11–15 lat

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

Pułapki myślenia. Łapię je i sprawdzam

Scenariusz zajęć i karty pracy do druku



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

WYMAGA KONSULTACJI PSYCHOLOGA PRZED SPRZEDAŻĄ

Nie każ mu liczyć! · niekazmuliczyc.pl

Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

Moje kroki

Łapię pułapkę myślenia

1. **Zauważam mocne uczucie i zatrzymuję się na chwilę.**
2. **Łapię dokładną myśl: co mówię sobie w głowie?**
3. **Sprawdzam, czy to nie pułapka myślenia.**
4. **Zadaję sobie pytania detektywa.**
5. **Szukam myśli wyważonej i sprawdzam, jak się teraz czuję.**

Osiem pułapek myślenia

Czytanie w myślach: zgaduję, co myślą inni. „Na pewno uważa mnie za nudnego/nudną”.

Czarnowidztwo: przewiduję najgorsze. „Wszystko pójdzie źle i będzie katastrofa”.

Wszystko albo nic: widzę tylko dwie skrajności. „Jak nie szóstka, to porażka”.

Zawsze i nigdy: z jednego zdarzenia robię regułę. „Zawsze wszystko psuję”.

Filtr na minusy: widzę tylko to, co złe. „Ta jedna uwaga przekreśla cały dzień”.

Etykiety: jedno słowo zamiast opisu. „Jestem beznadziejny/beznadziejna”.

Wszystko przeze mnie: biorę winę za to, na co nie mam wpływu. „Kłócą się przeze mnie”.

Nie dam rady: nie doceniam swoich sił i pomocy innych. „To za trudne, nie poradzę sobie”.

Pytania detektywa

- Co wiem na pewno, a czego się domyślam?
- Jakie są dowody za tą myślą, a jakie przeciw?
- Co powiem przyjacielowi albo przyjaciółce, gdyby tak pomyśleli?
- Co jest najbardziej prawdopodobne: nie najgorsze i nie najlepsze?
- Czy to będzie ważne za tydzień? A za rok?
- Jaki mały krok mogę zrobić teraz?

Myśl wyważona, nie różowa

Myśl z pułapki: „Jestem beznadziejny/beznadziejna z matmy”.

Myśl różowa (nie działa, bo w nią nie wierzę): „Jestem geniuszem matematyki”.

Myśl wyważona: „Ten dział na razie mi nie idzie, ale ułamki już rozumiem. Mogę poprosić o pomoc”.

W pułapki myślenia wpada każdy. Mogę je zauważać i sprawdzać

DODATEK · KARTY PUŁAPEK DO GRY „ZŁAP PUŁAPKĘ”

Grajcie w trójkach. Rozłóżcie karty. Jedna osoba wymyśla i czyta trudną myśl z codziennej sytuacji. Pozostali jak najszybciej wskazują pasującą kartę i czytają pytanie na wyjście. Potem wspólnie układacie myśl wyważoną.

Wytnij wzdłuż przerywanych linii.

Czytanie w myślach

Jak działa: zgaduję, co myślą inni.

Przykład: „Na pewno uważa mnie za nudnego/nudną”.

Pytanie na wyjście: „Skąd to wiem? Jak mogę to sprawdzić?”

Czarnowidztwo

Jak działa: przewiduję najgorsze.

Przykład: „Wszystko pójdzie źle”.

Pytanie na wyjście: „Co jest najbardziej prawdopodobne? Jak sobie poradzę, jeśli coś pójdzie źle?”

Wszystko albo nic

Jak działa: widzę tylko dwie skrajności.

Przykład: „Jak nie szóstka, to porażka”.

Pytanie na wyjście: „Co jest pomiędzy?”

Zawsze i nigdy

Jak działa: z jednego zdarzenia robię regułę.

Przykład: „Zawsze wszystko psuję”.

Pytanie na wyjście: „Czy naprawdę zawsze? Kiedy było inaczej?”

Filtr na minusy

Jak działa: widzę tylko to, co złe.

Przykład: „Ta jedna uwaga przekreśla wszystko”.

Pytanie na wyjście: „Co dobrego pomijam?”

Etykiety

Jak działa: jedno słowo zamiast opisu tego, co się stało.

Przykład: „Jestem beznadziejny/beznadziejna”.

Pytanie na wyjście: „Co konkretnie się stało? Czy jedno zdarzenie mówi o całym człowieku?”

Wszystko przeze mnie

Jak działa: biorę winę za to, na co nie mam wpływu.

Przykład: „Kłócą się przeze mnie”.

Pytanie na wyjście: „Co jeszcze mogło mieć wpływ? Na co naprawdę mam wpływ?”

Nie dam rady

Jak działa: nie doceniam swoich sił i pomocy innych.

Przykład: „To za trudne”.

Pytanie na wyjście: „Jaki jest pierwszy mały krok? Kto może mi pomóc?”