

SCENARIUSZ 2.3

Tytuł spotkania: „Pułapki Umysłu: Błędy poznawcze w praktyce.”

Pomysł i opracowanie: Barbara Michalska

Klasy 7-8
szkoły podstawowej

3 × 45 minut

OPIS I CELE

Cel ogólny:

- Rozwijanie u osób uczestniczących w spotkaniu umiejętności krytycznego myślenia oraz samoświadomości emocjonalnej poprzez identyfikację i analizę błędów poznawczych (skrótów myślowych), które wpływają na nasze codzienne decyzje, postrzeganie siebie i innych oraz odporność psychiczną.

Cele szczegółowe:

Osoba uczestnicząca w spotkaniu:

- Zapamiętanie wiadomości (wymienia, wskazuje, definiuje)
 - definiuje własnymi słowami pojęcie „błąd poznawczy” jako automatyczny skrót myślowy, który może zniekształcać rzeczywistość,
 - wymienia co najmniej trzy popularne pułapki umysłu (np. efekt potwierdzenia, myślenie czarno-białe, katastrofizowanie),
 - wskazuje zasadę uważności: Zatrzymaj się, Pomyśl, Sprawdź jako narzędzie ochrony własnego dobrostanu psychicznego.
- Zrozumienie wiadomości (wyjaśnia, streszcza, odróżnia)
 - wyjaśnia, jak emocje (np. lęk przed pominięciem – FOMO, presja rówieśnicza) mogą wzmacniać błędy poznawcze,
 - odróżnia obiektywne fakty od subiektywnych interpretacji i opinii kreowanych przez nasz mózg lub media społecznościowe,
 - tłumaczy, w jaki sposób niezależny, bezpieczny dorosły (np. psycholog, pedagog, nauczyciel) może pełnić funkcję neutralnego i pomocnego obserwatora w sytuacjach kryzysowych.
- Stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych (rysuje, porównuje, wykonuje według wzoru)
 - porównuje sytuację przedstawioną w mediach (lub zniekształconą przez emocje) z jej realnym, chłodnym odpowiednikiem,
 - poprawnie uzupełnia kartę pracy „Filtr Umysłu vs. Rzeczywistość”, rozbijając negatywną myśl na fakty i interpretacje,
 - współpracuje w grupie, realizując zadanie analityczne według ściśle określonych przez prowadzącego zasad.
- Stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych (projektuje, ocenia, formułuje własne zdanie)
 - krytycznie ocenia destrukcyjne myśli (np. „Wszystko jest bez sensu”, „Nigdy mi się nie uda”) i potrafi przekształcić je w konstruktywne, oparte na faktach komunikaty,
 - projektuje w zespole instrukcję / infografikę „Apteczki Uważności” dla rówieśników, zawierającą praktyczne kroki radzenia sobie z presją i zniekształceniami myślowymi,
 - argumentuje swoje zdanie podczas klasowego forum, zachowując szacunek, empatię i uważność na emocje innych.

Metody pracy:

- refleksja indywidualna
- praca w małych grupach (3–5 osób)
- burza mózgów
- dyskusja panelowa / dialog publiczny

- praca z tekstem/obrazem (studium przypadku – case study)
- udzielanie informacji zwrotnej (feedback)

Formy pracy:

- zbiorowa (z całą klasą)
- grupowa
- indywidualna

MATERIAŁY I POMOCE DYDAKTYCZNE

- Wydrukowane opisy przypadków (case studies) dotyczące młodzieży (np. hejt w sieci, lęk przed porażką, FOMO)
- Karta pracy: „Filtr Umysłu vs. Rzeczywistość” (tabela: Emocja/Myśl -> Błąd poznawczy -> Fakty)
- „Okulary Obiektywizmu” – symboliczne rekwizyty dla liderów grup
- Arkusze papieru A3, markery, post-it (kolorowe karteczki)
- Długopisy, tablica/flipchart

SZCZEGÓŁOWY OPIS PRZEBIEGU

1

CO TO JEST BŁĄD POZNAWCZY I JAK DZIAŁA NASZ MÓZG? (45 MIN)



1

Wprowadzenie i integracja: „Sztuczki optyczne umysłu”

Czas: 10 minut



Osoba prowadząca pokazuje na ekranie lub tablicy **znaną iluzję optyczną** (np. siatkę Hermanna lub wazę Rubina) i równocześnie zadaje grupie pytania:

- „Co widzicie w pierwszym ułamku sekundy?”
- „Jak to możliwe, że nasz wzrok nas oszukuje?”
- „Skoro nasze oczy dają się oszukać, to czy nasz mózg i myśli również mogą wpadać w pułapki?”

Następnie, wspólnie z osobami uczestniczącymi w spotkaniu tworzy definicję **błędu poznawczego** – wzorec nieracjonalnego spostrzegania rzeczywistości, mający wpływ na ludzkie postawy, emocje, rozumowanie lub zachowania (działania).

2

Gdzie kryją się pułapki umysłu?

Czas: 10 minut



W następnej kolejności, osoba prowadząca rysuje na tablicy kontur głowy z napisem

„FILTRY UMYŚLU” i pyta:

- w jakich sytuacjach życiowych najczęściej czujecie, że wasze myśli stają się waszym największym wrogiem (np. przed sprawdzianem, przeglądając Instagrama, po kłótni z przyjacielem, gdy ktoś nie odpisał na wiadomość).

Uczestniczki i uczestnicy spotkania **zapisują na karteczkach post-it sytuacje**, które uważają za istotne. **Jedna myśl to jedna kartka** – zapisane karteczki przyklejają na tablicy.

3

Główny problem: „Co widzi oko, co czuje serce?”

Czas: 15 minut



Po odczytaniu kartek zapisanych przez osoby uczestniczące w spotkaniu, osoba prowadząca warsztat prezentuje i omawia trzy pułapki poznawcze, posługując się przykładami bliskimi młodzieży:

- **Myślenie czarno-białe (Wszystko albo nic):** „Jeśli nie dostanę piątki, to znaczy, że jestem beznadziejny”. Mózg ignoruje odcienie szarości.
- **Effekt potwierdzenia:** Szukanie wyłącznie dowodów na swoją porażkę lub odrzucenie, przy jednoczesnym ignorowaniu miłych słów od innych.
- **Katastrofizowanie:** Przewidywanie najgorszego możliwego scenariusza (np. „Nikt mnie nie lubi, zostanę sam”).

Po omówieniu trzech przykładów, osoba prowadząca inicjuje krótką rozmowę kierowaną pytaniami:

- Dlaczego nasz umysł podsuwa nam takie skrajne scenariusze? Jakie emocje wtedy odczuwamy?
- Jak myślicie, czy łatwiej jest uwierzyć w jedną złą myśl, czy w dziesięć dobrych? Z czego to może wynikać?
- W jaki sposób algorytmy w mediach społecznościowych (np. na TikToku czy Instagramie) podkrecają nasz „efekt potwierdzenia” i karmią te pułapki?
- Co wtedy dzieje się z naszym ciałem?
- Jak reaguje brzuch, serce czy oddech, kiedy zaczynamy katastrofizować?
- Jak te myśli wpływają na to, jak traktujemy samych siebie, a jak zaczynamy traktować innych ludzi wokół nas?

4

4 Podsumowanie

Czas: 10 minut



Po krótkiej rozmowie z uczestniczkami i uczestnikami spotkania, osoba prowadząca prezentuje zasadę:

Zatrzymaj się, Pomyśl, Sprawdź i zachęca aby, od tej pory traktować pojawiające się myśli nie jako absolutne prawdy, ale jako hipotezy do zweryfikowania.

2

ZA KULISAMI EMOCJI – ANALIZA PRZYPADKÓW

(45 MIN)



1 Analiza przypadków (Case Study)

Czas: 25 minut



Osoba prowadząca dzieli klasę na 4 grupy. Każda grupa otrzymuje krótki opis sytuacji rówieśniczej (np. „Ania zobaczyła na TikToku zdjęcia z imprezy, na którą nie została zaproszona. Jej mózg natychmiast podpowiedział: Nikt mnie nie lubi, moje życie towarzyskie jest skończone”). Zadaniem grupy jest:

1. Zidentyfikowanie błędu poznawczego bohatera.
2. Zastosowanie pierwszych dwóch kroków zasady uważności: Zatrzymaj się (jak zatrzymać tę spiralę myśli?) oraz Pomyśl (jakie są obiektywne fakty, a jakie są tylko interpretacjami bohatera?).

2 Praca indywidualna z kartą pracy: „Filtr Umysłu vs. Rzeczywistość”

Czas: 20 minut



Uczestniczki i uczestnicy spotkania otrzymują **karty pracy**. Ich zadaniem jest wypisanie jednej własnej, trudnej lub stresującej myśli, która ostatnio im towarzyszyła, a następnie rozłożenie jej na czynniki pierwsze według schematu:

- Moja automatyczna myśl (np. Nie zdam tego egzaminu i zawiodę wszystkich)
- Jaki błąd poznawczy tu widzę? (Katastrofizowanie / Myślenie czarno-białe)
- Obiektywne fakty (Uczyłem się, zdałem poprzednie testy, moi bliscy kochają mnie bez względu na oceny).

Chętne osoby mogą podzielić się swoimi wnioskami na forum, w tym czasie osoba prowadząca dba o bezpieczną i pełną empatii atmosferę.

3

TWORZYMYP APTECZKĘ UWAŻNOŚCI (45 MIN)

(45 MIN)



1 Wprowadzenie do zadania projektowego

Czas: 5 minut



Na wstępie osoba prowadząca zadaje pytanie:

- „Czy jesteśmy bezbronni wobec pułapek naszego umysłu?”

Po wysłuchaniu odpowiedzi podsumowuje:

- „Nie. Nasz umysł można trenować tak jak mięśnie. Dzisiaj pokażę Wam narzędzia, które pomogą nam i Waszym rówieśnikom zachować rozsądek i uważność w trudnych momentach”.

2

Praca w grupach: Konstruowanie „Apteczki Uważności”

Czas: 25 minut



Uczestniczki i uczestnicy spotkania w tych samych zespołach projektują na arkuszach A3 plakat lub infografikę pt. „**Apteczka Uważności rówieśnika**”. Zadanie polega na stworzeniu praktycznego poradnika w formie instrukcji ➡ „**krok po kroku**”, który wyjaśnia innym nastolatkom, jak skutecznie weryfikować swoje myśli w kryzysowych momentach.

Kluczowym elementem tego poradnika jest szczegółowe rozwinięcie trzeciego kroku zasady:

SPRAWDŹ.

Osoba prowadząca kładzie silny nacisk na to, aby w punkcie „Sprawdź” uwzględnić postać **bezpiecznego, zaufanego dorosłego (np. psychologa szkolnego, pedagoga, wychowawcy świetlicy czy trenera)**. Uczestnicy warsztatu mają za zadanie jasno uzasadnić w swoim poradniku, dlaczego warto pójść do osoby dorosłej, która stoi z boku – nie jest bezpośrednio zaangażowana w daną sytuację rówieśniczą czy rodzinną i dzięki temu może zadziałać jak całkowicie neutralny, spokojny i chłodno oceniający sytuację ekspert.

Przykład:➡ **Zapisz lub nazwij swoją „czarną myśl”**

Zanim pójdziesz z kimś porozmawiać, spróbuj ubrać w słowa to, co podpowiada Ci umysł. Nazwij to wprost, np.: „*Mój mózg wkręca mi teraz myślenie czarno-białe i wmawia mi, że nic nie potrafię*”. **Złapanie myśli to pierwszy krok, by przestać w nią ślepo wierzyć.**

➡ **Wybierz Dorosłego Eksperta z boku**

Znajdź bezpiecznego dorosłego, który nie jest zaangażowany w całą sytuację. Nie idź do kolegi z tej samej ławki, który też jest wściekły, ani do osoby, z którą masz konflikt. Wybierz psychologa szkolnego, pedagoga, wychowawcę świetlicy lub trenera – kogoś, kto potrafi spojrzeć na sprawę bez osobistych emocji.

➡ **Opowiedz sytuację jak reporter (same fakty)**

Kiedy przyjdiesz do zaufanego dorosłego, powiedz mu: „*Mój umysł podsuwa mi teraz straszny scenariusz. Chcę sprawdzić z kimś z boku, co w tym jest prawdą, a co tylko moją złą interpretacją*”. Opowiedz, co dokładnie się wydarzyło, odklejając od tego na chwilę swoje domysły.

➡ **Wysłuchaj głosu z zewnątrz**

Zaufany dorosły jest jak niezależny sędzia na meczu. Stoi z boku i nie pojawiają się w nim takie emocje jak w Tobie, więc widzi więcej. **Posłuchaj jego chłodnej oceny.** Pozwól sobie pokazać **odcienie szarości i fakty**, których Twój zestresowany mózg w ogóle nie zauważył.

➡ **Zmień scenariusz na prawdziwy**

Razem z dorosłym wyciągnijcie wnioski. Zamieńcie automatyczną pułapkę umysłu na zdanie oparte na prawdzie. Zamiast katastroficznego: „Wszystko jest bez sensu i nie dam rady”, stwórzcie plan działania: „Sytuacja jest trudna, ale mam wsparcie i wiem, jaki zrobić pierwszy krok”.

3

Forum Uważności – prezentacja prac

Czas: 10minut



Grupy prezentują swoje „Apteczki”.

Następnie wspólnie oceniają z innymi, czy zaproponowane porady są realne do wdrożenia w kryzysowych momentach i czy właściwie pokazują rolę neutralnego dorosłego jako wsparcia.

4

Zakończenie i ewaluacja

Czas: 5 minut



Osoba prowadząca podsumowuje spotkanie, łącząc wszystkie wątki:

Każdy z nas ma prawo do chwilowego zagubienia, dlatego warto być dla samego siebie wyrozumiałym, traktować swoje emocje z dużą uwagą i podchodzić do otaczającego nas świata z mądrym, spokojnym dystansem.

Na koniec osoby uczestniczące w spotkaniu kończą zdanie (mogą zakończenie zdania zapisać na karteczkach): „Dziś zrozumiałem/zrozumiałam, że moje myśli to nie zawsze...” (np. fakty).

ŹRÓDŁA

Polecane zasoby dla osób prowadzących i pedagogów:

1. <https://strefawiedzy.swps.pl/artykuly/jakie-mozg-plata-nam-ficle-o-bledach-poznawczych>
2. <https://www.totylkoteoria.pl/bledy-poznawcze/>
3. <https://www.rafalszrajnert.pl/lista-bledow-poznawczych/>
4. Kahneman, D. (2012). Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym. Poznań: Media Rodzina.
5. Myśliwiec, D. (2025). Wszyscy to robimy. Warszawa: Wydawnictwo Altemberg.

Scenariusz opracowany w ramach projektu “Young Democracy - Obywatel i Media”
realizowanego przez EduKABE Fundację Kreatywnych Rozwiązań.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
“Kompas Młodego Obywatela”.



Minister
Edukacji