

SCENARIUSZ

3.3

Tytuł spotkania: **Pułapki Umysłu: Błędy poznawcze w praktyce.**

Pomysł i opracowanie:
Barbara Michalska

szkoły
ponadpodstawowe

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 wagę 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 UMYSŁU**” 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 pułapki poznawcze, posługując się przykładami bliskimi młodzieży ze szkół ponadpodstawowych:

- **Myślenie czarno-białe (Wszystko albo nic):** „Jeśli nie zdam próbnej matury na co najmniej 80%, to znaczy, że jestem beznadziejny i na nic się nie dostanę”. Mózg ignoruje odcienie szarości i proces nauki.
- **Effekt potwierdzenia:** Szukanie wyłącznie dowodów na swoją porażkę lub odrzucenie, przy jednoczesnym ignorowaniu miłych słów od innych.
- **Katastrofizowanie:** Przewidywanie najgorszego możliwego scenariusza (np. „Nikt ze mną nie gada na tej imprezie, do końca liceum zostanę sam”).
- **Czytanie w myślach (Mind reading):** Zakładanie, że dokładnie wiemy, co myślą inni, bez żadnych realnych dowodów (np. „Wychowawca na mnie spojrzał, na pewno myśli, że to ja ściagałem”).

3

- **Personalizacja:** Branie na siebie pełnej odpowiedzialności za negatywne zdarzenia, na które nie mieliśmy wpływu (np. „Mój chłopak/dziewczyna ma beznadziejny humor i mało mówi, na pewno zrobiłem coś nie tak, to moja wina”).
- **Efekt aureoli (Halo effect) / Filtrowanie:** Przypisywanie komuś idealnego życia tylko na podstawie atrakcyjnego wyglądu w mediach społecznościowych, przy jednoczesnym ignorowaniu pozytywów we własnym życiu.

Po omówieniu 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) podkreślają 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

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 grupy lub prosi, aby uczestnicy spotkania samodzielnie dokonali podziału. Każda grupa otrzymuje krótki opis sytuacji rówieśniczej (do wyboru z poniższych):

- **CASE 1 (WYKLUCZENIE/FOMO):**
„Ania zobaczyła na TikToku zdjęcia z imprezy, na którą nie została zaproszona. Jej mózg natychmiast odpowiedział: Nikt mnie nie lubi, moje życie towarzyskie jest skończone”.
- **CASE 2 (PRESJA AKADEMICKA):**
„Kamil otrzymał słabszą ocenę z próbnej matury. Mimo że z innych przedmiotów radzi sobie świetnie, jego mózg odpowiada: Jestem beznadziejny, nigdy nie zdam prawdziwej matury i nie dostanę się na żadne studia. Zawiodę wszystkich”.
- **CASE 3 (ZWIĄZKI I RELACJE):**
„Maja napisała ważną wiadomość do swojego chłopaka. Zobaczyła, że ją odczytał, ale nie odpisał przez kolejne trzy godziny. Jej mózg natychmiast tworzy scenariusz: Na pewno ma mnie dość, pewnie chce ze mną zerwać, na pewno celowo mnie ignoruje”.
- **CASE 4 (MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE):**
„Zosia przegląda Instagrama i widzi idealne zdjęcia znanej influencerki. Mimo że ta dziewczyna mówiła kiedyś o swoich gorszych dniach, mózg Zosi ignoruje to i odpowiada: Jej życie jest idealne, a moje to pasmo porażek, nigdy nie będę tak atrakcyjna i wartościowa jak ona”.

Zadaniem grupy jest:

1. Zidentyfikowanie błędu poznawczego bohatera (np. myślenie czarno-białe, wszystko albo nic, efekt potwierdzenia, katastrofizowanie, czytanie w myślach (Mind reading), personalizacja, efekt aureoli (Halo effect) / filtrowanie).

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?)**

Przykład wykonania zadania:

CASE 1 (WYKLUCZENIE/FOMO) – ANIA

1. Identyfikacja błędów poznawczych:

- Myślenie czarno-białe (wszystko albo nic): Założenie, że brak zaproszenia na jedną imprezę oznacza całkowity koniec życia towarzyskiego.
- Nadmierne uogólnianie / generalizacja: Wyciąganie wniosku „nikt mnie nie lubi” na podstawie zachowania jednej grupy znajomych w jeden wieczór.

2. Zastosowanie zasady uważności:

ZATRZYMAJ SIĘ (Jak zatrzymać spiralę?):

Ania może zamknąć TikToka i odłożyć telefon na kilka chwil. Może zastosować „oddychanie pudełkowe” – to technika ratunkowa polegająca na regulowaniu oddechu według schematu kwadratu, gdzie każdy etap trwa dokładnie 4 sekundy. Po kolei wykonujesz głęboki wdech nosem, zatrzymujesz powietrze w płucach, robisz spokojny wydech ustami i ponownie wstrzymujesz oddech na pustych płucach. Powtórzenie tego cyklu kilka razy natychmiastowo wycisza układ nerwowy, obniża poziom stresu i przywraca jasność myślenia w kryzysowym momencie. Dobrym pomysłem jest też zmiana otoczenia – wyjście na spacer, zrobienie czegoś manualnego lub skupienie się na rozmowie z domownikami, aby odciąć dopływ bodźców wywołujących lęk.

POMYŚL (Fakty vs. Interpretacje):

- Interpretacja Ani: Nikt na świecie jej nie lubi, została celowo odrzucona przez wszystkich, a jej znajomi świetnie się bawią, celowo robiąc jej na złość.
- Obiektywne fakty: Nie ma jej na tej jednej imprezie. Nie oznacza to, że nie ma znajomych w ogóle. Organizator mógł mieć ograniczoną liczbę miejsc, impreza mogła być w zamkniętym gronie rodzinnym/stałej paczki, albo po prostu zapomniano do niej napisać w przedimprezowym chaosie. Ania ma innych znajomych (np. z klasy, z podstawówki, znajomi pozaszkolni), z którymi regularnie rozmawia.

CASE 2 (PRESJA AKADEMICKA) – KAMIL

1. Identyfikacja błędów poznawczych:

- Katastrofizowanie: Tworzenie najczarniejszego scenariusza, w którym jedna słabsza ocena z próbnego egzaminu przekreśla całą jego przyszłość życiową i zawodową.
- Filtrowanie (Nieuwzględnianie pozytywów): Skupienie całej uwagi na jednym potknięciu i całkowite zignorowanie faktu, że z innych przedmiotów Kamil radzi sobie świetnie.

2. Zastosowanie zasady uważności:

ZATRZYMAJ SIĘ (Jak zatrzymać spiralę?): Kamil musi zamknąć arkusz egzaminacyjny i wziąć kilka głębokich oddechów. Powinien powstrzymać się przed natychmiastowym pisaniem do znajomych z pytaniami „ile dostali”, ponieważ nakręci to tylko spiralę porównywania się i paniki.

POMYŚL (Fakty vs. Interpretacje):

- Interpretacja Kamila: Jest beznadziejny, nic nie umie, na pewno zawali prawdziwą maturę, a rodzice i nauczyciele stracą do niego szacunek.
- Obiektywne fakty: To była tylko matura próbna – jej celem jest właśnie pokazanie, co jeszcze trzeba powtórzyć. Kamil świetnie radzi sobie z innymi przedmiotami, co dowodzi, że potrafi się uczyć i jest inteligentny. Do właściwego egzaminu zostało jeszcze trochę czasu, który można wykorzystać na nadrobienie zaległości z tego jednego przedmiotu.

CASE 3 (ZWIĄZKI I RELACJE) – MAJA**1. Identyfikacja błędów poznawczych:**

- Czytanie w myślach: Maja jest absolutnie przekonana, że zna powód milczenia chłopaka („ma mnie dość”, „ignoruje mnie”), chociaż nie ma od niego żadnej wiadomości.
- Personalizacja: Założenie, że brak odpowiedzi jest bezpośrednią reakcją na nią i jej domniemaną winę, a nie wynikiem sytuacji losowej u chłopaka.

2. Zastosowanie zasady uważności:**ZATRZYMAJ SIĘ (Jak zatrzymać spiralę?):**

Maja powinna wyciszyć powiadomienia od chłopaka, żeby nie sprawdzać telefonu co dwie minuty. Najlepiej zająć się czymś, co mocno angażuje uwagę: obejrzyć odcinek serialu, pograć w grę, pójść na trening lub zadzwonić do przyjaciółki, by porozmawiać o czymś zupełnie innym.

POMYŚL (Fakty vs. Interpretacje):

- Interpretacja Mai: Chłopak celowo patrzy w telefon, przewraca oczami na jej wiadomość i planuje z nią zerwać, ignorując ją z premedytacją.
- Obiektywne fakty: Chłopak wyświetlił wiadomość 3 godziny temu i nie odpisał. Tylko tyle wiemy. Istnieje mnóstwo neutralnych powodów: mógł wyświetlić w biegu i rzucić telefon, bo wezwali go rodzice; mogła rozładować mu się bateria; mógł nagle wyjechać, pójść spać, pracować, trenować lub po prostu zapomnieć odpisać, obiecując sobie, że zrobi to za chwilę. Brak odpowiedzi przez kilka godzin nie jest dowodem na koniec związku.

CASE 4 (MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE) – ZOSIA**1. Identyfikacja błędów poznawczych:**

- Efekt potwierdzenia / Filtrowanie: Zosia wybiera z pamięci tylko idealne kadry influencerki, całkowicie wyrzucając z głowy fakt, że ta sama osoba wspominała o swoich problemach i gorszych dniach.
- Niesprawiedliwe porównania społeczne: Porównywanie swojej codzienności (wraz z jej trudami) do starannie wyreżyserowanych, zredagowanych i oświetlonych 5 sekund z życia kogoś innego.

2. Zastosowanie zasady uważności:

ZATRZYMAJ SIĘ (Jak zatrzymać spiralę?): Zosia powinna zrobić sobie tzw. digital detox – kliknąć „unfollow” lub tymczasowo wyciszyć profile, które sprawiają, że czuje się gorzej. Wyjście z aplikacji społecznościowych na kilka dni pozwoli jej mózgowi odpocząć od ciągłego porównywania się.

POMYŚL (Fakty vs. Interpretacje):

- Interpretacja Zosi: Influencerka ma idealne, bezproblemowe życie, jest nieskazitelna, a życie Zosi to pasmo porażek i brak jakiegokolwiek wartości.
- Obiektywne fakty: Zdjęcie na Instagramie to produkt marketingowy, a nie prawdziwe życie. Za idealnym kadrem stoi sztab ludzi, filtry, odpowiednie pozowanie i setki nieudanych ujęć. Sama influencerka przyznała, że miewa gorsze dni. Życie Zosi ma swoje unikalne, dobre strony, pasje i relacje, których nie da się (i nie powinno) mierzyć lajkami na profilu obcej osoby.

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 widzisz? (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 TWORZYMY APTECZKĘ UWAŻNOŚCI

(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 Wam 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 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. Ponieważ stoi z boku i nie płoną w nim takie emocje jak w Tobie, 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.

3 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 zakończyć zdanie 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-figle-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