



ZESTAW NARZĘDZI DLA
DYDAKTYKÓW W ZAKRESIE
TRANSFORMACYJNEJ
ODPORNOŚCI NA ZMIANY KLIMATU



Konsorcjum projektu:



Cele zestawu narzędzi.....	5
Wskazówki dla Użytkowników.....	6
I. Podejście pedagogiczne	7
II. Struktura i wykorzystanie zestawu narzędzi	7
III. Tworzenie bezpiecznej i refleksyjnej przestrzeni edukacyjnej.....	8
IV. Techniki aktywizacji i angażowania uczestników.....	8
V. Adaptacja kulturowa i instytucjonalna	9
VI. Rozważania i granice etyczne.....	9
VII. Wnioski.....	10
Moduły zestawu narzędzi odporności na zmiany klimatu	10
1. Ekopsychologia.....	10
2. Mechanizmy i zachowania w zarządzaniu kryzysowym.....	20
4. Psychologia Pozytywna.....	38
5. Kreatywne działania i sztuki terapeutyczne	49
6. Uważność i zrównoważony styl życia	57
7. Strategie poznawczo-behawioralne w radzeniu sobie z lękiem klimatycznym	66
8. Narracje i opowiadanie historii o klimacie	80

Data publikacji: marzec, 2026

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej. Unia Europejska nie ponosi za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2024-DE01-KA220-HED-000246800

Autorzy: członkowie zespołu projektowego RISE UP

Zaadoptowane ramy kompetencji GreenComp dla młodych dorosłych, opracowane w ramach projektu RISE UP © 2026 przez Konsorcjum RISE UP, jest udostępniana na licencji Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Wszystkie logotypy stanowią własność ich odpowiednich właścicieli. Aby zapoznać się z treścią tej licencji, odwiedź stronę <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Wprowadzenie do projektu

Projekt RISE UP odpowiada na rosnącą potrzebę w obszarze szkolnictwa wyższego: włączenia kwestii odporności emocjonalnej i kompetencji psychologicznych do edukacji klimatycznej. W miarę nasilania się kryzysu klimatycznego młodzi dorośli coraz częściej zgłaszają objawy lęku klimatycznego – formy stresu wyprzedzającego, wynikającego z postrzegania degradacji środowiska i zbiorowej niepewności co do przyszłości. Tradycyjne systemy edukacji, choć skuteczne w przekazywaniu wiedzy naukowej, często pomijają te aspekty psychologiczne.

RISE UP wprowadza transformacyjne podejście do edukacji klimatycznej, łączące zrozumienie poznawcze z adaptacją emocjonalną i behawioralną. Głównym celem projektu jest wzmocnienie kompetencji **kadry akademickiej** w zakresie rozpoznawania i radzenia sobie z reakcjami emocjonalnymi towarzyszącymi świadomości klimatycznej – takimi jak żaloba, poczucie bezradności czy poczucie winy – przy jednoczesnym wspieraniu adaptacyjnych strategii radzenia sobie i zaangażowania prospołecznego.

Ramy projektu opierają się na **ekopsychologii, psychologii pozytywnej, edukacji uwzględniającej traumę (trauma-informed education) oraz metodzie design thinking**. To multidyscyplinarne podejście pozwala edukatorom traktować edukację klimatyczną nie tylko jako proces przekazywania treści, lecz jako proces oparty na relacjach i emocjach, kształtujący tożsamość.

Opracowany w ramach pakietu działań WP2 zestaw narzędzi „Transformative Climate Resilience Educators Toolbox” dostarcza praktycznych metod i podstaw teoretycznych, pomagając edukatorom budować odporność zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zbiorowym. Wyposażając kadrę akademicką w te kompetencje, RISE UP przyczynia się do tworzenia modelu szkolnictwa wyższego, który jest bardziej wrażliwy na aspekty psychologiczne i społecznie zrównoważony.

Zestaw narzędzi bazuje na trzech kluczowych rezultatach pakietu WP2:

- Dostosowanych ramach kompetencji *GreenComp* dla młodych dorosłych, uwzględniających podstawy psychologiczne i pedagogiczne oraz odzwierciedlających realia życia i krajobraz emocjonalny studentów.
- Dokumencie *Policy Brief*, zawierającym najważniejsze wnioski i rekomendacje, które mają ukierunkować politykę edukacyjną w zakresie włączania odporności klimatycznej do programów nauczania i szkoleń.

- Oraz – oczywiście – samym zestawie narzędzi: praktycznym i wszechstronnym przewodniku, stworzonym, by wspierać kadrę akademicką w prowadzeniu transformacyjnej edukacji na rzecz odporności klimatycznej.

RISE UP zaprasza edukatorów do roli animatorów nadziei, zdolności adaptacyjnych i odwagi, pozwalając im siać ziarna, z których wyrośnie pokolenie osób myślących, świadomych emocji i wprowadzających zmiany.

Cele zestawu narzędzi

Zestaw narzędzi dla edukatorów w zakresie odporności na zmiany klimatu (Transformative Climate Resilience Educators Toolbox) ma na celu wdrożenie psychologicznych i pedagogicznych celów projektu RISE UP poprzez praktyczne narzędzia, ustrukturyzowane ćwiczenia i ramy refleksyjne. Ma on pomóc edukatorom w integracji świadomości zdrowia psychicznego i regulacji emocji w szerszym kontekście edukacji klimatycznej i zrównoważonego rozwoju.

Cele szczegółowe:

1. Wzmocnienie kompetencji emocjonalnych w edukacji

Wsparcie edukatorów w zrozumieniu procesów emocjonalnych leżących u podstaw lęku, zaprzeczenia i paraliżu związanego ze zmianami klimatu oraz w stosowaniu metod wspierających bezpieczne przeżywanie i regulowanie emocji, ich regulację i nadawanie znaczenia w klasie.

2. Integracja teorii psychologicznej z praktyką pedagogiczną

Zapewnienie edukatorom ustrukturyzowanych modeli zaczerpniętych z teorii psychodynamicznej, badań nad odpornością i praktyki uwzględniającej traumę, umożliwiających im identyfikację i reagowanie na nieświadome mechanizmy, takie jak projekcja, unikanie lub przemieszczenie związane ze stresem ekologicznym.

3. Wspieranie transformacyjnego uczenia się

Zachęcanie edukatorów do wspierania refleksji, przetwarzania narracji i kształtowania tożsamości u uczniów, przekształcając reakcje emocjonalne w adaptacyjny wgląd i motywację etyczną.

4. Wspieranie odporności i sprawczości

Wyposażenie edukatorów w oparte na dowodach strategię z zakresu psychologii pozytywnej i interwencji poznawczo-behawioralnych, aby budować zasoby radzenia sobie, poczucie własnej skuteczności i przynależności do społeczności w kontekście niepewności ekologicznej.

5. Ustanowienie wspólnej terminologii dla zrównoważonego rozwoju emocjonalnego

Promowanie spójnego stosowania terminologii i praktyk w europejskich instytucjach szkolnictwa wyższego, umożliwiając interdyscyplinarny dialog między edukatorami, psychologami i ekspertami ds. zrównoważonego rozwoju.

W istocie, zestaw narzędzi pozycjonuje edukatorów nie jako terapeutów, lecz jako moderatorów wrażliwych na emocje uczestników, którzy potrafią rozpoznać psychologiczne wymiary uczenia się i tworzyć środowiska sprzyjające zarówno rozwojowi poznawczemu, jak i emocjonalnemu.

Wskazówki dla Użytkowników

Zestaw narzędzi dla edukatorów w zakresie odporności na zmiany klimatu to profesjonalne źródło wiedzy przeznaczone dla profesjonalistów z sektora szkolnictwa wyższego, trenerów akademickich i facylitatorów, którzy chcą zintegrować wymiar emocjonalny, psychologiczny i społeczny z edukacją klimatyczną. Podchodzi ono do nauczania jako procesu z natury relacyjnego i afektywnego, uznając, że przekazywanie wiedzy na temat zmian klimatu nieuchronnie wywołuje złożone reakcje psychologiczne, od lęku i żalu po zaprzeczenie, gniew i poczucie winy.

Materiały zawarte w tym zestawie narzędzi nie mają na celu przekształcenia edukatorów w terapeutów, lecz wyposażenie ich w **kompetencje psychologiczne i refleksyjną świadomość** niezbędne do rozpoznawania, kontrolowania i efektywnego ukierunkowywania tych reakcji w kontekście edukacyjnym.

I. Podejście pedagogiczne

Podstawy pedagogiczne tego zestawu narzędzi mają charakter transdyscyplinarny i czerpią z ekopsychologii, psychologii edukacyjnej, praktyki uwzględniającej traumę oraz teorii psychodynamicznej. Ta integracja uznaje, że uczenie się jest procesem zarówno poznawczym, jak i emocjonalnym. Angażując się w kryzys klimatyczny, jednostki często konfrontują się z głębokimi lękami egzystencjalnymi i konfliktami na poziomie tożsamości.

Rolą edukatora jest stworzenie środowiska edukacyjnego, w którym emocje te mogą być dostrzegane, przetwarzane i integrowane, a nie tłumione lub patologizowane. W ujęciu psychoanalitycznym oznacza to zapewnienie środowiska wsparcia, przestrzeni psychologicznej, w której uczniowie mogą stawić czoła niepewności bez poczucia przytłoczenia.

Zachęca się edukatorów do podejścia do każdego ćwiczenia z wrażliwością na:

- **Projekcję i zaprzeczenie:** Uczniowie mogą eksternalizować lub minimalizować swoje reakcje emocjonalne, aby uniknąć stresu.
- **Ambiwalencję:** Poczucie winy lub bezradności może współistnieć z ciekawością i motywacją.
- **Dynamikę grupy:** Dyskusje o klimacie mogą wywoływać zbiorowe mechanizmy obronne, takie jak ironia, dystans lub intelektualizacja.

Rozpoznanie tych zjawisk pozwala edukatorom reagować z empatią, a nie z oporem, utrzymując konstruktywny proces grupowy.

II. Struktura i wykorzystanie zestawu narzędzi

Każdy moduł zestawu narzędzi zawiera:

Przegląd koncepcyjny, oferujący podstawy psychologiczne i pedagogiczne.

Trzy praktyczne zastosowania, które można dostosować do zajęć w klasie, warsztatów lub online.

Wskazówki dotyczące refleksji i dyskusji.

Zachęcamy nauczycieli do:

- Przeczytania każdego modułu w całości przed jego wdrożeniem.
- Zastanowienia się nad własnym związkiem z tematem (np. osobistymi doświadczeniami związanymi z lękiem ekologicznym lub aktywizmem).

- Doboru aktywności do **poziomu rozwoju, potencjału emocjonalnego i kontekstu dyscyplinarnego uczniów.**
- Wykorzystania notatek z warsztatów, aby przewidzieć reakcje emocjonalne i przygotować strategie powstrzymywania.

III. Tworzenie bezpiecznej i refleksyjnej przestrzeni edukacyjnej

Kluczową zasadą tego podejścia jest tworzenie **psychologicznie bezpiecznych przestrzeni**. Obejmuje to **budowanie zaufania, empatii i komunikacji bez oceniania**, w której ekspresja emocji jest możliwa w jasno określonych i bezpiecznych warunkach. Edukatorzy powinni na początku ustalić:

Jasne zasady dialogu opartego na szacunku i poufności.

Strukturę, która naprzemiennie łączy aktywację emocjonalną z uziemieniem (np. refleksyjna dyskusja, po której następuje konkretne zadanie).

Rytuały otwierania i zamykania sesji, które sygnalizują powstrzymywanie i zamykanie.

Kluczowa jest obecność edukatora, jego ton, dostępność emocjonalna i granice. Samoświadomość kontrprzeniesienia (osobistych reakcji emocjonalnych wyzwalanych przez reakcje uczniów) pomaga utrzymać zrównoważony, ugruntowany styl facylitacji.

IV. Techniki aktywizacji i angażowania uczestników

Edukatorzy mogą zwiększyć bezpieczeństwo psychologiczne i głębię uczenia się, integrując następujące techniki aktywizacji:

- **Ograniczanie:** Dostrzegaj intensywność emocjonalną, gdy się pojawi („Zrozumiałe, że to jest przytłaczające”), zamiast ją przekierowywać lub minimalizować.
- **Słuchanie refleksyjne:** Odzwierciedlaj słowa i emocje uczestników, aby okazać empatię i zrozumienie.

- **Normalizacja:** Określaj emocje, takie jak smutek, frustracja czy poczucie winy, jako właściwe reakcje na otaczającą rzeczywistość.
- **Symbolizacja:** Zachęcaj uczniów do wyrażania złożonych emocji poprzez narrację, metaforę lub twórczość, przekształcając emocje w myśli.
- **Integracja:** Pomagaj uczniom łączyć spostrzeżenia emocjonalne ze zrozumieniem poznawczym, planowaniem działań lub współpracą w grupie.

V. Adaptacja kulturowa i instytucjonalna

Zestaw narzędzi został opracowany do użytku w różnych kontekstach europejskich. Zachęcamy nauczycieli do dostosowania jego treści do lokalnych uwarunkowań kulturowych, instytucjonalnych i językowych. Kluczowe kwestie obejmują:

- **Kulturowe podejście do emocji i autorytetu:** Niektóre grupy mogą opierać się wyrażaniu emocji, inne mogą chętnie się angażować.
- **Struktura instytucjonalna:** Integruj ćwiczenia z istniejącymi programami nauczania, seminariami lub projektami badawczymi, zamiast dodawać je jako moduły zewnętrzne.
- **Dialog interdyscyplinarny:** Współpracuj z kolegami z psychologii, edukacji, zrównoważonego rozwoju i nauk społecznych, aby umieścić działania w szerszym kontekście akademickim.

VI. Rozważania i granice etyczne

Chociaż przetwarzanie emocji jest integralną częścią tej pracy, nauczyciele muszą zachować **jasne granice etyczne i zawodowe**. Sala lekcyjna nie jest środowiskiem psychoterapeutycznym. Nauczyciele powinni:

- Unikać patologizowania lub interpretowania doświadczeń uczniów.
- Skierować osoby wykazujące oznaki znacznego stresu do odpowiednich służb wsparcia.
- Być wzorem regulacji emocji poprzez transparentność i spokojny autorytet.
- Zachowywać poufność i zgodę podczas wszelkich ćwiczeń refleksyjnych lub twórczych realizowanych w grupie.



VII. Wnioski

Zestaw narzędzi RISE UP zachęca nauczycieli do zaangażowania się nie tylko jako przekazicieli informacji, ale także jako animatorów transformacji, specjalistów zdolnych do prowadzenia uczniów przez emocjonalny aspekt kryzysu klimatycznego w kierunku świadomości, sensu i celowych działań.

To podejście sytuuje edukację klimatyczną na styku **psychologii, pedagogiki i etyki**, wspierając rozwój pokolenia uczniów, którzy potrafią stawić czoła ekologicznym realiom z jasnością poznawczą i dojrzałością emocjonalną.

Moduły zestawu narzędzi odporności na zmiany klimatu

1. Ekopsychologia

Wprowadzenie

Ekopsychologia bada wzajemną relację między ludźmi a światem ponadludzkim, koncentrując się na tym, jak kontakt z naturą, przywiązanie do miejsca i nadawanie sensu wpływają na zdrowie

psychiczne, motywację i zrównoważone zachowania. Zakorzeniona zarówno w teorii psychologicznej, jak i filozofii ekologicznej, ekopsychologia uznaje, że kryzys ekologiczny ma charakter nie tylko środowiskowy, ale głęboko psychologiczny, odzwierciedlając fragmentaryczną relację ludzkości ze środowiskiem naturalnym.

W środowisku szkolnictwa wyższego studenci często stykają się z dużą ilością informacji o klimacie, jednocześnie nie mając ustrukturyzowanych możliwości przetwarzania swoich reakcji emocjonalnych. Badania wskazują, że zmiany klimatu mogą wywoływać uzasadnione i adaptacyjne emocje lęku, żalu, gniewu i bezradności, które jednak, jeśli nie zostaną rozpoznane, mogą zawęzić uwagę, zmniejszyć zdolność rozwiązywania problemów i prowadzić do wycofania (Clayton, 2020; Hickman i in., 2021; Pihkala, 2020). Ekopsychologia oferuje pedagogom oparte na dowodach strategie normalizacji tych emocji, wspierania regulacji afektu i przekształcania obaw w proporcjonalne, zgodne z wartościami działania.

Z psychoanalitycznego i humanistycznego punktu widzenia środowisko służy jako przedłużenie jaźni – środowisko wspierające tożsamość i przynależność. Kiedy świat przyrody jest zdegradowany lub zagrożony, jednostki mogą doświadczać tej straty jako formy traumy ekologicznej. Rozwiązanie tego problemu wymaga nie tylko zrozumienia poznawczego, ale także integracji emocjonalnej, pozwalającej nauczycielom i uczniom przełożyć stres na refleksję, świadomość etyczną i celowe zaangażowanie.

W praktyce ekopsychologia w edukacji obejmuje trzy powiązane wymiary:

1. Świadomość emocjonalna i ucieleśniona: kultywowanie rozpoznawania i regulacji afektu poprzez uziemienie, uwagę sensoryczną i nazywanie emocji.
2. Ramowanie poznawcze: ponowna ocena informacji o zagrożeniu, łączenie osobistych wartości z realnymi wyborami i wspieranie adaptacyjnego tworzenia znaczeń.
3. Zaangażowanie relacyjne: wzmacnianie więzi z miejscem, rówieśnikami i społecznością poprzez kontakt z naturą, grupową refleksję i wspólne działanie.

Wykazano, że mikrodoświadczenia oparte na naturze, takie jak krótkie spacerunki na świeżym powietrzu lub przerwy sensoryczne, poprawiają nastrój i łagodzą stres, oferując praktyczne i przystępne interwencje nawet dla osób niebędących specjalistami (Marselle, Warber i Irvine, 2019). Te metody oparte na doświadczeniu wpisują się w transformacyjne pedagogiki zrównoważonego rozwoju, które angażują umysł, ręce i serce, łącząc wiedzę, praktykę i emocje w wartościową naukę (Sipos, Battisti i Grimm, 2008).



W ramach RISE UP ekopsychologia wspiera Zaadaptowane Ramy Kompetencji RiseUp dla Młodych Dorosłych, które rozszerzają Europejskie Ramy Kompetencji GreenComp, kładąc nacisk na emocjonalny, psychologiczny i relacyjny wymiar uczenia się o klimacie. Ten moduł rozwija przede wszystkim: eko-emocjonalną umiejętność czytania i pisanie (1.1), uważną zrównoważoność (1.3), odporność poznawczą (2.2), odporną adaptację (3.2), sprawczość narracyjną (4.1), kolektywne praktyki odporności (4.2) oraz inicjatywę refleksyjną i dbania o siebie (4.3) (Bianchi i in., 2022). Kompetencje te pomagają studentom przejść od przytłoczenia emocjonalnego do ugruntowanej sprawczości, samoświadomości i trwałego zaangażowania.

Moduł jest przeznaczony dla nauczycieli akademickich niebędących specjalistami w danej dziedzinie i jest zgodny z podejściem projektu do edukacji klimatycznej, uwzględniającym traumę. Ćwiczenia są zwięzłe, wymagają niewielkiego przygotowania i obejmują facylitację opartą na zgodzie, opcjonalny udział oraz krótkie ćwiczenia regulacyjne. Można je integrować w różnych dyscyplinach, aby zmniejszyć stres ekologiczny, wzmocnić odporność oraz rozwinąć zdolność studentów do krytycznego myślenia i zachowań prospołecznych, bez uszczerbku dla rygorów akademickich.

Ostatecznie ekopsychologia postrzega edukację klimatyczną jako proces zarówno pedagogiczny, jak i psychologiczny: taki, który przywraca połączenie między jednostką a światem żywym, wspierając regulację emocjonalną, jasność poznawczą i odpowiedzialność etyczną w obliczu niepewności ekologicznej.

Bibliografia:

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). **GreenComp: The European sustainability competence framework**. Publications Office of the European Union. (cited in RISE UP Adapted Framework).

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Marselle, M. R., Warber, S. L., & Irvine, K. N. (2019). Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health?



International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(6), 986.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16060986>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149.
<https://doi.org/10.3390/su122310149>

Praktyczne zastosowania

List do Ziemi

Tytuł działania: Czas trwania:	List do Ziemi 25-40 minut
---	------------------------------

Moduł:	Ekopsychologia
Cele:	✓ Zapewnić przestrzeń do wyrażania emocji w odniesieniu do wyzwań ekologicznych. ✓ Przepracowanie eko-lęku, żalu lub wdzięczności poprzez refleksyjne pisanie. ✓ Wzmocnienie poczucia wzajemności i przynależności do świata przyrody.
Materiały:	• Długopis i papier lub dziennik cyfrowy • Opcjonalnie: Spokojna muzyka w tle.
Instrukcje:	• Zachęć uczestników do refleksji nad swoimi uczuciami wobec Ziemi w kontekście kryzysu klimatycznego. • Poproś ich o napisanie „listu do Ziemi”, który może zawierać: • Wyrazy wdzięczności za świat przyrody. • Potwierdzenie żalu lub eko-lęku. • Zaangażowanie w działanie, troskę lub uważną obecność. • Przeznacz 15–20 minut na pisanie. • Opcjonalnie, zachęć uczestników do dzielenia się fragmentami w parach lub w kręgu grupowym.
Ewaluacja i refleksja:	• Jakie emocje pojawiły się podczas pisania? • Czy ćwiczenie zmniejszyło poczucie bezradności lub lęku? • Jak wpłynęło ono na poczucie sprawczości i odpowiedzialności ekologicznej uczestników?
Bibliografia:	Wang, H., Safer, D. L., Cosentino, M., Cooper, R., Van Susteren, L., Coren, E., & Sutton, S. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. <i>The journal of climate change and health</i>, 9, 100211. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266727822300010X

	Vamvalis, M. (2023). "We're fighting for our lives": Centering affective, collective and systemic approaches to climate justice education as a youth mental health imperative. <i>Research in Education</i>, 117(1), 88-112. https://doi.org/10.1177/003452372311600 Scott, B. A., Amel, E. L., & Manning, C. M. (2021). <i>Psychology for sustainability</i>. Routledge. https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003037835/psychology-sustainability-britain-scott-elise-amel-christie-manning
--	---

Spacer fotograficzny Nature Futures

Tytuł działania: Spacer fotograficzny Nearby Nature Futures (z możliwością wykonania kolażu w pomieszczeniu) Czas trwania: ok. 40 min	
Moduł:	Ekopsychologia
Cele:	✓ Zauważaj i nazywaj emocje, obcując z pobliską przyrodą (Eko-emocjonalna edukacja). ✓ Ćwicz skupienie uwagi na miejscu, które wspiera spokój i troskę (Uważna zrównoważoność). ✓ Twórz pełne nadziei, lokalne mikronarracje i wybierz jeden możliwy do wykonania następny krok (Sprawność narracji; Inicjatywa refleksyjna i troskliwa).
Materiały:	• Smartfony/aparaty (lub papier/kartki + markery do kolażu w pomieszczeniach). • Karteczki samoprzylepne lub karty z podpisami; miejsce na ścianie/tablicy; minutnik. • Ustawienie sali i trasy • Wyznacz bezpieczną pętlę na terenie kampusu, która zajmie 5–8 minut (zacień, jeśli jest gorąco, bez przejść dla pieszych). • Wyznacz ścianę w pomieszczeniu, na której będzie znajdować się galeria „Od ____ do ____”.

	• Przygotuj plan awaryjny na wypadek pogody: stoły z kolażami z czasopismami/wydrukowanymi lokalnymi zdjęciami. • Dostępność: sprawdź trasę bez schodów; zapewnij opcję przejścia w pomieszczeniu od samego początku dla każdego, kto preferuje taką opcję. Zachęcamy do udzielania wskazówek dotyczących adaptacji dla uczniów neuroatypowych (pytaj o preferencje; oferuj opcje niewerbalne).
Instrukcje:	• Powitanie, cel i zgoda — 2 min Scenariusz: „Dzisiaj wybierzemy się na krótki spacer fotograficzny, aby zauważyć oznaki stresu → opieki w naszej okolicy. Dzielenie się jest opcjonalne. (możesz pominąć ćwiczenie lub zrezygnować z udziału w dowolnym momencie). Skupiamy się na tym, co zauważasz, a nie na osobistych historiach”. (wprowadzenie zgodne z podejściem uwzględniającym traumę). • Mikropauza sensoryczna — 3 min (cała grupa, stojąc przy drzwiach lub oknach) Scenariusz: „Rozejrzyj się i po cichu wymień 5 rzeczy, które widzisz, 4 słyszysz, 3 czujesz (dotykasz), 2 wąchasz i 1 rzecz, którą doceniasz w tej chwili”. • Szybki briefing — 1 min Scenariusz (pokaż slajd/materiały): „W parach zróbcie 3 zdjęcia symbolizujące lokalne przejście od stresu do opieki (np. cień, woda, bioróżnorodność, naprawa, integracja). Wybierzcie jedno zdjęcie, które później opatrzycie podpisem”. • Spacer fotograficzny (lub kolaż w pomieszczeniu) — 12 min • Wyślij pary na trasę. • W pomieszczeniu: każda para tworzy 3 szybkie mini-kolaże z wydrukowanych zdjęć/magazynów, pokazujące napięcie → troskę. • Prowadzący przechadza się, przypominając: „Pomyśl o teksturach w zbliżeniu, drobnych szczegółach, a nie tylko o dużych krajobrazach”.

	• Pary dzielą się i wybierają — 4 min • Każda para pokazuje drugiej parze swoje 3 zdjęcia/kolaże i wybiera jedno. • Słuchacz podsumowuje jednym zdaniem: „To, co wydaje się być dla ciebie ważne, to ____”. • Podpis i mikroakcja — 5 min • Na karteczce samoprzylepnej: napisz podpis „Od ____ do ____”. • Pod spodem dodaj jedną mikroakcję na ten tydzień (konkretnie: kiedy/gdzie/jak; ≤10 minut). • Galeria i zamknięcie — 3 min • Opublikuj zdjęcia/kolaże. Krótkie wspólne obejrzenie galerii. • Scenariusz: „Zauważ wszelkie wzorce troski. Zabierz ze sobą notatkę z mikrodziałaniami lub zrób jej zdjęcie”.
Ewaluacja i refleksja:	• Karta wyjścia (tył karteczki): „Jedno uczucie, które zauważyłem; moje mikrodziałanie; wsparcie, którego mogę potrzebować”. • Opcjonalne szybkie podniesienie rąk: „Kto ma większą jasność co do jednego małego kroku?”
Bibliografia:	CLARITY Consortium. (2024). <i>Activity 4.1.2 – A photograph of the future</i> . (Adapted for Rise Up; CC BY-SA).

Małe kroki, przerwy w naturze i uziemienie (Small Steps, Nature Breaks & Grounding)

Tytuł działania:	Małe kroki, przerwy w naturze i uziemienie
Czas trwania:	(10-15 minut)

Moduł:	Ekopsychologia
Cele:	✓ Pomóż uczniom zmniejszyć lęk ekologiczny, stosując strategie oparte na dowodach: zaczynając od małych rzeczy, ograniczając przeciążenie medialne i ugruntowując się w naturze. ✓ Kultywuj pozytywne emocje (spokój, podziw, wdzięczność), aby zrównoważyć strach i bezradność (Fredrickson, 2001). ✓ Wzmacniaj odporność i poczucie sprawczości poprzez małe, osiągalne działania ekologiczne. ✓ Zachęcaj do samoregulacji, włączając uważne praktyki oparte na naturze do codziennego życia.
Materiały:	• Przestrzeń na świeżym powietrzu (ogród, dziedziniec, park) lub, jeśli niedostępna, obiekty naturalne (rośliny, kamienie, muszle, liście) i nagrania dźwięków natury. • Papier/dzienniki i długopisy. • Minutnik/telefon do krótkich sesji uważności.
Instrukcje:	Krok 1: Wprowadzenie Prowadzący wyjaśnia, że lęk ekologiczny jest normalną reakcją na zmiany klimatu, ale badania sugerują, że drobne działania, spędzanie czasu na świeżym powietrzu i praktyki uziemiające mogą zmniejszyć stres i poprawić odporność (Wright i Osterloff, 2023). Krok 2: Zaczynij od małych kroków • Uczniowie indywidualnie zastanawiają się nad jednym małym, spójnym działaniem, które mogliby podjąć, aby wspierać planetę (np. noszenie butelki wielokrotnego użytku, spacerowanie zamiast jazdy samochodem na krótkich dystansach, ograniczanie marnowania żywności). • Zapisz to w dzienniku: „Mój mały krok to...” • Praca w parach: uczniowie wymieniają się swoimi małymi krokami z partnerem i zastanawiają się, jak dają im poczucie sprawczości. Krok 3: Zrób sobie przerwę na media i wyjdź na zewnątrz

	• Prowadzący prosi uczniów, aby wyobrazili sobie swoje typowe nawyki związane z wiadomościami/mediami społecznościowymi dotyczącymi zmian klimatu. • Zaproś ich na zewnątrz (lub wykorzystaj naturalne obiekty w pomieszczeniu) na 5-minutowe ćwiczenie uważnej obserwacji: zwróć uwagę na dźwięki, faktury, zapachy i kolory wokół nich. • Podsumowanie: Jakie to było uczucie w porównaniu z czytaniem/oglądaniem wiadomości o klimacie? Krok 4: Ugruntowanie w teraźniejszości Poprowadź medytację uziemiającą: • Skoncentruj się na oddechu (cykle wdechu/wydechu). • Dostrój się do zmysłów: Co widzisz, słyszysz, czujesz, czujesz? • Jeśli to możliwe, uczniowie zdejmują buty i czują swoje stopy na ziemi. Temat do dziennika: „Kiedy odczuwam lęk ekologiczny, jednym ze sposobów na uziemienie się jest...” Krok 5: Zakończenie Uczniowie zobowiązują się do praktykowania jednej z tych trzech strategii w nadchodzącym tygodniu i dzielą się nią z grupą. Prowadzący podkreśla przesłanie: „Nie musicie sami rozwiązywać kryzysu klimatycznego. Małe kroki, przerwa w naturze i praktyki uziemiające budują odporność i nadzieję”.
Ewaluacja i refleksja:	Prowadzący zachęca do refleksji w grupie: • <i>Która z tych trzech strategii była dla Ciebie osobiście najbardziej pomocna?</i> • <i>Jak zaczynanie od małych kroków, robienie przerw i uziemianie się mogą zmienić sposób, w jaki doświadczasz eko-lęku?</i> • <i>Jakie pozytywne emocje (spokój, nadzieja, wdzięczność) pojawiły się podczas zajęć?</i> Uczniowie są zachęceni do zapisywania swoich doświadczeń w cotygodniowym dzienniku.

Bibliografia:	Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. <i>American Psychologist</i>, 56(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218 Wright, S., & Osterloff, E. (2023, March 6). Eco-anxiety: How to cope at a time of climate crisis. <i>Calm Blog</i>. https://blog.calm.com
-----------------------------	--

2. Mechanizmy i zachowania w zarządzaniu kryzysowym

Wprowadzenie

Szkolnictwo wyższe coraz częściej dostrzega, że transformacyjne uczenie się zrównoważonego rozwoju wymaga czegoś więcej niż tylko wiedzy poznawczej. Jak argumentuje Sterling (2010), transformacyjne uczenie się pojawia się, gdy edukacja jest oparta na doświadczeniu, angażuje osobie i skłania do refleksji. Podobnie Taylor (2007) podkreśla, że studenci najczęściej korzystają z form uczenia się, które łączy bezpośrednio doświadczenie z ustrukturyzowanymi możliwościami refleksji. W przypadku edukacji klimatycznej oznacza to tworzenie środowisk edukacyjnych, w których studenci nie tylko rozumieją kryzysy intelektualnie, ale także ćwiczą radzenie sobie z nimi, podejmowanie decyzji i przywództwo w sposób nawiązujący do ich doświadczeń życiowych.

W dziedzinie zarządzania kryzysowego Lalonde i Roux-Dufort (2013) podkreślają, że skuteczne reagowanie zależy od trzech podstawowych kompetencji: spokojnego, ale asertywnego przywództwa, pragmatycznego podejmowania decyzji w warunkach poważnych ograniczeń czasowych i zasobowych oraz umiejętności efektywnego koordynowania i reorganizacji systemów. Rozszerzają to na piętnaście konkretnych zdolności przywódczych, w tym pewność siebie, umiejętności komunikacyjne, odporność psychiczną, myślenie analityczne, budowanie zespołu i kompetencje społeczne. Są one wyraźnie zbieżne z potrzebami młodych dorosłych zmagających się z kryzysami klimatycznymi. Jednak w szkolnictwie wyższym studenci często zmagają się z lękiem ekologicznym, żałobą lub paraliżem w obliczu przytłaczającej ilości informacji. Badania pokazują, że dostrzeganie tych emocji przy jednoczesnym rozwijaniu konstruktywnych strategii radzenia sobie z nimi może pomóc w utrzymaniu zaangażowania i budowaniu odporności (Ojala, 2016; Pihkala, 2020).



Narzędzia przedstawione w tym module mają na celu wprowadzenie tych spostrzeżeń w życie. Zapewniają one ustrukturyzowane sposoby ćwiczenia reakcji kryzysowych, regulowania zachowań w sytuacjach stresowych i przełożenia obaw na konstruktywne działania. Łącząc scenariusze doświadczalne, strategie behawioralne i praktyki refleksyjne, ćwiczenia te wyposażają studentów w emocjonalne ugruntowanie i umiejętności behawioralne niezbędne do budowania odporności.

Bibliografia:

Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. *Journal of Management Education*, 37(1), 21-50.

Ojala, M. (2016). Facing anxiety in climate change education : from therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 41-56.

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149.

Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. *Learning and teaching in higher education*, 5(11), 17-33.

Taylor, E. (2007) An update of transformative learning theory: a critical review of the empirical research (1999-2005), *International Journal of Lifelong Education*, vol.26, no.2, pp.173-191.

Praktyczne zastosowania

Symulacja zarządzania kryzysowego

Tytuł działania:
Czas trwania:

Symulacja zarządzania kryzysowego
(30 minut)

Moduł:	Mechanizmy i zachowania w zarządzaniu kryzysowym
Cele:	✓ Praktykuj spokojne, zorientowane na rozwiązania przywództwo w warunkach niepewności. ✓ Wzmocnij pracę zespołową i wspólne podejmowanie decyzji w czasie zakłóceń klimatycznych. ✓ Zbuduj pewność siebie, aby działać pomimo niekompletnych informacji.
Materiały:	• Wydrukowany zarys scenariusza kryzysowego (np. ekstremalna fala upałów zakłócająca funkcjonowanie kampusu). • Flipcharty lub tablice do współpracy online. • Karty z rolami (np. przedstawiciele studentów, obiekty, rada).
Instrukcje:	Przedstaw scenariusz zmian klimatycznych z minimalnym wyprzedzeniem. Przydziel role małym grupom (6–8 uczestników). Poświęć 15–20 minut na: • Identyfikację kluczowych zagrożeń i grup, na które mają one wpływ. • Przydzielenie działań pilnych i długoterminowych. • Jasną komunikację pod presją. Każda grupa przedstawia 2–3-minutowe sprawozdanie „uniwersyteckiej radzie kryzysowej”. Podsumowanie: Co pomogło zachować spokój? Co wywołało panikę lub zamieszanie?
Ewaluacja i refleksja:	• Jak grupa radziła sobie ze stresem? • Jakie zachowania liderów sprawdziły się pod presją? • Jaką umiejętność osobistą chciałbyś rozwinąć na wypadek przyszłych kryzysów?
Bibliografia:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. Learning and teaching in higher education, 5(11), 17-33.

Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. *Journal of Management Education*, 37(1), 21-50.

Refleksja kryzysowa i mapowanie odporności

Tytuł działania: Czas trwania: Refleksja kryzysowa i mapowanie odporności (30 minut)	
Moduł:	Mechanizmy i zachowania w zarządzaniu kryzysowym
Cele:	✓ Identyfikacja indywidualnych i zbiorowych strategii radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. ✓ Zwiększenie świadomości zasobów wspierających odporność – wewnętrznych i zewnętrznych. ✓ Ograniczenie poczucia bezradności w obliczu kryzysów systemowych.
Materiały:	• Duży arkusz papieru lub tablica podzielona na 3 części. • Karteczki samoprzylepne.
Instrukcje:	1. Wprowadź pojęcie mapowania odporności, wyjaśniając, że polega ono na rozpoznawaniu zasobów, które wspierają nas w sytuacjach kryzysowych. 2. Studenci indywidualnie zastanawiają się nad swoimi zasobami i zapisują odpowiedzi na karteczkach dla każdego z trzech obszarów: • zasoby wewnętrzne – umiejętności, wartości, wcześniejsze doświadczenia; • wsparcie społeczne – przyjaciele, mentorzy, rówieśnicy; • wsparcie instytucjonalne – usługi i formy pomocy

	oferowane przez uczelnię oraz lokalne sieci wsparcia. 3. Umieśćcie karteczki na wspólnej mapie i omówcie pojawiające się podobieństwa, wzorce i zależności. 4. Poprowadź dyskusję na temat sposobów uruchamiania i wykorzystywania tych zasobów w sytuacji kryzysów i nagłych zdarzeń związanych ze zmianami klimatu.
Ewaluacja i refleksja:	• Które z rozpoznanych zasobów najbardziej Cię zaskoczyły? • W jaki sposób stworzenie takiej mapy może pomóc w reagowaniu na przyszłe kryzysy? • Jakie luki w dostępnych zasobach i formach wsparcia powinny pomóc wypełnić uczelnie?
Bibliografia:	1. Pihkala, P. (2020). <i>Eco-anxiety and environmental education</i>. Sustainability, 12(23), 10149. 2. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). <i>Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity</i>. Journal of Management Education, 37(1), 21–50.

Podejmowanie decyzji w warunkach niepewności

Tytuł działania: Czas trwania:		Podejmowanie decyzji w warunkach niepewności
Moduł:		Mechanizmy i zachowania w zarządzaniu kryzysowym
Cele		✓ Ćwicz działanie pod presją, mając niekompletne lub ewoluujące informacje. ✓ Wzmocnij spokojne, racjonalne podejmowanie decyzji w kryzysach klimatycznych. ✓ Zwiększ świadomość reakcji emocjonalnych i błędów poznawczych w sytuacjach niepewności. ✓ Zbuduj pewność siebie, aby przewodzić lub współpracować w nieprzewidywalnych sytuacjach.
Materiały:		• Wydrukowany lub wyświetlany zarys scenariusza (zgodnie z formatem wiadomości, np. „silna fala upałów”, „nieoczekiwana powódź/tornado”) • Flipcharty/tablice do dyskusji grupowej. • Minutnik
Instrukcje:		1. Poinformuj uczniów, że otrzymają najświeższe informacje o nadchodzącym kryzysie klimatycznym, który dotyka ich kampus lub społeczność. 2. Przedstawienie scenariusza (5 min): Przedstaw wstępny krótki zarys wiadomości z fragmentarycznymi faktami (np. „Władze lokalne ostrzegają przed możliwym ryzykiem powodzi w przyszłym tygodniu; szczegóły niejasne”). Nie podawaj jeszcze pełnych danych. 3. Reakcja zespołu: W grupach 4-6-osobowych uczniowie wymieniają natychmiastowe działania, kluczowe niepewności i osoby, z którymi chcieliby się komunikować. 4. Druga aktualizacja: Podaj nowe informacje (np. wyższe ryzyko powodzi; możliwa ewakuacja). Zespoły szybko dostosowują plany.

	5. Podsumowanie i dyskusja: ○ Jakie emocje się pojawiły? ○ Jak niepełne dane wpłynęły na decyzje? ○ Jakie zachowania liderów pomogły?
Ewaluacja i refleksja:	• Jak komfortowo czuliście się podejmując decyzje na podstawie niepełnych informacji? • Jakie emocje się pojawiły i jak poradził sobie z nimi wasz zespół? • Które strategie decyzyjne okazały się skuteczne? • Jakie umiejętności można wykorzystać w rzeczywistych wyzwaniach związanych z klimatem na uniwersytecie lub w swojej społeczności?
Bibliografia:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149.

3. Eko-żałoba i Eko-poczucie winy

Wprowadzenie

Eko-żałoba odnosi się do smutku i żałoby związanych z degradacją ekologiczną i stratami związanymi z klimatem (miejsca, gatunki, przyszłość, praktyki kulturowe). W szkolnictwie wyższym studenci często otrzymują gęstą informację o klimacie bez ustrukturyzowanej przestrzeni do przetwarzania tych emocji. Badania pokazują, że obawy związane z klimatem mogą objawiać się stresem, lękiem i smutkiem, które wpływają na dobrostan i uczenie się; różne emocje (np. gniew kontra smutek) również w różny sposób wiążą się z działaniami i wsparciem politycznym (Searle i Gow, 2010; Stanley, Hogg, Leviston i Walker, 2021; Wang, Leviston, Hurlstone, Lawrence i Walker, 2018; Hickman i in., 2021). Ten moduł przekłada podejścia oparte na dowodach na krótkie, uwzględniające traumę praktyki, które pomagają uczniom nazywać i normalizować smutek, regulować pobudzenie oraz nadawać doświadczeniom znacznie i proporcjonalnej opieki w ich kontekście.

Jak to wpisuje się w podejście RISE UP

Zaadaptowane Ramy GreenComp dla Młodych Dorosłych wzbogacają Europejski GreenComp, eksponując emocjonalny, psychologiczny i relacyjny wymiar uczenia się o klimacie w szkolnictwie wyższym. Eko-smutek wiąże się w szczególności z: 1.1 Eko-emocjonalną wiedzą, 1.2 Sprawiedliwością klimatyczną uwzględniającą traumę, 2.2 Odpornością poznawczą, 2.3 Transformacyjnym ujęciem, 3.2 Odporną adaptacją, 4.1 Sprawczością narracyjną, 4.2 Praktykami odporności zbiorowej oraz 4.3 Inicjatywą refleksyjną i troskliwą. Ćwiczenia w tym module wyraźnie budują te kompetencje poprzez dialog z rówieśnikami, nadawanie znaczeń oraz delikatne, praktyczne kroki.

Co będą ćwiczyć uczniowie

- **Nazywanie i regulacja emocji:** uznanie straty przy jednoczesnym stabilizowaniu uwagi (krótkie uziemienie, dzielenie się w odpowiednim tempie).
- **Nadawanie znaczeń:** identyfikacja wartości zagrożonych i tego, co trwa, a następnie przełożenie tego na praktyki troski.
- **Wsparcie rówieśnicze i opieka zbiorowa:** proste formaty (triady, małe grupy), które kładą nacisk na słuchanie, zgodę i prywatność.
- Pomogą one w zmniejszeniu stresu ekologicznego i wzmocnieniu odporności w środowisku uniwersyteckim.

Ułatwianie dostępu do informacji o traumie (nie podlegające negocjacom)

Zgoda i rezygnacja: udział jest dobrowolny; zawsze dostępne są opcje „przejścia” i wyjścia/powrotu.

Bezpieczeństwo psychologiczne: brak drastycznych treści; skupienie się na doświadczeniu, a nie na osobistych wyznaniach; brak osobistych historii.

Regulacja przed refleksją i na zakończenie: krótkie uziemienie przed rozpoczęciem i zakończeniem; wskazanie wsparcia na terenie kampusu.

Dostępność i integracja: oferowanie opcji o niższej intensywności (np. siedzenie tyłem do siebie, rozmowa w parach), wskazówki wizualne, przewidywalny czas.

Jak korzystać z ćwiczeń

Ten moduł oferuje dwie krótkie, praktyki, które można łatwo ze sobą łączyć:

1. **Kręgi Żałoby** — Nazywanie · Normalizacja · Wspieranie (kierowane głębokie słuchanie w triadach z językiem zgody i uziemieniem), zaadaptowane z metod głębokiego słuchania CLARITY/Legacy17.
2. **Mapa Straty** → Mapa Znaczenia (indywidualne mapowanie strat → wartości/ciągłość → jedna mała praktyka opieki przez 1–2 tygodnie).

Oba wykorzystują minimalną ilość materiałów, pasują do standardowych sal lekcyjnych i zawierają wbudowaną refleksję bez oceniania emocji.

Ocena i refleksja

Ocena powinna być prosta i wspierająca. Można stosować krótkie ankiety, skale samooceny (np. poziom spokoju, zrozumienia i gotowości do działania) oraz anonimowe notatki. Edukatorzy mogą analizować zbiorcze wyniki, np. ilu studentów potrafi wskazać realne działania wspierające. Nie należy zbierać osobistych informacji dotyczących żałoby.

Sugestie dotyczące czasu i kolejności

Otwórz blok poświęcony klimatowi z **Kręgami Żałoby** (35–45 min), aby bezpiecznie rozpoznać uczucia.

Następnie wykonaj **Mapę Straty** → **Mapę Znaczeń** (35–45 min), aby ponownie zakorzenić wartości i zaprojektować niewielką, wspólną praktykę.

Połącz później z modułami **Psychologii Pozytywnej** lub **Narracji Klimatycznych**, aby skupić się na skuteczności/nadziei i opowiadaniu historii.

Baza dowodowa i pochodzenie

Uzasadnienie opiera się na literaturze projektu (np. powiązania między emocjami klimatycznymi, działaniem i dobrostanem) oraz otwartych zasobach edukacyjnych opracowanych przez Projekt Clarity – zaadaptowanych na licencji CC BY-SA. Adaptowane Ramy integrują badania nad żalobą i literaturę dotyczącą eko-emocji, aby wspierać konteksty edukacji wyższej (np. Model Podwójnego Procesu; analizy eko-lęku/eko-żalu).

Bibliografia

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp: The European sustainability competence framework. Publications Office of the European Union. (Cited in the Adapted Framework.)

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362–379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>.

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>.

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *OMEGA Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>.

Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. *Global Environmental Change*, 50, 25–40.

Legacy17 / CLARITY Consortium. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2) and Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). CLARITY Project Resource. CC BY-SA 4.0. (Adaptation basis.)

Praktyczne zastosowania

Kręgi żałoby i straty: Nazwij – Znormalizuj – Wspieraj

Tytuł aktywności: Czas trwania:		Nazwij – Znormalizuj – Wspieraj 40 minut
Moduł:	Eko-żałoba & Eko-poczucie winy	
Cele	✓ Nazwanie i normalizacja żałoby związanej ze zmianami klimatu w bezpieczny sposób (kompetencje eko-emocjonalne; podejście uwzględniające traumę w kontekście sprawiedliwości klimatycznej). ✓ Ćwiczenie głębokiego słuchania i wzajemnej troski w grupie (praktyki kolektywnej odporności). ✓ Zakończenie działaniem wspierającym samowspółczucie i/lub wsparcie rówieśnicze, aby podtrzymać zaangażowanie (refleksyjna i dbająca o siebie inicjatywa; elastyczna odporność adaptacyjna).	
Materiały:	• Stoper / telefon; wydrukowane karty z pytaniami (prompt cards); opcjonalnie „menu troski” (lista wsparcia na kampusie i opcji kontaktu/„check-in” z rówieśnikami). • Krzesła ustawione dla trójek (mówiący – słuchający – obserwator). Przestrzeń i organizacja sali • Ciche pomieszczenie; uczestnicy tworzą trójki w układzie kręgu. Opcjonalnie ławki na zewnątrz, jeśli przestrzeń jest spokojna i dostępna. • Dostępność: możliwość siedzenia plecami do siebie lub krótkiej formy „spaceru i rozmowy” (walk-and-talk) dla obniżenia intensywności oraz większego komfortu sensorycznego.	

Instrukcje:	1. Powitanie i zgoda (4 min) Przeczytaj uczestnikom skrypt: „Eko-żałoba — smutek związany z utratą środowiska naturalnego — jest uzasadnioną reakcją. Udział w tej sesji jest dobrowolny; możesz zrezygnować lub wyjść i wrócić w dowolnym momencie. Skupiamy się na doświadczeniu, nie na szczegółach osobistych.” 2. Podkreśl zasadę poufności; przypomnij, że dzielenie się szczegółami osobistymi jest opcjonalne. 3. Wprowadź rolę uważnego słuchania (3 min) 4. Wyjaśnij role (3 min): mówca, słuchacz (odzwierciedla jedno słowo/krótką frazę; bez udzielania rad), obserwator (zauważa wspierające sygnały; dzieli się nimi w sposób neutralny). Rotacja po każdej rundzie. 5. Runda A: Nazywanie straty (12 min) Rozdaj lub poproś o wybór kart z promptami: - “Coś, za czym tęsknię lub czego obawiam się utracić w naszym lokalnym środowisku, to ...” - “Zmiana, którą opłakuję, nawet jeśli niewielka, to ...” Ustaw czas: 3 min na osobę na wypowiedź, 1 min na notatki obserwatora. Zarządź rotację ról po każdej turze (x3). 6. Runda B: Co pomaga (12 min) Wprowadź nowy prompt/pytanie pomocnicze: “Kiedy pojawia się żałoba, coś, co pomaga mi sobie z nią radzić lub czuć się bardziej połączonym/ połączoną, to ...” Zachowaj ten sam schemat czasu i rotacji ról. Przypomnij: słuchacz odzwierciedla jedno słowo/krótką frazę; obserwator dzieli się neutralnymi spostrzeżeniami. 7. Znaczenie i mikro troska (5–7 min) I Poproś uczestników o indywidualną notatkę: “Co chcę uhonorować lub chronić?” → Następnie poproś o wybór jednego małego działania troski na najbliższy tydzień (self-care, peer-care lub place-care; maks. 10 minut). Na koniec poproś uczestników, aby w parach krótko wypowiedzieli swoje wybrane działanie.
---------------------------	---

	8.Podsumowanie i wsparcie (2 min) ○ Przeprowadź 60-sekundowe ugruntowanie (stopy na podłodze; długi wydech). Przedstaw „menu troski” oraz kontakty wsparcia na kampusie.
Ewaluacja i refleksja:	• Anonimowa notatka: „To doświadczenie było (wspierające/trudne); następnym razem potrzebował(a)bym ...” • Szybka skala 0–5: czy czułem(a)m się wysłuchany(a)? czy mam zaplanowane działanie troski? • Bezpieczeństwo, inkluzywność i adaptacje: • Zachęcaj do pomijania wypowiedzi lub wyjścia z ćwiczenia; nie zbieraj treści osobistych do omówienia na forum plenarnym. • Oferuj możliwość siedzenia plecami do siebie lub wariant spaceru na zewnątrz; dostosuj do potrzeb osób neuroatypowych (jasne wizualizacje; przewidywalny harmonogram).
Bibliografia:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Adapted for Rise Up.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891. (Background rationale.)

Mapa strat → Mapa znaczeń

Tytuł aktywności: Czas trwania:		Mapa strat → Mapa znaczeń 35-45 minut
Moduł:	Eko-żałoba & Eko-poczucie winy	
Cele:	✓ Umożliwienie uzewnętrznienia i wizualizacji strat w celu zmniejszenia poczucia przytłoczenia (kompetencje ekologiczne i emocjonalne). ✓ Przekierowanie perspektywy w stronę wartości i ciągłości (odporność poznawcza; ramowanie transformacyjne). ✓ Zaprojektowanie jednej małej, wspólnej praktyki troski (praktyki kolektywnej odporności; elastyczna odporność adaptacyjna; refleksyjna i dbająca o siebie inicjatywa).	
Materiały:	• Arkusze A3 ×2 na osobę, markery, samoprzylepne kropki (do oznaczania intensywności), taśma malarska; stoper. Przestrzeń i organizacja sali • Stoły dla małych grup; wolna przestrzeń na ścianie do ekspozycji prac. • Dostępność: możliwość używania ikon/rysunków zamiast tekstu; dopuszczenie mapowania w formie pisemnej lub niewerbalnej; przewidywalny harmonogram.	
Instrukcje:	1. Powitanie i zgoda (3 min) Przeczytaj uczestnikom skrypt: „Eko-żałoba jest tutaj mile widziana. Dziel się tylko tym, czym czujesz się bezpiecznie. Możesz pominąć udział, wyjść i wrócić w dowolnym momencie. Będziemy mapować doświadczenia, nie zbierając osobistych historii.” 2. Mapa strat (praca indywidualna) (10 min) Poproś uczestników o zatytułowanie kartki „Mapa strat”. Wyświetl następujące pytania: - „Miejsca/gatunki/chwile, po których odczuwam żal...” (słowa lub ikony).	

	- Dodaj samoprzylepne kropki oznaczające intensywność (opcjonalnie). Uczestnicy pracują w ciszy; prowadzący krąży po sali, dbając o spokojną i wspierającą atmosferę. 3. Dzielenie się w parach (6 min) Osoba A mówi przez 2–3 minuty; osoba B odzwierciedla jedno słowo lub krótką frazę, którą usłyszała (bez naprawiania i udzielania rad). Następnie następuje zamiana ról. 4. Mapa znaczeń (praca indywidualna) (10 min) Poproś uczestników o przygotowanie nowej kartki zatytułowanej „Mapa znaczeń” z trzema kolumnami: Wartość, która jest zagrożona Co pozostaje Co mogę pielęgnować teraz. Poproś o wybranie 1–2 elementów z „Mapy strat” i uzupełnienie trzech kolumn. 5. Od znaczenia do działania (małe grupy) (10–12 min) Poproś każdą grupę o zaproponowanie jednej drobnej praktyki lub rytuału, który będzie można wypróbować przez 1–2 tygodnie (np. cotygodniowa 2-minutowa chwila uważności przy drzewie, dyżur przy poidle dla ptaków, krótka chwila wdzięczności za miejsce przed rozpoczęciem zajęć). 6. Poproś grupy o ustalenie, kto, kiedy i gdzie zrealizuje wybraną praktykę. Niech zapiszą ustalenia na karcie i, jeśli będzie to potrzebne, wyznaczą osobę odpowiedzialną za przygotowanie materiałów. 7. Zakończenie i wsparcie (2–3 min) Przeprowadź 60-sekundowe ćwiczenie ugruntowujące. Zachęć uczestników do wzajemnego podziękowania sobie za udział. Chętne osoby mogą wywiesić fragmenty swoich „Map znaczeń” dotyczące wyłącznie wartości i proponowanych praktyk.
Ewaluacja i refleksja:	• Kartka na zakończenie: „Jedna wartość, którą chcę uhonorować, to ...; nasza mała praktyka to ... (kiedy/gdzie).” • Ocena w skali 0–5: na ile ćwiczenie było zrozumiałe i możliwe do zrealizowania.

	Bezpieczeństwo, inkluzywność i adaptacja: • Podkreśl, że dzielenie się doświadczeniami jest dobrowolne. Nie zachęcaj do omawiania osobistych historii na forum grupy – skupiaj uwagę na wartościach i proponowanych praktykach. • Zaproponuj alternatywy wizualne (ikony, kolorowe kropki); w razie potrzeby umożliw pracę w parach siedzących plecami do siebie, aby zmniejszyć intensywność ćwiczenia.
Bibliografia:	Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. <i>The Journal of Climate Change and Health</i>, 1, 100003. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003. (Background on emotions & action.) Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. <i>Global Environmental Change</i>, 50, 25–40. (Background link between emotion & policy support.)

Uproszczony zapis myśli – poczucie winy

Tytuł aktywności: Czas trwania:	Uproszczony zapis myśli: poczucie winy → odpowiedzialność → wybór 25-35 minut
Moduł:	Eko-żałoba & Eko-poczucie winy
Cele:	✓ Rozróżnienie poczucia winy od wstydu oraz ograniczenie skłonności do obwiniania siebie (kompetencje eko-emocjonalne; podejście uwzględniające traumę w kontekście sprawiedliwości klimatycznej). ✓ Ćwiczenie poznawczego przeformułowania sytuacji oraz wyboru adekwatnego sposobu działania (odporność poznawcza; elastyczna odporność adaptacyjna).

	✓ Zobowiązanie się do podjęcia kolejnego kroku, który uwzględnia własne granice i troskę o siebie oraz innych (refleksyjna i dbająca o siebie inicjatywa).
Materiały:	• Jednostronicowy szablon „Uproszczonego zapisu myśli” (Sytuacja → Automatyczna myśl → Emocja (0–10) → Dowody potwierdzające / dowody podważające → Zrównoważona myśl → Punkt wyboru), • długopisy • stoper Przestrzeń i organizacja sali: • Standardowa sala dydaktyczna; praca w parach – opcjonalnie.
Instrukcje:	1. Zgoda i wprowadzenie (2 min) Przeczytaj uczestnikom skrypt: „Dzisiaj wykorzystamy proste narzędzie do pracy z myślami, które pomoże przejść od poczucia winy do realistycznego wyboru. Udział jest dobrowolny; zachowuj prywatność i nie udostępniaj szczegółów osobistych.” 2. Psychoedukacja (3 min) Przeczytaj uczestnikom skrypt: „Poczucie winy mówi: »Zrobiłem(-am) coś niewłaściwego«, natomiast wstyd mówi: »Jestem niewłaściwy(-a)«. Naszym celem jest rozwijanie odpowiedzialności połączonej z możliwością wyboru, a nie wzmacnianie samokrytyki.” (Krótko odnieś się również do ograniczeń i niesprawiedliwości o charakterze strukturalnym). 3. Uzupełnienie arkusza (10 min) Poproś uczestników o wypełnienie kolejnych pól: Sytuacja (same fakty) → Automatyczna myśl (np. „Jestem hipokrytą”) → Emocja (0–10) → Dowody potwierdzające / dowody podważające → Zrównoważona alternatywna myśl. W trakcie pracy przechodź między uczestnikami i, w razie potrzeby, podawaj przykłady typowych zniekształceń poznawczych (myślenie czarno-białe, nadmierne poczucie odpowiedzialności, porównywanie się z innymi). 4. Punkt wyboru (praca indywidualna) (7-10 min)

	Poproś uczestników o wybranie jednego proporcjonalnego działania z poniższych możliwości: Naprawa (naprawienie lub zrekompensowanie możliwej do udźwignięcia części problemu), Ograniczenie (jedna zmiana nawyku), Rzecznictwo (jeden komunikat lub prośba o zmianę), Odpoczynek (zaplanowana regeneracja, która pomoże utrzymać zaangażowanie). Następnie poproś o zapisanie pierwszego małego kroku oraz możliwej przeszkody i planu awaryjnego („Jeśli wydarzy się X, wtedy zrobię Y”). 5. Zakończenie i wsparcie (1 min) Przeprowadź 30-sekundowe ćwiczenie oddechowe i przypomnij uczestnikom o dostępnych formach wsparcia na kampusie.
Ewaluacja i refleksja:	• Kartka na zakończenie: „Jedna wartość, którą chcę uhonorować, to ...; mój wybrany kolejny krok to ... (kiedy/gdzie).” • Ocena w skali 0–5: na ile ćwiczenie było zrozumiałe i możliwe do zrealizowania. Bezpieczeństwo, inkluzywność i adaptacja: • Zadbaj o prywatność treści; nie wymagaj ujawniania osobistych doświadczeń; zachęcaj uczestników do skorzystania z możliwości wyjścia z ćwiczenia i powrotu w dowolnym momencie. • Udostępnij wizualny szablon arkusza; umożliw pracę wyłącznie w formie pisemnej; unikaj moralizowania i oceniania.
Bibliografia:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Adapted for Rise Up.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891 . (Background rationale.)

4. Psychologia Pozytywna

Wstęp

Psychologia pozytywna to naukowe podejście badające ludzkie mocne strony, dobrostan oraz warunki, które umożliwiają jednostkom i społecznościom rozwój oraz osiągnięcie pełni potencjału (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). W odróżnieniu od tradycyjnej psychologii, koncentrującej się głównie na zaburzeniach i trudnościach, psychologia pozytywna kładzie nacisk na rozwijanie dobrostanu, odporności psychicznej oraz konstruktywnych sposobów radzenia sobie z wyzwaniami (Snyder i Lopez, 2007). Perspektywa ta jest szczególnie istotna w szkolnictwie wyższym, gdzie osoby prowadzące zajęcia coraz częściej stają przed zadaniem wspierania studentów i studentek mierzących się z takimi wyzwaniami, jak zmiany klimatu, niepewność ekologiczna czy rosnąca skala eko-lęku (Pihkala, 2020).

Psychologia pozytywna analizuje funkcjonowanie człowieka na trzech poziomach: subiektywnym (pozytywne emocje, poczucie sensu, doświadczenie przepływu), indywidualnym (cechy i cnoty, takie jak kreatywność, odwaga czy mądrość) oraz społecznym (altruizm, odpowiedzialność społeczna i odporność społeczności) (Boniwell, 2012; Seligman, 2002). Każdy z tych poziomów dostarcza osobom edukującym cennych wskazówek dotyczących tworzenia wspierającego środowiska uczenia się. Przykładowo, wzmacnianie pozytywnych emocji zwiększa elastyczność poznawczą studentów i studentek, sprzyja adaptacyjnym strategiom radzenia sobie oraz buduje długofalowe zasoby psychiczne (Fredrickson, 2001, 2004). Ma to szczególne znaczenie w kontekście eko-lęku, ponieważ uczucia niepokoju i rozpacz mogą zawęzić uwagę oraz ograniczać zdolność rozwiązywania problemów. Wspierając rozwój emocji takich jak nadzieja, wdzięczność czy inspiracja, osoby prowadzące zajęcia mogą pomóc studentom i studentkom równoważyć psychiczne obciążenie związane z kryzysem środowiskowym (Fredrickson i Levenson, 1998; Fredrickson i in., 2008).

Dodatkowo psychologia pozytywna podkreśla znaczenie nastawienia na rozwój (Dweck, 2006), praktyk wdzięczności (Froh, Bono i Emmons, 2010) oraz pozytywnych relacji społecznych (Kern, Waters, Adler i White, 2015), z których każda może być wykorzystywana w szkolnictwie wyższym. Nastawienie na rozwój pomaga studentom i studentkom traktować wyzwania ekologiczne jako okazje do uczenia się i innowacji, a nie jako nieprzezwyciężalne zagrożenia. Interwencje oparte na wdzięczności mogą wzmacniać odporność psychiczną oraz poczucie docenienia systemów ekologicznych, natomiast wspierające relacje z rówieśnikami i osobami prowadzącymi zajęcia wzmacniają poczucie przynależności i zmniejszają poziom dystresu. Model PERMA Seligmana (2011), obejmujący: pozytywne emocje (*Positive emotions*), zaangażowanie (*Engagement*), relacje (*Relationships*), sens (*Meaning*) oraz osiągnięcia (*Accomplishment*), stanowi kompleksowe ramy dla

włączania praktyk dobrostanowych do kontekstu edukacyjnego, zgodnie z celami zrównoważonego rozwoju i ideą obywatelstwa ekologicznego.

Najnowsze badania potwierdzają skuteczność tych podejść. Interwencje psychologii pozytywnej (PPI) wykazują poprawę odporności psychicznej, optymizmu i dobrostanu w różnych grupach, w tym wśród studentów i osób pracujących (Lyubomirsky, King i Diener, 2005; Martínez-Martínez i in., 2025). Badania longitudinalne sugerują, że interwencje oparte na terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz praktykach wdzięczności mogą prowadzić do trwałego zmniejszenia poziomu lęku i depresji, jednocześnie zwiększając optymizm i samowspółczucie (Arslan, Aydoğdu i Uzun, 2025). Co istotne, egzystencjalna psychologia pozytywna (Wong i in., 2023) integruje doświadczenie cierpienia z procesem nadawania znaczenia, oferując wartościową perspektywę w pracy z eko-lękiem poprzez ujmowanie kryzysów środowiskowych jako potencjalnych katalizatorów rozwoju osobistego, działania zbiorowego oraz głębszego zaangażowania w wartości.

W ramach projektu RISE UP, którego celem jest rozwijanie narzędzi i praktyk dla osób prowadzących zajęcia w szkolnictwie wyższym, psychologia pozytywna stanowi zarówno fundament teoretyczny, jak i źródło praktycznych interwencji. Wyposażając osoby dydaktyczne w strategie wspierające pozytywność, rozwój i odporność psychiczną, szkolnictwo wyższe może wzmacniać studentów i studentki w radzeniu sobie z lękiem ekologicznym w sposób kreatywny, sprawczy i pełen nadziei. W ten sposób psychologia pozytywna nie tylko wzmacnia dobrostan jednostek, lecz także wspiera rozwój odpornych społeczności, zdolnych do mierzenia się z wyzwaniami ekologicznymi z siłą i wizją.

Bibliografia:

Arslan, G., Aydoğdu, H., & Uzun, M. (2025). The long-term effects of an ACT-based positive psychological intervention on well-being: A two-year follow-up. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10145-7>

Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell* (3rd ed.). Open University Press.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>



Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being: The PERMA-Profilier. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Martínez-Martínez, A., et al. (2025). The effectiveness of positive psychological interventions in the workplace: A meta-analysis. *Social Sciences*, 14(8), 481. <https://doi.org/10.3390/socsci14080481>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage.

Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>

Praktyczne zastosowania

3 Dobre Rzeczy

Tytuł aktywności: Czas trwania:		3 Dobre Rzeczy (10-15 minut)
Moduł:	Psychologia Pozytywna	
Cele:	✓ Kształtowanie wdzięczności oraz zwiększanie uważności na pozytywne doświadczenia. ✓ Wzmacnianie odporności emocjonalnej i dobrostanu. ✓ Przesuwanie uwagi z negatywnych na pozytywne doświadczenia dnia codziennego. ✓ Wspieranie refleksyjnego myślenia oraz poprawy nastroju w dłuższej perspektywie.	
Materiały:	• Długopis i papier lub cyfrowy dziennik. • Opcjonalnie: spokojna muzyka w tle, wydrukowane pytania pomocnicze lub przewodnik dla osoby prowadzącej.	
Instrukcje:	1. Poproś uczestników o poświęcenie kilku spokojnych chwil na refleksję nad swoim dniem. 2. Następnie poproś, aby zapisali trzy rzeczy, które poszły dziś dobrze — mogą być duże lub małe.	

	3. Dla każdej „dobrej rzeczy” uczestnicy powinni odpowiedzieć na pytania: ➤ Co się wydarzyło? ➤ Dlaczego to poszło dobrze? ➤ Co ja lub ktoś inny zrobił(-a), aby się do tego przyczynić? 4. Zachęć do wykonywania tego ćwiczenia każdego wieczoru przez tydzień (lub dłużej). 5. Opcjonalnie przeprowadź krótkie dzielenie się w grupie lub dyskusję na temat wpływu emocjonalnego tego ćwiczenia.
Ewaluacja i refleksja:	Na koniec tygodnia zapytaj uczestników: • Czy zauważyli jakiegokolwiek zmiany w nastroju, jakości snu lub poziomie optymizmu? • Czy łatwo czy trudno było dostrzegać dobre rzeczy? Dlaczego? • Czy chcieliby kontynuować tę praktykę? Zachęć do prowadzenia dziennika lub wspólnej refleksji w grupie, aby wzmocnić efekty i korzyści płynące z ćwiczenia.
Bibliografia:	Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i>, 60(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Odkrywanie i wykorzystywanie sił charakteru VIA

Tytuł aktywności: Czas trwania:	
Odkrywanie i wykorzystywanie sił charakteru VIA (45 minut)	
Moduł:	Psychologia pozytywna
Cele:	✓ Zwiększenie samoświadomości studentów poprzez identyfikację ich pięciu „sygnaturowych sił charakteru”. ✓ Rozwijanie języka opartego na mocnych stronach do opisywania własnych cech w kontekstach akademickich, społecznych i zawodowych. ✓ Zachęcanie do wykorzystywania sygnaturowych sił charakteru w codziennym życiu, planowaniu kariery oraz przyszłej zatrudnialności. ✓ Wzmacnianie poczucia sensu, sprawczości i odporności poprzez podkreślenie, w jaki sposób siły charakteru mogą wspierać radzenie sobie z wyzwaniami, takimi jak eko-lęk i stres akademicki.
Materiały:	• Dostęp do kwestionariusza VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) dla osób dorosłych (18+) lub VIA Youth dla osób w wieku 10–17 lat, dostępnego bezpłatnie online: www.viacharacter.org • Materiały pomocnicze lub slajdy przedstawiające klasyfikację 24 sił charakteru VIA (dla uczestników bez dostępu online lub z ograniczoną znajomością języka angielskiego). • Materiały do pisania (papier, długopisy lub urządzenia cyfrowe).
Instrukcje:	Krok 1: Wprowadzenie Prowadzący wprowadza pojęcie sił charakteru jako pozytywnych cech ujawniających się w myśleniu, emocjach i zachowaniu (Peterson i Seligman, 2004). Wyjaśnia, że każda osoba posiada zwykle pięć „sygnaturowych sił charakteru”, które są najbardziej autentyczne i dają największe poczucie spełnienia przy ich używaniu. Krok 2: Diagnoza

	• Uczestnicy wypełniają kwestionariusz VIA-IS lub VIA Youth online. • Jeśli dostęp online lub język angielski stanowi barierę, prowadzący udostępnia materiały z klasyfikacją sił VIA i prosi uczestników o wybranie pięciu cech, które ich zdaniem najlepiej ich opisują. Krok 3: Refleksja Uczestnicy analizują swoje pięć najsilniejszych cech i odpowiadają na pytania: • <i>Czy wyniki odzwierciedlają to, jak postrzegasz siebie?</i> • <i>Które siły Cię zaskakują, a które wydają się najbardziej autentyczne?</i> • <i>W jaki sposób korzystałeś(-aś) z tych sił w ostatnim tygodniu?</i> Krok 4: Zastosowanie Uczestnicy wybierają jedną lub dwie siły sygnaturowe i zastanawiają się, jak mogą je wykorzystać w: • życiu codziennym (np. życzliwość w relacjach, kreatywność w rozwiązywaniu problemów), • planowaniu kariery (np. wytrwałość w poszukiwaniu pracy, umiejętność pracy zespołowej w rozmowach rekrutacyjnych), • radzeniu sobie z wyzwaniami, takimi jak stres akademicki czy eko-lęk (np. nadzieja jako źródło motywacji, perspektywa jako sposób reinterpretacji trudności). Krok 5: Dzielenie się W parach lub małych grupach uczestnicy dzielą się jedną siłą oraz jednym sposobem, w jaki planują ją wykorzystać w nadchodzącym tygodniu.
Ewaluacja i refleksja:	Prowadzący moderuje krótką dyskusję grupową na temat tego, w jaki sposób rozpoznawanie i wykorzystywanie sił sygnaturowych może zwiększać pewność siebie, motywację oraz zdolność adaptacji. Zachęć uczestników do wyznaczenia tygodniowego celu świadomego używania jednej wybranej siły oraz do refleksji nad tym doświadczeniem w formie wpisu do dziennika

	- Oczekiwane kompetencje: uczciwość, kreatywność, odpowiedzialność, odporność psychiczna. - Prowadzący podkreśla, że siły sygnaturowe są praktycznymi narzędziami zarówno dla rozwoju osobistego, jak i zwiększania szans na zatrudnienie.
Bibliografia:	Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). <i>Character strengths and virtues: A handbook and classification</i>. Oxford University Press. VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Know and celebrate the real you</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Character strengths fact sheets</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org/reports-courses-resources/resources/character-strength-fact-sheets

Listy do przyszłości – budowanie eko-odporności

Tytuł aktywności: Czas trwania:	
Listy do przyszłości – budowanie eko-odporności (45 minut)	
Moduł:	Psychologia pozytywna
Cele:	✓ Wzmacnianie nadziei i optymizmu jako kluczowych konstruktów psychologii pozytywnej, pełniących funkcję buforów wobec eko-lęku. ✓ Rozwijanie nadawania znaczeń poprzez zachęcanie studentów do łączenia obecnych działań i emocji z długoterminową wizją ekologiczną. ✓ Wzmacnianie odporności emocjonalnej poprzez pozytywne reinterpretacje oraz refleksję ukierunkowaną na przyszłość. ✓ Budowanie poczucia odpowiedzialności zbiorowej i empatii poprzez dzielenie się ekologicznymi nadziejami w grupie.
Materiały:	• Papier i długopisy (lub cyfrowe narzędzia do pisania). • Koperty (opcjonalnie, do zabezpieczenia listów).
Instrukcje:	Krok 1: Wprowadzenie Prowadzący wprowadza rolę nadziei i sensu w psychologii pozytywnej (Seligman, 2011; Wong i in., 2023), wyjaśniając, że kontakt z przyszłością może zmniejszać eko-lęk i wzmacniać odporność psychiczną. Krok 2: Praca indywidualna - pisanie

	Uczestnicy piszą „List do przyszłości” adresowany do: • swojego przyszłego „ja”, • swoich przyszłych dzieci lub społeczności, • lub przyszłych pokoleń jako całości. Pytania pomocnicze: • <i>Jakiego świata oczekujesz w perspektywie 20 lat?</i> • <i>Jakie siły, wartości i działania mogą (Twoje i innych) pomóc w jego tworzeniu?</i> • <i>Jakie pozytywne emocje chciał(a)byś, aby ludzie odczuwali wobec środowiska (np. zachwyty, wdzięczność, dumą)?</i> Krok 3: Dzielenie się w parach / małych grupach Uczestnicy dobrowolnie dzielą się kluczowymi wątkami lub fragmentami swoich listów. Prowadzący podkreśla znaczenie aktywnego słuchania i wzajemnego wsparcia. Krok 4: Tworzenie wspólnej wizji Grupy podsumowują swoje główne nadzieje w formie 2–3 „wizji przyszłości” i prezentują je na forum klasy. Prowadzący zapisuje je na tablicy, tworząc wspólną wizję eko-odporności. Krok 5: Zakończenie Uczestnicy, jeśli chcą, zaklejają swoje listy (aby wrócić do nich w przyszłości) lub przechowują je w dziennikach jako przypomnienie własnych sił i nadziei.
Ewaluacja i refleksja:	• <i>Jak napisanie tego listu wpłynęło na to, co czujesz wobec wyzwań ekologicznych?</i> • <i>Jakie siły lub wartości okazały się szczególnie ważne dla budowania odporności?</i> • <i>Czy po sformułowaniu swojej wizji czujesz się bardziej pełen/pełna nadziei lub sprawczości?</i> Prowadzący podkreśla, że nadzieja, sens i orientacja na przyszłość są ochronnymi zasobami psychologicznymi, które mogą przekształcać eko-lęk w motywację do działania.
Bibliografia:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. <i>Sustainability</i>, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>

5. Kreatywne działania i sztuki terapeutyczne

Wstęp

W czasie ekologicznych wstrząsów i rosnącego kryzysu klimatycznego młodzi ludzie nie tylko poszukują wiedzy — poszukują sensu, połączenia oraz sposobów emocjonalnego radzenia sobie z niepewną przyszłością. Niniejszy moduł bada, w jaki sposób kreatywne działania i sztuki terapeutyczne mogą stać się potężnymi narzędziami budowania odporności klimatycznej, umożliwiając zarówno ekspresję, jak i transformację.

Czerpiąc z bogatych powiązań między psychologią, sztuką i edukacją środowiskową, moduł wprowadza kreatywne działanie jako partycypacyjną, ekspresyjną i wspierającą procesy zdrowienia odpowiedź na kryzys klimatyczny. Poprzez sztuki wizualne, ruch, teatr, poezję i inne praktyki ucieleśnione młodzi ludzie mogą angażować się w emocje związane z klimatem w sposób wzmacniający sprawczość, empatię i kolektywną wyobraźnię.

Zamiast traktować edukację klimatyczną wyłącznie przez pryzmat podejść poznawczych lub naukowych, sztuki terapeutyczne otwierają przestrzeń na odczuwanie, doświadczanie i wyobrażanie sobie na nowo. Praktyki te pomagają ujawniać złożone reakcje emocjonalne — żalobę, lęk, złość, nadzieję — i przekształcać je w twórczą energię oraz znaczące zaangażowanie. Zakorzenione w perspektywie uwzględniającej traumę podejście to uznaje emocjonalną rzeczywistość zmian klimatu, jednocześnie wzmacniając zdolność jednostek do działania z odpornością i troską. Sztuka w swoich wielu formach umożliwia budowanie połączeń — ze sobą, z innymi oraz ze światem przyrody. Wspiera procesy zdrowienia, rozwija kompetencje emocjonalne i zaprasza do wyobrażania sobie alternatywnych przyszłości. W związku z tym niniejszy moduł sytuuje sztukę nie jako „dodatek” do edukacji klimatycznej, lecz jako kluczowy język, poprzez który młodzi ludzie mogą przetwarzać doświadczenia, reagować na rzeczywistość i współtworzyć transformacyjną zmianę.

Poniższe przykłady przedstawiają praktyczne sposoby angażowania młodych ludzi w procesy kreatywne i sztuki terapeutyczne, które wspierają odporność emocjonalną oraz zaangażowanie w kwestie klimatyczne. Każde z działań zaprasza do ekspresji, budowania relacji i refleksji.

Pierwsza aktywność, ***Kolaż emocji klimatycznych***, zachęca uczestników do eksplorowania i wyrażania swoich uczuć wobec kryzysu klimatycznego poprzez wizualne opowiadanie historii. Wykorzystując dostępne materiały i intuicyjny proces twórczy, działanie to wspiera wgląd emocjonalny, poczucie połączenia oraz sprawczości poprzez wspólną refleksję artystyczną.

Druga aktywność, **Przekształć stres w działanie artystyczne**, ukierunkowuje stres związany z klimatem na zbiorową kreatywność, zapraszając uczestników do podnoszenia świadomości i wzmacniania odporności społeczności poprzez sztukę zaangażowaną społecznie. Przekształcając niepokój w publiczną ekspresję, proces ten wzmacnia sprawczość młodych ludzi, umożliwiając im podejmowanie widocznych i znaczących działań w ich bezpośrednim otoczeniu.

Trzecia aktywność, **Teatr zmiany klimatu: głosy emocji**, oferuje dynamiczną przestrzeń do eksplorowania reakcji emocjonalnych poprzez ruch, opowiadanie historii i wspólne działania performatywne. Angażując różne perspektywy, ten proces teatralny buduje empatię, wgląd emocjonalny oraz poczucie współdzielonej sprawczości w obliczu niepewności ekologicznej.

Praktyczne zastosowania

Kolaż emocji klimatycznych

Tytuł aktywności: Czas trwania:		Kolaż emocji klimatycznych (30-60 minut)
Moduł:	Kreatywne działania / sztuki terapeutyczne	
Cele:	✓ Wspieranie uczestników w identyfikowaniu, eksplorowaniu i wyrażaniu emocjonalnych reakcji na kryzys klimatyczny poprzez metaforę wizualną i ekspresję niewerbalną. ✓ Wzmacnianie procesów emocjonalnego przetwarzania oraz odporności psychicznej z wykorzystaniem podejść opartych na sztuce i uwzględniających traumę. ✓ Zachęcanie do dialogu, refleksji oraz budowania relacji rówieśniczych poprzez wspólną ekspresję twórczą.	
Materiały:	• Stare magazyny i gazety • Nożyczki, klej w sztyfcie • Papier A3 lub A4 (najlepiej grubszy papier lub karton) • Kredki, ołówki kolorowe lub markery	

	Opcjonalnie: materiały naturalne (liście, kora, kwiaty), tkaniny, wydrukowane obrazy, papier o różnej fakturze
Instrukcje:	Ustawienie kontekstu: Rozpocznij krótkim wprowadzeniem lub moderowaną rozmową na temat emocjonalnego wpływu zmian klimatu. Wskaż typowe emocje, takie jak lęk, żaloba, złość, poczucie bezradności, ale także nadzieja, motywacja czy miłość do natury. Podkreśl, że wszystkie emocje są ważne i mają znaczenie. Tworzenie kolażu: Poproś uczestników o stworzenie kolażu, który wizualnie przedstawia ich doświadczenie emocjonalne związane ze zmianami klimatu. Zachęć do pracy intuicyjnej – wybierania obrazów, tekstur lub słów, które rezonują. Uczestnicy mogą tworzyć symboliczny krajobraz, kompozycję abstrakcyjną lub dowolną formę, która wydaje się dla nich autentyczna. Zaproponuj opcjonalne pytania pomocnicze, takie jak: - Jak wygląda Twój „emocjonalny świat klimatu”? - Gdyby Twoje emocje miały kształty, faktury lub kolory – jakie by były? Dzielenie się i refleksja: Zaproś uczestników do (dobrowolnego) podzielenia się swoim kolażem w parach lub małych grupach. Poprowadź refleksję, zadając pytania: - Jakie emocje eksplorowałeś(-aś) lub odkryłeś(-aś) w tym procesie? - Co było trudne lub zaskakujące? - W jaki sposób wyrażanie tych emocji może pomóc w radzeniu sobie z kryzysem klimatycznym?
Ewaluacja i refleksja:	Pytania do autorefleksji (indywidualnie lub w formie pisemnej): - Co ten proces ujawnił na temat tego, co czuję w odniesieniu do zmian klimatu? - Jak doświadczyłem(-am) pracy z emocjami poprzez sztukę w porównaniu z używaniem słów? Kryteria obserwacyjne dla osoby prowadzącej: - Zaangażowanie uczestników i otwartość w procesie twórczym

	• Gotowość do dzielenia się i słuchania w rozmowach refleksyjnych • Świadomość emocjonalna oraz użycie języka symbolicznego/twórczego Opcjonalne pytania do podsumowania grupowego: • Jakie wzorce lub motywy pojawiły się w różnych kolażach? • W jaki sposób możemy włączyć kreatywność i emocjonalną autentyczność do rozmów lub działań związanych z klimatem?
Bibliografia:	Bentz, J. (2020). Learning about climate change in, with and through art. <i>Climatic Change</i> 162, 1595–1612. https://doi.org/10.1007/s10584-020-02804-4

Przekształć stres w działanie artystyczne

Tytuł aktywności: Czas trwania:		Zmień stres w działanie artystyczne (30-60 minut)
Moduł:	Kreatywne działania / sztuki terapeutyczne	
Cele:	✓ Wspieranie uczestników w identyfikowaniu, eksplorowaniu i wyrażaniu emocjonalnych reakcji na kryzys klimatyczny poprzez metaforę wizualną oraz ekspresję niewerbalną. ✓ Wzmacnianie procesów emocjonalnego przetwarzania oraz odporności psychicznej z wykorzystaniem podejść opartych na sztuce i uwzględniających traumę. ✓ Zachęcanie do dialogu, refleksji oraz budowania relacji rówieśniczych poprzez wspólną ekspresję twórczą.	

Materiały:	• Stare magazyny i gazety • Nożyczki, klej w sztyfcie • Papier A3 lub A4 (najlepiej grubszy papier lub karton) • Kredki, ołówki kolorowe lub markery • Opcjonalnie: materiały naturalne (liście, kora, kwiaty), tkaniny, wydrukowane obrazy, papier o zróżnicowanej fakturze
Instrukcje:	Aktywność może być realizowana indywidualnie lub w grupach. Prowadzący rozpoczyna od wyjaśnienia, czym jest stres związany ze zmianami klimatu, oraz podaje konkretne przykłady (np. powódzie, susze, fale upałów, utrata bioróżnorodności). Kroki: 1. Identyfikacja obaw – Uczestnicy tworzą listę wydarzeń, zmian lub kwestii związanych ze zmianami klimatu, które uznają za stresujące lub istotne dla ich lokalnego środowiska. 2. Priorytetyzacja – Z listy uczestnicy wybierają jedną kwestię, którą uznają za szczególnie ważną i pilną. 3. Etap badawczy – Każda osoba lub grupa wyszukuje publikacje naukowe oraz, jeśli to możliwe, krytyczne opracowania dotyczące wybranego problemu, jego lokalnych lub globalnych skutków oraz potencjalnych konsekwencji braku działań. 4. Ekspresja artystyczna – Zamiast tradycyjnej prezentacji uczestnicy przygotowują artystyczną formę komunikacji, która zwiększa świadomość problemu w ich bezpośrednim otoczeniu. Może to być: • ulotka, plakat lub projekt billboardu, • instalacja wizualna (rysunek, malarstwo, kolaż, projekt cyfrowy). Praca powinna przedstawiać, dlaczego wybrana kwestia jest stresująca, jakie niesie ryzyka dla przyszłości oraz co można zrobić, aby je ograniczyć. W celu zmniejszenia zużycia papieru można zaproponować wykorzystanie narzędzi takich jak Canva do tworzenia prac wizualnych.

	5. Rozwiązania i wzmocnienie sprawczości – Każda praca artystyczna musi zawierać również propozycje realnych rozwiązań: zmian nawyków, działań indywidualnych i zbiorowych lub rekomendacji politycznych, które mogą zmniejszyć zarówno skutki problemu, jak i poziom generowanego przez niego stresu. 6. Prezentacja i dyskusja – Grupy prezentują swoje prace pozostałym uczestnikom. Następnie odbywa się sesja pytań i odpowiedzi oraz wspólna dyskusja, umożliwiającą refleksję nad emocjami, rozwiązaniami oraz rolą sztuki w budowaniu świadomości klimatycznej.
Ewaluacja i refleksja:	Pytania dla uczestników: • Czy zadanie przyczyniło się do głębszego zrozumienia sytuacji powodujących stres związany ze zmianami klimatu? • W jakim stopniu analiza i poszukiwanie danych naukowych pomogły mi lepiej zrozumieć zmiany klimatu? • Czy dzielenie się moimi obawami z innymi pomogło zmniejszyć poziom stresu? • Czy poszukiwanie rozwiązań dla danego problemu pomaga zmniejszyć stres z nim związany? • Czy będziesz wykorzystywać niektóre z pomysłów przedstawionych na zajęciach? Kryteria oceny dla osoby prowadzącej: • Otwartość na dzielenie się w grupie • Kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań i ekspresji artystycznej • Realność (wykonalność) proponowanych rozwiązań • Udział w dyskusji • Umiejętność zadawania pytań i krytycznego myślenia
Bibliografia:	Mclaughlin, H., & Seabrook, D. (2025). The creative arts therapies and the climate crisis: Toward a framework for intentional engagement. <i>Arts in Psychotherapy</i>, 92. https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102255 Heginworth, I. S., & Nash, G. (Eds.). (2019). <i>Environmental arts therapy: The wild frontiers of the heart</i>. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429437649

Teatr zmiany klimatu: głosy emocji

Tytuł aktywności: Czas trwania: Teatr zmiany klimatu: głosy emocji (50-70 minut)	
Moduł:	Kreatywne działania / sztuki terapeutyczne
Cele:	✓ Zapewnienie uczestnikom bezpiecznej przestrzeni do uzewnętrzniania i eksplorowania emocji związanych ze zmianami klimatu (np. lęku, złości, żałoby, nadziei). ✓ Budowanie empatii i odporności poprzez przyjmowanie różnych perspektyw (jednostki, społeczności, natury, przyszłych pokoleń). ✓ Wzmacnianie zbiorowych strategii radzenia sobie poprzez dialog, odgrywanie ról i kreatywne rozwiązywanie problemów.
Materiały:	• Otwarta przestrzeń do ruchu i pracy w rolach • Krzesła lub proste rekwizyty (opcjonalnie) • Papier i długopisy (do przygotowania ról i dialogów) • Opcjonalnie: spokojna muzyka w tle do rozgrzewki lub podsumowania
Instrukcje:	1. Wprowadzenie: Poprowadź krótką dyskusję grupową na temat emocji wywoływanych przez zmiany klimatu. Zapisz słowa kluczowe na flipcharcie (np. złość, lęk, smutek, determinacja, miłość do natury). 2. Przygotowanie scenek (odgrywanie ról): Podziel uczestników na małe grupy (3–5 osób). Każda grupa przygotowuje krótką scenkę związaną ze zmianami klimatu, np.: • <i>społeczność mierząca się z ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi,</i> • <i>rozmowa młodych ludzi o ich przyszłości,</i> • <i>debata między „głosem natury” a „głosem przemysłu”,</i> • <i>spotkanie przyszłych pokoleń zwracających się do obecnego pokolenia z prośbą o działania.</i>

	Zachęć grupy do wspólnego zastanowienia się nad emocjami, konfliktami i możliwymi dialogami. 3. Prezentacja: Każda grupa przedstawia krótką scenkę (2–5 minut). Podkreśl, że nie ma „złych” wystąpień – celem jest ekspresja, a nie perfekcja. 4. Dzielenie się i dyskusja: Po każdej scenie widzowie dzielą się tym, jakie emocje i przekazy zauważyli. • <i>Jak to było wcielać się w daną rolę?</i> • <i>Czy odgrywanie postaci zmieniło sposób, w jaki uczestnicy odnoszą się do kwestii klimatycznych?</i> • <i>Jakie nowe perspektywy lub strategie radzenia sobie się pojawiły?</i> • <i>W jaki sposób teatr może pomagać w radzeniu sobie z emocjonalnym ciężarem zmian klimatu w codziennym życiu?</i>
Ewaluacja i refleksja:	Samorefleksja: • Która rola lub perspektywa była dla mnie najbardziej znacząca? • Czy odkryłem(-am) nowe sposoby myślenia o stresie związanym ze zmianami klimatu? • W jaki sposób wspólne opowiadanie historii może pomóc w redukcji eko-lęku? Kryteria obserwacyjne dla osoby prowadzącej: • Poziom zaangażowania w odgrywanie ról • Umiejętność wyrażania i rozpoznawania różnorodnych emocji • Przejawy empatii, przyjmowania perspektywy innych oraz odporności psychicznej w refleksjach grupowych.
Bibliografia:	Nicholson, H. (2014). Applied Drama: The Gift of Theatre. Palgrave Macmillan. Ojala, M. (2011). Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people. Environmental Education Research, 18(5), 625–642. https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157

6. Uważność i zrównoważony styl życia

Wstęp

Uważność i zrównoważony styl życia stanowią podejścia komplementarne, które mogą wspólnie odpowiadać na współczesne wyzwania środowiskowe, jednocześnie wspierając dobrostan osobisty studentów i studentek. Interwencje oparte na uważności w kontekście zrównoważonego rozwoju oferują innowacyjne podejście dydaktyczne, integrujące praktyki kontemplacyjne z edukacją środowiskową w celu wzmacniania zarówno wewnętrznej transformacji, jak i świadomości ekologicznej (Wamsler i in., 2018; Barrett i in., 2016).

Punkt przecięcia uważności i zrównoważonego rozwoju zakłada, że problemy środowiskowe często wynikają ze wzorców nadmiernej konsumpcji, odłączenia od natury oraz nawykowych, nieświadomych zachowań (Barrett i in., 2016; Garg i in., 2024). Praktyka uważności wzmacnia świadomość chwili obecnej, umożliwiając studentom i studentkom refleksję nad własnymi wzorcami konsumpcji, budowanie głębszej relacji ze światem przyrody oraz podejmowanie bardziej świadomych, zgodnych z wartościami wyborów dotyczących stylu życia i wpływu na środowisko (Stanszus i in., 2017; Iniesta-Bonillo i in., 2025; Wamsler i in., 2018).

Badania pokazują, że trening uważności może wpływać na zachowania proekologiczne poprzez wiele mechanizmów: zwiększanie świadomości własnych nawyków konsumpcyjnych, wzmacnianie więzi z naturą, pogłębianie podejmowania decyzji w oparciu o wartości oraz wspieranie samoregulacji sprzyjającej długoterminowej zmianie zachowań (Schuman-Olivier i in., 2020; Wapner, 2016; Le Houcq Corbi i in., 2024). Nawet krótkie interwencje pomagają studentom i studentkom lepiej dostrzegać własne wybory środowiskowe oraz rozwijać większą motywację do działań na rzecz zrównoważonego rozwoju (Domingues i in., 2020).

Niniejszy moduł integruje praktyki kontemplacyjne dostosowane do edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju, oferując doświadczeniowe formy uczenia się, które wspierają zarówno świadomość ekologiczną, jak i odporność psychiczną (Domingues i in., 2020; Wamsler i in., 2018). Ramy pedagogiczne opierają się na interwencjach uważności o potwierdzonej skuteczności, włączając treści specyficzne dla zrównoważonego rozwoju oraz tworząc transformujące doświadczenia edukacyjne, które odpowiadają zarówno na indywidualny dobrostan, jak i zbiorową odpowiedzialność środowiskową (Wapner, 2016; Stanszus i in., 2017).



Bibliografia

Barrett, B., Grabow, M., Middlecamp, C., Mooney, M., Checovich, M. M., Converse, A. K., & Barnett, J. H. (2016). Mindful climate action: Health and environmental co-benefits from mindfulness-based behavioral training. *Sustainability*, 8(11), 1040.

Domingues, R., Freudenberg, C., Mah, H., & Zimmer, E. (2020). Contemplative practices in higher education for sustainable development: An exploration of their role for moving society towards sustainability. Master's thesis, Blekinge Institute of Technology.

Garg, R., Mahlangu, D., Dar, I. A., Qureshi, N. A., & Jan, Z. (2024). Mindful consumption—A systematic review and research agenda for achieving SDGs. *Journal of Cleaner Production*, 475, 143632.

Iniesta-Bonillo, M. Á., Sánchez-Fernández, R., & Schlesinger, W. (2025). Mindfulness and consumer behavior: a bibliometric analysis and systematic review. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-14.

Le Houcq Corbi, Z., Galli, G., Cortese, A., Martínez-Pérez, V., & Ruz, M. (2024). Mindfulness training reduces the preference for proenvironmental and prosocial options in experimental tasks. *Scientific Reports*, 14(1), 28537.

Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R. & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.

Stanszus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., & Schrader, U. (2017). Education for sustainable consumption through mindfulness training: Development of a consumption-specific intervention. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19(1), 5-21.

Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143-162.

Wapner, P. (2016). Contemplative environmental studies: Pedagogy for self and planet. *Journal of Contemplative Inquiry*, 3(1), 67-82.

Praktyczne zastosowania

Dziennik świadomej konsumpcji

Tytuł aktywności: Czas trwania:	Dziennik świadomej konsumpcji Zadanie tygodniowe + sesja refleksyjna (30–40 min)
Moduł:	Uważność i zrównoważony styl życia
Cele:	✓ Zwiększenie świadomości codziennych nawyków konsumpcyjnych oraz emocji, które je warunkują. ✓ Powiązanie praktyki uważności z wartościami zrównoważonego rozwoju. ✓ Wspieranie studentów i studentek w rozpoznawaniu zachowań automatycznych oraz intencjonalnych. ✓ Budowanie zdolności do podejmowania codziennych wyborów zgodnych z odpornością klimatyczną.
Materiały:	• Szablon dziennika (w wersji cyfrowej lub papierowej) • Długopis lub aplikacja do prowadzenia notatek/dziennik • Przestrzeń w sali lub platforma online do sesji refleksyjnej i dyskusji
Instrukcje:	1. Wprowadzenie do ćwiczenia: Wyjaśnij, że wiele codziennych zachowań (np. dieta, transport, zużycie energii) ma charakter nawykowy i często jest powiązanych z emocjami. Zaproś uczestników do przyjęcia roli obserwatorów własnych wyborów. 2. Codzienne wpisy (indywidualnie, 7 dni): Każdego dnia uczestnicy zapisują co najmniej jeden wybór konsumpcyjny (np. co zjadłem/zjadłam, jak się przemieszczałem(-am), jak korzystałem(-am) z energii). Dla każdego wpisu odpowiadają na pytania: - Co skonsumowałem(-am)/zrobiłem(-am)? - Jak się czułem(-am) przed, w trakcie i po? - Czy było to zgodne z moimi wartościami związanymi ze zrównoważonym rozwojem?

	3. Refleksja na koniec tygodnia: Poproś uczestników o przeanalizowanie dziennika i zidentyfikowanie wzorców (zachowania automatyczne vs. uważne, emocjonalne wyzwalacze decyzji). 4. Sesja w klasie (30–40 min): W małych grupach uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Poprowadź dyskusję wokół pytań: - <i>Jakie wzorce były zaskakujące?</i> - <i>W jaki sposób emocje wpływały na podejmowane decyzje?</i> - <i>Jakie uważne alternatywy można wypróbować w przyszłości?</i>
Ewaluacja i refleksja:	• Czy monitorowanie własnej konsumpcji zmieniło sposób, w jaki postrzegasz swoje wybory? • Które zachowania były najbardziej zgodne, a które najmniej zgodne z Twoimi wartościami? • W jaki sposób uważność może pomóc Ci utrzymać zachowania prośrodowiskowe w sytuacjach stresowych? • Jaką niewielką zmianę zobowiązujesz się wypróbować w nadchodzącym tygodniu?
Bibliografia:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Biswas, R. (2022). Ecopsychology – An introspection. In N. Mitra & S. Pal (Eds.), Environmental Management

Wyzwanie “Spowiedź szafowa” (Closet confession)

Tytuł aktywności: Czas trwania:	Wyzwanie „Spowiedź szafowa”: od świadomości do działania Wykład (20–30 min) + indywidualne wyzwanie (3–4 dni) + dzień wymiany/darowizn (1,5–2 godziny).
---	---

Moduł:	Uważność i zrównoważony styl życia
Cele	✓ Podnoszenie świadomości na temat wpływu mody na środowisko i społeczeństwo. ✓ Badanie emocjonalnych i nawykowych czynników wpływających na konsumpcję odzieży. ✓ Zachęcanie do świadomej refleksji nad osobistymi nawykami związanymi z ubiorem przed podjęciem działań na rzecz zrównoważonego rozwoju. ✓ Wspieranie dostosowania osobistych wartości do praktyk zrównoważonej mody. ✓ Ułatwianie aktywnej zmiany zachowań poprzez darowizny, naprawę lub wymianę odzieży.
Materiał:	• Prezentacja na temat mody i klimatu (śląd węglowy, zużycie wody, odpady, wpływ mody szybkiej). • Szablon do refleksji „Spowiedź szafowa” (w wersji cyfrowej lub papierowej). • Miejsce na organizację wymiany odzieży / zbiórki darowizn. • Pojemniki na darowizny oraz stoły do ekspozycji odzieży.
Wskazówki:	Wykład: Moda a wpływ na klimat (20–30 min) Przedstaw kluczowe fakty dotyczące wkładu przemysłu modowego w emisję gazów cieplarnianych, zużycie wody, zanieczyszczenie środowiska i powstawanie odpadów. W miarę możliwości zwróć uwagę zarówno na trendy globalne, jak i lokalne przykłady. Zachęć uczniów do krytycznego myślenia: W jaki sposób indywidualne wybory wpływają na szersze skutki dla środowiska? Wyzwanie „Wyznania z szafy” (3–4 dni)

	Przed dniem wymiany/darowizny studenci indywidualnie zastanawiają się nad zawartością swoich szaf. W odniesieniu do każdego elementu garderoby rozważają: Czym jest dana rzecz (marka, materiał, okoliczności zakupu)? Jak często ją noszę? Dlaczego tak lub dlaczego nie? Jakie mam wobec tej rzeczy odczucia (przywiązanie, poczucie winy, radość)? Czy zatrzymanie tego elementu jest zgodne z moimi wartościami dotyczącymi zrównoważonego rozwoju? Czy można go przekazać, wymienić lub naprawić? Wskazówka: Uczniowie mogą robić zdjęcia, sporządzać notatki lub korzystać z cyfrowego szablonu. Dzień wymiany / darowizn (1,5–2 godziny) Uczniowie przynoszą rzeczy, które chcą przekazać lub wymienić. Przygotuj stoły do wyeksponowania ubrań lub strefę wymiany. Pytania do refleksji w małych grupach podczas wymiany: Z którymi rzeczami najtrudniej było się rozstać i dlaczego? Czy zadanie refleksyjne wpłynęło na wybór rzeczy, które postanowiliście przynieść? W jaki sposób te drobne działania przyczyniają się do zrównoważonej mody? Zachęć uczniów do złożenia obietnicy: jednego świadomego nawyku związanego z modą, który będą praktykować przez następny miesiąc (np. naprawa ubrań, zakupy w second handach lub garderoba kapsułowa).
Ewaluacja i refleksja:	• W jaki sposób to wyzwanie wpłynęło na Twoją świadomość dotyczącą nawyków związanych z ubiorem? • Jakie emocje wpłynęły na Twoje decyzje dotyczące zatrzymania, przekazania lub wymiany ubrań? • Czy zauważyłeś jakieś powiązania między swoimi wartościami a zawartością swojej garderoby?

	Jakie drobne działanie zamierzasz podjąć w następnej kolejności, aby nadal stosować świadome i zrównoważone nawyki związane z modą?
Bibliografia:	Varma, I. (2019). <i>Mindful Consumption – A Path Towards Fashion Detox</i>. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research. Johansson, V. (2023). <i>The Role of Moral Emotions in Sustainable and Conscious Consumption in Fashion</i>. Umeå University. Hong, Y., Al Mamun, A., Yang, Q., & Masukujjaman, M. (2024). <i>Predicting Sustainable Fashion Consumption Intentions and Practices</i>. <i>Scientific Reports</i>, 14.

Laboratorium narracji klimatycznej

Tytuł aktywności: Czas trwania:	Laboratorium narracji klimatycznej: budowanie odporności emocjonalnej poprzez opowiadanie historii (Warsztaty wprowadzające (20–25 min) + Indywidualne pisanie (45–60 min) + Krąg opowieści (60 min) + Podsumowanie (20 min))
Moduł:	Uważność i zrównoważony styl życia
Cele	✓ Rozwijanie odporności emocjonalnej na lęk klimatyczny i poczucie beznadziejności związane z klimatem poprzez kontemplacyjne praktyki narracyjne. ✓ Wzmocnienie zdolności edukatorów do przekazywania treści dotyczących zmian klimatu w sposób zrównoważony emocjonalnie. ✓ Połączenie osobistych doświadczeń ze zbiorowymi działaniami na rzecz odporności klimatycznej. ✓ Przekształcenie niepokoju ekologicznego w poczucie sprawczości i nadzieję poprzez znaczące narracje. ✓ Kultywowanie empatii i solidarności wśród edukatorów borykających się z podobnymi dylematami środowiskowymi

Materiał:	• Przewodnik facylitacyjny do „Laboratorium narracji klimatycznej”. • Szablon do pisania refleksyjnego (w wersji cyfrowej lub wydrukowanej). – Bezpieczne przestrzenie (wirtualne lub stacjonarne) na krąg opowieści. • Opcjonalne materiały multimedialne: muzyka ambientowa, inspirujące zdjęcia natury lub odporności klimatycznej. • Dziennik osobistych refleksji. – Rejestrator audio lub wideo (do dokumentowania opowieści, jeśli jest taka potrzeba).
Wskazówki:	1. Wprowadzenie kontemplacyjne (20–25 min): Rozpocznij od medytacji z przewodnikiem skupionej na więzi z naturą i nadziei (5–8 min). – Wyjaśnij emocjonalny wpływ pracy nad tematyką klimatyczną: zwróć uwagę na uczucia niepokoju, beznadziejności lub przytłoczenia. – Przedstaw narrację jako narzędzie transformacji: w jaki sposób opowieści mogą pomóc spojrzeć na kryzys klimatyczny jako szansę na rozwój i budowanie odporności. - Podaj 2–3 krótkie przykłady udanych narracji klimatycznych (osobista zmiana, społeczności odporne). 2. Indywidualne pisanie refleksyjne (45–60 min): Każdy nauczyciel pisze własną „Opowieść o odporności klimatycznej”, odpowiadając na następujące pytania: • Jakie było moje pierwsze spotkanie z rzeczywistością zmian klimatycznych? – Jak się wtedy czułem? • Jaki był moment, w którym byłem świadkiem odporności (mojej własnej lub innych osób) w obliczu wyzwania środowiskowego? • W jaki sposób widziałem, jak moi uczniowie przekształcali obawy związane z klimatem w pozytywne działania? • Jakie jest małe, zrównoważone zwycięstwo w moim życiu lub społeczności, z którego jestem dumny? • Jaką nadzieję lub wizję przyszłości pragnę przekazać moim uczniom w kontekście odporności klimatycznej?

	3. Krąg opowieści (60 min) - Podziel nauczycieli na grupy po 4–6 osób. - Każdy uczestnik dzieli się swoją historią (5–7 min opowiadania + 3 min pytań refleksyjnych). - Pytania ułatwiające głębokie wsłuchiwanie się: Jaką siłę lub odporność dostrzegłeś w tej historii?; Jakie osobiste powiązanie odczułeś?; Jaki był moment nadziei lub przemiany w tej opowieści?; Prowadzący podkreśla motywy przewijające się w opowieściach: wzorce nadziei, momenty zmiany, wspólne źródła siły. 4. Podsumowanie i zobowiązanie (20 min) – W pełnym składzie grupy nauczyciele wskazują 3–5 kluczowych opowieści o odporności klimatycznej, których mogliby nauczyć swoich uczniów. Każdy nauczyciel podejmuje osobiste zobowiązanie: Jaką opowieść o odporności przedstawię w mojej klasie? W jaki sposób wykorzystam ją, aby wzbudzić w moich uczniach nadzieję i poczucie sprawczości?
Ewaluacja i refleksja:	- Jak zmienił się Twój stosunek do lęku związanego ze zmianami klimatu po napisaniu i opublikowaniu swojej historii? - Czy słuchając opowieści innych nauczycieli, odkryłeś nowe źródła nadziei lub siły? - W jaki sposób to ćwiczenie lepiej przygotowało cię do emocjonalnego prowadzenia uczniów przez tematy związane ze zmianami klimatu? - Jaka jest opowieść o odporności psychicznej, którą teraz czujesz się pewnie, prowadząc ją w swojej klasie? - Jak mógłbyś dostosować to ćwiczenie do różnych grup wiekowych i kontekstów edukacyjnych?
Bibliografia:	brak

7. Strategie poznawczo-behawioralne w radzeniu sobie z lękiem klimatycznym

Wprowadzenie

Lęk klimatyczny, znany również jako eko-lęk, stanowi rosnące wyzwanie psychologiczne wśród studentów uczelni wyższych i charakteryzuje się przewlekłym niepokojem, cierpieniem oraz poczuciem bezradności w obliczu degradacji środowiska i zmian klimatycznych. Terapia poznawczo-behawioralna (TPB) oferuje oparte na dowodach naukowych strategie dostosowane specjalnie do radzenia sobie z cierpieniem psychicznym związanym z klimatem poprzez skupienie się na wzajemnych powiązaniach między myślami, emocjami i zachowaniami (Doherty i in., 2024; Daeninck, Kioupi i Vercammen, 2023; Lindhe i in., 2024).

Podjęcie poznawczo-behawioralne do lęku klimatycznego uznaje, że choć troska o kwestie środowiskowe jest racjonalna i uzasadniona, nadmierne zamartwianie się może przynieść efekt przeciwny do zamierzonego, prowadząc raczej do paraliżu niż do konstruktywnych działań. Strategie TPB pomagają studentom rozwijać adaptacyjne mechanizmy radzenia sobie, które przekształcają przytłaczający lęk w celowe zaangażowanie w kwestie klimatyczne (Daeninck, Kioupi i Vercammen, 2023; Nimo i in., 2025; van Valkengoed i Steg, 2024).

Kluczowe elementy terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) stosowanej w przypadku lęku klimatycznego obejmują restrukturyzację poznawczą mającą na celu przełamanie katastroficznych wzorców myślenia, aktywację behawioralną zachęcającą do podejmowania znaczących działań na rzecz środowiska oraz techniki oparte na uważności, pomagające radzić sobie z przytłaczającymi emocjami. Badania pokazują, że indywidualnie dostosowane interwencje w ramach CBT mogą skutecznie zmniejszać cierpienie psychiczne związane ze zmianami klimatu, przy jednoczesnym utrzymaniu zaangażowania uczniów w sprawy środowiska (Nimo i in. 2025; Nike i in. 2023; Lindhe i in. 2024).

Niniejszy moduł dostarcza nauczycielom strategii uwzględniających traumę i dostosowanych do etapu rozwoju uczniów, które potwierdzają zasadność ich obaw dotyczących środowiska, jednocześnie budując ich odporność psychiczną i poczucie sprawczości. Podjęcie to kładzie nacisk na nadzieję, wzmocnienie pozycji i zbiorową skuteczność, zamiast lekceważyć lub bagatelizować uzasadnione obawy związane z klimatem (Vida, 2025; Doherty i in., 2024).

Bibliografia

Daeninck, C., Curtis, L., Wheeler, R., Coxon, C., Dyer, M., Johnson, J., & Rayner, J. (2023). Climate anxiety, coping strategies and planning for the future: A multi-method study exploring climate anxiety in UK university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1126031.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e1.

González-Martín, A. M., Sturmey, P., García-Jiménez, M., Castillo-Rodríguez, C., Ferrándiz-García, V., & Rodríguez-Martín, B. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632.

Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 785.

Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. *Discover Mental Health*, 5(1), 25.

van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. *One Earth*, 7(12), 2091-2100.

Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. *One Health*, 17, 100630.

Wullenkord, M. C., Tmann, M., Hammann, C., & Reumann, J. (2025). Climate anxiety - impairment and/or activation? Exploring the role of mindfulness and integrative emotion-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102180.

Praktyczne zastosowania

Zmiana sposobu myślenia o klimacie

Tytuł aktywności:	Arkusz ćwiczeniowy „Wyzwanie związane z myśleniem o klimacie”
Cele:	✓ Rozpoznanie i przełamanie katastroficznych wzorców myślenia związanych ze zmianami klimatu. ✓ Wypracowanie wyważonego, realistycznego spojrzenia na wyzwania środowiskowe. ✓ Ograniczenie paraliżu poznawczego i promowanie konstruktywnego myślenia. ✓ Rozwijanie umiejętności ciągłej samokontroli wzorców myślenia.
Materiały:	• Arkusze ćwiczeniowe „Wyzwanie związane z myśleniem o klimacie” (w wersji drukowanej lub cyfrowej). • Długopisy/ołówki. • Tablica suchościeralna lub flipchart do dzielenia się spostrzeżeniami w grupie. • Materiał informacyjny na temat typowych zniekształceń poznawczych. • Opcjonalnie: stoper do ćwiczeń na czas.
Wskazówki:	Faza 1: Edukacja psychologiczna (15 minut) 1. Wyjaśnij trójkąt CBT: myśli, uczucia i zachowania są ze sobą powiązane. 2. Przedstaw typowe zniekształcenia poznawcze związane z lękiem klimatycznym: – Katastrofizm: „Zmiany klimatyczne zniszczą wszystko”. – Myślenie typu „wszystko albo nic”: „Jeśli nie jestem idealny pod względem ekologicznym, to jestem częścią problemu”. – Filtr mentalny: skupianie się wyłącznie na negatywnych wiadomościach dotyczących środowiska.

	– Przewidywanie przyszłości: „Jesteśmy na pewno skazani na zagładę”. Faza 2: Identyfikacja myśli (15 minut) 3. Poproś uczniów, aby zidentyfikowali niedawną obawę lub niepokojącą myśl związaną z klimatem. 4. Niech wypełnią sekcje arkusza roboczego: – Jaka sytuacja wywołała tę myśl? – Co dokładnie myślę lub sobie wyobrażam? – Jakie emocje odczuwam? (Oceń intensywność w skali od 1 do 10). Faza 3: Kwestionowanie myśli (20 minut) 5. Poprowadź uczniów przez serię pytań kwestionujących: – Jakie dowody potwierdzają tę myśl? Jakie dowody jej zaprzeczają? – Czy wpadam w pułapkę myślową? Którą? – Co powiedziałbym przyjacielowi, który ma tę samą myśl? – Jak inaczej można spojrzeć na tę sytuację? – Gdyby wydarzyło się najgorsze, co mógłbym zrobić, aby sobie z tym poradzić? – Jaki jest najbardziej realistyczny wynik? Faza 4: Zmiana perspektywy (10–15 minut) 6. Pomóż uczniom w opracowaniu wyważonych, alternatywnych myśli 7. Oceń intensywność emocji w kontekście nowej myśli 8. Wskaż jedno małe, konkretne działanie, które mogliby podjąć
Refleksja i ewaluacja:	Refleksja indywidualna: – Jak zmieniła się intensywność twoich emocji po poddaniu tej myśli krytycznej analizie? – Które pytania krytyczne okazały się dla ciebie najbardziej pomocne? – Jakie schematy dostrzegasz w swoim myśleniu na temat klimatu? Dyskusja w grupie: – Podziel się jednym spostrzeżeniem na temat schematów myślowych (bez ujawniania treści osobistych). – Omów, w jaki sposób wyważone myślenie może prowadzić do skuteczniejszych działań.

	– Zastanówcie się, czym różni się zdrowa troska od przytłaczającego niepokoju. Dalsze działania: – Zachęć uczniów, aby przez tydzień codziennie korzystali z arkusza ćwiczeń. – Zaplanuj krótką sesję podsumowującą, aby omówić doświadczenia uczniów. – Zaproponuj materiały do dalszej praktyki.
Bibliografia:	Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress. BMC Psychiatry, 24(1), 1-12. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press. Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., & van Susteren, L. (2024). Practising CBT amid the climate and ecological crises. The Cognitive Behaviour Therapist, 17, e12.

Planowanie działań na rzecz klimatu oparte na wartościach

Tytuł aktywności: Czas trwania:	Zadanie refleksyjne dotyczące planowania działań na rzecz klimatu opartego na wartościach 60 minut
Cele:	✓ Powiązanie działań na rzecz klimatu z osobistymi wartościami i mocnymi stronami. ✓ Przełamanie poczucia bezradności poprzez systematyczne planowanie działań. ✓ Zwiększenie poczucia własnej skuteczności i sprawczości. ✓ Rozwijanie trwałego i osobiście znaczącego zaangażowania w ochronę środowiska. ✓ Buduj zbiorową skuteczność poprzez wspólne planowanie działań.

Materiały:	• Arkusze do identyfikacji wartości. • Szablony do planowania działań. • Kolorowe długopisy/flamastry do wizualizacji. • Karteczki samoprzylepne do burzy mózgów. • Papier do tablicy flipchart. • Listy zasobów lokalnych organizacji ekologicznych. • Opcjonalnie: platforma cyfrowa do bieżącego śledzenia działań.
Wskazówki:	Faza 1: Odkrywanie wartości (20 minut) 1. Poprowadź uczniów przez ćwiczenie polegające na zidentyfikowaniu wartości: - Co jest dla mnie najważniejsze w życiu? (relacje, sprawiedliwość, kreatywność itp.). - W jaki sposób te wartości wiążą się z kwestiami środowiskowymi? - Jaki świat chcę pomóc stworzyć? 2. Poproś uczniów, aby zapisali swoje 3–5 najważniejszych wartości na karteczkach samoprzylepnych 3. Stwórzcie mapę wartości pokazującą powiązania z działaniami na rzecz środowiska. Faza 2: Ocena mocnych stron i zasobów (15 minut) 4. Uczniowie identyfikują swoje mocne strony i zasoby: - Umiejętności (komunikacja, organizacja, kreatywność, umiejętności techniczne). - Zasoby (czas, kontakty, platformy, wiedza). - Zainteresowania (sztuka, polityka, działania bezpośrednie, edukacja). 5. Dopasuj mocne strony do potencjalnych działań na rzecz klimatu. Faza 3: Planowanie działań (25 minut) 6. Przedstaw model celów SMART (konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne, określone w czasie). 7. Uczniowie wybierają między celami działań indywidualnych a zbiorowych:

	- Działania indywidualne: zmiany w kierunku zrównoważonego stylu życia, nabywanie nowych umiejętności. - Działania zbiorowe: przystąpienie do organizacji, rzecznictwo, projekty społeczne. 8. Opracuj szczegółowy plan działania, obejmujący: - Konkretny cel zgodny z wartościami. - Kroki niezbędne do osiągnięcia celu. - Potencjalne przeszkody i rozwiązania. - Harmonogram i kamienie milowe. - Wsparcie potrzebne od innych. Faza 4: Strategia wdrożenia (15 minut) 9. Stwórz w grupie partnerstwa odpowiedzialności. 10. Zaplanuj regularne spotkania kontrolne 11. Wprowadź system nagród za osiągnięcie kolejnych etapów. 12. Nawiąż współpracę między uczniami a odpowiednimi lokalnymi organizacjami lub inicjatywami.
Refleksja i ewaluacja:	Śledzenie postępów: - Cotygodniowa samoocena postępów w realizacji celów. - Poziom nastroju i lęku przed podjęciem działania oraz po nim. - Ocena poczucia sprawczości i poczucia własnej skuteczności. Pytania do refleksji: - Jak podejmowanie działań opartych na wartościach wpływa na mój lęk związany ze zmianami klimatu? - Jakie przeszkody napotkałem i jak je pokonałem? - Jak zmieniło się moje poczucie sprawczości? - Jakiego wsparcia potrzebuję, aby kontynuować te działania? Ocena grupowa: - Dzielenie się historiami sukcesów i wyzwaniami podczas sesji podsumowujących. - Wzajemna ocena strategii osiągania celów. - Wspólna refleksja nad wpływem na społeczność. - Dostosowanie celów w oparciu o zdobyte doświadczenia i wnioski.
Bibliografia:	Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. <i>One Health</i>, 17, 100630.

	Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 1-8. van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. <i>One Earth</i>.
--	--

Krąg poświęcony żałobie klimatycznej i odporności psychicznej

Tytuł aktywności: Czas trwania:	Krąg „Smutek klimatyczny i odporność psychiczna”: Radzenie sobie z emocjami poprzez dialog i twórczą ekspresję. Czas: 90-120 minut
Cele:	• Stworzyć bezpieczną przestrzeń sprzyjającą emocjonalnemu przetwarzaniu niepokoju związanego ze zmianami klimatu. • Rozwijać kompetencje emocjonalne w zakresie emocji związanych ze zmianami klimatu. • Przetwarzać żal, niepokój i gniew poprzez dialog i twórczą ekspresję. • Ujawnić osobiste wartości i odkryć sens w niepokoju związanym ze zmianami klimatu. • Budowanie odporności społeczności poprzez wspólne wsparcie emocjonalne. • Wspieranie przejścia od psychicznego zamętu do zintegrowanej odporności. • Budowanie trwałego zaangażowania w działania zgodne z wyznawanymi wartościami.
Materiały:	• Wygodne siedzenia ustawione w kręgu. • Materiał informacyjny „Koło emocji klimatycznych” (wizualna tabela emocji związanych z klimatem). • Materiały plastyczne: kolorowe flamastry, ołówki, duży arkusz papieru/karton plakatowy. • Opcjonalne materiały twórcze: materiały do kolażu, glina, materiały naturalne. • Dzienniki lub karty do refleksji. • Delikatna muzyka w tle lub odgłosy natury. • Napoje i lekkie przekąski (tworzące atmosferę „kawiarni”).

	• Tablica flipchart do notatek grupowych. • Opcjonalnie: aparat fotograficzny lub urządzenie do dokumentowania prac artystycznych na potrzeby wystawy w galerii. • Przewodnik dla prowadzących uwzględniający podejście uwzględniające traumę, zawierający techniki “uziemiańia”.
Wskazówki:	Faza 1: Otwarcie i utworzenie kręgu (15 minut) 1. Powitaj uczestników, tworząc krąg i podkreślając równość oraz poczucie wspólnoty. 2. Ustal zasady grupowe skupiające się na bezpieczeństwie, poufności i braku osądzania: – To jest przestrzeń, w której można odczuwać wszystko, co się czuje. – Emocje są ważnymi informacjami, a nie problemami do rozwiązania. – Słuchamy z empatią, bez potrzeby „naprawiania” innych. – To, co tu zostanie powiedziane, pozostaje tutaj. 3. Przedstaw koncepcję żałoby klimatycznej jako naturalnej, zdrowej reakcji na straty środowiskowe. 4. Wyjaśnij trójfazowy model odporności psychicznej (Pihkala, 2022): – Faza 1: Ograniczona świadomość. – Faza 2: Zamęt psychiczny (wahania między cierpieniem, działaniem a unikaniem). – Faza 3: Zintegrowana odporność psychiczna (trwałe zaangażowanie). 5. Zaznacz, że uczestnicy mogą znajdować się w różnych fazach. 6. Ćwiczenie uziemiające na początek (2–3 minuty): – Oprzyj stopy mocno na ziemi. – Zwróć uwagę na 5 rzeczy, które widzisz, 4, które słyszysz, i 3, które czujesz. Faza 2: Umiejętność rozpoznawania emocji i sprawdzenie stanu (20 minut) 7. Przedstaw Koło Emocji Klimatycznych z wieloma kategoriami emocji: – Żal/smutek: strata, rozpacz, żal. – Niepokój/strach: zmartwienie, przerażenie, niepewność. – Gniew/wściekłość: niesprawiedliwość, frustracja, oburzenie. – Odrętwienie/odłączenie: apatia, dysocjacja.

	– Poczucie winy/wstyd: osobista odpowiedzialność, współudział. – Nadzieja/determinacja: sprawczość, cel. 8. Poprowadź indywidualną analizę emocji: – „Jakie emocje związane z klimatem/środowiskiem odczuwasz dzisiaj?” Uczniowie wybierają emocję z koła emocji lub sami ją nazywają. Oceniają intensywność w skali od 1 do 10 (opcjonalnie). 9. Należy uznać całe spektrum emocji za normalne, bez ustalania hierarchii. 10. Należy podkreślić, że odczuwanie wielu sprzecznych emocji jednocześnie jest normalne. Faza 3: Ćwiczenie z kreatywnej ekspresji (30–40 minut). Przedstaw opcje kreatywnej ekspresji do wyboru: Sztuka wizualna: Stwórz obraz przedstawiający emocje związane z klimatem/smutek (rysunek, kolaż, obraz). Wyrażanie pisemne: poezja, swobodne pisanie, list do Ziemi. Wyrażanie ruchowe: ruch, taniec, gesty odzwierciedlające emocje (jeśli pozwala na to przestrzeń). Podejście hybrydowe: połączenie różnych form (sztuka + prowadzenie dziennika). Wyjaśnij filozofię procesu twórczego: Nie są wymagane żadne umiejętności artystyczne; nacisk kładziony jest na ekspresję emocjonalną, a nie na jakość dzieła. Twórz to, co wydaje się autentyczne; nie ma „poprawnych” sposobów wyrażania emocji. Poświęć czas zarówno na tworzenie, jak i na obserwowanie tego, co się wyłania. 13. Ułatwiaj tworzenie w sprzyjającej ciszy lub przy delikatnej muzyce w tle. Zachęcaj uczniów do zwracania uwagi na emocje, wspomnienia lub spostrzeżenia, które pojawiają się podczas tworzenia. Stwórz naturalne przejście: „Zaczniście kończyć swoją twórczą ekspresję i przygotujcie się do podzielenia się nią, jeśli macie na to ochotę”. Faza 4: Dialog grupowy i krąg świadków (25–35 minut). 16. Zachęć do dobrowolnego dzielenia się twórczą pracą (bez presji):
--	---

	– Uczniowie mogą podzielić się swoimi pracami artystycznymi lub refleksją ustną. – Ułatw „krąg świadków” – inni słuchają z pełną uwagą, minimalizując reakcję.
	17. Użyj wskazówek skłaniających do refleksji dla osób dzielących się: – „Jakie emocje lub doświadczenia wyraziłeś/aś poprzez swoje dzieło?” – „Co cię zaskoczyło w tym, co się wyłoniło?” – „Co to odzwierciedla w tym, co jest dla ciebie ważne?”
	18. Protokół reakcji słuchaczy: – Podziękuj osobie dzielącej się za wrażliwość. – Unikaj udzielania rad, rozwiązywania problemów lub minimalizowania. – Podziel się refleksją: „Twój wyraz żalu/gniewu jest również obecny we mnie”.
	19. Ułatw dialog grupowy na pojawiające się tematy: – Wspólne emocje i doświadczenia. – Jak różni ludzie radzą sobie z kryzysem klimatycznym. – Rola społeczności i solidarności w radzeniu sobie z żałobą.
	20. Stwórz dokumentację wizualną: – Ułóż prace artystyczne w formie ekspozycji galeryjnej (jeśli to stosowne). – Zrób zdjęcia, aby stworzyć trwały zapis zbiorowej ekspresji.
	Faza 5: Wyjaśnianie wartości i nadawanie im znaczenia (15 minut). 21. Pokieruj refleksją nad tym, jak żałoba ujawnia to, na czym ludziom zależy (Olsen i in., 2025): – „Co Twój żal związany z klimatem ujawnia na temat Twoich najgłębszych wartości?” – „Co przeżywasz w żałobie? Co symbolizuje ta strata?”
	22. Przedstaw ramy wyjaśniania wartości oparte na ACT: – Otwartość: Czy potrafię zaakceptować te trudne emocje bez osądzania? – Skupienie: Co jest dla mnie najważniejsze w reakcji na ten żal?

	– Zaangażowanie: Jakie działania są zgodne z moimi wartościami, nawet w obliczu kryzysu? 23. Uczniowie zastanawiają się nad osobistymi wartościami, które ujawniają się w ich twórczej ekspresji: – Troska o środowisko. – Sprawiedliwość i równość. – Troska o społeczność. – Połączenie z naturą. – Tworzenie piękna i sensu. 24. Krótka refleksja pisemna lub ustna na temat pojawiających się spostrzeżeń. Faza 6: Zakończenie i zintegrowane zaangażowanie (10-15 minut). 25. Normalizacja fazy integracji odporności (Pihkala, 2022): – Można przeżywać żalobę i kontynuować znaczące działania. – Przetwarzanie emocji tworzy fundament dla zrównoważonego zaangażowania. 26. Zachęć uczniów do tworzenia „partnerstw odporności” w celu zapewnienia sobie stałego wsparcia: – Wymiana danych kontaktowych z jedną osobą w celu sprawdzenia postępów. – Ustalenie opcjonalnych spotkań podsumowujących. 27. Ćwiczenie końcowe: – Opcjonalnie: Krąg stojący z dłońmi złączonymi symbolizujący wzajemne powiązania. – Zbiorowe stwierdzenie afirmujące: „Nasz smutek to miłość do świata. Nasze działanie jest wyrazem tej miłości”. 28. Praktyka uziemienia, aby przejść: – Zauważ, jak czuje się twoje ciało po tym kręgu. – Uświadom sobie doznania bezpieczeństwa i połączenia. – Zobowiąż się dziś do jednego działania, które uszanuje to, co poczułeś i czego się nauczyłeś.
Ewaluacja i refleksja:	Refleksja natychmiastowa (w trakcie sesji): – Jakie odczucia towarzyszyły wyrażaniu emocji poprzez pracę twórczą? – Co zauważyłeś/aś, słuchając doświadczeń innych?

	– Jakie wnioski na temat Twoich wartości się pojawiły? – Zmiana intensywności emocjonalnej: przed i po kręgu. Refleksja pisemna po kręgu: – Która opcja ekspresji twórczej wydawała się najsilniejsza i dlaczego? – Jakie emocje były najbardziej obecne w kręgu? – Jak wsparcie społeczności wpłynęło na Twój stosunek do żałoby związanej ze zmianami klimatu? – Jakie wartości pomógł Ci wyjaśnić krąg? – Jakie jedno działanie podejmiesz w zgodzie z tymi wartościami? Cotygodniowe działania kontrolne: – Postępy w działaniach zgodnych z wartościami. – Zmiany intensywności emocjonalnej lub relacji z żałobą związaną ze zmianami klimatu. – Jakość wsparcia partnerskiego w zakresie odporności. – Integracja przetwarzania emocjonalnego z ciągłym zaangażowaniem. Miesięczne spotkania kontrolne: – Powtarzaj Krąg Żałoby i Odporności Klimatycznej, aby stale przetwarzać emocje. – Śledź rozwój w trzech fazach odporności (ograniczona świadomość → zawirowania → integracja). – Dokumentuj trwałe zmiany w zachowaniu i budowaniu społeczności. – Oceń, czy przetwarzanie emocji wspiera, czy utrudnia działania na rzecz klimatu. Ocena długoterminowa: – Rozwój odporności emocjonalnej i elastyczności psychologicznej. – Stałe zaangażowanie w działania na rzecz klimatu bez wypalenia zawodowego. – Jakość relacji społecznych i zbiorowa skuteczność. – Integracja żalu z powodu zmian klimatu z poczuciem sensu, celu i nadziei.
Bibliografia:	Bellehumeur, C. R. (2024). Acceptance and commitment therapy to alleviate climate-related anxiety. <i>Journal of Ecological Psychology</i>, 15(2), 143-158.

De Jong, A., Smith, P., & Johnson, K. (2025). Climate cafés as a space for navigating climate emotions: A scoping review. *Environmental Psychology Review*, 18(1), 45-67.

Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. *Discover Mental Health*, 5(1), 25.

Olsen, S., Richards, H., & Thompson, M. (2025). How climate grief reveals values that inspire climate action. *Ecology and Society*, 30(4), 9.

Pihkala, P. (2022). The process model of eco-anxiety and ecological grief. *Journal of Consciousness Studies*, 29(7-8), 228-250.

Williams, M., Brown, J., & Jones, R. (2023). Acceptance and commitment therapy as an approach for working with climate distress. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16(e18), 1-15.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: Applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17(e1), 1-18.

8. Narracje i opowiadanie historii o klimacie

Wprowadzenie

W mediach głównego nurtu zmiany klimatu są często przedstawiane za pośrednictwem narracji dystopijnych lub kryzysowych, często kładących nacisk na zniszczenie, stratę i pilną potrzebę. Choć takie narracje mają na celu podniesienie świadomości, mogą również generować uczucie strachu, paraliżu i lęku klimatycznego, szczególnie wśród młodych ludzi. Dowody pokazują, że około 65% młodzieży zgłasza doświadczanie negatywnych emocji związanych ze zmianami klimatu, takich jak smutek, gniew, bezradność, a nawet zaburzenia snu (Frick i in., 2022).

Aby sprostać temu rosnącemu obciążeniu emocjonalnemu, naukowcy i praktycy coraz częściej wzywają do alternatywnych podejść do komunikacji klimatycznej, które równoważą pilną potrzebę z nadzieją. Podejścia te mają na celu promowanie odporności psychicznej, umożliwiając jednostkom i społecznościom stawienie czoła kryzysowi klimatycznemu z poczuciem sprawczości, a nie rozpacz (Nimo i in., 2025). Rozwijanie kompetencji psychologicznych, takich jak regulacja emocji, radzenie sobie ze stresem, współpraca i komunikacja symboliczna – szczególnie poprzez sztukę, opowiadanie historii i ekspresję twórczą – zostało uznane za kluczową strategię budowania odporności na zmiany klimatu i dobrostanu (Ibrahim, 2024). Wśród nich **narracje klimatyczne i opowiadanie historii** wyróżniają się jako potężne i przystępne narzędzia do zmiany sposobu, w jaki ludzie odczuwają, myślą i działają w związku ze zmianami klimatu.

Narracje kształtują sposób, w jaki jednostki rozumieją świat; łączą fakty z uczuciami, osobiste doświadczenia ze zbiorowym znaczeniem. Tworząc i dzieląc się alternatywnymi narracjami – historiami, które kładą nacisk na odporność, współpracę, innowacyjność i pozytywne zmiany – uczestnicy mogą przeformułować kryzys klimatyczny jako zbiorowe, możliwe do rozwiązania wyzwanie, a nie nieuchronną katastrofę (Meffert i Caruana, 2025).



W tym kontekście **projekt RISE UP integruje narracje klimatyczne i opowiadanie historii** jako podstawowe narzędzia pedagogiczne, aby umożliwić młodym ludziom wyrażanie swoich emocji związanych ze zmianami klimatu, budowanie międzypokoleniowego zrozumienia i wyobrażanie sobie pełnej nadziei przyszłości. Poprzez ćwiczenia z opowiadania historii uczestnicy mogą wyrażać swoje lęki i nadzieje, empatycznie angażować się w doświadczenia innych i współtworzyć wizję zrównoważonej przyszłości. Wzmacnia to zarówno dobrostan jednostki, jak i odporność społeczności, budując poczucie nadziei i przynależności do szerszego ruchu ekologicznego.

Bibliografia:

Frick, J., Hermelink, A. H., Kause, A., & Büssing, A. (2022). *Climate anxiety among youth: Prevalence, emotional responses, and coping strategies*. Environmental Psychology, 83, 102466. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2022.102466>

Ibrahim, M. (2024). Applying Emotional Regulation Strategies to Manage Climate Distress. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007813>

Meffert, C. S., & Caruana, C. (2025). Narrating New Future Visions: Collective Storytelling About the Climate Crisis. In J. Bentz & J. Ristić Trajković (Eds.), *Imagining, Designing and Teaching Regenerative Futures: Art-Science Approaches and Inspirations From Around the World* (pp. 151–155). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-981-96-9029-9_23

Nimo, T. K. O. A., Akoto-Baako, H., Antiri, E. O., & Ansah, E. W. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on building resilience through psychological capital. *BMJ Mental Health*, 28(1). <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301421>

Praktyczne zastosowania

Drzewo Sprawiedliwości Klimatycznej

Tytuł aktywności:Czas
trwania:

Drzewo Sprawiedliwości Klimatycznej
60 minut

Moduł:	Narracje i opowiadanie historii o klimacie
Cele:	✓ Pogłębianie wiedzy i zrozumienia ✓ Wspieranie zbiorowej odpowiedzialności ✓ Zachęcanie do ekspresji i kreatywności ✓ Stworzenie wspólnej wizji i więzi ✓ Wzmocnienie sprawczości i osobistych doświadczeń
Materiały:	• Papier A2 • Karteczki samoprzylepne • Czasopisma • Materiały piśmiennicze • Nożyczki • Klej
Wskazówki:	Wprowadzenie (10 minut): Weź udział w dyskusji na temat sprawiedliwości klimatycznej, podkreślając jej znaczenie i kluczowe elementy, takie jak równość, odpowiedzialność i uczciwość. Przygotuj 10-minutową prezentację z przykładami i przedstaw nadchodzące zadanie. Budowanie drzewa (25 minut): Podziel uczniów na trzy grupy: korzenie, pień i liście. Grupa „Korzenie” zidentyfikuje przyczyny zmian klimatu, takie jak nadmierna konsumpcja lub wylesianie. Grupa „Pień” omówi bieżące skutki i kwestie sprawiedliwości klimatycznej. Grupa „Liście” opracuje rozwiązania i wizje sprawiedliwej przyszłości. Każda grupa napisze, narysuje lub stworzy wycinki, które umieści na odpowiednich fragmentach drzewa. Reflection and Discussion (20 minutes): Once the tree is set up, facilitate a group discussion about the Climate Justice Tree,

	its interconnected components, and strategies for achieving a just and sustainable future. The class collaborates to create a story, share various narratives, or discuss personal experiences and perspectives on the topic.
Ewaluacja i refleksja:	Refleksja grupowa: - Jakie wzorce lub wspólne tematy zauważyliśmy w naszych wypowiedziach? - W jaki sposób nasze indywidualne historie łączą się, tworząc szerszą narrację o sprawiedliwości klimatycznej? - Jakie emocje pojawiły się podczas tego ćwiczenia (np. nadzieja, odwaga, solidarność)? - Jak wspólna praca wpłynęła na twoje rozumienie zbiorowej odpowiedzialności? Klasa może następnie ocenić wyniki ćwiczenia: - Czy zrozumiałeś/aś złożoność sprawiedliwości klimatycznej? - Czy odczuwasz nadzieję/pozytywne emocje? - Czy potrafisz wyobrazić sobie możliwe rozwiązania? - Która część ćwiczenia była dla ciebie najbardziej znacząca? - Co zmieniłbyś lub dodał, aby ulepszyć to doświadczenie?
Bibliografia:	Parsons, M.; Pratt, S. (2024). <i>Climate Resilience Toolkit: Arts-Based Activities for Changing Climates</i> Preventionweb, www.preventionweb.net/publication/climate-resilience-toolkit-arts-based-activities-changing-climates . Accessed 21 Sept. 2025.

Ćwiczenie wizualizacyjne

Tytuł aktywności:Czas trwania:	Ćwiczenie wizualizacyjne 90 minut
Moduł:	Narracje i opowiadanie historii o klimacie

Cele:	✓ Aby wspierać myślenie o przyszłości ✓ Aby wspierać dobrostan emocjonalny ✓ Aby zachęcać do samoekspresji ✓ Aby wzmocnić wspólne zrozumienie
Materiały:	• Papier A4 • Czasopisma • Materiały piśmiennicze/artystyczne • Nożyczki • Klej
Wskazówki:	1. Medytacja z przewodnikiem: Uczniowie powinni obserwować, rozpoznawać i zastanawiać się nad tym, co ich nurtuje. Nauczyciele prowadzą ćwiczenia oddechowe. Można użyć uspokajających dźwięków lub kojącej narracji. 2. Ćwiczenie wizualizacyjne: Wybierz konkretny temat i poprowadź uczniów przez proces wizualizacji przyszłości. Poproś ich o wyobrażenie sobie: - Jak wyobrażasz sobie swoją społeczność za 50 lat? - Jak wygląda dla Ciebie świat natury? - Jak wygląda dla Ciebie uzdrowiona planeta? Uczniowie powinni wykorzystać dostępne materiały do przedstawienia swoich wizji. 3. Praca grupowa: W parach lub małych grupach uczniowie powinni dokonać refleksji, podzielić się wrażeniami i omówić ćwiczenie z zaufaną osobą. Wspólnie sformułują krótką historię, która odzwierciedla i

	opowiada obie wizje. Jeśli czują się komfortowo, grupy dzielą się nią z klasą.
Ewaluacja i refleksja:	Prowadzący powinien zachęcać do refleksji w różnych momentach ćwiczenia: Refleksja indywidualna: • Jak medytacja wpłynęła na Twoją zdolność do wyobrażania sobie przyszłości? • Jakie kluczowe elementy wyróżniały się w Twojej wizji (miejsca, ludzie, emocje, wartości)? • Czy to ćwiczenie sprawiło, że poczułeś/czułaś się bardziej optymistycznie lub zmotywowało Cię? Dlaczego tak lub dlaczego nie? Refleksja w małej grupie: • W jaki sposób Twoje wizje były podobne, a w jaki różne? • Jakie wartości lub idee pokrywały się w Twoich historiach? • W jaki sposób Twoja wspólna historia może zainspirować do wspólnego działania lub współpracy? Klasa może następnie ocenić rezultaty ćwiczenia: • Czy zmniejszyło ono uczucie lęku klimatycznego? • Czy czujesz się bardziej optymistycznie nastawiony/a do przyszłości? • Czy inaczej postrzegasz swoją rolę w kształtowaniu przyszłości? • Która część ćwiczenia najbardziej do Ciebie przemówiła (medytacja, rysowanie/pisanie, dzielenie się, tworzenie historii)? • Co byś poprawił lub dodał?
Bibliografia:	Neuhoff, R. (2023). Meditation-inspired Visioning: An Experiential Method to Envision the Future. <i>Cubic Journal</i> , 6(6), 116–119. https://doi.org/10.31182/cubic.2023.6.64

Opowiadanie historii międzypokoleniowych

Tytuł aktywności: Czas trwania:		Opowiadanie historii międzypokoleniowych 90 minut
Moduł:	Narracje i opowiadanie historii o klimacie	
Cele:	✓ Budowanie empatii i więzi międzypokoleniowej ✓ Pogłębianie świadomości zmian środowiskowych jako doświadczenia życiowego ✓ Wzmacnianie myślenia o przyszłości i zbiorowej wyobraźni ✓ Zachęcanie do wyrażania emocji i komunikacji refleksyjnej ✓ Kultywowanie poczucia ciągłości i współodpowiedzialności	
Materiały:	• Długopis i papier (najlepiej nieelektroniczny, aby zachęcić do obecności i refleksji) • Wywiad z osobą z innego pokolenia (najlepiej w wieku 60+)	
Wskazówki:	Wprowadzenie (15 minut): Prowadzący wyjaśnia uczestnikom ćwiczenie. Można skorzystać z poniższego scenariusza: <i>Skontaktujesz się z osobą z innego pokolenia (najlepiej w wieku 60+), aby przeprowadzić 20-minutową rozmowę o tym, jak doświadczyła zmian środowiskowych w swoim życiu. Przygotujesz pytania i przeprowadzisz rozmowę przed naszym kolejnym spotkaniem, które odbędzie się [wpisz datę]. Podczas kolejnej sesji opowiesz ich historię z ich perspektywy, aby zbadać, jak zmiany środowiskowe kształtują nasze emocje, wartości i poczucie odpowiedzialności na przestrzeni pokoleń.</i>	

	Uczestnicy mogą stworzyć własne pytania lub skorzystać z poniższych: • Jaka była pogoda, kiedy dorastałeś/aś? • Jaka jest teraz pogoda? • Jakie pozytywne i negatywne zmiany środowiskowe zaobserwowałeś/aś? • Czy Ty lub Twoja społeczność spodziewaliście/aś się tych zmian? • Jakie odczucia towarzyszyły Wam przed, w trakcie i po tych zmianach? • Jakie są Wasze odczucia dotyczące środowiska dzisiaj w porównaniu z tym, co było wcześniej? Zachęć uczestników do uważnego słuchania, nie tylko w celu uzyskania informacji, ale także w celu poznania emocji, wartości i wspomnień. 2.Czas na kontakt (5 minut): Daj uczestnikom kilka minut na zastanowienie się, z kim chcieliby porozmawiać. Jeśli to możliwe, mogą skontaktować się od razu lub zaplanować, kiedy i jak to zrobią (np. telefonicznie, odwiedzając kogoś osobiście, przez wideorozmowę). 3. Rozmowa (ponad 20 minut, do samodzielnego wykonania): Uczestnicy przeprowadzają wywiady międzypokoleniowe we własnym tempie przed kolejną sesją. Zachęć ich do robienia krótkich notatek w trakcie rozmowy lub bezpośrednio po niej, aby uchwycić kluczowe tematy i emocje. 4. Refleksja i dyskusja (25 minut): Poproś uczestników o dobranie się w pary z wybraną osobą. Każdy uczestnik opowiada historię swojego rozmówcy tak, jakby była jego własną, wchodząc w perspektywę drugiej osoby. 5. Refleksja grupowa (25 minut) Po opowiedzeniu historii, zaproś uczestników do podzielenia się refleksjami w większej grupie. Podkreśl wagę szacunku, empatii i poufności – uczestnicy dzielą się nie tylko własnymi uczuciami, ale także doświadczeniami innych.
--	---

Ewaluacja i refleksja:	Refleksja w parach: • Czy Twój rozmówca wyraził zaniepokojenie zmianami środowiskowymi? • Jeśli tak, czy jego obawy się spełniły? • Czy te obawy pomogły mu działać lub radzić sobie? • Jakże to było dla niego uczucie rozmawiać z kimś o zmianach środowiskowych i emocjach? • Czy nauczyłeś/aś się jakichś strategii lub sposobów radzenia sobie z obawami dotyczącymi środowiska? • Jak to doświadczenie wpłynęło na Twój własny pogląd na zmiany środowiskowe i związane z nimi emocje? Klasa może następnie ocenić wyniki ćwiczenia: • Czy to ćwiczenie pomogło Ci zrozumieć ludzki i emocjonalny aspekt zmian środowiskowych? • Czy czujesz nadzieję lub pozytywne połączenie między pokoleniami? • Czy potrafisz wyobrazić sobie możliwe rozwiązania lub nowe drogi naprzód? • Która część ćwiczenia była dla Ciebie najbardziej znacząca? • Co zmieniłbyś/zmieniłabyś lub dodał/a, aby ulepszyć to doświadczenie?
Bibliografia:	Riveros, R., Yang, X. F., Gonzalez Anaya, M. J., & Immordino-Yang, M. H. (2023). Sages and Seekers: The development of diverse adolescents' transcendent thinking and purpose through an intergenerational storytelling program. <i>The Journal of Positive Psychology</i>, 19(5), 849–861. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282774 Elias, A., & Brown, A. D. (2022). The role of intergenerational family stories in mental health and wellbeing. <i>Frontiers in psychology</i>, 13, 927795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927795



Partnerzy projektu

