11–15 lat

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

Myśli – uczucia – zachowanie. Jak wyjść z błędnego koła

Scenariusz zajęć i karty pracy do druku



Scenariusz • **Kroki** • **Karty sytuacji** • **Karty refleksji** • **Praca własna** • **List do rodzica**

WYMAGA KONSULTACJI PSYCHOLOGA PRZED SPRZEDAŻĄ

Nie każ mu liczyć! · niekazmuliczyc.pl

Moje kroki

Rozpisuję sytuację na części

1. **Opisuję sytuację jak kamera: co się naprawdę stało.**
2. **Łapię myśl: co sobie wtedy mówię w głowie?**
3. **Nazywam uczucie i sprawdzam, co czuję w ciele.**
4. **Zauważam, co robię i co z tego wynika.**
5. **Szukam wyjścia: inna myśl albo inny mały krok.**

SYTUACJA
Jutro kartkówka

MYŚL
„I tak nic nie umiem, zawalę”

UCZUCIE I CIAŁO
Lęk, ścisk w brzuchu

błędne koło

CO Z TEGO WYNIKA
Nie powtórzyłem/powtórzyłam, źle śpię

CO ROBIĘ
Odkładam naukę, siedzę w telefonie

WYJŚCIE · PRZY MYŚLI
„Nie umiem wszystkiego, ale mogę powtórzyć trzy typy zadań”

WYJŚCIE · PRZY ZACHOWANIU
Minutnik: 20 minut, dwa zadania

Ta sama sytuacja, różne myśli

- Sytuacja: kolega od trzech godzin nie odpisuje na wiadomość.
- Myśl A: „Obraził się na mnie”. Uczucie: niepokój, smutek. Zachowanie: piszę pięć kolejnych wiadomości albo przestaję się odzywać.
- Myśl B: „Pewnie ma trening albo rozładowany telefon”. Uczucie: spokój, lekka ciekawość. Zachowanie: robię swoje i czekam.

Myśl to nie fakt

Myśl to zdanie, które pojawia się w głowie szybko i samo. Może być prawdziwa, częściowo prawdziwa albo nieprawdziwa. Zanim w nią uwierzę, sprawdzam ją jak detektyw: co wiem na pewno, a czego się domyślam?

Nie wybieram tego, jaka myśl przyjdzie. Mogę ją sprawdzić i wybrać, co zrobię

KARTA PRACY 2

Myśl, uczucie czy zachowanie?

Przy każdym zdaniu zakreśl M (myśl), U (uczucie) albo Z (zachowanie). Uwaga: niektóre myśli udają uczucia.

(M) myśl (U) uczucie (Z) zachowanie

1. „Pewnie mi się nie uda”.	M	U	Z
2. Zdenerwowanie.	M	U	Z
3. Wychodzę z pokoju i trzaskam drzwiami.	M	U	Z
4. „Ona się ze mnie śmieje”.	M	U	Z
5. Wstyd.	M	U	Z
6. Nie odzywam się na lekcji.	M	U	Z
7. „Dam radę, jeśli zacznę od łatwego zadania”.	M	U	Z
8. Ulga.	M	U	Z
9. Piszę do koleżanki, czy wszystko w porządku.	M	U	Z
10. „Czuję, że nikt mnie nie lubi”.	M	U	Z
11. Rozczarowanie.	M	U	Z
12. „Czuję, że to będzie najgorszy dzień w życiu”.	M	U	Z

Zdania 10 i 12 zaczynają się od „czuję”, ale to …, bo …