

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

# Indywidualne karty pracy



Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 11

Ok, wierzymy, że potrafisz przewidzieć przyszłość. Ustal dokładnie swoje „przewidywania”

**CO?**



**GDZIE?**



**I KIEDY DOKŁADNIE NASTĄPI?**



**KOGO TO ZASŁUGA?**



**KOGO WINA?**



**JAKI BĘDZIE EFEKT KOŃCOWY?**



## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 12

Zniekształcenie poznawcze – przepowiadanie przyszłości

Codzień spodziewasz się, że to co się wydarzy będzie dla ciebie negatywne. Prawie wyklucasz możliwość, że wydarzenia mogą być dla ciebie pozytywne albo neutralne.

„ Na pewno znowu nauczyciel będzie mnie pytał na lekcji i dostanę złą ocenę”

„ nie pójdę do szkoły, nie warto”

**Wydaje nam się, że wiemy co się wydarzy**

„ Jeśli podejść do grupy, to na pewno mnie wyśmieją”

„ Ja wiem, że nie poradzę sobie z tym przedmiotem”

MOJE PRZYKŁADY:

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 13

Zniekształcenie poznawcze  
WYOLBRZYMIANIE kontra MINIMALIZACJA inaczej „efekt lornetki”



Często podkreślasz swoje słabe strony i uwypuklasz sukcesy innych osób. Z drugiej strony pomniejszasz swoje zalety i osiągnięcia i jednocześnie twierdzisz, że błędy i potknięcia innych nic nie znaczą. **MYŚLENIE KATASTROFICZNE** – demonizowanie zwyczajnych wydarzeń

„ Nie przejmuj się kolejną porażką– przecież tak w ogóle to jesteś świetnym uczniem. Nie to co ja”  
„ Mam trudną sytuację w domu ale to nic w porównaniu z dziećmi, które są w domu dziecka”

Moje przykłady (minimalizowanie własnych sukcesów):

---

---

---

Moje przykłady (rozdmuchiwanie własnych porażek):

---

---

---



## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 15

### NADUŻYWANIE STWIERDZENIA "MUSZĘ" "POWINNAM/ POWINIENM"

- Błąd ten jest związany z oczekiwaniami.
- Często poprzeczka umieszczona jest zbyt wysoko, powstaje wrażenie, że nigdy jej nie przekroczy.
- Godzimy się więc z możliwością porażki.
- Jesteśmy coraz bardziej świadomi naszych wad i rzeczy, których nie zrobiliśmy.
- Myśli takie często zaczynają się od słów:
  - \* Powiniennem/ powinna
  - \* Muszę
  - \* Nie powiniennem/ nie powinna
  - \* Nie mogę
- I kończą się wyznaczeniem sobie niemożliwych do osiągnięcia standardów.

"muszę być bardziej spontaniczny, naturalny"

"powiniennem więcej się starać"

"powiniennem to wiedzieć od razu"

"muszę mieć odpowiednie powody, aby mu odmówić"

"muszę go polubić"

Powiniennem rozumieć, wiedzieć i przewidywać wszystko

Powiniennem godnie wytrzymywać wszelkie przeciwności

Powiniennem być samodzielna we wszystkim

Moje przykłady:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 16

WADY I ZALETY dysfunkcyjnych założeń

Jakie są zalety myślenia, że:

„.....?”

Jakie są wady myślenia, że:

„.....?”

Wygląda na to, że:

Z jednej strony:

.....

.....

Ale z drugiej strony powoduje, że:

.....

.....

Na ile pomocna byłaby zmiana tego sposobu

Myślenia/założenia/zachowania?

.....

.....

Jakie założenie byłoby bardziej realistyczne i pomocne?

.....

.....

Odświeżające oddychanie podczas chodzenia





## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 17

Idąc, spoglądaj nieznacznie w dół, na czubek nosa.

- Gdy wciągasz i wypuszczasz powietrze przez nos, wsłuchuj się w swój oddech.
- Zwróć uwagę, jaki dźwięk towarzyszy twojemu oddechowi: Wysoki czy niski?
- Zaczynaj być świadomy swojej postawy. Czy jesteś wyprostowany? Czy twoje ramiona są ściągnięte do tyłu, a głowa podniesiona? Czy nie jesteś zgarbiony?
- Wsłuchuj się w odgłos swoich kroków. Czy wydają ci się ciężkie czy lekkie? Opisz odgłos swoich kroków.

Idąc, powtarzaj sobie: „Teraz zauważam mój sposób oddychania. Kiedy robię krok, wdycham powietrze. Kiedy robię następny krok wydycham powietrze”.

Pozwól sobie przez parę minut doświadczać tego, jak chodzisz.

- Bądź skupiony na wdechu i wydechu.
- Zwróć uwagę, co się dzieje, kiedy stajesz się świadomy doznań związanych z twoim ciałem.
- Czy masz większą świadomość swoich kroków?
- Czy twoja postawa się poprawiła?
- Jak brzmi twój oddech?
- Czy czujesz się spokojniejszy?

Pamiętaj, by chodzić w sposób spokojny i rozluźniony. Rytm kroków pomoże ci szybciej wejść w naturalny stan odprężenia.

Wykonuj to ćwiczenie przez 5 minut. Możesz przy tym iść szybko lub wolno.

- Zwróć uwagę na to, że jeśli podczas chodzenia koncentrujesz się na dźwiękach towarzyszących oddychaniu, wejście w naturalny stan odprężenia staje się łatwiejsze. To ćwiczenie możesz wykonywać wszędzie i o każdej porze.
- Jeśli w biurze czujesz się zestresowany, zrób sobie kilka minut przerwy i pójdz do toalety, ćwicząc po drodze. Jesteś spragniony? Zrób krótką przerwę i pospaceruj sobie, zanim pójdziesz na kawę. Przerwa obiadowa to też świetna okazja do ćwiczenia. Ćwicz także po wyjściu z biura. Oddech towarzyszy ci zawsze i wszędzie. To proste ćwiczenie jest ogromnie skuteczne.

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 18

### KATASTROFIZACJA - Zniekształcenia poznawcze

Jeśli „katastrofizujesz” to mały przeciek na dnie łodzi jest równoznaczny z jej zatopieniem. Ze wszystkich możliwych scenariuszy masz skłonność do wybierania tego najgorszego, nawet jak jest najmniej prawdopodobny.

Kiedy czytasz w gazecie i jakimś nieszczęściu lub słyszysz złą plotkę zaczynasz od razu zastanawiać się „Co będzie jeśli to nieszczęście przytrafi się mnie?”

Co będzie jeśli złamię nogę ?

Co będzie jak mnie odrzucą przy rekrutacji ?

Co będzie jak kolega zacznie brać narkotyki?

Taka lista nie ma końca! Wyobraźnia katastrofisty nie zna granic.

„Ból głowy to pewnie oznaka raka mózgu”

„Jak nie zdam tego egzaminu, to stracę wszystko i umrę pod mostem „

„Jak będę wracać do domu to na pewno mnie napadną”

Te wszystkie rzeczy mogą się wydarzyć, ale ich prawdopodobieństwo jest najczęściej mniejsze niż oczekujesz!

10 % ludzi = zdarzy się raz na 10 dni (3 razy w miesiącu)

1 % ludzi = zdarzy się raz na trzy miesiące

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 19

### CZYTANIE W MYŚLACH - ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE

Widzisz sprawy negatywnie bez względu na to, czy masz na to jakieś dowody czy nie.

Stwierdzasz, że ktoś jest do ciebie wrogo nastawiony, ale w żaden sposób tego nie sprawdzasz. Reagujesz wycofaniem się lub atakiem. To z kolei wywołuje negatywne reakcje ludzi blisko ciebie i automatycznie potwierdza twoje przekonanie, że inni są wrogo do ciebie nastawieni.

W rzeczywistości ty to sprowokowałeś przez negatywną interpretację zachowań tych osób.

“on się do mnie dzisiaj w ogóle nie odzywa. Pewnie jest na mnie wściekły. Co ja zrobiłem źle?”  
(a może on po prostu jest zaziębiony i ma kłopoty z gardłem?)

Ten błąd rodzi poczucie, że wie się, co myślą wszyscy inni ludzie.

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 20

Zniekształcenia poznawcze

### MYŚLENIE CZARNO – BIAŁE czyli WSZYSTKO ALBO NIC

Sprawy postrzegasz jako czarne lub białe. Myślisz skrajnościami – nie dostrzegasz pośrednich rozwiązań lub odcieni szarości. Nie ma żadnych rozwiązań środka. Rzeczy są dla Ciebie albo wspaniałe albo beznadziejne. Jeśli to, co robisz nie jest doskonałe, to traktujesz to jako całkowitą porażkę. To prowadzi do perfekcjonizmu czyli dążenia do bycia idealnym i bezbłędnym.

Największym zagrożeniem myślenia czarno – białego jest jego wpływ na samoocenę danej osoby. Człowiekowi myślącemu w ten sposób wydaje się, że jeśli nie jest ideałem, to może być całkowitym nieudacznikiem. W takim myśleniu nie ma miejsca na błędy czy średnie lub dobre wyniki.

Wszystko postrzegane jest według zasady „wszystko albo nic”.

Drobne niedociągnięcia i niemożność bycia perfekcyjnym jest uznawana za kompletną klęskę

Kiedy zazwyczaj myślisz czarno - biało ?:

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

Moje myśli:

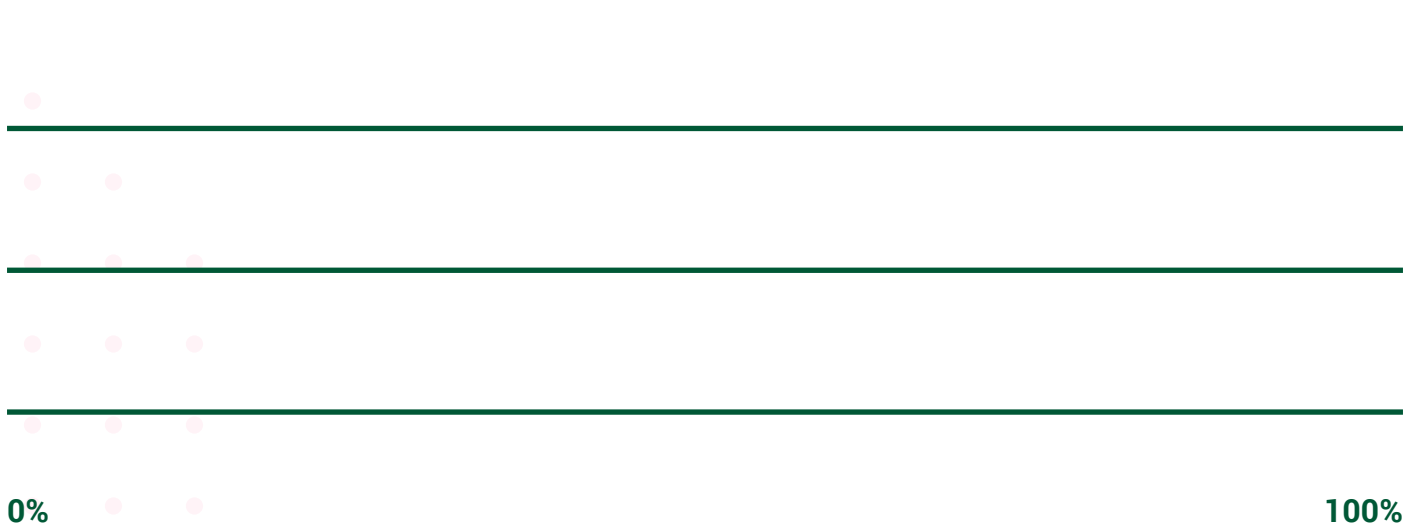
.....  
.....  
.....

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 21

Kluczem do pokonania myślenia czarno – białego jest powstrzymanie się od czarno białych osądów. Ludzie nie są wyłącznie skrajnie zadowoleni lub nieszczęśliwi, bezwzględnie odrzucający, doskonale odważni lub całkowicie tchórzliwi. Większość z nas wykazuje różne natężenie cech.....

Jeśli musimy dokonać jakiejś oceny spróbujmy ocenić w skali procentowej.

Moje cechy:



Legenda:

**60 % – 80 % Strefa sukcesu**

**80 % – 90 % Strefa nadmiernego wysiłku**

**90 % – 100 % Strefa cudu**

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 22

### NADMIERNE UOGÓLNIANIE- zniekształcenie poznawcze

Widzisz pojedyncze wydarzenia jako ciąg niekończących się porażek. Jeśli dojdzie do nieporozumienia pomiędzy tobą a ważną dla ciebie osobą myślisz, że ona cię nie rozumie i w ogóle nie dba o ciebie. Myślisz, że zawsze będziesz odizolowany i niezrozumiany przez tę osobę. Wyciągasz wniosek, że to co zdarzyło ci się raz będzie się powtarzało zawsze w ten sam sposób.

- "nikt mnie nigdy nie rozumie"
- "zawsze jestem odrzucany w towarzystwie"
- "taki już mój los – zawsze spotyka mnie najgorsze"
- "jedynie ona mnie rozumiała"
- "nikt o mnie nie dba"
- "wszyscy mnie unikają"
- „ludzie są źli"

**Ten błąd w myśleniu powoduje, że jednorazowe wydarzenie czy niepowodzenie gwałtownie rośnie, zmierzając do niekończącej się kłęki.**

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 23

### WYBIÓRCZA UWAGA - SKUPIANIE SIĘ NA NEGATYWACH

Przywiązujesz się do jednego negatywnego szczegółu i tak długo go analizujesz, aż wszystko wkoło jest "zarażone" takim negatywnym patrzeniem. Jeśli zdarzy ci się przygotować dobry „deser”, ale przy tym nie wyjdzie ci „zupa”, to tak długo to rozpamiętujesz, że ostatecznie cały obiad zaczynasz traktować jako ogromne nieszczęście.

Skupiasz się wyłącznie na negatywnych wydarzeniach. Dostrzegasz tylko rzeczy, które poszły źle albo nie są w porządku. Jakiegokolwiek pozytywne aspekty są pomijane lub traktowane z niedowierzaniem.

„wygrałam grę ale .... zapomniałam przejść ważną rundę ”

„jestem złą koleżanką i beznadziejną uczennicą ”

Czasami nazywamy to zniekształcenie „czarnymi okularami”. Czarne okulary pozwalają zobaczyć tylko jedną stronę wydarzeń – stronę negatywną! Jeśli dobrze się bawisz albo spotykają cię przyjemne rzeczy, to czarne okulary i tak wynajdą coś, co poszło źle albo nie było wystarczająco zadowolające. Są to te negatywne rzeczy, które najszybciej zauważysz i najlepiej pamiętasz.

Być może nauczyciel pochwalił Cię ostatnio za Twoją pracę, ale gdy zostałaś poproszona o wypełnienie i oddanie części dokumentacji. Ta ostatnia prośba wpędziła Cię w zły nastrój, gdyż skupiłaś się tylko na tej części komunikatu i pomyślałaś, że „jesteś leniwa” W ten sposób skupiłaś się na jedynym trudnym komunikacie

Moje przykłady:

---

---

---

---

---

---

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 24

### ODRZUCANIE POZYTYWÓW

Ten błąd w myśleniu polega na odrzuceniu jakichkolwiek pozytywnych aspektów jako nieistotnych lub podważeniu ich w jakikolwiek inny sposób.

Odrzucasz, nie bierzesz pod uwagę pozytywnych doświadczeń i usilnie podtrzymujesz negatywne przekonanie, które nie jest oparte na twoich codziennych przeżyciach.

Używasz do tego najróżniejszych, często nieracjonalnych argumentów. Np. Nie pozwolisz sobie na dobre samopoczucie czy przeżywanie przyjemnych emocji ponieważ powiesz sobie, że po nich muszą nastąpić nieprzyjemne uczucia – w ten sposób zaczniesz czuć się winny za dobre samopoczucie.

Stopniowo eliminujesz wszystkie dobre rzeczy zdarzające ci się w życiu.

„niby czuję się dobrze, ale ...”

„pięknie wyglądasz w tej sukience

„To się nie liczy, bo to sukienka kupiona na wyprzedaży 10 lat temu”

Gdy pewna osoba dowiaduje się, że jest chętny/a, by się z nią/nim umówić, stwierdza, że :

„Pewnie nie mógł/nie mogła znaleźć nikogo innego, by pójść na tę imprezę”

Gdy poradzisz sobie dobrze z testem z matematyki, doskonale możesz to zdyskredytować myśląc „ale to było proste, dopiero co się tego uczyliśmy”

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 25

Problemem, który często pojawia się w naszej ocenie jest stawianie sobie nierealnych, idealnych celów. Dlatego czasami warto się zastanowić, czy nie postawiliśmy sobie poprzeczki trochę powyżej rekordu świata.

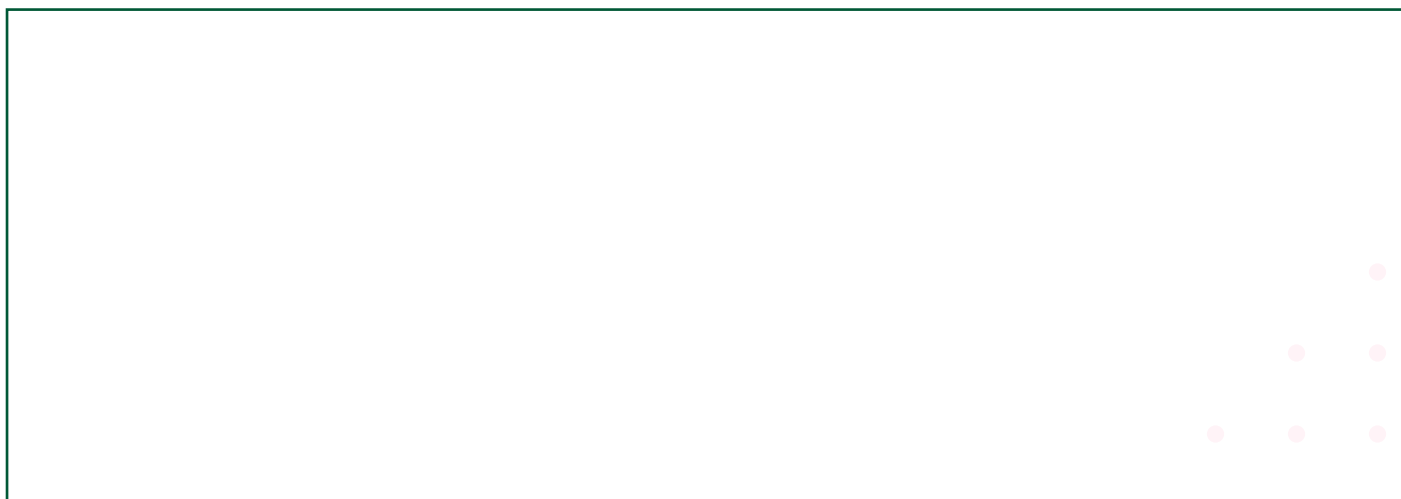
Spróbuj się zastanowić nad kilkoma zadaniami, które czekają Cię w najbliższym tygodniu.

Zadanie	Za słabo wykonane	Dostatecznie dobrze wykonane	Perfekcyjnie wykonane

## INDYWIDUALNE KARTY PRACY NR 26

Podwójne standardy

Proszę napisz w ramce jakich standardów wymagasz od siebie, na przykład w obowiązkach domowych , uczeniu się.



Czy takich samych standardów wymagasz od swojego od swojej koleżanki?  
Jeśli nie spróbujmy znaleźć bardziej racjonalne standardy.



## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 27

Przypomnij sobie niektóre negatywne epitety, którymi opisujesz siebie lub swoje doświadczenia. Pomyśl jakiej rady udzieliłbyś przyjacielowi, koledze?

Czy wobec nich byłbyś równie krytyczny jak względem siebie?

Aktualna negatywna ocena:

.....

Rada dla przyjaciela/ kolegi/ koleżanki

.....

Dlaczego wobec siebie jestem bardziej krytyczny /a?

.....

WNIOSKI:

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

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 28

Proszę połączyć zdania z lewej kolumny z nazwami w kolumnie obrazujących je schematów przedstawionymi w prawej

Po tym co zrobiła Zuza nigdy nie zaufam rudym kobietom	<b>Skupianie się na negatywach</b>
Te wszystkie negatywne uwagi na odprawie były z pewnością do mnie	<b>Wszystko, albo nic</b>
Jeżeli jedna osoba mnie odrzuci moje starania są do niczego	<b>Odrzucanie pozytywów</b>
Piknik byłby dobry, gdybyśmy nie przypalili kurczaka	<b>Czytanie w myślach</b>
Zawsze się uśmiecha, ale wiem, że mnie nie lubi	<b>Katastrofizacja</b>
Wcale ta bluzka nie jest super, kupiłam ją na przecenie	<b>Nadmierne uogólnianie</b>
Boję się, że ona chce ze mną zerwać, bo nie zadzwoniła od dwóch dni	<b>Przepowiadanie przyszłości</b>
Muszę jeszcze dziś w nocy zrobić wszystkie zadania	<b>Personalizacja</b>
Z pewnością nie zaliczę najbliższego sprawdzianu	<b>Nadużywanie powinności „muszę</b>



## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 29

Proszę wypisz dziesięć rzeczy z których możesz być zadowolona/y i które wydarzyły się w ciągu ostatnich dwóch dni.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Proszę spróbuj robić to zadanie codziennie przez przynajmniej najbliższe dwa tygodni.

## INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 30

8 Kroków Pogromcy

Zanim przejdziesz do 8 kroków, sprawdź czy są Ci potrzebne.

Kroki możesz wykorzystać w budowaniu relacji, doskonaleniu umiejętności społecznych, autoprezentacji.

Kogo zazwyczaj atakujesz , gdy nic Ci nie wychodzi ?

---

---

---

Co ci przeszkadza w osiągnięciu celu ?

---

---

---

Czy zadajesz sobie i innym pytania , żeby zweryfikować fakty?

TAK

NIE

Czy wyrażasz głośno zadowolenie ze swoich osiągnięć?

TAK

NIE

Czy uważnie słuchasz innych ?

TAK

NIE

Czy zapisujesz ważne dla Ciebie informacje ?

TAK

NIE

Czy szukasz zamiast szukać różnych wariantów rozwiązań, upierasz się przy pierwszym pomycie?

TAK

NIE

Czy jesteś otwarty na relacje z innymi pamiętając o swoich potrzebach ?

TAK

NIE



1. Atakuj problem, a nie ludzi.
2. Nie skupiaj się na tym co negatywne , ale na potrzebach i interesach.
3. Zadawaj pytania zamiast opierać się na swych fantazjach i przypuszczeniach.
4. Doceń to, co udało się osiągnąć, i głośno to wyrażaj.
5. Uważnie wysłuchaj stanowiska drugiej strony.
6. To, co najważniejsze, zapisuj – od razu stanie się jaśniejsze.
7. Użyj swojej wyobraźni przy poszukiwaniu różnych wariantów rozwiązań, nie upieraj się przy swoim pierwszym pomysłe.
8. Bądź elastyczny i otwarty w relacjach , wciąż pamiętając o sobie i swoich potrzebach.