

ANTYDOTUM

10 WYZWAŃ NASTOLATKÓW

materiały do pracy
indywidualnej i grupowej



#MŁODZI
literanie

SPIIS TREŚCI

1. Wprowadzenie

2. Część 1 - Dla Ciebie

- Instrukcja
- Wyzwanie 1 - Czuję się przebodźcowany/a
- Wyzwanie 2 - Jest we mnie dużo trudnych emocji
- Wyzwanie 3 - Kim chcę być?
- Wyzwanie 4 - Czuję lęk i niepokój
- Wyzwanie 5 - Nigdy mi się to nie uda
- Wyzwanie 6 - Czuję się gorszy od innych
- Wyzwanie 7 - Nie da się mnie lubić
- Wyzwanie 8 - Nie da się na mnie patrzeć
- Wyzwanie 9 - Tak naprawdę nie mam z kim pogadać
- Wyzwanie 10 - Wszyscy już kogoś mają, a ja jestem sam/a - czy coś ze mną jest nie tak?

SPIIS TREŚCI

3. Część 2 - Dla grupy

- Instrukcja
- Wyzwanie 1 - Czuję się przebodźcowany/a
- Wyzwanie 2 - Jest we mnie dużo trudnych emocji
- Wyzwanie 3 - Kim chcę być?
- Wyzwanie 4 - Czuję lęk i niepokój
- Wyzwanie 5 - Nigdy mi się to nie uda
- Wyzwanie 6 - Czuję się gorszy od innych
- Wyzwanie 7 - Nie da się mnie lubić
- Wyzwanie 8 - Nie da się na mnie patrzeć
- Wyzwanie 9 - Tak naprawdę nie mam z kim pogadać
- Wyzwanie 10 - Wszyscy już kogoś mają, a ja jestem sam/a - czy coś ze mną jest nie tak?

4. Wykorzystane źródła

WYZWANIE

Każdy z nas mierzy się z wyzwaniami, ale czasem wydaje się, że nikt nie rozumie, jak trudno jest być nastolatkiem. Może masz wrażenie, że świat pędzi za szybko, że trudno nadążyć za wszystkim, co dzieje się wokół? A może zmagasz się z emocjami, lękiem, poczuciem samotności? Nie jesteś w tym sam/a.

Ten materiał powstał z myślą o młodych chrześcijanach, którzy chcą zmierzyć się ze swoimi myślami i uczuciami, nie tracąc z oczu Boga. Każde z tych 10 wyzwań jest prawdziwe – to nie są odległe problemy, ale sprawy, które mogą dotyczyć Ciebie lub kogoś, kogo znasz. Znajdziesz tu praktyczne ćwiczenia, które pomogą Ci uporządkować myśli, spojrzeć na siebie z innej perspektywy i podjąć konkretne kroki, by sobie pomóc.

To nie jest materiał o byciu „idealnym” chrześcijaninem. To przestrzeń do odkrywania, że Bóg jest z Tobą – nawet wtedy, gdy czujesz się zagubiony/a, gorszy/a od innych czy pełen/a wątpliwości. Każde wyzwanie kończy się modlitwą, bo chcemy, byś pamiętał/a, że nie musisz przechodzić przez to wszystko sam/a.

Mamy nadzieję, że **“Antidotum”** będzie dla Ciebie wsparciem i inspiracją. Podejmij wyzwanie – dla siebie, dla swojego wzrostu, dla swojej relacji z Bogiem. Niech ten czas będzie dla Ciebie dobrym krokiem w stronę nadziei i siły, którą daje wiara!

Autorką tych materiałów jest Ania Bebek,
a merytorycznie wspierała ją Kasia Wesner-Macura.

CZĘŚĆ 1

DLA CIEBIE

INSTRUKCJA DLA CIEBIE

Przed Tobą 10 wyzwań, ale nie musisz robić ich wszystkich naraz. Daj sobie czas na refleksję, zastanowienie się nad sobą i wykonanie zadań w swoim tempie. To nie jest wyścig – to podróż, w której każdy krok ma znaczenie.

Program składa się z dwóch elementów:

 **Zeszytu**, który właśnie czytasz – znajdziesz w nim cel każdego wyzwania, miejsce na notatki oraz ćwiczenia do samodzielnego wykonania.

 **Prezentacji w Canva**, która pomoże Ci przejść przez materiał w ciekawy i interaktywny sposób. Przy każdym wyzwaniu podane są numery slajdów, które warto przejrzeć w prezentacji.

Każde wyzwanie zaczyna się od **wersetu biblijnego**, który wprowadzi Cię w temat. Potem znajdziesz krótkie wyjaśnienie problemu – „**O co chodzi?**”. Zrozumienie przyczyn i objawów pomoże Ci zobaczyć, skąd biorą się pewne myśli i emocje.

Po części teoretycznej znajdziesz **antidotum** – lekarstwo na dany problem, które opiera się na mądrości płynącej z wiary. Następnie czekają na Ciebie **zadania do pracy własnej** – konkretne ćwiczenia, które pomogą Ci uporządkować myśli i znaleźć rozwiązanie. Każde wyzwanie kończy się krótką **modlitwą**, bo nie jesteś sam/a w tym, co przeżywasz. Bóg jest z Tobą – także w trudnych momentach.

Nie bój się zmiany! Te wyzwania pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie i odkryć siłę, którą masz w sobie. Do dzieła! Jesteś gotowy/a na zmianę? Na zmianę na lepsze?

Podejmiesz wyzwanie? 



CZUJĘ SIĘ
PRZEBODŹCOWANY

WYZWANIE 1

Cele

- Zrozumiesz, czym jest przebudźcowanie oraz jakie są jego przyczyny i objawy
- Poznasz rozwiązania do walki z przebudźcowaniem na co dzień

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 1-28)

OCEŃ NA ILE ODCZUWASZ KAŻDY OBJAW PRZEBODŹCOWANIA W SKALI 1-5

rozdrażnienie, zniecierpliwienie, podirytowanie, złość	1 / 2 / 3 / 4 / 5
zmęczenie	1 / 2 / 3 / 4 / 5
zły nastrój	1 / 2 / 3 / 4 / 5
problemy ze snem	1 / 2 / 3 / 4 / 5
stres	1 / 2 / 3 / 4 / 5
problemy z koncentracją i skupieniem	1 / 2 / 3 / 4 / 5
potrzeba zatkania uszu lub zamknięcia oczu	1 / 2 / 3 / 4 / 5
nadpobudliwość	1 / 2 / 3 / 4 / 5



W jakich punktach Twój wynik wyniósł 3 lub więcej?





Jakie bodźce mogą być przyczyną tych objawów
i co możesz zrobić, aby je wyeliminować?





Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?





JEST WE MNIE DUŻO
TRUDNYCH EMOCJI

WYZWANIE 2

Cele

- Poszerzysz swoją świadomość i wiedzę dotyczącą ludzkich emocji
- Rozwiniesz umiejętność radzenia sobie z uczuciami

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 29-56)



Z jakimi emocjami zmagasz się najczęściej?
Jak wtedy reagujesz Ty i Twój organizm?





Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?





3

KIM CHCE BYĆ?

WYZWANIE 3

Cele

- Dowiesz się, dlaczego pytanie “Kim chcę być?” nie jest pomocne
- Spróbujesz odkryć swoje preferencje dotyczące przyszłego zawodu

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 57-76)



Słyszałeś/aś już kiedyś podobne pytania?
Jakie budziły w Tobie emocje?



.....

.....

.....

.....

.....



Znasz już odpowiedź na pytanie "Kim chcę być"?
A może w ogóle nie masz pojęcia, co o tym myśleć?

☐

znam odpowiedź

☐

nie znam odpowiedzi

**OCEŃ PODANE AKTYWNOŚCI W SKALI OD 1 (MAŁO
ATRAKCYJNE) DO 10 (BARDZO ATRAKCYJNE)**

pływanie z delfinami	
opiekowanie się ludźmi	
uczenie dzieci	
uczenie młodzieży	
przebywanie na łonie natury	
praca umysłowa	
praca z osiągnięciami techniki	
przewodzenie innym	
podróżowanie za granicę	
pomaganie innym	
prorowadzenie domu	
zarządzanie i organizowanie	
praca w zespole	

projektowanie budynków

przemawianie z pasją

inspirowanie ludzi

praca przy komputerze

aktywność fizyczna

zabawa z dziećmi

praca z liczbami

pisanie książek

prowadzenie własnej firmy

praca ze zwierzętami

działania na rzecz środowiska

tworzenie nowych, innowacyjnych rzeczy

ulepszanie świata

**CZY ZAUWAŻASZ JAKIEŚ SCHEMATY W SWOICH
ODPOWIEDZIACH? JAKIE MASZ WNIOSKI?**



Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?





CZUJĘ LĘK
I NIEPOKÓJ

WYZWANIE 4

Cele

- Dowiesz się, jak objawia się lęk i z czego wynika
- Poznasz jeden z mechanizmów działania ludzkiego umysłu
- Poznasz kilka metod radzenia sobie z lękiem

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 77-108)

**OCEŃ, JAK CZĘSTO ODCZUWASZ KAŻDY
OBJAW LĘKU W SKALI OD 1 (BARDZO RZADKO)
DO 5 (BARDZO CZĘSTO)**

kołatanie serca	1 / 2 / 3 / 4 / 5
duszności	1 / 2 / 3 / 4 / 5
drżenie rąk	1 / 2 / 3 / 4 / 5
nadmierna potliwość	1 / 2 / 3 / 4 / 5
bóle brzucha i głowy	1 / 2 / 3 / 4 / 5
suchość w ustach	1 / 2 / 3 / 4 / 5
nudności	1 / 2 / 3 / 4 / 5
problemy ze snem/koszmary	1 / 2 / 3 / 4 / 5
problemy z koncentracją	1 / 2 / 3 / 4 / 5
tiki nerwowe	1 / 2 / 3 / 4 / 5

OCEŃ, NA ILE BOISZ SIĘ KAŻDEJ Z PODANYCH RZECZY W SKALI
OD 1 (MAŁO) DO 5 (BARDZO)

moja przyszłość (szkoła, studia, praca)	
nie wyglądanie wystarczająco dobrze	
odrzućenie i nie bycie lubianym/lubianą	
utrata sprawności fizycznej	
ciężka choroba lub śmierć bliskiej osoby	
chodzenie do szkoły	
budowanie relacji z innymi	
przebywanie w tłumie	
zmiany klimatyczne	
sytuacja na świecie (wojny, kryzysy)	

ZAPISZ PONIŻEJ MINIMUM 1 LĘK, KTÓRY JEST OBECNY
W TWOIM ŻYCIU, A KTÓRY NIE JEST PODANY W TABELI



Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?





5

NIE UDA MI SIĘ TO

WYZWANIE 5

Cele

- Dowiesz się, czym objawia się brak wiary w siebie, jakie są jego przyczyny oraz jak z nim walczyć

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 109-130)



Jak myślisz, dlaczego jako ludzie często nie podejmujemy działania, żeby zrealizować swoje marzenia i cele?





Jakie demotywujące myśli zwykle pojawiają się w Twojej głowie? Ulegasz im czy starasz się z nimi walczyć?



WYPEŁNIJ PONIŻSZE POLA

1 Ciągnie się za mną...

Jak mogę to załatwić, nadrobić?



2 Boję się, że nie dam rady...

Jak mogę się do tego przygotować i być pewny/a, że to pokonam?



3 Obawiam się, że...

Dam radę, dzięki...



4 Zawaliłem/am...

Co musi się wydarzyć, żeby to naprawić?



...Nie wiem, czy dam radę to poprawić, nadrobić, zmienić

5 Zawsze chciałem/am...

Co jest niezbędne, bym dał/a radę?



...ale się boję.



Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?



The background is a pixelated landscape. The top half shows a sky with soft, colorful clouds in shades of purple, pink, and orange, suggesting a sunset or sunrise. Below the sky is a body of water that reflects the colors of the sky. In the distance, there is a silhouette of a forest of trees. The bottom half of the image shows a closer view of the water with some green, pixelated foliage or rocks in the foreground.

6

CZUJĘ SIĘ GORSZY
OD INNYCH

WYZWANIE 6

Cele

- Zapoznasz się z prawdą dotyczącą wartości każdego człowieka
- Spróbujesz odkryć swoją wyjątkowość i zalety

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 131-153)

**WYPEŁNIJ PONIŻSZE POLA.
JEŚLI MYŚLISZ, ŻE NIE MASZ TAM CO WPISAĆ,
TO POMYŚL JESZCZE RAZ. PISZ I BĄDŹ DUMNY/A!**

MOJE PASJE

(coś, co sprawia Ci przyjemność
lub co marzysz, żeby robić)

MOJE UMIEJĘTNOŚCI

(od robienia jajecznicy po
jeżdżenie na głowie konno)

MOJE OSIĄGNIĘCIA

(Wygrałem/am... Zdobyłem/am...
Nauczyłem/am się... Dałem/am
radę...)



Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?



A Minecraft-style landscape at sunset. The sky is a gradient of orange, yellow, and green, with a bright sun low on the horizon. The ground is composed of green grass blocks and brown dirt blocks, with some distant hills and a small body of water visible.

T

NIE DA SIĘ
MNIE LUBIĆ

WYZWANIE 7

Cele

- Dowiesz się, skąd bierze się Twój negatywny sposób myślenia o sobie samym/samej
- Dowiesz się, jak Twój mózg przyczynia się do pogłębienia tego problemu
- Spróbujesz odkryć swoje pozytywne cechy

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 154-175)



Co w Twoim dotychczasowym życiu mogło wpłynąć
na Twój sposób myślenia o sobie?





Jakie negatywne komunikaty na swój temat
najczęściej słyszysz w swojej głowie?



**ZAKREŚL WSZYSTKIE CECHY Z PONIŻSZEJ LISTY, KTÓRE POSIADASZ
(BO POSIADASZ!).**

**POMYŚL O KONKRETNEJ SYTUACJI, W KTÓREJ ZDARZYŁO CI SIĘ
WYKAZAĆ DANĄ CECHĄ.**

umiejętność słuchania	
życzliwość dla zwierząt	
poczucie humoru	
cierpliwość	
szczerłość	
szlachetność	
lojalność	
talent do sportu	
pracowitość	

życzliwość dla ludzi

oddanie

odpowiedzialność

uczciwość

solidność

bystrość

odwaga

talent związany z własnym hobby

bycie dobrym przyjacielem/przyjaciółką



Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?





NIE DA SIĘ NA
MNIE PATRZEĆ

WYZWANIE 8

Cele

- Zapoznasz się z podstawowymi funkcjami swojego ciała
- Dowiesz się, co jest przyczyną negatywnego stosunku ludzi do swojego wyglądu

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 176-198)



Jak myślisz, jakie są zadania Twojego ciała?





Jak czujesz się z myślą, że Twoje ciało nie służy do wyglądu?
Jak to zmienia Twoje dotychczasowe myślenie?





Jak myślisz, dlaczego prawie każdy zмага się ze swoim wyglądem?





Jak ta próba dorównania "ideałom" przejawia się w Twoim życiu? Pomyśl o konkretnych myślach lub zachowaniach.



**POMYŚL O 3 ZDJĘCIACH/REKLAMACH/POSTACH/FILMIKACH, KTÓRE
OSTATNIO WIDZIAŁEŚ/AŚ, A KTÓRE DOTYCZYŁY LUDZKIEGO CIAŁA.**

KTÓRE Z NICH MÓWIŁY O FUNKCJACH ŻYCIOWYCH, A KTÓRYCH CELEM BYŁO ZAROBIECIE PIENIĘDZY LUB ZYSKANIE POPULARNOŚCI I NOWYCH ODBIORCÓW?

Czego dotyczyła reklama?

Jaki był jej cel?



Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?



A vibrant Minecraft landscape featuring a blue sky with white clouds, a green hillside with a pink cherry blossom tree, and a body of water in the foreground. A large, white, pixelated number '9' is superimposed over the center of the image.

9

TAK NAPRAWDĘ NIE
MAM Z KIM POGADAĆ

WYZWANIE 9

Cele

- Dowiesz się, jakie są mity związane z przyjaźnią
- Odkryjesz, co jest podstawą udanej przyjaźni
- Dowiesz się, jak możesz pracować nad relacjami z innymi ludźmi

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 199-223)



Czym według Ciebie jest przyjaźń?





Co myślisz o stwierdzeniu, że "dobre relacje wymagają dużo pracy"? Myślałeś/aś tak wcześniej?



ZAZNACZ 5 ZACHOWAŃ, KTÓRE UWAŻASZ ZA NAJWAŻNIEJSZE W PRZYJAŹNI

Zdolność do zrozumienia odmiennego punktu widzenia	
Pozwalanie drugiej osobie na bycie sobą	
Życzliwość	
Dzielenie się rzeczami	
Wybaczenie błędów	
Umiejętność słuchania	
Ciekawość świata	
Uczciwość	
Poczucie humoru	
Skuteczna komunikacja	
Okazywanie wsparcia	
Dyskrecja	

JAK WYGLĄDAŁYBY TWOJE DZIAŁANIA, GDYBY OPIERAŁY SIĘ NA TYCH WARTOŚCIACH? WYOBRAŹ SOBIE KONKRETNE PRZYKŁADY I WPROWADŹ JE DO SWOJEGO ŻYCIA!



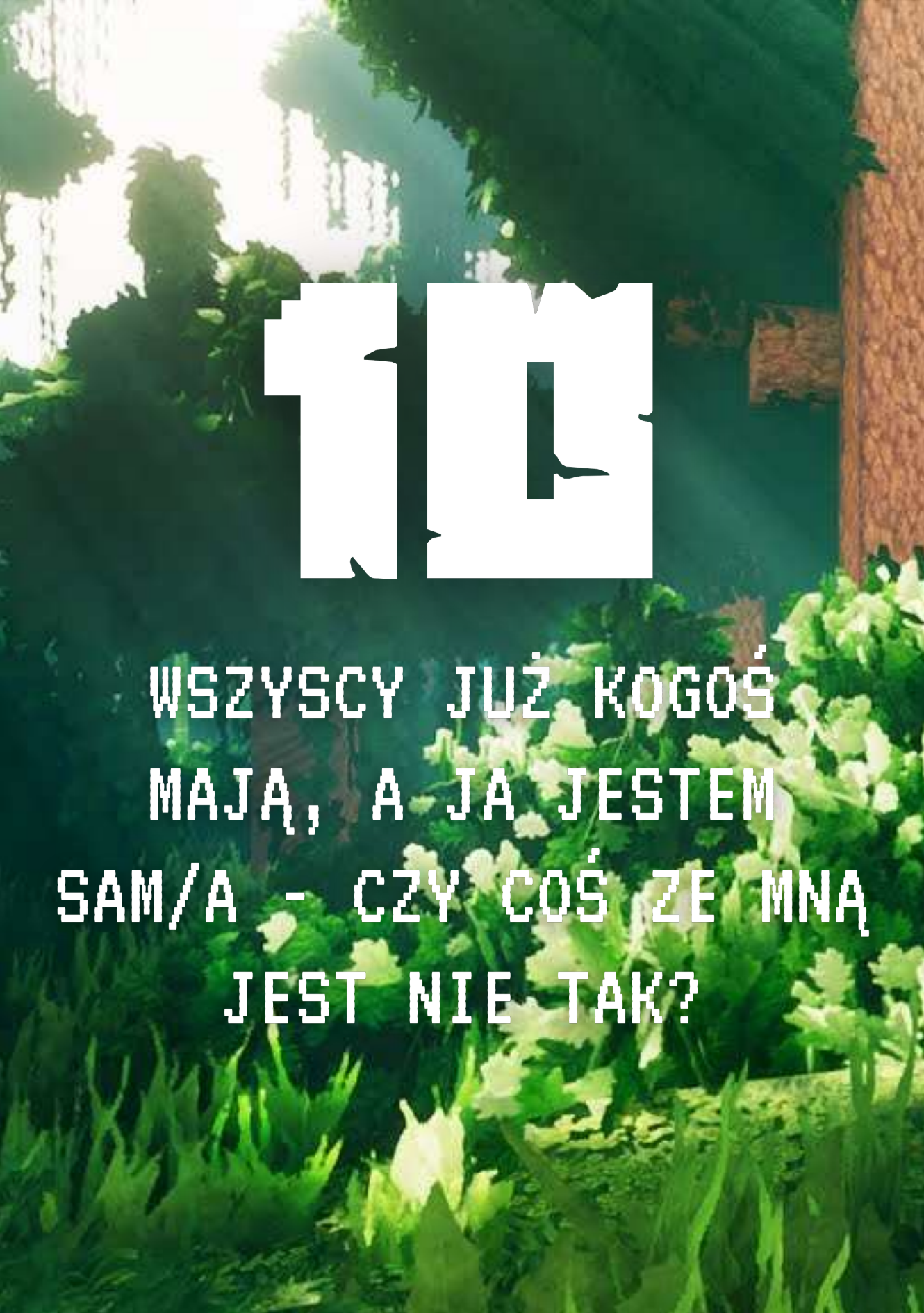
Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?





10

WSZYSCY JUŻ KOGOŚ
MAJĄ, A JA JESTEM
SAM/A - CZY COŚ ZE MNA
JEST NIE TAK?

WYZWANIE 10

Cele

- Dowiesz się, skąd bierze się presja posiadania chłopaka/dziewczyny
- Poznasz sześć sfer każdego związku
- Spróbujesz wypracować nowe podejście do bycia singlem/singielką

Potrzebne materiały



Prezentacja (slajdy 224-264)



W jaki sposób kultura ukazuje miłość,
a jakie cechy powinna ona mieć w prawdziwym życiu?



.....

.....

.....

.....

.....

**SPRÓBUJ DOSTRZEC KORZYŚCI W BYCIU SINGLEM.
WYPISZ 5 LUB WIĘCEJ RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZYSKAĆ
NIE BĘDĄC W ZWIĄZKU.**

1

2

3

4

5

+



Co szczególnie przykuło Twoją uwagę podczas tego wyzwania?
Co zapamiętasz?





Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś/aś
w swoim życiu?



CZĘŚĆ 2

DLA GRUPY

INSTRUKCJA DLA LIDERA

Praca z młodzieżą to wyzwanie, ale i ogromna szansa. Każda grupa jest inna – jedni chętnie dzielą się swoimi myślami, inni potrzebują więcej czasu, by się otworzyć. Nie ma jednego, idealnego sposobu na poprowadzenie tych spotkań, ale jedno jest pewne – warto rozmawiać.

Tematy, które tu znajdziesz, mogą poruszać trudne emocje, dlatego Twoja rola jako lidera jest kluczowa. **Tworzysz bezpieczną przestrzeń**, w której młodzi ludzie mogą szczerze mówić o swoich przeżyciach – bez oceniania, bez presji, ale z uważnością i szacunkiem.

Każde spotkanie ma swoją strukturę i jest oparte na **prezentacji w Canva**, która zawiera slajdy ułatwiające prowadzenie spotkania i **zawiera notatki dla prowadzącego spotkanie**. Do każdego wyzwania przypisane są konkretne numery slajdów – możesz się na nich opierać lub dostosować przebieg spotkania do potrzeb Twojej grupy. W materiałach znajdziesz też **treści do wydrukowania**.

Nie oczekuj, że młodzi od razu otworzą się na głębokie rozmowy. Być może niektóre pytania pozostaną bez odpowiedzi – i to też jest w porządku. Czasem ktoś potrzebuje więcej czasu na przemyślenie tematu, a rozmowa, która nie wydarzyła się w grupie, może później zaowocować indywidualnie.

Nie zniechęcaj się, jeśli dyskusja pójdzie w nieoczekiwanym kierunku. Każda rozmowa ma wartość, jeśli prowadzi do refleksji i buduje relacje. Może się zdarzyć, że pojawią się trudne pytania lub emocjonalne reakcje – Twoim zadaniem nie jest znać wszystkie odpowiedzi, ale **słuchać i wspierać**.

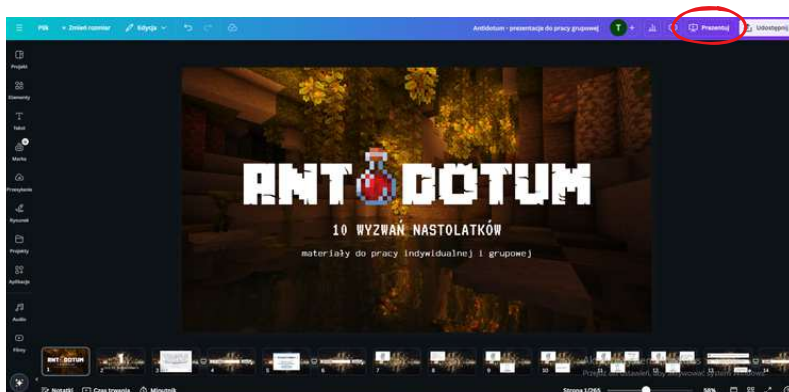
Pamiętaj też, że te materiały to **narzędzie, a nie sztywny scenariusz**. Możesz dostosować je do swojej grupy, skracać lub rozszerzać poszczególne części, dodawać własne przykłady. To Ty najlepiej znasz swoją młodzież i wiesz, czego potrzebuje.

Powodzenia!!!

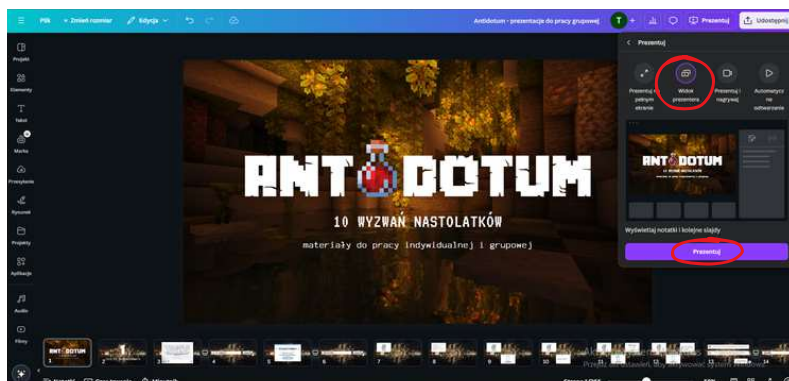
P.S. Zanim wykorzystasz materiały „**Antidotum**” w swojej grupie, zachęcamy Cię, abyś najpierw sam/a przerobił/a część pierwszą. Dzięki temu lepiej zrozumiesz wyzwania, pytania czy wątpliwości, które mogą pojawić się w Twojej grupie.

INSTRUKCJA WŁĄCZENIA PREZENTACJI

1. Połącz swoje urządzenie z ekranem, na którym będziesz wyświetlać prezentację.
2. Kiedy upewnisz się, że wszystko działa, a ekran twojego urządzenia jest odzwierciedlony na ekranie zewnętrznym, naciśnij klawisze **Win + P** i wybierz opcję "Rozszerz".
3. Wejdź w link do prezentacji znajdujący się na dysku Google lub zeskanuj kod qr znajdujący się przy każdym wyzwaniu.
4. Po otwarciu się aplikacji Canva, naciśnij na przycisk "Prezentuj".

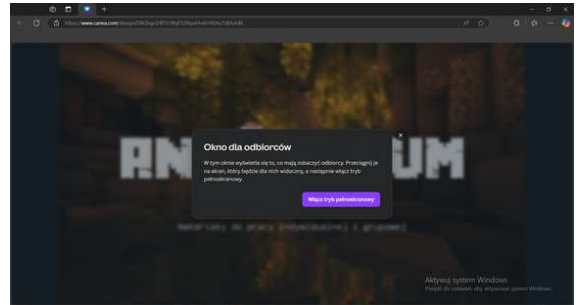
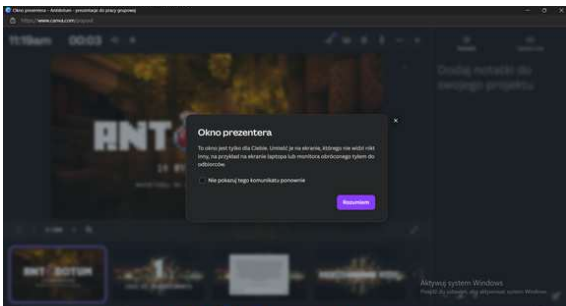


5. Wybierz opcję "Widok prezentera", a następnie naciśnij przycisk "Prezentuj".

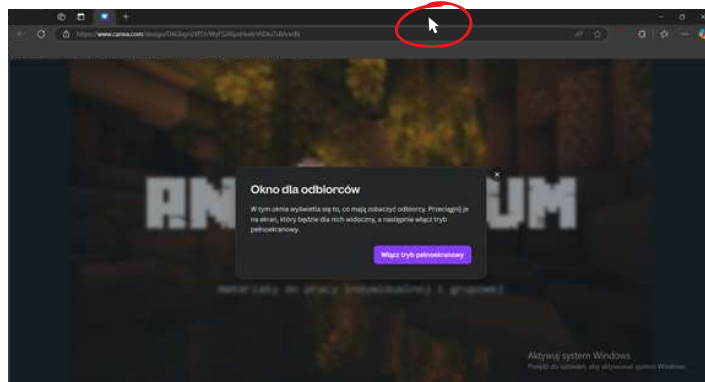


INSTRUKCJA WŁĄCZENIA PREZENTACJI

6. Otworzą się dwa okna dialogowe - jedno dla prezentera, jedno dla odbiorców.



7. Przytrzymaj okno dla odbiorców w poniżej pokazanym miejscu lewym klawiszem i przeciągnij je do prawej krawędzi swojego ekranu aż zobaczysz, że pojawiło się na ekranie zewnętrznym.



8. Włącz tryb pełnoekranowy na oknie dla odbiorców.

10. Prezentacja została uruchomiona :).



CZUJĘ SIĘ
PRZEBODŹCOWANY

WYZWANIE 1

Cele

- Zrozumiesz, czym jest przebodźcowanie oraz jakie są jego przyczyny i objawy
- Poznasz rozwiązania do walki z przebodźcowaniem na co dzień

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 1-28)



Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 1"

ORAZ

- 30 minut czasu zarezerwowanego na spacer

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.



JEST WE MNIE DUŻO
TRUDNYCH EMOCJI

WYZWANIE 2

Cele

- Poszerzysz swoją świadomość i wiedzę dotyczącą ludzkich emocji
- Rozwiniesz umiejętność radzenia sobie z uczuciami

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 29-56)

ORAZ

- Karteczki samoprzylepne
- Tablica
- Kartki A4
- Przybory do pisania

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.



3

KIM CHCE BYĆ?

WYZWANIE 3

Cele

- Dowiesz się, dlaczego pytanie “Kim chcę być?” nie jest pomocne
- Spróbujesz odkryć swoje preferencje dotyczące przyszłego zawodu

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 57-76)



Wydrukowany pdf
“Wyzwanie 3.1”
oraz “Wyzwanie 3.2”

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.



CZUJĘ LĘK
I NIEPOKÓJ

WYZWANIE 4

Cele

- Dowiesz się, jak objawia się lęk i z czego wynika
- Poznasz jeden z mechanizmów działania ludzkiego umysłu
- Poznasz kilka metod radzenia sobie z lękiem

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 77-108)



Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 4.1"
oraz "Wyzwanie 4.2"

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.



5

NIE UDA MI SIĘ TO

WYZWANIE 5

Cele

- Dowiesz się, czym objawia się brak wiary w siebie, jakie są jego przyczyny oraz jak z nim walczyć

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 109-130)



Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 5"

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.



CZUJĘ SIĘ GORSZY
OD INNYCH

WYZWANIE 6

Cele

- Zapoznasz się z prawdą dotyczącą wartości każdego człowieka
- Spróbujesz odkryć swoją wyjątkowość i zalety

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 131-153)



Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 6"

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.

A Minecraft-style landscape at sunset. The sky is a gradient of orange, yellow, and green, with a bright sun low on the horizon. The ground is composed of green grass blocks and brown dirt blocks, with some distant hills and trees visible.

T

NIE DA SIĘ
MNIE LUBIĆ

WYZWANIE 7

Cele

- Dowiesz się, skąd bierze się Twój negatywny sposób myślenia o sobie samym/samej
- Dowiesz się, jak Twój mózg przyczynia się do pogłębienia tego problemu
- Spróbujesz odkryć swoje pozytywne cechy

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 154-176)



Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 7.1"
oraz "Wyzwanie 7.2"

ORAZ

- Małe karteczki
- Przybory do pisania

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.



NIE DA SIĘ NA
MNIĘ PATRZEĆ

WYZWANIE 8

Szacowany czas:

Cele

- Zapoznasz się z podstawowymi funkcjami swojego ciała
- Dowiesz się, co jest przyczyną negatywnego stosunku ludzi do swojego wyglądu

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 177-199)



Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 8"

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.

A vibrant Minecraft landscape featuring a large white number '9' in the center. The background shows a blue sky with white clouds, a green hill with a pink tree, and a body of water with a small waterfall on the left. The terrain is composed of various Minecraft blocks like grass, dirt, and water.

9

TAK NAPRAWDĘ NIE
MAM Z KIM POGADAĆ

WYZWANIE 9

Cele

- Dowiesz się, jakie są mity związane z przyjaźnią
- Odkryjesz, co jest podstawą udanej przyjaźni
- Dowiesz się, jak możesz pracować nad relacjami z innymi ludźmi

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 200-224)

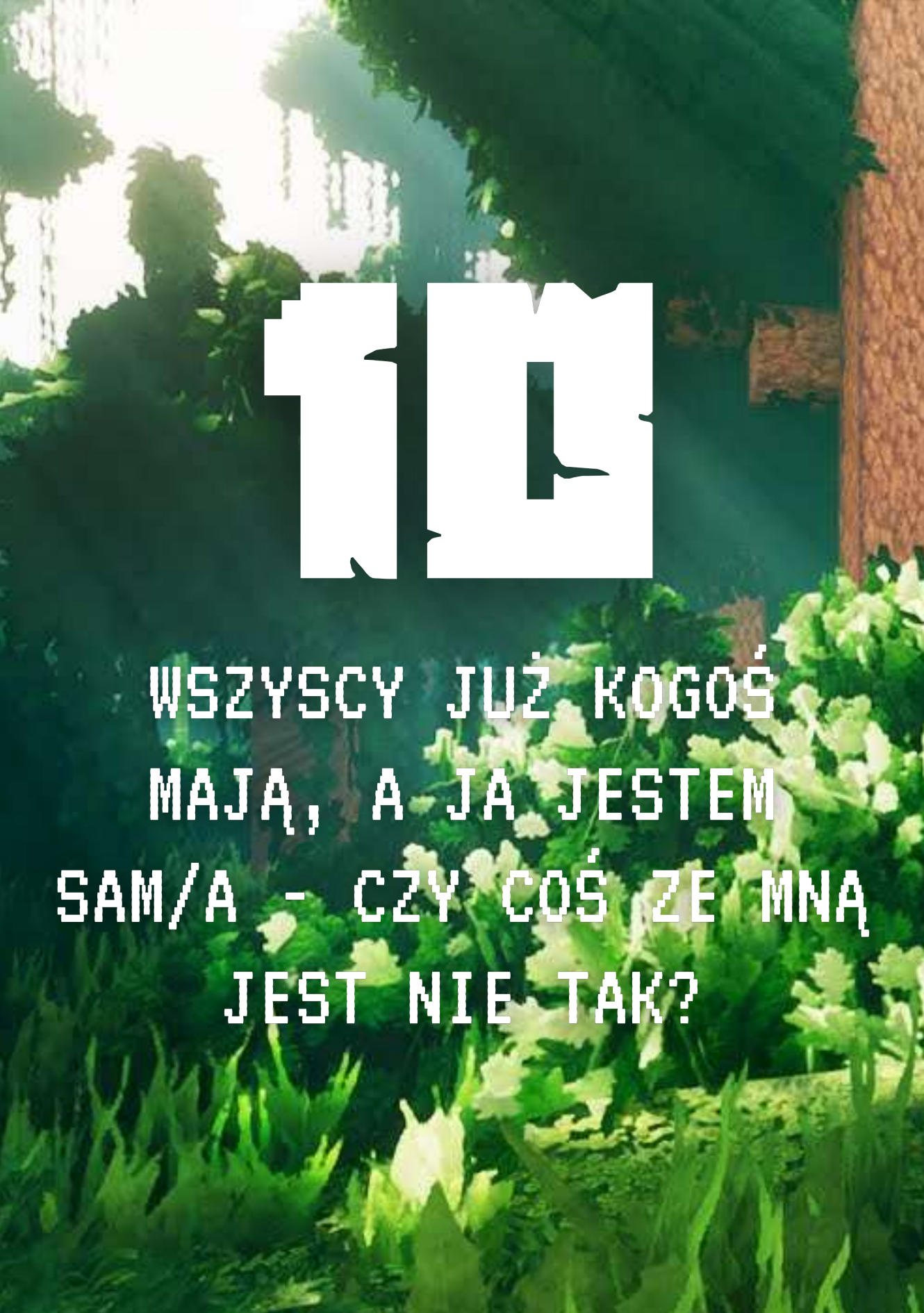


Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 9"

ORAZ

- Karteczki samoprzylepne
- Przybory do pisania

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.



10

WSZYSCY JUŻ KOGOŚ
MAJĄ, A JA JESTEM
SAM/A - CZY COŚ ZE MNA
JEST NIE TAK?

WYZWANIE 10

Cele

- Dowiesz się, skąd bierze się presja posiadania chłopaka/dziewczyny
- Poznasz sześć sfer każdego związku
- Spróbujesz wypracować nowe podejście do bycia singlem/singielką

Potrzebne materiały



Prezentacja* (slajdy 225-265)



Wydrukowany pdf
"Wyzwanie 10"

*Zapoznaj się z prezentacją przed spotkaniem.
Dzięki temu zyskasz ogólny obraz tematu.

2900LA

Bibliografia

[1] Zawadka M., *Chcę być kimś #1*
Mind&Dream Michał Zawadka (2016)

[2] Schab L. M., *Jesteś kimś więcej, niż myślisz - dla nastolatków*
Wydawnictwo GWP (2023)

[3] Hayes L., Bailey A., Ciarrochi J., *W pułapce myśli - dla nastolatków*
Wydawnictwo GWP (2022)

Obrazy

Okładka

<https://www.bypixelbot.com/blog/best-shaders-for-minecraft-1-19>

Wyzwanie 1

<https://www.pcgamesn.com/minecraft/minecraft-shaders-best-graphics-mods>

Wyzwanie 2

<https://www.minecraftforum.net/forums/mapping-and-modding-java-edition/maps/1502348-jungle-stream-indiana-jones-inspired-adv-puz-par>

Wyzwanie 3

https://www.reddit.com/r/Minecraftbuilds/comments/1c7jcv/my_very_own_revamped_jungle_biome_test_hows_it/?rdt=49588

Wyzwanie 4

https://www.reddit.com/r/Minecraft/comments/iccwxu/shaders_terraforge_makes_for_very_dense_and/

Wyzwanie 5

https://www.reddit.com/r/Minecraft/comments/2ukoeg/beauty_of_minecraft_at_night_background/

Wyzwanie 6

<https://www.minecraft-france.fr/photon-shader/>

Wyzwanie 7

<https://www.pxfuel.com/en/desktop-wallpaper-txzcy>

Wyzwanie 8

<https://net-hardware.shop/fra/power-9021.html>

Wyzwanie 9

<https://cafebazaar.ir/app/com.zelenapp.shaders?l=en>

Wyzwanie 10

https://www.youtube.com/watch?v=QU_hAGUKhzM

Dziękujemy za skorzystanie z materiałów "Antidotum"!

Zespół #Antodzie

ANTYDOTUM

10 WYZWAŃ NASTOLATKÓW

materiały do pracy
indywidualnej i grupowej



#MŁODZI
luteranie