tekst: Agnieszka Wojnarowska, Joanna Czeczott,
grafika: Anna Kalisz

UPS! WYWROTKA!

**Chcesz zrobić coś nowego?
To super! Bardzo prawdopodobne,
że po drodze spotka cię WYWROTKA!**

**Sprawdź,
co cię może czekać.**

START

BOJĘ SIĘ, ŻE MI SIĘ NIE UDA

JUŻ NIE MOGĘ SIĘ DOCZEKAĆ!

OK, SPRÓBUJĘ!

POKAŻĘ PRZYJACIÓŁCE, JAK TO SIĘ ROBI!

ALE TO ŚWIETNE UCZUCIE!

ALE RODZICE BĘDĄ W SZOKU, JAK TO ZOBACZĄ!

UPS! WYWROTKA!
Nie udało się.

CZUJĘ ROZCZAROWANIE.

TO NIC! PRÓBUJĘ DALEJ!

Naklej plasterek!

JUŻ NIE PRÓBUJĘ

TO BEZ SENSU!

Prawie każda wywrotka przynosi trudne myśli i uczucia. Jeśli jest ich dużo, **możesz skorzystać z plasterków.** Wtedy będzie ci łatwiej znowu spróbować.

Czasem jest OK zrezygnować. Nie zawsze i nie wszystko musi się udawać. To normalne. Możesz odpocząć i jeśli chcesz – spróbować jeszcze raz.

JEST MI SMUTNO

most rozczarowania

Naklej plasterek!

CHYBA JUŻ WIEM, JAK TO SIĘ ROBI!

JAK SIĘ NAUCZĘ, BĘDĘ PIERWSZĄ OSOBĄ W KLASIE, KTÓRA TO UMIE!

TA WYWROTKA CZEGOŚ MNIE NAUCZYŁA.

kanion zniechęcenia

NIGDY MI SIĘ NIE UDA...

Naklej plasterek!

NAJGORSZE ZA MNĄ!

UPS! WYWROTKA!
Nie udało się.

CZUJĘ ZŁOŚĆ!

Naklej plasterek!

TRUDNO, PRÓBUJĘ DALEJ!

JUŻ NIE PRÓBUJĘ

góra zwątpienia

UPS! WYWROTKA!
Nie udało się.

WSTYDZĘ SIĘ.

Naklej plasterek!

PRAWIE TO MAM! GENIALNE!

ALE FRAJDA, CZUJĘ, ŻE JESTEM NA DOBREJ DRODZE!

ZBŁAŹNIŁAM SIĘ. / ZBŁAŹNIŁEM SIĘ.

Naklej plasterek!

NO NIC, JADĘ DALEJ!

WOW, PRAWIE MI WYSZŁO!

IDZIE MI CORAZ LEPIEJ!

O, TERAZ BYŁO PRAWIE IDEALNIE!

Ten sukces jest tym większy, że po drodze pokonałaś/pokonałeś tyle przeszkód!

META

WIWAT!

JUHU! UDAŁO SIĘ!

ALE FAJNIE!

BRAWO JA!

PLASTERKI

Naklej po wywrotce albo w chwili zwątpienia.

- To normalne tak się czuć!
- Kiedyś mi się uda!
- Każdy czasem się wywraca.
- Pewnie nie od razu mi się uda.
- Jeśli nie spróbuję, nie nauczę się.
- Jak już się nauczę to będzie wspaniałe!
- Dam sobie chwilę na to uczucie, zanim spróbuję znowu.
- Wywrotka oznacza, że próbuję – czyli jestem silna i wytrwała /silny i wytrwały!
- Za każdym razem, kiedy udaje mi się trochę lepiej, czuję radość/dumę/satysfakcję.

FUNDACJA KOSMOS DLA DZIEWCZYNEK