracanie do chwili obecnej.



Czym jest uważność?

Uważność to spokojne zauważanie tego, co dzieje się teraz.
Mogę zauważyć oddech, dźwięki, kolory, zapachy,
ciało, myśli i emocje.

Uważność może wyglądać tak:

- ☐ słucham jednego dźwięku
- ☐ patrzę na jeden kolor
- ☐ czuję stopy na podłodze
- ☐ zauważam mój oddech
- ☐ trzymam kubek i czuję jego ciepło
- ☐ rysuję powoli
- ☐ jem jeden kęs uważnie
- ☐ zauważam, że mam myśl
- ☐ zauważam, że moje ciało potrzebuje przerwy



Uważność nie oznacza, że muszę mieć pustą głowę.
Myśli mogą przychodzić i odchodzić.
Ja mogę wracać do tego, co widzę, słyszę albo czuję teraz.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Obecność” oznacza
bycie tu i teraz,
zamiast ciągłego
myślenia o tym,
co było albo co
dopiero będzie.

Przykład:



Kiedy piję wodę
uważnie, mogę
zauważyć jej
temperaturę, smak,
ruch w ustach i to,
jak moje ciało
ją przyjmuje.

Uważność
to nie perfekcyjny
spokój.

To łagodne
wracanie do chwili
obecnej.

Pięć rzeczy, które zauważam

Zatrzymaj się na chwilę. Rozejrzyj się powoli. Nie musisz się spieszyć.

Zauważ:



1. 5 rzeczy, które widzę:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



2. 4 rzeczy, które słyszę:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



3. 3 rzeczy, które czuję dotykem:

1. _____
2. _____
3. _____



4. 2 rzeczy, które czuję zapachem:

1. _____
2. _____



5. 1 rzecz, którą mogę zauważyć w moim oddechu:

1. _____



Po ćwiczeniu moje ciało jest:

- ☐ spokojniejsze
- ☐ nadal napięte
- ☐ bardziej obecne
- ☐ trochę zmęczone
- ☐ nie wiem jeszcze



Instrukcja dla specjalisty:

Ćwiczenie można skrócić do wersji 3-2-1, jeśli dziecko jest zmęczone lub ma trudność z koncentracją.

Oddycham i jestem tu

Mogę użyć oddechu, żeby przypomnieć ciału: „jestem tu”.

Ćwiczenie:

1. Usiądź wygodnie albo oprzyj stopy o podłogę.
2. Połóż jedną dłoń na brzuchu albo na klatce piersiowej.
3. Zrób spokojny wdech nosem.
4. Zrób powolny wydech ustami.
5. Powiedz w myślach: „Oddycham”.
6. Przy kolejnym wydechu powiedz w myślach: „Jestem tu”.
7. Powtórz trzy razy.



Moje trzy spokojne oddechy:

Oddech 1: ☐ wykonany

Oddech 2: ☐ wykonany

Oddech 3: ☐ wykonany

Po ćwiczeniu zauważam:

Moje ciało: _____

Moje emocje: _____

Moje myśli: _____



Zdanie pomocne:

„Nie muszę zatrzymać wszystkich myśli. Mogę wrócić do jednego oddechu.”



Instrukcja dla specjalisty:

Nie wymagaj bardzo głębokiego oddechu.

Dla niektórych dzieci bezpieczniejsze będzie obserwowanie naturalnego oddechu bez zmieniania go.



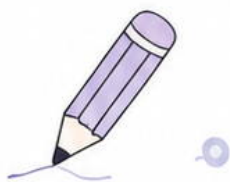
wdech



wydech



jestem tu



Uważne rysowanie



Uważne rysowanie nie musi być idealne. Mogę rysować powoli i zauważać, co robi moja ręka.

Instrukcja:

- 1 Wybierz jedną kredkę albo ołówek.
- 2 Zrób jeden spokojny oddech.
- 3 Zaczniij rysować jedno powoli.
- 4 Zauważ, jak kreda dotyka kartki.
- 5 Zauważ kształty, linie i kolory.
- 6 Jeśli myśli odpłyną, wróć do ruchu ręki.
- 7 Rysuj przez jedną lub dwie minuty.

Mogę narysować:

- | | |
|---------------------------------|---|
| ☐ linię | ☐ chmurę |
| ☐ koła | ☐ serce |
| ☐ fale | ☐ coś spokojnego |
| ☐ kropki | ☐ coś, co samo |
| ☐ liść | przyjdzie mi do głowy |

Miejsce na uważny rysunek

Po rysowaniu zauważam:

Moje ciało jest: _____

Moje myśli są: _____

Moje emocje są: _____

Zdanie pomocne:



„Nie muszę rysować ładnie.
Mogę rysować uważnie.”



Moja minuta spokoju



Jedna minuta może pomóc mi zatrzymać się
i zauważyć, czego potrzebuję.



Po minucie spokoju mogę wybrać:

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ odpoczynek | ☐ wodę | ☐ rozmowę | ☐ rysowanie |
| ☐ przerwę | ☐ oddech | ☐ ruch | |
| ☐ ruch | ☐ ciszę | ☐ pomoc dorosłego | |

Moja emocja po minucie spokoju:



Mój mały pomocny krok:



Instrukcja dla specjalisty: Można użyć minutnika, kieszonkady albo spokojnego liczenia. Jeśli minuta jest za długa, zacznij od 20 sekund.

Sen i wieczorna rutyna

Sen pomaga ciału, emocjom i głowie
odpocząć po całym dniu.



W tym module dziecko uczy się, dlaczego sen wspiera emocje,
jak stworzyć prosty wieczorny rytuał, co można „odłożyć”
przed snem oraz jak prowadzić krótką dziennik snu.
Celem jest budowanie spokojniejszego zakończenia dnia.



Dlaczego sen pomaga emocjom?



Sen pomaga mojemu ciału odpocząć.
Pomaga też mojej głowie układać dzień
i moje emocje trochę się uspokoić.



Kiedy śpię wystarczająco, może być mi łatwiej:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ uczyć się | ☐ rozmawiać | ☐ radzić sobie z emocjami |
| ☐ bawić się | ☐ czuć się spokojnie | ☐ myśleć jaśniej |
| ☐ mieć więcej energii | ☐ rozumieć siebie i innych | ☐ zauważać, czego potrzebuję |
| ☐ próbować trudniejszych rzeczy | ☐ wracać do spokoju | |

Kiedy jestem bardzo niewyspany/niewyspana, może być mi o wiele trudniej:

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ szybciej się złościć | ☐ mieć mniej cierpliwości | ☐ mocniej przeżywać emocje |
| ☐ łatwiej płakać | ☐ mieć trudność ze skupieniem | ☐ podejmować trudne decyzje |
| ☐ czuć zmęczenie | ☐ potrzebować więcej pomocy | |

Sen nie rozwiązuje wszystkich problemów,
ale może dać ciału i emocjom więcej siły.

Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Wyciszenie” oznacza spokojne zmniejszanie ruchu,
hałasu, napięcia i pośpiechu przed snem.

Przykład:

Jeśli miałem/miałam trudny dzień, sen może pomóc mojemu ciału odpocząć. Rano nadal mogę pamiętać trudną sytuację, ale mogę mieć więcej siły, żeby o niej porozmawiać.

Sen to odpoczynek dla ciała, głowy i emocji.



Sen



Odpoczynek
ciała



Więcej
energii



Łatwiejsze
emocje

Sen to odpoczynek dla ciała, głowy i emocji.



Sen pomaga mi lepiej się czuć. Pomyśl, co możesz zrobić
dzisiaj, żeby lepiej się wyspać i dać swojemu ciału odpoczynek.



Mój wieczorny rytuał



Wieczorny rytuał to kilka spokojnych kroków,
które powtarzam przed snem.

Pomagają mojemu ciału zrozumieć:
„zbliża się odpoczynek”.

Mój wieczorny rytuał może zawierać:

- | | |
|---|---|
| ☐ mycie zębów | ☐ krótka rozmowa |
| ☐ przebranie się w piżamę | ☐ przytulenie |
| ☐ przygotowanie ubrania na jutro | ☐ zapisanie jednej dobrej rzeczy |
| ☐ odłożenie ekranu | ☐ spokojny oddech |
| ☐ posprzątanie jednej małej rzeczy | ☐ zgaśnięcie światła |
| ☐ wypicie wody | ☐ coś jeszcze:
_____ |
| ☐ spokojną książkę | |

Mój wieczorny rytuał:

(Kolejność kroków)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mój wieczorny rytuał pomaga mi:

- | | |
|--|--|
| ☐ szybciej się wyciszyć | ☐ lepiej zasnąć |
| ☐ czuć się bezpieczniej | ☐ odpocząć |

Co zabieram do snu, a co odkładam?



Do snu zabieram:

To, co pomaga mi się wyciszyć
i czuć bezpiecznie).



Odkładam przed snem:

To, co może pobudzać
lub utrudniać odpoczynek.



Jak mogę sobie pomóc z odłożeniem tego?

Pamiętam:



Nie muszę być idealny/idealna. Mały krok też pomaga.



Dziennik snu



Data: _____

Dzień tygodnia: _____

Jak spałem/spałam:



bardzo źle



źle



tak sobie



dobrze



bardzo dobrze

Ile godzin spałem/spałam? _____ godzin _____ minut

Jak łatwo było mi zasnąć?



bardzo trudno



trudno



średnio



łatwo



bardzo łatwo

W nocy:

- ☐ spałem/spałam spokojnie
- ☐ budziłem/budziłam się
- ☐ miałem/miałam koszmar
- ☐ trudno było mi znowu zasnąć
- ☐ inne: _____

Rano czułem/czułam się:



bardzo zmęczony/a



zmęczony/a



tak sobie



wypoczęty/a



pełen/pełna energii

Co mogło pomóc dzisiaj mojemu snowi?



Karta spokojnego zasypiania



Dzisiaj wybieram:



spokojny oddech



czytanie książki



cicha muzyka



wdzięczność



rozciąganie



ciepły prysznic



prytulenie



cisza



dziennik snu



wyobrażenie
przyjemnego miejsca



rozmowa

coś innego:

Moje zdanie na dobranoc do siebie:



Zdrowe nawyki emocjonalne



Małe, powtarzane nawyki mogą pomagać mi wracać do równowagi każdego dnia.

spokój



ruch



oddech



sen



dobro dla siebie



W tym module dziecko wybiera małe nawyki, które wspierają emocje, energię i spokój. Uczy się zauważać, co pomaga mu wracać do równowagi, oraz tworzy swoje własne pudełko spokoju.

Mój mały nawyk dobrostanu



Mały nawyk to coś, co mogę zrobić codziennie przez bardzo krótki czas.

Jaki mały nawyk wybieram?

Kiedy będę go robić?

- ☐ rano ☐ po szkole ☐ wieczorem
☐ po obiedzie ☐ w czasie przerwy
☐ inny moment: -----

Ile czasu zajmie ten nawyk?



1 minuta



2 minuty



5 minut



więcej

Ten nawyk pomaga mi:

Jak będę pamiętać o swoim nawyku?

Mały krok. Codziennie. Dla mnie.

Kalendarz dobrych nawyków

Mój wybrany nawyk:



Ten kalendarz pomaga mi zauważyć, kiedy ćwiczę mój mały nawyk.

Nie muszę mieć wszystkich pól zaznaczonych. Ważne jest wracanie do dobrego kroku.

Dzień 1: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 8: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 2: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 9: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 3: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 10: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 4: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 11: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 5: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 12: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 6: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 13: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 7: ☐ zrobiłem/zrobiłam

Dzień 14: ☐ zrobiłem/zrobiłam



Kiedy udało mi się zrobić nawyk,
czułem/czułam:



Kiedy nie udało mi się zrobić nawyku,
mogę powiedzieć sobie:



Co pomagało mi pamiętać o nawyku?



Co chcę zmienić, żeby było łatwiej?



Opuszczony dzień nie kończy nawyku.
Mogę wrócić następnego dnia.



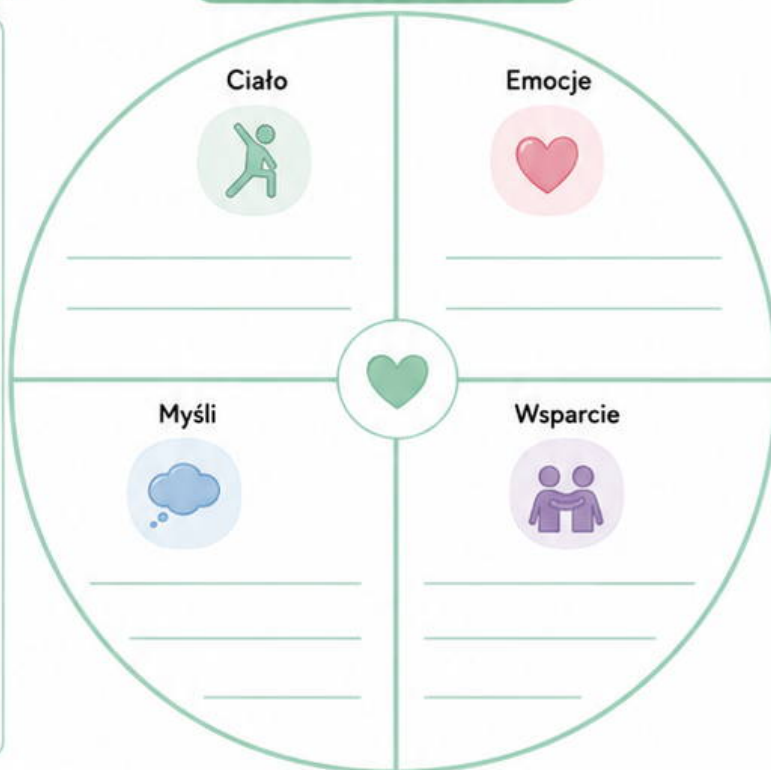
Co pomaga mi wracać do równowagi?

Równowaga nie oznacza, że zawsze jest spokojnie.
Równowaga oznacza, że po trudniejszej chwili mogę szukać rzeczy, które pomagają mi wrócić do siebie.

Kiedy jest mi trudno, może mi pomóc:

- ☐ spokojny oddech
- ☐ przerwa
- ☐ woda
- ☐ ruch
- ☐ rysowanie
- ☐ rozmowa z dorosłym
- ☐ przytulenie
- ☐ chwila ciszy
- ☐ muzyka
- ☐ koc
- ☐ spacer
- ☐ zapisanie emocji
- ☐ sen
- ☐ uporządkowanie jednej małej rzeczy
- ☐ coś innego: _____

Moja równowaga



Najbardziej pomaga mi, kiedy: _____



Osoba, która pomaga mi wracać do równowagi: _____



Miejsce, które pomaga mi wracać do równowagi: _____



Rzecz, która pomaga mi wracać do równowagi: _____



Zdanie, które pomaga mi wracać do równowagi: _____

Wyjaśnienie trudniejszego słowa:



„Równowaga” to stan, w którym moje ciało, emocje i myśli zaczynają czuć się bardziej spokojnie i bezpiecznie.



Mogę mieć trudną emocję i nadal szukać małego kroku, który mi pomoże.

Moje pudełko spokoju

Pudełko spokoju to miejsce na rzeczy, które pomagają mi, kiedy jestem zmęczony/zmęczona, smutny/smutna, zdenerwowany/zdenerwowana albo potrzebuję przerwy.



W moim pudełku spokoju mogą być:

- ☐ karta oddechu
- ☐ karta wdzięczności
- ☐ kredki
- ☐ mały notes
- ☐ miękka rzecz
- ☐ zdjęcie lub obrazek
- ☐ lista pomocnych zdań
- ☐ mała zabawka sensoryczna
- ☐ karta „potrzebuję przerwy”
- ☐ spokojna książka
- ☐ chusteczki
- ☐ rysunek bezpiecznego miejsca
- ☐ coś pachnącego, jeśli jest dla mnie bezpieczne
- ☐ coś innego: _____

Moje trzy najważniejsze rzeczy w pudełku:

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy mogę użyć pudełka spokoju?

- ☐ po szkole
- ☐ przed snem
- ☐ po kłótni
- ☐ kiedy jestem zmęczony/zmęczona
- ☐ kiedy czuję napięcie
- ☐ kiedy potrzebuję ciszy
- ☐ kiedy nie wiem, co czuję
- ☐ w innym momencie: _____

Moje zdanie do pudełka spokoju:

„Mogę sięgnąć po coś, co pomaga mi wrócić do spokoju.”



Instrukcja dla specjalisty lub opiekuna: Pudełko powinno być proste i dostępne. Nie musi zawierać wielu rzeczy. Najważniejsze, aby dziecko wiedziało, kiedy i jak może z niego korzystać.



Notatka specjalisty lub opiekuna



Data obserwacji lub spotkania:

Kontekst pracy:

- ☐ sesja indywidualna
- ☐ zajęcia grupowe
- ☐ rozmowa z opiekunem
- ☐ praca domowa
- ☐ sytuacja szkolna
- ☐ obserwacja domowa
- ☐ inny kontekst: _____



Który obszar był dziś główny?

- ☐ samopoczucie
- ☐ wdzięczność
- ☐ uważność
- ☐ sen
- ☐ nawyk emocjonalny
- ☐ powrót do równowagi
- ☐ inny obszar: _____



Co dziecko zauważyło najłatwiej?



Co było trudniejsze do zauważenia lub nazwania?



Jaki mały nawyk dziecko wybrało lub ćwiczyło?



Co wspierało wykonanie nawyku?



Co utrudniało wykonanie nawyku?



Jak wyglądał poziom energii dziecka?



Jakie elementy wieczornej rutyny lub snu warto obserwować dalej?



Mały postęp zauważony przez dorosłego:



Sugestia na kolejny tydzień:

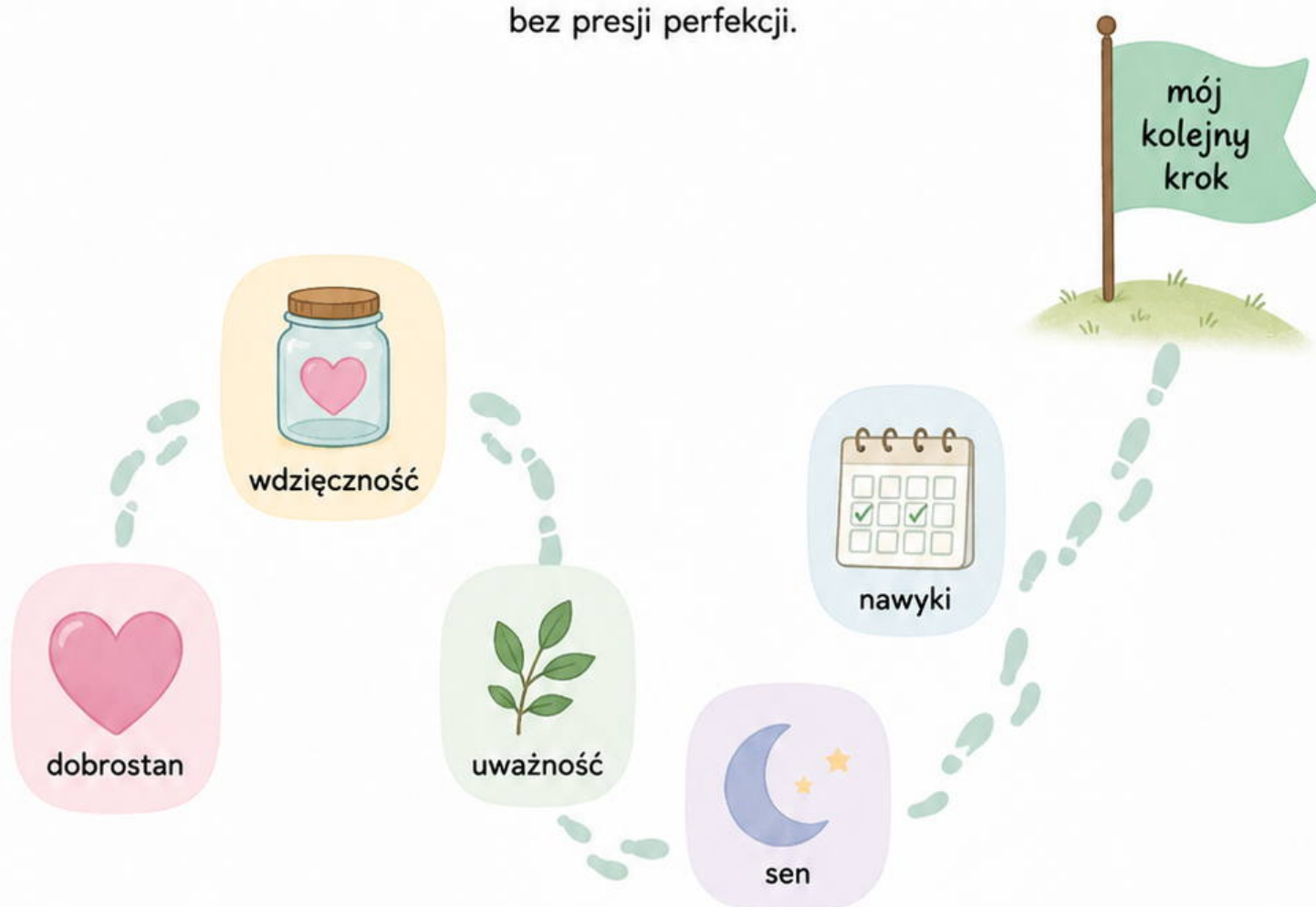


Ważna uwaga: Notatka powinna być opisowa i konkretna. Zamiast pisać „dziecko nie współpracowało”, lepiej zapisać: „dziecko miało niską energię, wybrało rysowanie zamiast pisania i wykonało jedną minutę spokoju z pomocą dorosłego”.

Utrwalanie rutyny i postępów

To, co powtarzam małymi krokami,
może stać się moim wsparciem na co dzień.

W tym module dziecko prowadzi tygodniowy dziennik dobrostanu, zauważa małe postępy, sprawdza rozwój zdrowych nawyków i planuje kolejny tydzień. Celem jest wzmacnianie rutyny bez presji perfekcji.



Tygodniowy dziennik dobrostanu

W tym tygodniu obserwuję moje samopoczucie
i małe kroki troski o siebie.

Poniedziałek



Mój nastrój:



Sen:

☐ dobry ☐ średni ☐ trudny



Dobra rzecz:



Mały krok troski:

Wtorek



Mój nastrój:



Sen:

☐ dobry ☐ średni ☐ trudny



Dobra rzecz:



Mały krok troski:

Środa



Mój nastrój:



Sen:

☐ dobry ☐ średni ☐ trudny



Dobra rzecz:



Mały krok troski:

Czwartek



Mój nastrój:



Sen:

☐ dobry ☐ średni ☐ trudny



Dobra rzecz:



Mały krok troski:

Piątek



Mój nastrój:



Sen:

☐ dobry ☐ średni ☐ trudny



Dobra rzecz:



Mały krok troski:

Sobota



Mój nastrój:



Sen:

☐ dobry ☐ średni ☐ trudny



Dobra rzecz:



Mały krok troski:

Niedziela



Mój nastrój:



Sen:

☐ dobry ☐ średni ☐ trudny



Dobra rzecz:



Mały krok troski:



Podsumowanie tygodnia:

Najbardziej pomocny nawyk: _____

Najtrudniejszy dzień: _____

Najspokojniejszy dzień: _____

Jedna rzecz, którą chcę powtórzyć: _____



Instrukcja dla specjalisty: Dziennik może być wypełniany bardzo krótko. Jedno słowo, symbol albo rysunek wystarczy, jeśli dziecko nie ma energii na dłuższe pisanie.

Moje małe postępy

Postęp nie musi być wielki. Postęp to każdy mały krok, który pomaga mi lepiej zauważać siebie i dbać o moje emocje.

W tym tygodniu udało mi się:

- ☐ zrobić codzienny check-in
- ☐ zauważyć jedną emocję
- ☐ zapisać jedną dobrą rzecz
- ☐ podziękować komuś
- ☐ zrobić minutę spokoju
- ☐ zauważyć oddech
- ☐ narysować uważnie
- ☐ wykonać część wieczornego rytuału
- ☐ odłożyć jedną sprawę na jutro
- ☐ zaznaczyć nawyk w kalendarzu
- ☐ wrócić do nawyku po przerwie
- ☐ skorzystać z pudełka spokoju
- ☐ poprosić o pomoc
- ☐ zauważyć, że trudny dzień minął
- ☐ coś innego: _____

Zdanie wzmacniające:

„Mój mały krok też się liczy.”

Mój najważniejszy mały postęp:

Co mi pomogło zrobić ten krok?

Jaką dobrą rzecz chcę o sobie zapamiętać?

Co chcę ćwiczyć dalej?

Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Postęp” oznacza krok do przodu.
Może być mały, cichy i nadal bardzo ważny.

mój krok tygodnia



check-in



Mapa nawyków emocjonalnych

Zaznacz, jak obecnie rozwijają się moje nawyki dobrostanu.

Skala:

- 1 — potrzebuję dużo pomocy
- 2 — czasem próbuję
- 3 — radzę sobie z pomocą
- 4 — coraz częściej radzę sobie samodzielnie
- 5 — robię to pewnie i regularnie



Obszary obserwacji:

	1. Zauważam moje samopoczucie	1	2	3	4	5
	2. Nazywam emocję dnia	1	2	3	4	5
	3. Sprawdzam poziom energii	1	2	3	4	5
	4. Zapisuję jedną dobrą rzecz	1	2	3	4	5
	5. Zauważam wdzięczność	1	2	3	4	5
	6. Ćwiczę uważność lub spokojny oddech	1	2	3	4	5
	7. Korzystam z wieczornego rytuału	1	2	3	4	5
	8. Obserwuję sen i odpoczynek	1	2	3	4	5
	9. Powtarzam mały nawyk dobrostanu	1	2	3	4	5
	10. Wracam do nawyku po przerwie	1	2	3	4	5
	11. Korzystam z rzeczy, które pomagają mi wrócić do równowagi	1	2	3	4	5
	12. Proszę o wsparcie, kiedy go potrzebuję	1	2	3	4	5



Obszar, który najbardziej się rozwija:



Obszar, który potrzebuje więcej wsparcia:



Mój kolejny mały krok:



Ważna uwaga: Ta mapa nie służy do oceniania dziecka.

Pomaga zauważać kierunek rozwoju i wybierać małe, realistyczne działania na kolejny tydzień.

Plan na kolejny tydzień

W kolejnym tygodniu wybieram małe kroki.
Nie muszę robić wszystkiego. Wystarczy plan, który jest możliwy.

Mój główny nawyk na kolejny tydzień:

Kiedy będę go robić?



Moja jedna praktyka uważności:

- ☐ minuta spokoju
- ☐ pięć rzeczy, które zauważam
- ☐ spokojny oddech
- ☐ uważne rysowanie
- ☐ inna praktyka: _____



Moja jedna rzecz dla lepszego wieczoru:

- ☐ odłożę ekran wcześniej
- ☐ zapiszę jedną dobrą rzecz
- ☐ zrobię kartę spokojnego zasypiania
- ☐ przygotuję coś na jutro
- ☐ przeczytam spokojną książkę
- ☐ poproszę o przytulenie
- ☐ coś innego: _____



Moja jedna rzecz wdzięczności:

- ☐ zapiszę trzy dobre rzeczy
- ☐ wybiorę jedną dobrą rzecz
- ☐ podziękuję komuś
- ☐ wypełnię słoik wdzięczności
- ☐ coś innego: _____



Osoba, która może mnie wspierać:



Co zrobię, jeśli zapomnę?

- ☐ wrócę następnego dnia
- ☐ poproszę o przypomnienie
- ☐ wybiorę mniejszy krok
- ☐ zaznaczę tylko jedną rzecz
- ☐ powiem sobie: „mogę wrócić”



Moje zdanie na kolejny tydzień:

„Wybieram małe kroki, które pomagają mi dbać o siebie.”

Podsumowanie i kolejne kroki

Po pracy z nawykami i dobrostanem warto zatrzymać się i zobaczyć, czego się nauczyłem/nauczyłam.



Jedna rzecz, którą lepiej zauważam w sobie:



Jedna dobra rzecz, którą chcę pamiętać:



Jeden nawyk, który najbardziej mi pomaga:



Jedna praktyka uważności, która była dla mnie najłatwiejsza:



Jedna rzecz, która pomaga mi wieczorem:



Jedna osoba, która wspiera moje dobre nawyki:



Mój kolejny mały krok:

W kolejnym tygodniu spróbuję _____.



Dla specjalisty lub opiekuna:

Co warto kontynuować?

Który dziennik lub karta działały najlepiej?

Co było dla dziecka najtrudniejsze?

Jak można uprościć rutynę, żeby była łatwiejsza do wykonania?

Co warto przekazać rodzinie w prosty i wspierający sposób?



Nie muszę mieć idealnego dnia, żeby dbać o siebie. Mogę wracać do małych kroków, które pomagają moim emocjom, ciału i głowie.

