11–15 lat

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

# Chłodzenie myśli. Strategie na trudne myśli

Scenariusz zajęć i karty pracy do druku



**Scenariusz** • **Kroki** • **Karty sytuacji** • **Karty refleksji** • **Karty narzędzi** • **Praca własna**

**WYMAGA KONSULTACJI PSYCHOLOGA PRZED SPRZEDAŻĄ**

**Nie każ mu liczyć!** · niekazmuliczyc.pl

# Moje kroki

## Chłodzę gorącą myśl

**1** **Zauważam gorącą myśl i sprawdzam jej temperaturę (0–10).**

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**2** **Nie wypycham jej na siłę. Nazywam ją: „Mam myśl, że…”.**

**3** **Chłodzę ciało: wolny oddech albo ruch.**

**4** **Pytam: czy mogę coś z tym zrobić teraz?**

Tak → **mały krok** Nie → **odkładam i zajmuję się czymś innym**

**5** **Tak – robię mały krok. Nie – odkładam myśl i zajmuję się czymś, co mnie wciąga.**

### Skrzynka narzędzi

**Wolny oddech:** wdech nosem na 4, wydech ustami na 6, pięć razy.
**Nazwij myśl:** „Zauważam, że mam myśl, że…”.
**Zapisz i odłóż:** zapisuję myśl i wracam do niej o stałej porze (15 minut, nie przed snem).
**Zmysły 5-4-3-2-1:** pięć rzeczy widzę, cztery słyszę, trzy czuję dotykiem, dwa zapachy, jeden smak.
**Ruch:** spacer, przysiady, rozciąganie, jedna piosenka do tańca.
**Zajęcie, które wciąga:** rysowanie, granie na instrumencie, sport, gotowanie, układanka.
**Życzliwy głos:** mówię do siebie tak, jak do przyjaciela.
**Rozmowa:** piszę albo mówię komuś, komu ufam.

*Gdy myśl jest już chłodniejsza: pytania detektywa (temat 25).*

### Myślenie, które pomaga, czy mielenie?

- Myślenie, które pomaga: ma cel, kończy się pomysłem albo małym krokiem, po nim wiem więcej.
- Mielenie: kręci się w kółko („a co jeśli…”, „dlaczego ja…”), te same pytania bez odpowiedzi, po nim jest gorzej.
- Gdy zauważam mielenie, mówię sobie: „Stop, to mielenie” i biorę narzędzie ze skrzynki.

**Nie muszę wierzyć każdej myśli ani jej wypychać. Mogę ją ochłodzić i wybrać, co robię**

## DODATEK · KARTY NARZĘDZI

Wytnij karty. Trzy najlepsze dla ciebie włóż do piórnika. Gdy myśl robi się gorąca, wyciągnij jedną i spróbuj.

Wytnij wzdłuż przerywanych linii.

### Wolny oddech

**Jak to zrobić:** wdech nosem na 4, wydech ustami na 6. Powtórz pięć razy.

**Kiedy pomaga:** gdy serce bije szybko, a ciało jest spięte.

### Nazwij myśl

**Jak to zrobić:** powiedz w myślach: „Zauważam, że mam myśl, że…”.

**Kiedy pomaga:** gdy myśl brzmi jak fakt i nie chce odejść.

### Zapisz i odłóż

**Jak to zrobić:** zapisz myśl i wybierz godzinę, o której do niej wrócisz (15 minut, nie przed snem).

**Kiedy pomaga:** gdy myśl wraca w złym momencie, np. na lekcji albo w łóżku.

### Zmysły 5-4-3-2-1

**Jak to zrobić:** znajdź pięć rzeczy, które widzisz, cztery, które słyszysz, trzy, które czujesz dotykiem, dwa zapachy, jeden smak.

**Kiedy pomaga:** gdy głowa ucieka w „a co, jeśli…”.

### Ruch

**Jak to zrobić:** spacer, dziesięć przysiadów, rozciąganie albo jedna piosenka do tańca.

**Kiedy pomaga:** gdy w ciele jest dużo napięcia.

### Zajęcie, które wciąga

**Jak to zrobić:** wybierz coś, co zajmuje ręce i głowę: rysowanie, instrument, układankę, gotowanie.

**Kiedy pomaga:** gdy nie możesz teraz nic zrobić z problemem.

### Życzliwy głos

**Jak to zrobić:** zapytaj siebie: „Co powiedziałbym/powiedziałabym przyjacielowi?” i powiedz to sobie.

**Kiedy pomaga:** gdy jesteś dla siebie surowy/surowa.

### Rozmowa

**Jak to zrobić:** napisz albo powiedz komuś, komu ufasz: „Coś mnie gryzie. Mogę ci opowiedzieć?”.

**Kiedy pomaga:** zawsze, a szczególnie gdy myśl wraca od wielu dni.