# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## Zanim zaczniesz

**Nie musisz już teraz wiedzieć, kim będziesz w przyszłości.**

**Nie musisz być „typem humanisty", „umysłem ścisłym", „artystą", „sportowcem", „informatykiem" ani żadną inną etykietą.**

**Możesz być osobą, która uczy się, sprawdza, zmienia zdanie, próbuje nowych rzeczy i rozwija różne kompetencje.**

## Pamiętaj!

**Nie pytaj tylko:**
**„Jaka/jaki jestem?"**

**Zapytaj również:**
**„Czego mogę się jeszcze nauczyć?"**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 01 MÓJ WEWNĘTRZNY KOMENTATOR

**Każdy z nas ma czasem w głowie głos, który coś komentuje.**
**Czasami mówi:**

- **„Nie nadaję się do tego”.**
- **„I tak mi nie wyjdzie”.**
- **„Inni są ode mnie lepsi”.**
- **„To nie jest dla takich osób jak ja”.**
- **„Powinnam/powinienem już to umieć”.**
- **„Jeśli popełnię błąd, wszyscy to zauważą”.**

**Złap jedną taką myśl.**

**Myśl, która czasami mnie ogranicza:**

**A teraz zostań detektywem.**
**Jakie mam dowody, że ta myśl jest prawdziwa?**

**Jakie mam dowody, że może nie być prawdziwa?**

**Co powiedziałabym/powiedziałbym komuś,**
**kogo lubię, gdyby miał taką samą myśl?**

**Nowa wersja**
**Zamiast:**

**mogę powiedzieć sobie:**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 02 ETYKIETA TO NIE DEFINICJA

**Ludzie często opisują siebie i innych za pomocą etykiet:**

- „zdolny”,
- „słaby z matematyki”,
- „nieśmiały”,
- „artystyczny”,
- „techniczny”,
- „humanista”,
- „ścisłowiec”,
- „sportowiec”,
- „kujon”,
- „leniwy”.

**Problem pojawia się wtedy, gdy etykieta zaczyna decydować o tym, czego nawet nie próbujemy.**

**Wybierz jedną etykietę, którą ktoś kiedyś przypisał Tobie albo którą sam sobie nadałaś/nadałeś.**

**Etykieta**

**Co ta etykieta sprawia, że robię?**

**Czego przez nią mogę nie próbować?**

**Jak wyglądałaby moja sytuacja, gdybym potraktowała/potraktował ją nie jak fakt, ale jak opinię?**

**Dokończ:**

**„Nie jestem na zawsze**

**„Jestem osobą, która**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 03 INSTRUKCJA OBSŁUGI „MNIE”

**Wyobraź sobie, że masz stworzyć instrukcję obsługi samego siebie.**

**Nie chodzi o to, żeby wypisać swoje cechy.**

**Chodzi o odkrycie:**

**Co pomaga Ci działać, a co Cię blokuje?**
**Odpowiedz na pytania. Będą one instrukcją obsługi Ciebie.**

**Kiedy najbardziej chce mi się działać?**

**Co sprawia, że tracę motywację?**

**Czego potrzebuję, żeby spróbować czegoś trudnego?**

**Jak najlepiej uczę się nowych rzeczy?**

**Co pomaga mi popełnić błąd i spróbować ponownie?**

**Jedna rzecz, której inni mogą o mnie nie wiedzieć:**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 04 KTO NAPRAWDĘ WYBIERA?

**Wyobraź sobie, że ktoś mówi:**
**„To nie jest dla mnie”.**

**Zastanów się, skąd właściwie pochodzi ta decyzja?**
**Czy zawsze jest wyłącznie nasza?**

**Przeczytaj przykłady:**
**A. „Nie będę programować, bo to jest dla kujonów”.**
**B. „Nie będę tańczyć, bo chłopaki nie robią takich rzeczy”.**
**C. „Nie interesuję się elektroniką, bo dziewczyny raczej się tym nie zajmują”.**
**D. „Nie zgłoszę się do konkursu, bo znajomi pomyślą, że się popisuję”.**
**E. „Nie wybiorę tego kierunku, bo moja rodzina uważa, że powinienem/powinnam robić coś innego”.**

**Wybierz jeden przykład.**
**Wybrałem/am:** _____

### Zaznacz, co może wpływać na tę decyzję?

- ☐ rodzina
- ☐ znajomi
- ☐ media społecznościowe
- ☐ stereotypy
- ☐ opinia innych
- ☐ wcześniejsze doświadczenia
- ☐ strach przed porażką
- ☐ własne zainteresowania
- ☐ coś innego: _____

### Najważniejsze pytanie:
### Gdyby nikt mnie nie oceniał, czy nadal podjęłabym/podjąłbym tę samą decyzję?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem

**Dlaczego?**

_____

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 05 ALGORYTM, KTÓRY DZIAŁA W GŁOWIE

**Algorytmy w internecie podpowiadają nam treści podobne do tych, które wcześniej oglądaliśmy.**
**Podobny mechanizm może pojawić się również w naszych przekonaniach, w naszej głowie.**

**Jeśli wiele razy słyszę:**
**„To nie jest dla Ciebie".**

**mogę zacząć myśleć:**
**„Rzeczywiście, to nie jest dla mnie".**

**Znajdź własny przykład.**

**Przekaz, który często słyszą młodzi ludzie:**

**Kto lub co go przekazuje?**

**Jakie zachowanie może ten przekaz wywołać?**

**Co mogę stracić, jeśli w niego uwierzę?**

**Jak można „wyłączyć ten algorytm"?**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 06 STEREOTYP – UKRYTY PROGRAM

**Stereotyp działa trochę jak program działający w tle.**
**Nie zawsze go zauważamy, ale może wpływać na nasze decyzje.**

**Dokończ klasyczne stereotypowe zdanie:**

**„Dziewczyny powinny**

**„Chłopaki powinni**

**„Osoby zdolne zawsze**

**„Ktoś, kto jest słaby z**

**nie powinien**

**Teraz zatrzymaj się.**
**Które z tych zdań są faktem, a które są społecznymi przekonaniami?**
**Wybierz jedno zdanie i rozłóż je na części**

**Zdanie**

**Co jest w nim stereotypem?**

**Jak można je zastąpić bardziej sprawiedliwą wersją?**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 07 PORÓWNANIE, KTÓRE ZABIERA ENERGIĘ

**Porównywanie się z innymi nie zawsze jest dla nas korzystne.**

**Może czasami inspirować:**

**„Skoro ona to potrafi, może też spróbuję”.**

**Ale może też działać odwrotnie:**

**„On jest lepszy, więc ja się do tego nie nadaję”.**

**Przypomnij sobie sytuację, w której porównałaś/porównałeś się z kimś. Zapisz ją.**

**Co wtedy zobaczyłeś/aś?**

**Czego nie widziałeś/aś?**
/np. czasu pracy, wcześniejszych prób, pomocy innych, błędów, treningu/

**Dokończ:**
**„Nie znam całej historii tej osoby, dlatego**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 08 DECYZJA BEZ ETYKIETY

**Wyobraź sobie:**
**Masz możliwość zgłoszenia się do szkolnego projektu.**
**Możesz wybrać:**

- **stworzenie filmu,**
- **zaprojektowanie aplikacji,**
- **doświadczenie naukowe,**
- **przygotowanie podcastu,**
- **projekt artystyczny,**
- **prezentację,**
- **organizację wydarzenia.**

**Kiedy już wybrałaś/wybrałeś, Twoi znajomi mówią coś w stylu:**
**„To nie dla Ciebie, to nie jest w Twoim stylu".**

**Co wtedy robisz?**

☐ **rezygnuję** ☐ **pytam, dlaczego tak uważają** ☐ **wybieram to, co naprawdę mnie interesuje**

☐ **próbuję, nawet jeśli nie wiem, czy sobie poradzę** ☐ **wybieram coś innego**

**Dlaczego?**

**A teraz trudniejsze pytanie:**

**Czy wybrałam/wybrałem na podstawie własnego zainteresowania, czy na podstawie tego, jak chcę być postrzegana/postrzegany?**

**Na koniec zapisz swój własny wniosek tak by motywował Cię do działania, pomimo sugestii innych ludzi:**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 09 TRZY WERSJE MOJEJ PRZYSZŁOŚCI

**Nie wybieraj zawodu.**
**Wybierz kompetencje i sposób działania.**
**Wyobraź sobie trzy możliwe wersje siebie za kilka lat.**

### WERSJA A – „KONTYNUUJĘ TO, CO JUŻ ZNAM”

**Co robię?**

**Jakie kompetencje rozwijam?**

### WERSJA B – „PRÓBUJĘ CZEGOŚ NOWEGO”

**Co robię?**

**Czego muszę się nauczyć?**

### WERSJA C – „ROBIĘ COŚ, CZEGO DZIŚ JESZCZE NIE POTRAFIĘ SOBIE WYOBRAZIĆ”

**Co mogłoby to być?**

**Jakie cechy lub umiejętności mogłyby mi się przydać?**

**Co łączy wszystkie trzy wersje?**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 10 MOJA „STREFA JESZCZE NIE”

**Zamiast mówić:**
**„Nie potrafię”.**
**spróbuj powiedzieć:**
**„Jeszcze tego nie potrafię”.**
**Wybierz coś, czego obecnie nie umiesz lub nie robisz dobrze.**

**Zapisz czym to jest.**

**Moje „jeszcze nie”:**

### Dlaczego jeszcze tego nie potrafię?

- [ ] nie ćwiczyłam/ćwiczyłem
- [ ] nie znalazłam/znalazłem dobrej metody
- [ ] potrzebuję pomocy
- [ ] boję się błędu
- [ ] jeszcze nie miałam/miałem okazji
- [ ] szybko się zniechęcam
- [ ] nie wiem, od czego zacząć
- [ ] coś innego

**Znajdź jeden lub dwa sposoby, żeby przesunąć swoje „jeszcze nie”:**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## 11 MOJE ZDOLNOŚCI, KTÓRE MOGĘ ROZWIJAĆ

**Nie wpisuj cech typu „jestem dobra/dobry".**
**Wpisz swoje kompetencje, które można dalej ćwiczyć i rozwijać.**

**Przykład:**
**Częste zadawanie pytań → poprzez zadawanie pytań można ćwiczyć ciekawość**

**Moje kompetencje:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**Wybierz tę, którą chcesz szczególnie rozwinąć:**

**Dlaczego właśnie ta?**

# KAŻDY MA SWOJĄ MOC

09

## NA KONIEC – ZAPAMIĘTAJ

**Nie jestem etykietą.**

**Nie jestem jedną oceną.**

**Nie jestem jednym błędem.**

**Nie muszę być taki/taka jak inni.**

**Nie muszę już dziś wiedzieć, kim będę.**

**Mogę sprawdzać. Mogę próbować. Mogę się uczyć.**

**Mój potencjał nie jest gotowym wynikiem.**

**Mózg nie ma płci.**

**Kompetencje i zainteresowania można rozwijać.**

**Najważniejsza myśl, którą zabieram ze sobą:**