

Twoje mocne strony - jak je odkryć i rozwijać?

Agata Bochenek



Tytuł: Twoje mocne strony - jak je odkryć i rozwijać?

Autor: Agata Bochenek

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-64-9

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Realizacja zadań: #Lajkuj Emocje - zdrowa głowa w cyfrowym świecie ” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

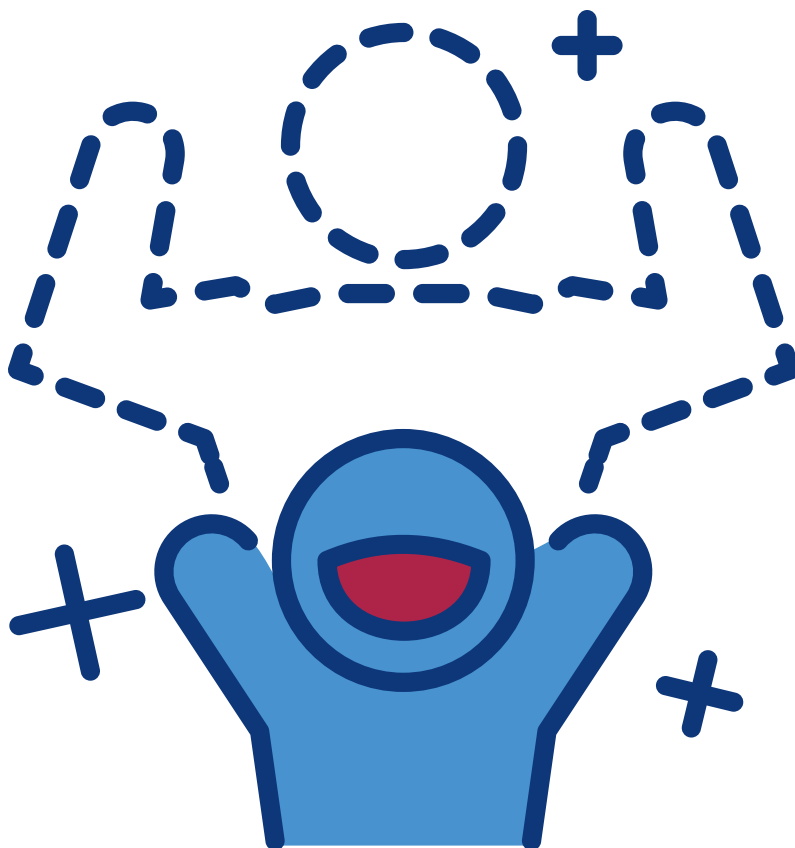
Warszawa 2026



Wstęp

Mocne strony ma każdy człowiek. Nie są zarezerwowane dla „najlepszych”, „najbardziej pewnych siebie” czy „najzdolniejszych”. To nie jest elitarna lista cech dostępna tylko wybranym. To umiejętności, sposoby działania i postawy, które pomagają nam budować relacje, podejmować decyzje i radzić sobie z codziennością. Czasem widzimy je od razu. Czasem trzeba się im przyjrzeć trochę uważniej.

Ten ebook powstał po to, żeby pomóc ci odkryć to, co już w sobie masz. Zrozumieć, skąd biorą się twoje mocne strony i jak możesz je rozwijać. Nie po to, żebyś stał się kimś innym. Ale po to, żebyś mógł coraz bardziej świadomie korzystać z tego, kim jesteś.





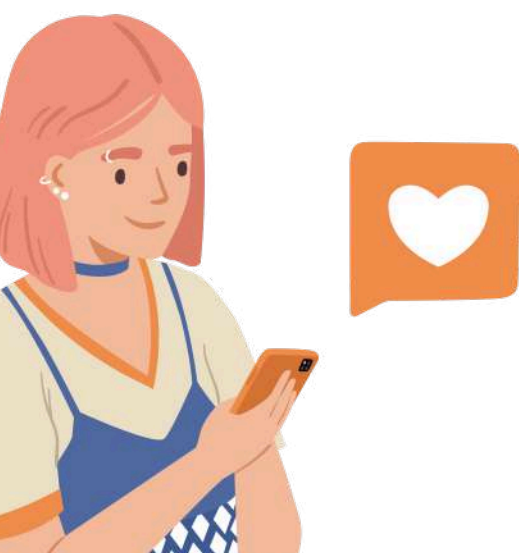
Czym są mocne strony?

Każdy człowiek ma w sobie mocne strony - nawet jeśli jeszcze nie potrafi ich nazwać. Czasem trudno je zobaczyć, bo przez lata uczono nas patrzeć przede wszystkim na braki. W szkole częściej mówi się o błędach niż o zasobach. W domu zwraca się uwagę na to, co trzeba poprawić. Słabsze oceny, trudności w zachowaniu, niedociągnięcia – to one zwykle są najbardziej widoczne.

Przez długi czas zakładano, że jeśli człowiek wystarczająco mocno skupi się na swoich słabościach i będzie je nieustannie poprawiał, stanie się „lepszą wersją siebie”. Współczesna psychologia pokazuje jednak inny kierunek. Rozwój nie polega wyłącznie na naprawianiu tego, co trudne. Znacznie większy potencjał do nauki, satysfakcji i poczucia sensu pojawia się wtedy, gdy rozwijamy to, co już w nas działa dobrze. Mocna strona nie oznacza bycia idealnym. Nie oznacza też bycia najlepszym we wszystkim. W psychologii mówi się o niej jako o zdolności, która pozwala osiągać dobre rezultaty w sposób powtarzalny i naturalny. To coś, co wychodzi ci dobrze nie jeden raz, ale wielokrotnie. Co nie wymaga ciągłego zmuszania się i walki z samym sobą. Możesz być zmęczony po wykorzystaniu swojej mocnej strony. To normalne. Różnica polega na tym, że to zmęczenie ma w sobie poczucie sensu. Po takim wysiłku częściej pojawia się myśl: „To było ważne”, a nie: „Nigdy więcej”.



Warto też rozróżnić talent i mocną stronę. Talent to naturalna skłonność - pewien sposób reagowania, myślenia czy działania, który pojawia się spontanicznie. Jedni szybko zauważają szczegóły. Inni bez trudu wyczuwają emocje ludzi. Są osoby, które lubią porządkować chaos, i takie, które z łatwością tworzą nowe pomysły. Sam talent nie wystarcza. Może pozostać tylko potencjałem. Dopiero kiedy łączy się z nauką, ćwiczeniem i doświadczeniem, zaczyna przekształcać się w mocną stronę. Można powiedzieć prościej: talent to możliwość, a mocna strona to możliwość wykorzystana w działaniu.



Człowiek jest w stanie poprawić się w wielu obszarach, jeśli poświęci im czas. Nie wszystko jednak da się rozwinąć do mistrzowskiego poziomu. Najwyższe rezultaty zwykle pojawiają się tam, gdzie istnieje naturalna predyspozycja. Dlatego osoby spełnione rzadko są „idealnie wszechstronne”. Zazwyczaj mają kilka wyraźnych obszarów, w których czują się szczególnie mocne i to na nich budują swoje decyzje, wybory edukacyjne czy plany na przyszłość.

Mocne strony nie ograniczają się do bycia „grzecznym” czy „ambitnym”. Psychologia mówi również o mocnych stronach charakteru. Należą do nich między innymi uczciwość, wytrwałość, odwaga czy empatia. Te cechy opisują nie tylko to, co potrafisz zrobić, ale także to, jakim jesteś człowiekiem i jakie wartości są dla ciebie ważne. Wiele z twoich mocnych stron nie jest czymś, co wybierasz świadomie. Rodzisz się z określonymi predyspozycjami. Z czasem mogą one się rozwijać albo pozostać niezauważone. To, co przychodzi ci łatwo, często wydaje się zwyczajne. Możesz myśleć: „Každy tak potrafi”. Tymczasem dla kogoś innego dokładnie ta sama rzecz może być ogromnym wyzwaniem. Okres dorastania to moment, w którym szczególnie łatwo zgubić z oczu własne zasoby. Pojawia się presja porównań, ocen, wyborów dotyczących przyszłości. Świadomość swoich mocnych stron pomaga wtedy spojrzeć na siebie z większą życzliwością. Ułatwia budowanie poczucia własnej wartości i podejmowanie decyzji bardziej zgodnych z tym, kim naprawdę jesteś. To nie oznacza ignorowania trudności. Słabsze strony istnieją i warto nad nimi pracować. Nie powinny jednak definiować całej twojej osoby. Nie musisz dopasowywać się do jednego wzorca „idealnego ucznia” czy „idealnej uczennicy”. Masz już w sobie zasoby, na których możesz budować.

Można więc powiedzieć, że w tym ebooku mocne strony rozumiemy szeroko. Mogą to być zarówno twoje predyspozycje (np. łatwość uczenia się nowych rzeczy), rozwinięte umiejętności (np. dobra organizacja pracy), jak i cechy charakteru (np. empatia czy wytrwałość). Najważniejsze jest to, czy dana cecha realnie ci pomaga i czy możesz ją świadomie rozwijać.

Pamiętaj także, że odkrywanie mocnych stron nie polega na szukaniu supermocy. To raczej uważne przyglądanie się temu, co w tobie działa - czasem cicho, czasem niepozornie, ale konsekwentnie i prawdziwie.





Ćwiczenie 1 – twoje pozytywne cechy

Przygotuj kartkę i długopis. Na kartce narysuj tabelkę z dwiema kolumnami i około 10-15 wierszy. W pierwszej kolumnie będziesz zapisywać swoje pozytywne cechy, a w drugiej przykłady, które je potwierdzają.

Najpierw wypisz wszystkie swoje pozytywne cechy, które przychodzą Ci do głowy. Mogą dotyczyć: szkoły, życia prywatnego, charakteru, wyglądu zewnętrznego, postaw czy wartości. Nie przejmuj się, jeśli od razu nie wypełnisz wszystkich wierszy - możesz do tego wrócić później.

Kiedy już wypiszesz cechy, przejdź do drugiej kolumny. Obok każdej cechy zapisz konkretny przykład, który potwierdza tą cechę.

Przykład:

Cecha	Potwierdzenie
Kreatywność	Napisałam wiersz dla przyjaciółki
Pomocy	Pomogłam mamie w rozpakowywaniu zakupów
Cierpliwy	Tłumaczyłam młodszemu bratu zadanie z matematyki

Wskazówka:

Nie musisz mieć spektakularnych przykładów - liczy się każda sytuacja, w której twoja cecha była widoczna. To ćwiczenie ma pomóc ci zobaczyć, ile dobrych rzeczy w sobie masz na co dzień.





Cztery obszary mocnych stron

Kiedy słyszysz hasło „mocna strona”, możesz pomyśleć o jednej rzeczy, która dobrze ci wychodzi. O czymś pojedynczym: talencie, umiejętności, jednej wyróżniającej zdolności. W praktyce wygląda to jednak inaczej. Mocne strony rzadko są jednowymiarowe. Nie pojawiają się nagle i nie są czymś, co po prostu „się ma” albo „się nie ma”. One się budują. Stopniowo. Czasem latami.

Najczęściej powstają z połączenia kilku elementów, które wzajemnie na siebie wpływają. To mieszanka tego, co wiesz, czego doświadczyłeś, co potrafisz zrobić oraz tego, co jest dla ciebie naprawdę ważne. Każdy z tych obszarów jest osobnym zasobem, ale dopiero ich połączenie tworzy coś stabilnego.

Jeśli chcesz lepiej zrozumieć swoje mocne strony, warto spojrzeć na siebie przez cztery perspektywy: wiedzy, doświadczenia, umiejętności oraz postaw i wartości. Te kategorie pomagają uporządkować to, co w tobie działa - nawet jeśli do tej pory nie nazywałeś tego w ten sposób.

Wiedza - to co rozumiesz, a nie tylko to, czego się nauczyłeś

Wiedza wielu osobom kojarzy się głównie ze szkołą. Z ocenami, kartkówkami, sprawdzianami. Jeśli więc ktoś nie czuje się „najlepszy w klasie”, może dojść do wniosku, że nie ma żadnej szczególnej wiedzy. To bardzo zawężone spojrzenie. Wiedza to coś znacznie szerszego. To to, co rozumiesz. To obszary, w których zaczynasz się orientować lepiej niż inni. To tematy, które cię ciekawią i do których wracasz z własnej woli.

Może to być matematyka, język polski czy biologia. Ale równie dobrze może to być technologia, sport, muzyka, gry komputerowe, media społecznościowe, psychologia, moda, zwierzęta albo zdrowie. Jeśli samodzielnie szukasz informacji, oglądasz materiały, czytasz, sprawdzasz i porównujesz - budujesz wiedzę, nawet jeśli nikt tego nie ocenia.

Wiedza zaczyna stawać się częścią mocnej strony w momencie, kiedy nie tylko coś wiesz, ale potrafisz to zrozumieć głębiej, wyjaśnić innym, połączyć z innymi informacjami albo wykorzystać w praktyce. Sama ciekawość bywa pierwszym sygnałem potencjału. Jeśli coś naprawdę cię wciąga i chcesz wiedzieć więcej, to już jest wskazówka.

Doświadczenie - to, co cię ukształtowało

Doświadczenie to obszar, który często jest niedoceniany, zwłaszcza przez młodych ludzi. Możesz myśleć „Nie mam jeszcze dużego doświadczenia”, że może jeszcze za mało przeżyłeś albo że nic szczególnego cię nie spotkało. W porównaniu z dorosłymi może się tak wydawać. Doświadczeniem jednak jest wszystko, co miało na ciebie wpływ i czego musiałeś lub musiałaś się nauczyć, żeby sobie poradzić w jakiejś sytuacji.

Doświadczenie to zmiany, konflikty, sukcesy i porażki. To relacje, poczucie samotności, odpowiedzialność, która pojawiła się wcześniej, niż się spodziewałeś. To momenty, w których trzeba było szybciej dorosnąć albo nauczyć się czegoś o sobie.

Przeprowadzka do innego miasta czy zmiana szkoły to nie tylko nowe miejsce. To nauka pakowania swojego świata, żegnania się z tym, co znane i budowania wszystkiego od początku. To uczenie się, jak zagadać do kogoś nowego. Jak odnaleźć się w klasie, w której nikt cię nie zna. Jak utrzymywać kontakt z dawnymi przyjaciółmi na odległość. Konflikty z rówieśnikami, choć bywają bolesne, uczą rzeczy bardzo konkretnych: stawiania granic, mówienia o emocjach, wytrzymywania odrzucenia, szukania kompromisu. Z kolei kryzysy - spadek motywacji, trudniejszy okres emocjonalny, napięcia w rodzinie - mogą nauczyć, kiedy warto poprosić o pomoc i jak wracać do równowagi.

Doświadczenie można też zdobywać świadomie. Projekty szkolne, wolontariat, zajęcia dodatkowe, nowe wyzwania. Każda z tych sytuacji coś w tobie uruchamia. Nawet jeśli na początku towarzyszy im niepewność, z czasem zostaje z nich konkretna umiejętność i większa wiedza o sobie.

Czasami właśnie doświadczenie staje się fundamentem mocnej strony. Bo wiesz, jak to jest. Bo przeszedłeś przez coś i potrafisz zrozumieć innych. To ogromny zasób.



Umiejętności – to, co potrafisz robić

Umiejętności to konkretne działania: pisanie, mówienie, słuchanie, organizowanie, rysowanie, rozwiązywanie problemów, współpraca w grupie. Są bardziej widoczne niż wiedza czy wartości. To coś, co można ćwiczyć i rozwijać. Niektóre umiejętności przychodzą łatwiej, inne wymagają więcej pracy i wszystkie mogą stać się elementami mocnej strony.

Największy rozwój pojawia się wtedy, gdy ćwiczysz umiejętności, które są zgodne z Twoimi naturalnymi predyspozycjami i zainteresowaniami. Jeśli jest coś, co nie tylko potrafisz robić, ale też sprawia ci to satysfakcję i chcesz to robić, istnieje duża szansa, że właśnie tutaj kryje się jedna z twoich mocnych stron.

Umiejętności może podzielić na dwie kategorie: umiejętności twarde i umiejętności miękkie. Umiejętności twarde są stosunkowo łatwe do zauważenia i zmierzenia, ponieważ często mają jasny efekt końcowy - coś da się zrobić, napisać, policzyć albo stworzyć. Wynikają one z mierzalnej wiedzy, którą nabywa się poprzez naukę i ćwiczenia. Do umiejętności twardych zaliczyć można: dobrą organizację notatek, umiejętność pisania wypracowań, znajomość języka obcego, obsługa programów komputerowych, montaż filmów, gra na instrumencie czy rozwiązywanie zadań matematycznych. Umiejętności miękkie odpowiadają za to, jak funkcjonujesz w relacjach z innymi ludźmi oraz w relacji z samym sobą. Są trudniejsze do zmierzenia i wynikają z cech charakteru (co nie zmienia faktu, że można je rozwijać). Należą do nich między innymi: komunikacja, współpraca, słuchanie, rozwiązywanie konfliktów, radzenie sobie ze stresem, planowanie czasu, elastyczność, odpowiedzialność czy wytrwałość.



Umiejętności stają się mocną stroną wtedy, gdy nie tylko coś potrafisz, ale też chcesz z tego korzystać i rozwijać to dalej. Można nauczyć się wielu rzeczy, ale tylko niektóre z nich będą naprawdę „twoje”. Umiejętności, które dają poczucie sensu, satysfakcji i sprawczości - to coś twojego. Dwie osoby mogą mieć podobne umiejętności i zupełnie inne mocne strony. Decyduje o tym to, jak często z nich korzystają, jak je rozwijają i czy są one zgodne z tym, kim są i co jest dla nich ważne.

Postawy i wartości - to, co nadaje sens i kierunek

Postawy i wartości są często najmniej widoczne, a zarazem bardzo ważne. To one odpowiadają na pytanie: „po co?”. Po co się starasz, po co się uczysz, po co angażujesz się w relacje. Każdy człowiek ma swoje wartości i postawy. Nawet jeśli ktoś nigdy nie używał tych słów i nie zastanawiał się nad nimi, wartości i postawy są obecne w codziennych wyborach, reakcjach i decyzjach.

Wartość to coś, co jest dla ciebie naprawdę ważne. To nie cel ani marzenie, tylko wewnętrzny kompas, który podpowiada, co ma sens, a co nie. Dla przykładu, dla jednej osoby ważna jest uczciwość, dla innej lojalność, dla kogoś innego wolność, bezpieczeństwo, rozwój, pomaganie innym albo bycie sobą. Wartości nie mówią, co dokładnie masz robić - one mówią, dlaczego coś jest dla ciebie ważne.

Postawa to z kolei sposób, w jaki zachowujesz się w praktyce, kiedy dana wartość jest dla ciebie ważna. Można powiedzieć, że postawa to „wartość w działaniu”. Dla przykładu: jeśli cenisz szczerość (wartość), twoją postawą może być mówienie prawdy nawet wtedy, gdy jest to trudne. Jeśli wartością jest dla ciebie pomaganie innym, twoją postawą może być gotowość do wsparcia koleżanki lub kolegi. Wartości są bardziej ukryte, a postawy widać w zachowaniu.

Wartości nie muszą być „idealne” ani zgodne z oczekiwaniami innych. To, że coś jest dla ciebie ważne, już samo w sobie jest cenne. Jeśli ważne jest dla ciebie poczucie bezpieczeństwa, może to tłumaczyć, dlaczego nie lubisz nagłych zmian albo ryzyka. To nie są wady charakteru, ale informacje o tobie. Wartości i postawy często ujawniają się najmocniej w trudnych sytuacjach. Konflikty z rówieśnikami, presja ocen czy poczucie niezrozumienia mogą jasno pokazać, co jest dla ciebie naprawdę ważne. Jeśli w konflikcie najbardziej boli cię brak szacunku, może to oznaczać, że szacunek jest jedną z twoich kluczowych wartości. Jeśli trudno ci pogodzić się z niesprawiedliwą oceną, możliwe, że cenisz sobie sprawiedliwość i równe traktowanie.

Postawy i wartości mogą stać się mocną stroną wtedy, gdy zaczynasz działać w zgodzie z nimi. Kiedy wartością jest dla ciebie pomaganie, możesz rozwijać w sobie postawę wspierania i empatii. Jeżeli dla kogoś ważny jest rozwój, może mieć silną motywację do uczenia się i próbowania nowych rzeczy. W takich sytuacjach wartości nie są tylko hasłami, ale realnymi źródłami energii i zaangażowania.

Warto pamiętać, że ten podział ma charakter porządkujący i edukacyjny. Nie jest narzędziem diagnostycznym, lecz pomaga przyjrzeć się różnym zasobom, które mogą składać się na twoje mocne strony.

Jak z tych czterech obszarów rodzi się mocna strona?

Mocna strona rzadko pochodzi tylko z jednego miejsca. Najczęściej powstaje tam, gdzie wiedza, doświadczenie, umiejętności i wartości zaczynają się spotykać. Im więcej tych elementów jest obecnych, tym stabilniejsza i silniejsza staje się dana mocna strona. Dlatego odkrywanie swoich mocnych stron nie polega na szybkim nazywaniu talentu, ale na uważnym przyglądaniu się sobie. Na zobaczeniu, co w tobie działa, skąd to się wzięło i dlaczego jest dla ciebie ważne. To proces, który wymaga czasu, ale daje coś bardzo cennego - poczucie, że budujesz swoje życie na realnych zasobach, a nie porównywaniu się z innymi.

Ćwiczenie 2 - mapa kompetencji

Przygotuj kartkę i długopis. Podziel kartkę na cztery sekcje - po jednej dla każdego obszaru i wypisz wszystko, co przychodzi ci do głowy:

-  Wiedza - wszystko, co jest związane z twoją zdobytą wiedzą.
-  Doświadczenie - sytuacje z życia, które cię czegoś nauczyły.
-  Umiejętności - wszystko co potrafisz robić.
-  Wartości/postawy - to, co jest dla ciebie ważne.

Przykład :

Wiedza: • Grafika komputerowa, • Język angielski, • Gotowanie.	Doświadczenie: • Organizowanie urodzin dla przyjaciół, • Wolontariat w szkole, • Opieka nad młodszym rodzeństwem.
Umiejętności: • Malowanie farbami, • Gra w piłkę nożną, • Obsługa komputera.	Wartości/postawy: • Punktualność, • Uczciwość, • Cierpliwość.

Pamiętaj, że nie musisz wypełniać wszystkich punktów od razu - możesz do tego wrócić później.



Skąd się biorą mocne strony

Kiedy mówimy o mocnych stronach, często pojawia się proste pytanie: czy one są w nas od początku, czy raczej budujemy je w trakcie życia? Odpowiedź nie jest czarno-biała. Część potencjału rzeczywiście dostajemy na start, ale to dopiero początek historii. Reszta dzieje się później - w relacjach, doświadczeniach, codziennych wyborach, czasem w trudnościach. Mocne strony nie pojawiają się nagle. One dojrzewają. Czasem powoli, niemal niezauważalnie.

Temperament

Od pierwszych dni życia widać, że ludzie różnią się między sobą. Jedni szybciej reagują, inni potrzebują więcej czasu. Ktoś intensywnie przeżywa emocje, ktoś inny zachowuje większy spokój. Te różnice nie są przypadkowe i wynikają między innymi z temperamentu, czyli biologicznie uwarunkowanego sposobu reagowania na świat. Temperament wpływa na to, jak odbierasz bodźce, jak znosisz stres, jak długo utrzymujesz koncentrację, czy jak szybko dostosowujesz się do zmian. Nie jest on ani zaletą, ani wadą. To raczej punkt wyjścia.

W koncepcji temperamentu opracowanej przez Jana Strelaua wyróżnia się kilka cech, które pokazują, jak różnorodnie możemy funkcjonować:

-  **Aktywność** - czyli to, jak bardzo potrzebujesz działania i bodźców. Osoby o wysokiej aktywności lubią być w ruchu, angażować się w różne sprawy i podejmować inicjatywę. Z czasem może to sprzyjać rozwijaniu wytrwałości, odwagi lub przywództwa.
-  **Reaktywność emocjonalna** – oznacza, jak silnie reagujesz emocjonalnie na różne sytuacje. Osoby o wysokiej reaktywności mocniej przeżywają emocje, są bardziej wrażliwe na to, co się dzieje wokół nich. Może to być podstawa empatii, wrażliwości na innych i głębokiego rozumienia emocji.
-  **Wrażliwość sensoryczna** - zdolność zauważania drobnych bodźców, takich jak dźwięki, zapachy, szczegóły wizualne czy zmiany nastroju u innych. Może sprzyjać uważności, kreatywności i dokładności.

- 👍 Wytrzymałość - odnosi się do tego, jak długo potrafisz funkcjonować w trudnych, stresujących lub wymagających warunkach. Osoby o dużej wytrzymałości lepiej radzą sobie z presją i zmęczeniem, co może prowadzić do rozwoju odporności psychicznej i konsekwencji w działaniu.
- 👍 Perseweratywność - Tendencja do długotrwałego przeżywania i powracania do minionych wydarzeń. Mimo, że czasem bywa trudna, może sprzyjać refleksyjności, analizowaniu doświadczeń i głębokiemu uczeniu się na błędach.
- 👍 Żwawość - opisuje tempo reagowania i łatwość zmiany zachowania. Osoby o wysokiej żwawości szybko reagują, łatwo dostosowują się do nowych sytuacji i potrafią przełączać się między zadaniami. Może to sprzyjać elastyczności i radzeniu sobie ze zmianą.

Temperament nie decyduje o tym, kim będziesz, ale wpływa na to, jakimi drogami możesz rozwijać swoje mocne strony. Ta sama cecha temperamentu u różnych osób może prowadzić zupełnie do innych zasobów - wszystko zależy od doświadczeń, środowiska i tego, jak nauczysz się z niej korzystać.



Środowisko

Drugim bardzo ważnym źródłem mocnych stron jest środowisko. To wszystko to, co cię otacza i z czym masz kontakt na co dzień. Rodzina, szkoła, nauczyciele, rówieśnicy, a nawet kultura i media wpływają na to, jakie zachowania są wzmacniane, a jakie ignorowane. Jeśli ktoś od dziecka słyszy, że jest dobrym słuchaczem albo że potrafi wspierać innych, łatwiej mu zauważyć w sobie te cechy i z nich korzystać. Z kolei brak wsparcia nie oznacza braku mocnych stron - często oznacza, że nie było przestrzeni, by je dostrzec.

Nie tylko to, jacy są twoi rodzice czy nauczyciele ma znaczenie, ale także to, na jakie zajęcia dodatkowe chodzisz, z kim spędzasz czas i jakie wzorce obserwujesz. Osoba, która ma możliwość uczestniczenia na zajęcia sportowe, artystyczne lub naukowe, ma więcej okazji do odkrywania swoich umiejętności i zainteresowań. Ktoś, kto dorasta w środowisku, gdzie zachęca się do zadawania pytań i rozmowy, może łatwiej rozwinąć ciekawość świata i myślenie krytyczne. Środowisko, w którym dużo się mówi o pomaganiu innym, sprzyja rozwijaniu życzliwości i empatii. Ogromny wpływ mają także relacje rówieśnicze. Przyjaciele mogą wzmacniać twoje mocne strony, ale mogą też je tłumić. Jeśli w twojej grupie przyjaciół ceniona jest szczerość, współpraca i wzajemne wsparcie, łatwiej będzie ci rozwijać te cechy. Natomiast jeśli funkcjonujesz w środowisku pełnym rywalizacji, presji lub wyśmiewania, możesz nauczyć się ukrywać swoje zasoby. Znaczenie ma również to czym zajmują się dorośli wokół ciebie, w tym rodzice lub opiekunowie. Nie chodzi o ich zawód, ale o wartości i postawy, które pokazują w codziennym życiu. Jeśli widzisz, że dorośli angażują się, uczą się nowych rzeczy, radzą sobie z trudnościami lub pomagają innym, masz więcej okazji, by rozwijać podobne postawy u siebie. Nawet obserwowanie trudności z jakimi zmagają się dorośli, może stać się źródłem refleksji i kształtowania własnych wartości.



Warto pamiętać, że środowisko nie zawsze sprzyja rozwojowi mocnych stron – i to nie jest wina młodej osoby. Czasami potencjał istnieje, ale nie ma warunków, by go zauważyć i rozwinąć. To, że jakaś mocna strona nie ujawniła się jeszcze w twoim życiu, nie oznacza, że jej nie masz. Często oznacza tylko, że nie było jeszcze przestrzeni, by mogła się pojawić.

Powtarzanie także jest ważnym elementem powstawania mocnych stron. Rozwijają się one wtedy, gdy są używane. Jeśli często korzystasz z jakiejś umiejętności, postawy lub cechy, z czasem staje się ona coraz bardziej naturalna i silna. Ktoś, kto regularnie mierzy się z trudnymi zadaniami, może zbudować w sobie wytrwałość i odporność psychiczną. Ktoś, kto często pomaga innym, może rozwinąć w sobie trwałą postawę życzliwości lub empatii. Kolejny czynnik w powstawaniu mocnych stron to świadomość. Mocne strony rosną szybciej wtedy, gdy zaczynasz je zauważać i nazywać. Jeśli wiesz, w czym jesteś dobry lub dobra, łatwiej jest z tego korzystać w nowych sytuacjach. Świadome używanie mocnych stron oznacza wybieranie takich działań, w których możesz być sobą i wykorzystywać swoje zasoby, zamiast ciągle próbować dopasować się do cudzych oczekiwań.

Warto pamiętać, że rozwój mocnych stron nie kończy się w dzieciństwie ani w okresie dorostania. To proces, który trwa całe życie. To, co dziś jest małym potencjałem w przyszłości może stać się jedną z Twoich mocnych stron. Im lepiej poznasz siebie, swoje doświadczenia, wartości i sposoby działania, tym łatwiej jest zauważyć, skąd biorą się twoje mocne strony i jak możesz je dalej rozwijać.

Ćwiczenie 3 – jak widzą mnie inni

Przygotuj kartkę i długopis. Na kartce napisz imiona trzech osób z twojego otoczenia. Mogą być to członkowie rodziny, koledzy i przyjaciele lub nauczyciele, trenerzy lub inni dorośli, których znasz. Porozmawiaj z wybranymi osobami lub napisz do nich wiadomość - poproś, żeby odpowiedzieli na kilka pytań dotyczących ciebie:

-  Jakie są moje mocne strony?
-  Co we mnie cenisz?
-  W czym twoim zdaniem jestem dobry/dobra?
-  Z czym kojarzy ci się moja osoba?

Zapisz ich odpowiedzi najdokładniej jak potrafisz, postaraj się to zrobić bez oceniania i poprawiania odpowiedzi. Przeczytaj wszystko na spokojnie i zwróć uwagę na to, czy niektóre cechy lub określenia się powtarzają. To może być cenna wskazówka dotycząca twoich mocnych stron i zasobów.

Jeśli teraz nie masz osoby, do której możesz napisać, spróbuj innego sposobu: przypomnij sobie trzy sytuacje, w których ktoś był ci za coś wdzięczny albo poprosił cię o pomoc. Zastanów się, jakie twoje mocne strony mogły się wtedy ujawnić.



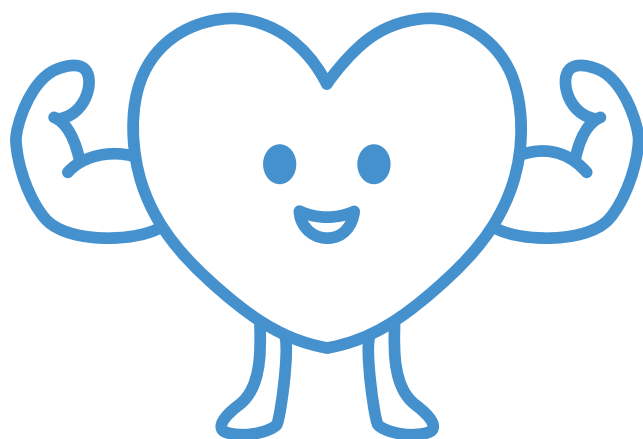
Jak rozwijać swoje mocne strony?

Samo odkrycie swoich mocnych stron to dopiero początek. Wiedza o tym, że masz w sobie wytrwałość, życzliwość, ciekawość czy odwagę, jest ważna, lecz to, co naprawdę sprawia, że te cechy rosną, to ich używanie. Mocne strony nie rozwijają się wtedy, gdy tylko o nich czytasz lub o nich myślisz. Rozwijają się wtedy, gdy zaczynasz z nich korzystać w codziennym życiu.

Używanie

Używanie swoich mocnych stron to nie tylko robienie tego, co przychodzi ci naturalnie, ale także wybieranie sytuacji, w których możesz wykorzystać swoje zasoby. Jeśli twoją mocną stroną jest ciekawość, możesz zadawać pytania, szukać informacji, próbować nowych rzeczy. Jeśli jest nią życzliwość - możesz świadomie wspierać kogoś w klasie, reagować na czyjąś samotność, proponować pomoc. Jeśli wytrwałość - wykorzystaj ją przy dłuższym projekcie, nauce do sprawdzianu czy trenowaniu nowej umiejętności.

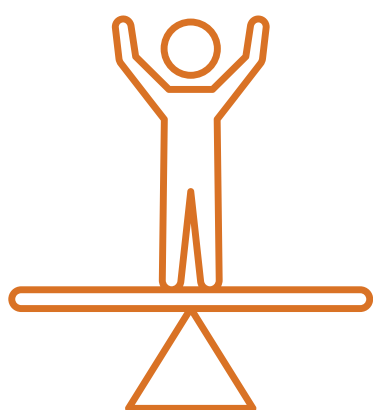
Ważne jest również to, że mocne strony można stosować w nowych sytuacjach. Czasem używa się ich tylko w jednym obszarze życia, na przykład w sporcie albo w relacjach. Rozwój zaczyna się wtedy, gdy przenosi się je w inne miejsca. Może twoja kreatywność przyda się nie tylko w rysowaniu, ale też w rozwiązywaniu konfliktów? Może twoja odpowiedzialność może pomóc w organizowaniu klasowego projektu? Każde nowe zastosowanie sprawia, że dana mocna strona staje się silniejsza.



Równowaga

Każda cecha może być używana w sposób pomocny, ale także może być nadużywana lub używana za mało. Odwaga jest pomocna w podejmowaniu wyzwań, ale może też stać się brawurą. Życzliwość może być wsparciem, ale jeśli nie stawiasz granic – prowadzi do wykorzystywania. Wytrwałość pomaga w dążeniu do celu, ale gdy zamienia się w sztywność, utrudnia zmianę planu. Rozwój mocnych stron to także uczenie się równowagi. Czasem trzeba użyć danej cechy trochę mocniej, a czasem trochę ją wyciszyć. To wymaga refleksji i obserwowania siebie: czy to, co robię pomaga mi i innym? Czy czuje, że działam w zgodzie ze sobą? Równowaga sprawia, że mocne strony stają się wsparciem, a nie źródłem napięcia.

Poszerzanie



Jednym ze sposobów rozwijania mocnych stron jest wybranie jednej z nich i zaplanowanie, jak użyjesz jej w nowy sposób w najbliższym czasie. Nie musi to być nic spektakularnego. Jeśli twoją mocną stroną jest empatia spróbuj uważniej wysłuchać kogoś, kto ma trudniejszy dzień. Jeśli dobrze rysujesz zaproponuj w szkole zrobienie plakatu lub gazetki na jakiś temat. Jeśli jesteś dobry z języków obcych możesz zaproponować pomoc koledze lub koleżance z klasy w przygotowaniach do sprawdzianu, a jak dobrze organizujesz – przygotuj tematyczne spotkanie dla przyjaciół. Takie małe eksperymenty budują pewność siebie. Zaczнешz widzieć, że masz wpływ na to, jak działasz i jak reagujesz. To doświadczanie jest jednym z największych elementów rozwoju.

Świadomość

Mocne strony rozwijają się także szybciej, kiedy potrafisz rozpoznać je w działaniu. Warto zwracać uwagę na momenty, w których czujesz energię, satysfakcję albo poczucie sensu. Często są to chwile, gdy używasz jednej ze swoich mocnych stron. Możesz zadać sobie pytania:

- W jakich sytuacjach czuje, że jestem sobą?
- Co sprawia, że mam wrażenie, że robię coś dobrze?
- W jakich sytuacjach inni proszą mnie o pomoc?

Świadomość nie oznacza ciągłego analizowania siebie. Chodzi o uważność na to, co cię wzmacnia. Im lepiej znasz siebie i swoje zasoby, tym łatwiej możesz z nich korzystać w nowych sytuacjach – w szkole, w relacjach, w podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłości.

Ćwiczenie 4 – Tydzień z jedną mocną stroną

Przygotuj kartkę i długopis.

Wybierz jedną mocną stronę, którą chcesz świadomie rozwijać. Zapisz ją na kartce.

Zastanów się, gdzie już jej używasz. Zapisz kilka sytuacji, w których ta mocna strona już pojawia się w twoim życiu.

Wymyśl jedną nową sytuację na ten tydzień, w której możesz jej świadomie użyć. Zapisz jeden konkretny krok – nie ogólny plan, ale coś co naprawdę możesz zrobić.

Na przykład:

-  zamiast „będę bardziej odważny” - „zgłoszę się do odpowiedzi na lekcji”.
-  zamiast „będę bardziej otwarty” - „odezwę się pierwsza do koleżanki”.
-  zamiast „będę bardziej pracowity” - „zacznę dziś projekt, który odkładałem”.

Po tygodniu wróć do tego ćwiczenia i odpowiedz sobie na pytania:

-  Co się wydarzyło?
-  Jak się z tym czułem/czułam?
-  Czego się o sobie dowiedziałem/dowiedziałam?



Zakończenie

Twoje mocne strony nie są czymś przypadkowym. Kształtują się pod wpływem temperamentu, doświadczeń i środowiska, a rozwijają się dzięki twoim decyzjom i działaniom. Nie musisz mieć wszystkiego od razu ani być najlepszy w każdej dziedzinie. Wystarczy, że zaczniesz zauważać swoje zasoby i korzystać z nich coraz bardziej świadomie.

Rozwój nie polega na byciu idealnym. Polega na stopniowym poznawaniu siebie i coraz lepszym wykorzystywaniu swoich mocnych stron w sposób zgodny z twoimi wartościami. To proces, który trwa przez całe życie i należy do ciebie.





Bibliografia

- Clifton, D. O., & Buckingham, M. (2001). Now, discover your strengths. Free Press.
- Niemiec, R. M. (2018). Character strengths interventions: A field guide for practitioners. Hogrefe Publishing.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Strelau, J. (2002). Temperament. Teoria. Diagnoza. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). 21st century skills: Learning for life in our times. Jossey-Bass.