

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Terapeutyczne

# Karty pracy



POWIATOWE CENTRUM  
POMOCY RODZINIE W  
OŚWIĘCIMIU



UK - Butterflies LTD



FERI

## Terapeutyczna karta pracy 1

Stres związany przed wystąpieniami publicznymi na przykład na forum klasy.

Wypisz swoje obawy związane ze stresem wywołanym wystąpieniem publicznym, albo wystąpieniem przed klasą, czytaniem na środkiem czy inną sytuacją, w której kilka osób patrzy na Ciebie.

.....  
.....  
.....  
.....

Gdy się stresujemy, stres odbiera nam lotność umysłu i odwagę, uniemożliwiając zaprezentowanie się. Jednym z głównych źródeł tego stresu jest świadoma lub nieświadoma obawa przed tym, co pomyślą o nas inni.

.....  
.....  
.....  
.....

Tłumione emocje na pewno kiedyś „wybuchną”

Jest to tzw. „teoria hydrauliczna” według której niewyrażone emocje powodują wzrost napięcia, a jedynym sposobem na osiągnięcie spokoju, jest ich wyrażenie.

Wypisanie/nazwanie obaw, które wywołują nadmierny stres pomoże Ci zredukować napięcie i przyjrzeć się temu, co tak naprawdę Cię niepokoi.



## Terapeutyczna karta pracy 2

JASNOWIDZENIE	PLANY
Jak wypadnę?	Co zrobię?
Na kogo wyjdę?	Czego nie zrobię?
Co pomyślą o mnie inni?	Co powiem?
Za kogo będą mnie mieć?	Co się będzie działo z moim ciałem?
Najgorszy możliwy scenariusz	Najlepszy możliwy scenariusz

Mój wybór (napisz, który scenariusz wybierasz: czy najlepszy, czy najgorszy ? )

.....

.....

.....

Narzędzia, które są mi potrzebne, aby mój plan się powiódł:

.....

.....

.....

## Terapeutyczna karta pracy 3

W poprzednim ćwiczeniach zostały skonkretyzowane obawy i przewidywania. Ważne jest, aby pamiętać, że nikt z nas nie jest jasnowidzem i nie jest odpowiedzialny za to, co zrobią inni ludzie. Ważne jest, żebyśmy byli świadomi, że każdy jest odpowiedzialny za swoje uczucia i emocje.

Nawet jeśli mamy plan, stres może pojawić się zniemacka. Nawet jeśli mamy plan, nawet jeśli jesteśmy dobrze przygotowani. Ci wtedy? Na tę możliwość także musimy się przygotować. Skup się na faktach i oszacuj czasowo, jeśli to możliwe.

Jak odczuwam stres?

.....

.....

Co się ze mną dzieje?

.....

.....

Po czym poznam, że stres nadchodzi, że stres atakuje moje ciało?

.....

.....

Ile wcześniej jestem w stanie rozpoznać nadchodzącą falę stresu?

.....

.....

Ile mam czasu, aby zatrzymać nadchodzącą falę stresu?

.....

.....

Co konkretnie zrobię?

1.....

2.....

3.....

4.....

## Terapeutyczna karta pracy 4

1. "Poszło mi dobrze" zgodnie z "Najlepszym możliwym scenariuszem"

Jesteś z siebie zadowolony, poszło Ci tak, jak sobie zaplanowałeś/aś, nie było tak strasznie! ba, nawet było fajnie. Jesteś z siebie zadowolony/a.

Co poszło dobrze ?

.....

Czy jednak jest coś, co chciałbyś/chciałabyś poprawić ?

.....

Jeśli tak, to co to jest ?

.....

Jaką nagrodę sobie przyznajesz za dobrze wykonane zadanie (wystąpienie przed klasą, na apelu itd)

.....

Wskazówki dla siebie na przyszłość

.....

2. "Poszło mi nie za dobrze" zgodnie z "Najgorszym możliwym scenariuszem"

Masz wystąpienie przed klasą już za sobą. Co poszło nie tak?

.....

Co chciałbyś/chciałabyś poprawić ?

.....

Jak to chcesz konkretnie zrobić?

.....

Jaką nagrodę sobie przyznajesz za próbę wykonania zadanie (wystąpienie przed klasą, na apelu itd)

.....

Wskazówki dla siebie na przyszłość

.....

## Terapeutyczna karta pracy 5

W tabeli poniżej jest ukryte 11 słów w pionie i poziomie. Odszukaj je i zakresł za pomocą pisaka lub ołówka. Wypisz poniżej odnalezione słowa i napisz dla nich swoją własną definicję oraz jakie znaczenie ma dla Ciebie. Nie ma złych odpowiedzi. W opisie kieruj się pierwszą myślą jaka przychodzi ci do głowy.

A	C	F	T	P	R	K	S	T	A	S	U	I	F	H	L	A	F	W	F
R	W	R	Y	Q	A	W	R	U	P	A	D	G	J	K	N	S	C	B	N
C	F	F	H	D	S	T	R	E	S	A	D	H	E	M	O	C	J	E	Q
S	N	B	M	B	G	S	W	D	T	G	D	S	H	I	K	A	S	Q	Y
G	M	E	D	Y	T	A	C	J	A	C	S	S	D	D	F	E	S	R	C
D	S	D	H	L	T	D	R	R	Y	E	A	G	G	F	H	F	R	F	R
G	L	D	T	W	D	H	U	T	C	F	M	H	H	R	R	R	V	S	F
B	Ę	B	D	F	R	D	Y	K	G	A	O	K	T	T	E	G	H	A	B
A	K	V	G	T	F	S	I	O	B	T	O	B	I	G	L	S	L	M	T
S	I	R	T	Q	P	A	P	G	E	Y	C	M	J	T	A	D	Y	O	G
D	K	D	R	G	F	O	B	I	A	F	E	C	L	W	K	T	D	Ś	B
Q	R	F	B	H	F	Y	G	F	W	W	N	S	K	D	S	G	B	W	Y
Y	I	Y	P	B	H	D	R	H	D	S	A	A	Q	B	R	S	R	I	H
A	Y	U	Q	D	I	S	D	J	B	A	W	Q	O	C	E	C	Q	A	N
H	L	I	G	S	L	Q	S	I	T	R	R	F	D	U	H	B	D	D	U
L	Ę	D	B	Q	S	N	F	P	G	H	Y	R	D	Y	I	N	S	O	H
S	K	A	W	A	Q	C	E	O	H	Y	U	D	E	T	L	M	B	M	H
W	W	D	T	U	M	Y	Ś	L	I	C	I	T	C	B	S	U	T	O	N
R	Q	R	Q	P	A	X	F	H	L	F	D	T	H	N	Q	I	P	Ś	I
C	A	S	R	T	D	I	G	S	G	O	P	Q	W	D	E	T	Y	Ć	S

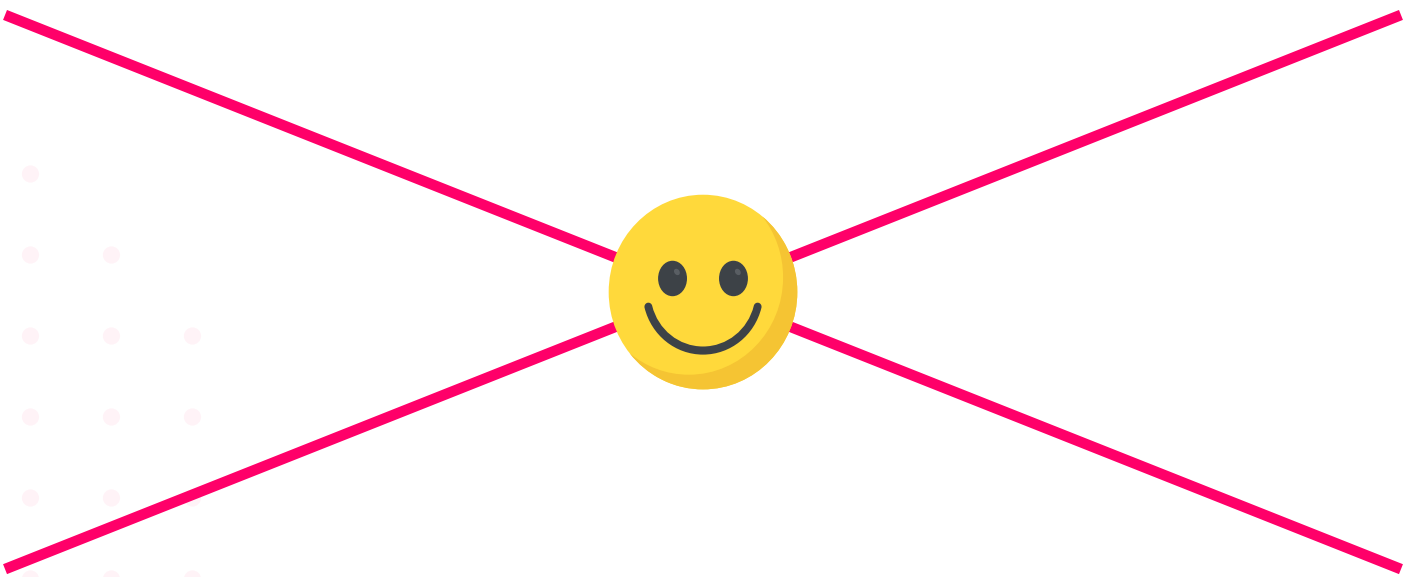
- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....

## Terapeutyczna karta pracy 6

### Trenuj uważność – zrzucanie kotwicy

W sytuacjach stresowych – przy wystąpieniach na forum klasy, grupy, szkoły często dopada Cię lęk. Jeśli doświadczasz tego nieprzyjemnego uczucia, paraliżuje cię, zapominasz o czym z pewnością wiesz, coraz słabiej się koncentrujesz, to czas na trening uważności.

**„Przez minutę skup uwagę na przecięciu się linii i znaku X. Kiedy zaczynasz się rozpraszać, czujesz, że za chwilę stracisz kontrolę, sprowadź uwagę na właściwy tor”**



Skup uwagę na innych znajdujących się wokół ciebie kotwicach :



Szklanka



Kubek

Napisz własne przykłady kotwic bazując na tym o masz wokół siebie:

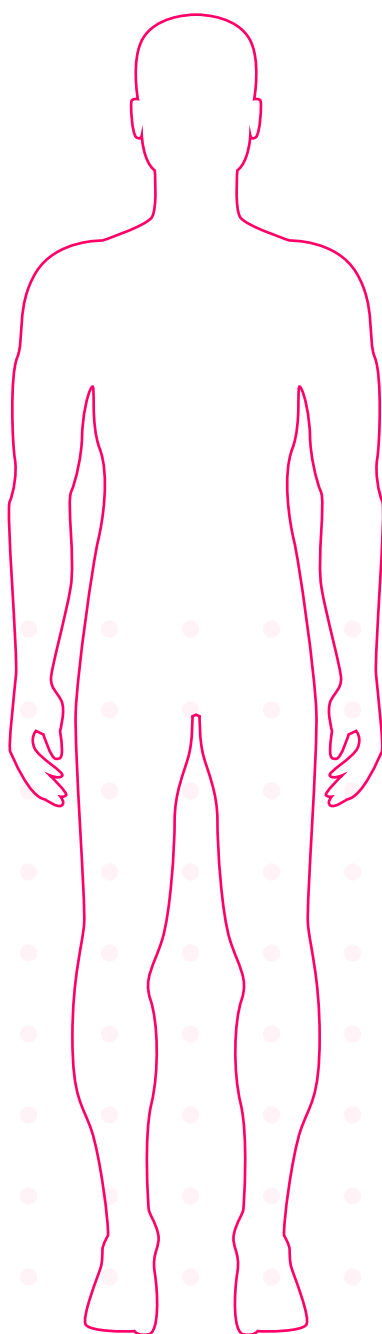
- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## Terapeutyczna karta pracy 7

Zwracanie uwagi na oddech jest sposobem na skupienie się na teraźniejszości. Oddech jest zawsze z nami. Możesz do niego powrócić za każdym razem jak tylko twoja uwaga odpływa w kierunku negatywnego myślenia ku przyszłości lub przeszłości.

Oddech jest ważną funkcją życiową – oznaką życia.

Wykonaj kilka wdechów i wydechów. Zaznacz na rysunku postaci gdzie czujesz oddech. Następnie do każdej z części ciała, w której czujesz oddech dorysuj strzałką za pomocą pisaka jego długość.



NOS

USTA

GARDŁO

KLATKA PIERSIOWA

PIERSI

BRZUCH



## Terapeutyczna karta pracy 8

Negatywne myśli, mity o sobie mogą się pojawić w każdej chwili. Są jak chmury, przenikają i płyną dalej. Mogą być ponure jak chmura deszczowa. Na chmurach deszczowych spisz negatywne myśli, mity jakie masz o sobie a na chmurach pogodowych fakty o sobie.



## Terapeutyczna karta pracy 9

John Milton w książce pt; „ Utracony Raj „ napisał: „ umysł jest swoim własnym panem i sam potrafi niebem uczynić piekło a piekło niebem”. Zapisz poniżej swoje piekielnie trudne sytuacje i niebiańsko pozytywne myśli oraz niebiańsko pozytywnesytuacje i piekielnie trudne myśli.

<b>Piekielnie trudna sytuacja</b>	<b>Niebiańsko pozytywne myślenie</b>
<b>Niebiańsko przyjemna sytuacja</b>	<b>Piekielnie negatywne myślenie o niej</b>

## Terapeutyczna karta pracy 10

W szkole do osiągnięcia pozytywnych wyników w nauce jest potrzebna motywacja . Jest ona drogą do zmiany i osiągnięcia celu. Żeby wywołać w sobie chęć do zmiany sposobu myślenia o sobie, innych i świecie musisz być świadoma/y swoich ograniczeń- przeszkód motywacyjnych.

Wypisz jakie myśli - przeszkody motywacyjne powodują, że się poddajesz, unikasz podjęcia działania i osiągnięcia celów.

Myśli:

Nie lubię (czego? kogo?)

.....

Nie chce (czego? kogo?)

.....

Boję się (czego? kogo?)

.....

To za trudne (co?)

.....

Nie jestem w tym dobry/a (w czym?)

.....

To nudne (co? kto?)

.....

Chce mi się spać (z jakiego powodu?)

.....

Nie dam rady (z jakiego powodu?)

.....

Nie potrafię (czego? skąd wiesz?)

.....

Przyjźy się teraz uważnie swoim odpowiedziom.

**Każda z tych myśli = przeszkód motywacyjnych jest poprzeczką, która możesz pokonać.**

Wybierz 3 przeszkody i zrób plan jak je pokonać :

- Jak to zrobię, krok po kroku ?
- Kiedy?
- Kto mi w tym pomoże?
- Kiedy będę widział/a , że jestem gotowy/a

1

2

3



## Terapeutyczna karta pracy 11

Niska samoocena czy inaczej niskie poczucie własnej wartości „instalowane” jest nam od wczesnego dzieciństwa przez osoby z którymi mamy bezpośredni kontakt i które są dla nas z różnych powodów ważne. To rodzice, nauczyciele, rówieśnicy. Wyrażają opinię o nas, oceniają nas na podstawie tego jak się zachowujemy, nie na podstawie tego jacy jesteśmy np. „jesteś niegrzeczna/y, jesteś głupi/a itd.”

Jeśli borykasz się z „nie lubieniem siebie” to najpewniej zbudowałeś opinię o sobie na podstawie zewnętrznych opinii. Twoja wartość zapewne jest znacznie zaniżona w stosunku do wartości jaką masz.

Zaznacz na osi swoją wartość. Jeśli wartość ta znajduje się pomiędzy dwoma opisanymi biegunami osi nazwij ją po swojemu.



Poniżej jest linia – kontinuum, symbolizujące twoje życie. W trakcie jego trwania słyszałeś/słyszałaś różne opinie na swój temat. Zaznacz na linii swój wiek, odziel kreską przeszłość od przyszłości. Napisz na kontinuum przeszłości lub zastanów się jaką opinię w przeszłości słyszałeś/ słyszałaś na swój temat a następnie pomyśl lub napisz jaką opinię o sobie zbudowałeś/ zdudowałaś na swój temat na podstawie tego co słyszałeś/ słyszałaś. Jeśli ta opinia w jakikolwiek sposób przeszkadza ci w osiągnięciu celu, zapisz za kreską opinię o sobie zbudowaną na faktach ze swojego życia, nie na subiektywnych ocenach innych.



## Terapeutyczna karta pracy 12

Budowanie pozytywnej samooceny jest jak konstruowaniem filara opatego na zewnętrznych i wewnętrznych opiniach, przefiltrowany przez nasz system wartości.

Składa się z 6 kroków:

### Krok 1. ŚWIADOMOŚĆ

- Czy jesteś świadomy/a otaczającego cię świata?
- Czy potrafisz rozróżnić subiektywne od obiektywnego ?
- Czy potrafisz oddzielić fakty od emocji i myśli?
- Czy wiesz co się wokół ciebie dzieje?
- Jak dobrze znasz siebie?
- Jak dobrze znasz swoje reakcje, zachowanie , emocje?
- W jaki sposób widzisz swój rozwój, otwartość na świat i poznawanie siebie?

Jeśli już odpowiedz na wszystkie pytania spisz poniżej, co możesz w najbliższym czasie zrobić żeby zwiększyć swoją świadomość, zewnętrzną i wewnętrzną .

### Krok 2. SAMOAKCEPTACJA

- W jakim stopniu jesteś w stanie zaakceptować siebie w tej chwili ?
- Czy potrafisz przestać stawiać sobie zarzuty ?
- Czy dasz radę braki i ograniczenia potraktować jak szansę na zmianę i rozwój?
- Czy wiesz, że masz prawo do ekspresji siebie i robienia w życiu tego co chcesz a nie tego co ci powiedziano, że możesz?

Jeśli już odpowiedz na wszystkie pytania spisz poniżej listę konkretnych czynności do wykonania , by podnieść poziom swojej akceptacji

### Krok 3. ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- W jakim stopniu jesteś gotowy/a do wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje decyzje?
- Na jakim poziomie możesz teraz wycenić odpowiedzialność za realizację swoich potrzeb?
- Jak oceniasz poziom własnej odpowiedzialności za swoje szczęście w tej chwili?

Oceniamy tylko to co od nas zależy.

W tabeli poniżej wypisz obszary w których możesz zwiększyć swoją odpowiedzialność



### Krok 4. ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to zdolność do okazywania szacunku samemu sobie

- Na ile jesteś gotowa/y do okazywania szacunku samemu/samej sobie?
- Na ile potrafisz odpowiedzieć komuś „nie”, uznając, że powiedzenie „tak” byłoby związane z utratą szacunku do siebie?

Stórz listę zachowań, które musisz ćwiczyć, żeby podnieść poziom szacunku do siebie.



## Krok 5. CELOWOŚĆ

- Jakie mam cele?
- Na jutro?
- Na miesiąc?
- Na rok?
- Na 5 lat?
- Czy są cele z których zrezygnowałam/eś tylko dlatego, że oparłaś/ eś swoją opinię na zewnej ocenie?
- Czeką cię teraz najtrudniejsze pytanie: jaki masz cel w życiu?
- Czy opinia innych przeszkodzi Ci w realizacji każdego z celów powyżej?
- Czy żyjesz własnym życiem, czy jak inni życiem i porażkami innych ludzi?

Stórz listę celów do realizacji:

## Krok 6. SKUTECZNOŚĆ

- Jakiego masz do siebie zaufanie?
- Czy jesteś w swoich oczach kimś na kim możesz polegać?
- Czy to co mówisz i to co robisz jest spójne?
- Na ile oceniasz swoją skuteczność?

**6 kroków za Tobą! Gratuluję!**  
**Czas na samoocenę.**



## Terapeutyczna karta pracy 13

Nawyki są zautomatyzowanymi wzorami myślenia lub zachowania. W konkretnych sytuacjach reagujesz w podobny sposób nie będąc tego świadom/a. Może to być sytuacja, gdy myślisz sobie, że nie poradysz sobie w obliczu wyzwania. Możesz teraz zadać sobie pytanie:

JAK zmienić negatywne myślenie na zdrowe – uruchamiające motywację do działania i pozwalające osiągnąć cel. Poniżej jest pięć pytań zdrowego myślenia. Przeczytaj je, ale najpierw zapisz co najmniej trzy negatywne myśli, które najczęściej pojawiają się w twojej głowie ( np. nigdy nie poradzę sobie na testach)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Sprawdź, czy twoje negatywne myśli są oparte na faktach. Każdą z powyższych myśli przetestuj przez 5 poniższych pytań:

1. Czy ta myśl jest oparta na faktach ?
2. Czy ta myśl chroni moje życie i zdrowie?
3. Czy ta myśl pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele?
4. Czy ta myśl pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
5. Czy ta myśl pozwala mi czuć się tak jak chciał/a bym się czuć?

Pamiętaj, że zdrowe myśli **spełniają, co najmniej trzy z tych pięciu zasad**. Jeśli twoja odpowiedź na własne myśli miała co najmniej trzy odpowiedzi negatywne to **czas na zmianę sposobu myślenia**.

## Terapeutyczna karta pracy 14

Obawiamy się tego co nieprzyjemne i nieznanne, często boimy się porażki. Przez to często wycofujemy się i nie podejmujemy działania. Paraliżuje nas strach. Można go pokonać, mobilizując to, co każdy człowiek ma od wieków – odwagę.

Odwaga polega na czerpaniu siły ze swojego wnętrza, po to, by zrobić coś, czego miałbyś/ miałaś ochotę uniknąć, ale co wiesz, że zrobić powinnaś/ powinienś ( np. iść do szkoły, stanąć przed grupą i wygłosić referat itp.)

Pomyśl i zapisz o czymś, czego zawsze się bałaś/ bałeś :

.....

.....

Pomyśl i zapisz taki strach, z którym w najbliższym czasie chcesz się zmierzyć:

.....

.....

Pomyśl i zapisz w jakiej sytuacji nie pozwoliłaś/aś strachowi się sparaliżować:

.....

.....

Pomyśl i zapisz jak się wtedy czułaś/aś?

.....

.....

Pomyśl i zapisz czy masz odwagę i jak zmierzyć się ze swoimi strachami wiedząc, że już kiedyś sobie z nimi poradziłaś/eś:

.....

.....

Pomyśl i zapisz jak się czujesz po skonfrontowaniu się ze swoim strachem w najbliższym czasie:

.....

.....

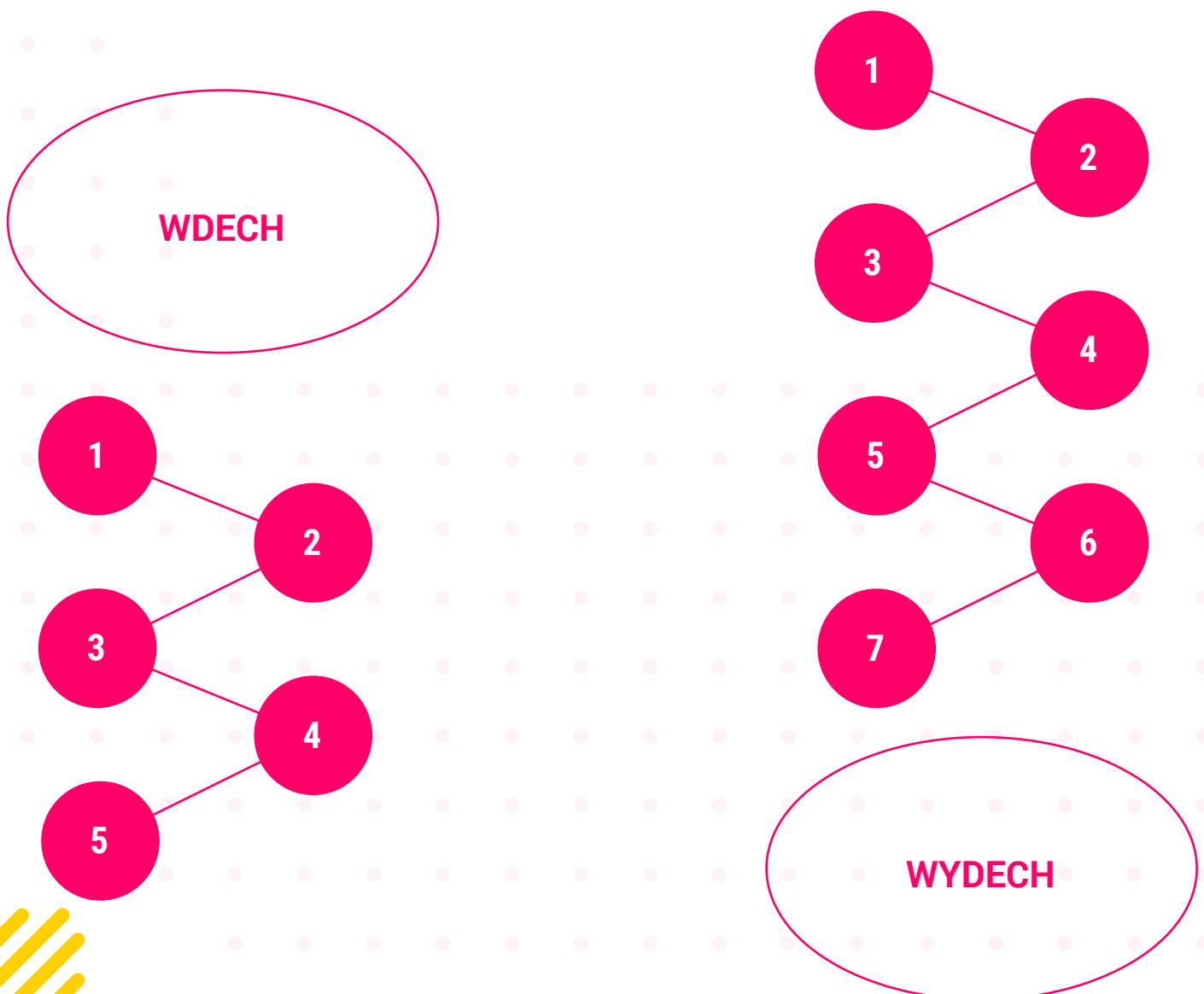
## Terapeutyczna karta pracy 15

Oddychanie jednocześnie odzwierciedla i wzmacnia emocje. Chwilowy stres powoduje napięcie ciała, przez co oddech staje się płytszy. Płytki oddech obniża poziom tlenu we krwi, co mózg odbiera jako stres. W błędnym kole nieprawidłowego oddechu, staje się on coraz szybszy a poziom tlenu w organizmie spada. Serce zaczyna szybciej bić. Mózg odczuwa większy stres.

Jest jednak alternatywa, możesz oddychać wolniej a lekki oddech będzie stymulował twój układ nerwowy, uspokoi myśli, emocje i zaczniesz się relaksować. Jeśli masz wątpliwości, zrób głęboki wdech.

**A teraz WEŹ GŁĘBOKI ODDECH, licząc równocześnie w myślach do pięciu. WSTRZYMAJ ODDECH na chwilę. Następnie wydychaj powietrze, licząc w myślach do siedmiu.**

Powtarzaj ten schemat oddechowy 5-7 razy aż poczujesz się zrelaksowany/a, silny/a, odzyskasz kontrolę nad sobą. STOSUJ TO ĆWICZENIE KIEDY TYLKO CHCESZ.



## Terapeutyczna karta pracy 16

Niektóre sposoby walki ze stresem są nieskuteczne. Zamiast sobie pomóc, często utrudniają lub uniemożliwiają wyjście z trudnej sytuacji. Źle wpływają na zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne.

- To niektóre z nich:
- Palenie papierosów
- Stosowanie dopalaczy
- Tworzenie czarnych scenariuszy
- Spożywanie alkoholu
- nadużywanie leków nasennych
- obwinianie siebie i innych
- izolowanie się

Stwórz własną dekalog - listę sposobów radzenia sobie ze stresem . Kieruj się wskazówkami.

1. Myśl pozytywnie
2. Znajdź czas na odpoczynek
3. Zarządzaj czasem – uporządkuj sprawy od :
  - Sprawy najważniejsze
  - Sprawy ważne
  - Sprawy , które mogą poczekać do końca tygodnia
  - Sprawy które mogą poczekać dłużej
4. Zdrowo się odżywiaj- mózg musi mieć paliwo
5. Bądź aktywny/a fizycznie
6. Poznaj moc swojego głosu
7. Zadbaj o dobry sen
8. Zadbaj o kontakt z przyrodą
9. Oglądaj ulubione filmy
10. Stosuj treningi oddechowe, relaksacyjne i medytacyjne.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



## Terapeutyczna karta pracy 17

Aby myśleć racjonalnie połącz siłę rozumu z potęgą emocji. Dokonaj przeglądu wszystkich posiadanych przez siebie informacji. Zwizualizuj osoby i zdarzenia jakie mogą być powiązane z badaną przez siebie sprawą. Jeśli to zrobisz, twój mózg będzie pracował wydajniej.

Wizualizacja zakłada KONKRETNOŚĆ. Jeśli myślisz o swoim wystąpieniu publicznym na forum grupy lub klasy, przypomnij sobie i wyobraź jak wyglądało, co się wydarzyło. Spróbuj to też zwerbalizować, czyli wypowiedzieć na głos kluczowe fakty, które mogą mieć znaczenie w sprawie. Werbalizacja i wizualizacja pobudzi pokłady wiedzy tej utajonej i jawnej. Nastąpi automatyczna aktywizacja sieci skojarzeniowych – przetwarzanie.

Masz już całkiem sporo informacji, twój mózg pracuje pełną parą. Wiesz już dlaczego tak się zachowałeś/aś?, jakie były twoje sygnały z ciała, jak je interpretujesz?

Teraz czas na działanie. Co zrobisz w swoim następnym wystąpieniu publicznym inaczej? TAK!!!! MASZ TO!

 		
Przegląd informacji i wizualizacja (wyobraź sobie swoje wystąpienie)	Wiedza na temat Jawna i ukryta (co wiesz? Co możesz wiedzieć jeśli wyobrazisz sobie swoje wystąpienie krok po kroku)	Pobudzenie sieci – skojarzeń w ciele i mózgu (scal to co wiesz z tym czego się dowiedziałeś/aś?)
Spacer (gdzie? wyobraź sobie jeśli nie możesz w tej chwili wyjść)	Aktywizacja werbalna i sensoryczna <b>PRZETWRZANIE</b>	Praca pełną parą
Dlaczego?	Decyzja sygnały z ciała i ich interpretacja	Co zrobić?
Jak to zrobić?		Tak ! – jak to zrobisz?

## Karta terapeutyczna 18

Opisz dwie sytuacje, które Ci się przytrafiły w tym tygodniu: jedna, gdy czułeś się bardzo zdenerwowany, przestraszony lub zmartwiony, a druga- kiedy czułeś się rozluźniony i odprężony. Opisz, co wtedy czułeś i myślałeś.

Byłem bardzo zdenerwowany, przestraszony lub zmartwiony, kiedy:

.....

.....

.....

.....

Czułem się rozluźniony i odprężony, kiedy:

.....

.....

.....

.....

W tym tygodniu poobserwuj jakąś osobę. Może to być ktoś z Twojej rodziny, kolega lub koleżanka, lub też postać z telewizji. Po czym możesz poznać, jak ta osoba się czuje, jeśli nie mówi Ci o tym wprost?

- Imię osoby:
- Sytuacja:
- Uczucia tej osoby:
- Co pomogło Ci rozpoznać uczucia tej osoby?

## Karta terapeutyczna 19

Konstruktywna informacja zwrotna

Określ, które zdanie jest konstruktywną informacją zwrotną?

**Zaznacz: T- Tak/ N-Nie**

1. Zawsze się spóźniasz, nie można liczyć, że przyjdiesz punktualnie na spotkanie.
2. Jesteś okropny! Prosiłam Cię, żebyś pozwolił mi odpisać to zadanie. Przez Ciebie dostałam jedynkę.
3. Twój kolega mówi, że jesteś bardzo pomocny.
4. Jesteś zbyt nerwowy. Zdarza się, że prowokujesz konflikty i wynikają potem z tego kłopoty. Musisz nad tym popracować.
5. Znowu zaspiałeś. Jak będziesz dalej tak długo grał, poważnie pomyślę o ograniczeniu Ci internetu.
6. Jeszcze jedno ostrzeżenie! Jak kolejny raz przyłapię Was na paleniu, wylatujecie ze szkoły.
7. Spóźniłeś się na autokar, przez co cała klasa musiała czekać. Oczekuję, że na kolejnej wycieczce będziesz przestrzegał ustalonych godzin.
8. Na poprzedniej lekcji przeszkadzałeś, przez co nie zrozumiałem nic z lekcji. Następnym razem szanuj nasz czas i nie rozmawiaj.
9. Wczoraj chamsko odezwałeś się do Kasi. Przez Ciebie płakała. Nie obrażaj innych, bo to sprawia im przykrość.
10. Słyszałam, że opowiadałeś o ostatniej dyskotekce szkolnej. Wiem, że kłamałeś o Baśce. Odszczekaj to! Zastanów się, jak powinny brzmieć prawidłowe komunikaty w przypadku wypowiedzi, które określiłeś jako niekonstruktywne informacje zwrotne.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## Karta terapeutyczna 20

### ABC Emocji

W jaki sposób pojawia się lęk, złość, smutek? W pewnych sytuacjach wytwarzają się w nas automatyczne myśli, to one wyzwalają nasze późniejsze emocje, a emocje wpływają na nasze działanie (lub jego brak). Cały ten proces trwa ułamek sekundy i w gruncie rzeczy wydawać by się mogło, że nie mamy na niego większego wpływu. Jeśli jednak nauczymy się rozpoznawać te automatyczne myśli i zmieniać je, możemy wpłynąć na pozostałe elementy: nasze emocje i nasze działanie.

Od czego zacząć? Od rozpoznania automatycznych myśli.

Wykonaj ćwiczenie: stwórz kalendarium automatycznego myślenia. Na początek wypisz w nim 2-3 sytuacje z ostatniego czasu, podczas których pojawiła się w Tobie negatywna emocja. Następnie postaraj się przez kilka najbliższych dni wypisywać sytuacje, które wywołają w Tobie trudne dla Ciebie emocje. Określ automatyczne myśli, które się w tym czasie pojawiły, a które Twoim zdaniem mogły przyczynić się do ich powstania. Opisz jego długość i intensywność według wzoru z poniższej tabeli:

Dzień, czas	Sytuacja	Automatyczne myśli	Emocje	Intensywność 0-100%	Intensywność teraz, gdy wspominasz tę sytuację 0-100%
Przykład: Środa, 17.00	Kłótnia z Anią o wyjście na wagary	Czy ona zwariowała, co ona sobie myśli, sama ma złe oceny a idzie na wagary	ZŁOŚĆ	90%	5%