



Tytuł: „Powiedz to swojemu”

Cel: Odnaleźć swoje słowa – o emocjach, relacjach, granicach.



ĆWICZENIE 1: „UKRYTE ZDANIA”

Napisz trzy rzeczy, które chciałbyś komuś powiedzieć, ale nigdy nie miałeś odwagi.

Zastanów się:

Dlaczego ich nie powiedziałaś?

Co mogłoby się zmienić, gdybyś to zrobił?

Komu najtrudniej Ci coś powiedzieć?



ĆWICZENIE 2: „SŁOWA, KTÓRE NIOSĄ MOC”

Dokończ zdania:

Lubię, gdy ktoś mówi do mnie

Boję się gdy słyszę

Najbardziej potrzebuję usłyszeć

Kiedyś chciałbym powiedzieć komuś

Moje najważniejsze słowo to



ĆWICZENIE 3: „ZAMIANA ENERGII”

Wybierz trzy zdania, które często słyszysz – i wymień je na zdrowsze:

ZAMIAST ...	POWIEDZ TO ...
„Spoko, nic się nie stało...”	„Trochę mnie to zabolało...”
„Nie obchodzi mnie to...”	„Nie wiem, jak o tym mówić...”
„Nie chcę gadać...”	„Potrzebuję chwili ciszy...”
„Wszystko jedno...”	„Chciałbym, żeby było inaczej...”
„Nie dam rady...”	„Spróbuję, ale potrzebuję wsparcia...”
„Nie jestem ważny...”	„Chcę być zauważony...”

PYTANIA DO REFLEKSJI:

Co wolisz: mówić czy słuchać?

Jakie słowa Cię budują?

Jakie słowo mogłoby dziś uratować kogoś z Twojej klasy?

Co Cię blokuje przed szczerością?

Kiedy ostatnio słowo kogoś naprawdę Ci pomogło?



Mini refleksja:

Napisz jedno słowo, które dziś Cię opisuje.....

Napisz jedno, które chciałbyś usłyszeć.....

Czy są podobne? Jeśli nie – dlaczego?.....



Odważne słowo to nie głośne słowo. To prawdziwe słowo.



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030



Realizacja: Fundacja mówiMy

✉ fundacjamowimy@gmail.com

🌐 www.fundacjamowimy.pl

📞 +48 889 446 725

📍 07-430 Myszyniec, Białusny Lasek 18

