

Jak wpływa na nas dzieciństwo?

KARTA PRACY



Dzieciństwo – nasz emocjonalny fundament
To, co przeżywaliśmy jako dzieci – zarówno dobre,
jak i trudne doświadczenia – miało wpływ na to,
kim jesteśmy dziś, jak myślimy, czujemy i reagujemy
na świat.

Ćwiczenie 1

Zaznacz zdania, z którymi się zgadzasz:

- ☐ Dzieciństwo miało wpływ na moje dorosłe życie
- ☐ Wiele moich reakcji ma korzenie w przeszłości
- ☐ Można lepiej zrozumieć siebie, patrząc na swoje dzieciństwo
- ☐ Nawet w dorosłości można się zmieniać

Emocje wyniesione z domu
Sposób, w jaki w dzieciństwie mówiono o emocjach,
często wpływa na to, jak dziś je wyrażamy.

Ćwiczenie 2

Zaznacz to, co było Ci bliskie w dzieciństwie:

- ☐ Słyszałem/am: „Nie płacz”, „Nie złość się”
- ☐ Emocje były raczej ukrywane
- ☐ Czuję/am wsparcie i zrozumienie
- ☐ Mogłem/am mówić o swoich uczuciach

Jak dziś radzę sobie z emocjami?

.....

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Jak wpływa na nas dzieciństwo?

KARTA PRACY



Przekonania o sobie

**To, jak byliśmy traktowani jako dzieci, mogło
wpłynąć na nasze poczucie własnej wartości.
Dobra wiadomość: te przekonania można zmieniać –
w każdym wieku.**

Ćwiczenie 3

Dokończ zdania (jeśli chcesz):

Jako dziecko często słyszałem/am, że jestem:

.....

Dziś myślę o sobie, że jestem:

.....

Jedno zdanie, które chcę dziś powiedzieć sobie z życzliwością:

.....

Relacje z innymi

**Wzorce miłości, bliskości i zaufania często wynosimy
z domu rodzinnego.**

Ćwiczenie 4

Zaznacz zdania, które są Ci bliższe:

- ☐ Łatwo mi ufać innym
- ☐ Jestem raczej ostrożny/a w relacjach
- ☐ Cenię bliskość i rozmowę
- ☐ Dobrze radzę sobie sam/a

Czego najbardziej potrzebuję w relacjach?

.....

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Jak wpływa na nas dzieciństwo?

KARTA PRACY



Podejście do trudności

Dom rodzinny uczył nas, jak reagować na trudne sytuacje.

Ćwiczenie 5

Dokończ zdania:

Gdy pojawiają się trudności, najczęściej:

- ☐ działałam odważnie
- ☐ jestem ostrożny/a
- ☐ długo się zastanawiam
- ☐ proszę o pomoc

Tego nauczyłem/am się o sobie z życiowych doświadczeń:

.....

Co mogę wziąć z przeszłości, a co zostawić?

Nie wszystko z dzieciństwa musi nam dziś służyć.

Mamy prawo zachować to, co dobre, i zmieniać to, co było trudne.

Ćwiczenie 6

Z przeszłości chcę zachować:

.....

Dziś mogę zadbać o siebie w ten sposób:

.....

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.