

Poradnik na gorsze dni...

Znajdziesz tu kilka pomysłów na to, jak przetrwać trudne chwile.

Takie trudne momenty czasem nazywamy kryzysami.

W takich chwilach możesz odczuwać wiele bolesnych emocji jak smutek, lęk, złość. Możesz mieć w głowie czarne myśli, że to się nigdy nie skończy, że jest beznadziejnie, że nie dasz rady przez to przejść.

Wszystko to, co się w Tobie pojawia w takich momentach jest jak najbardziej OK. Tak właśnie możemy się czuć, gdy pojawiają się gorsze dni.

W tym poradniku podpowiemy Ci, jak lepiej radzić sobie w takich gorszych momentach.

Pamiętaj, każdy gorszy moment kiedyś minie.

**Czasami zamartwiamy się rzeczami,
na które tak naprawdę nie mamy
wpływu.**



Zastanów się , na co tak naprawdę masz wpływ...

Wybierz rzeczy, na które masz wpływ i wpisz je w niebieskim polu

Co będzie się działo w przyszłości

To, co się już wydarzyło

To, co myślą inni

To co robią inni

Moje działania (co robię)

Moje nastawienie

Moje wybory

Moje granice

Jakie emocje się we mnie pojawiają

Moje wartości (co dla mnie teraz jest ważne)



Pamiętaj!

Nie masz wpływu na to:

Co będzie działo się w przyszłości, i na to, co już się wydarzyło.

Nie masz też wpływu na to, co myślą i robią inni ludzie. I nawet na to, jakie emocje odczuwasz.

Dlatego nie zamartwiaj się tym.

Swoją uwagę skieruj na rzeczy na które masz wpływ: swoje myśli, nastawienie i zachowania.

W trudnych momentach w naszej głowie mogą pojawiać się różne negatywne myśli.

Niektóre z nich mogą mówić dotyczyć Ciebie:

„Jesteś głupi! Jesteś beznadziejny! Nigdy ci się to nie uda! Ale z ciebie tchórz! Nie dasz rady.”

Inne będą komentować to, co się dzieje wokół nas: *„ To się nigdy nie skończy! Świat jest straszny i niebezpieczny! Ludzie są okropni i nie można na nich liczyć”*

Każdemu z nas czasami pojawiają się w głowie negatywne myśli. Nie musisz z nimi walczyć ani się ich pozbywać.

Ważne jest żeby zauważać, kiedy pojawiają się w naszej głowie oraz nauczyć się nie zwracać na nie uwagi.

Nie dam rady.

Nic nie umiem

Nie uda mi się

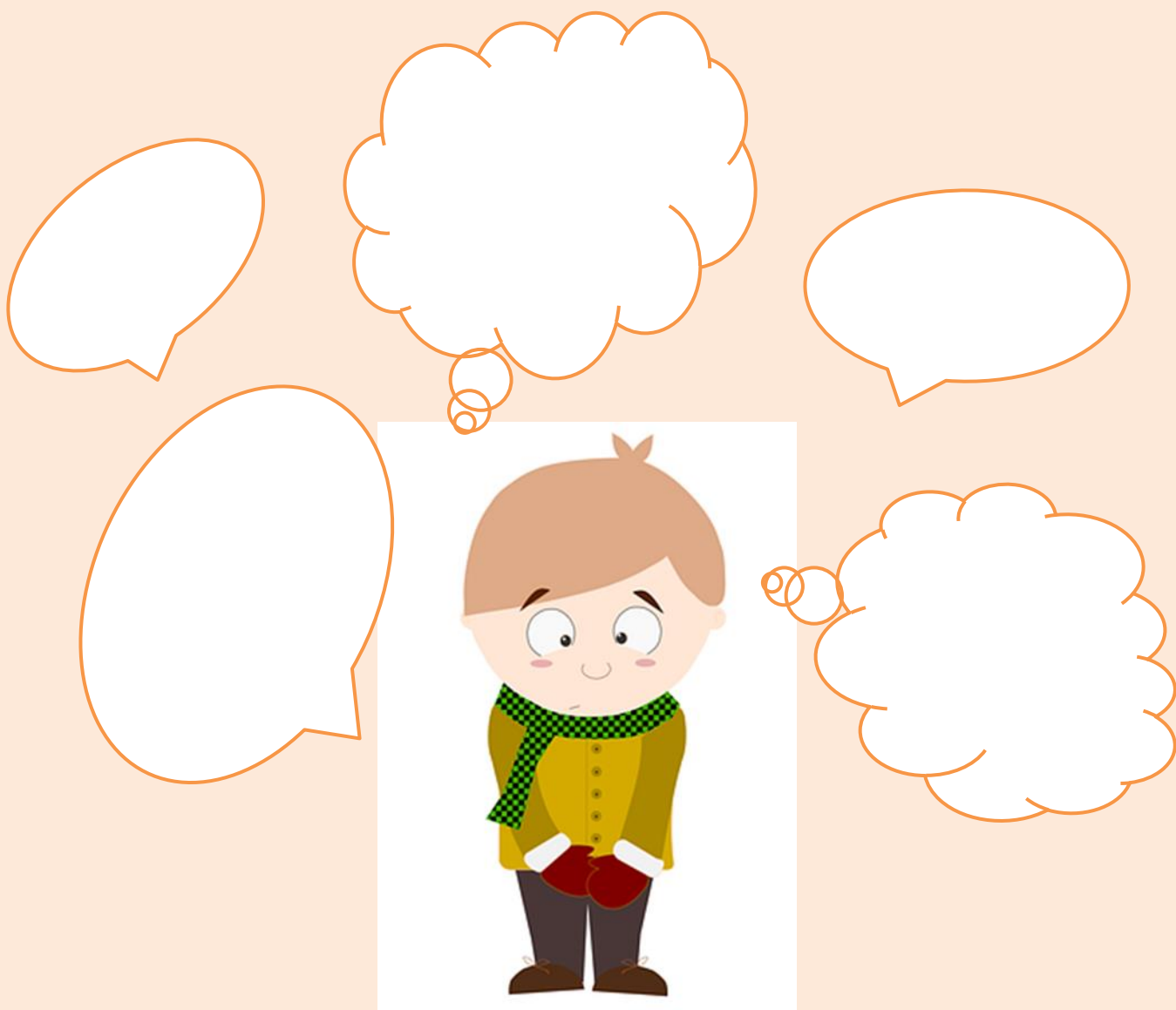


Jestem głupi

Jakie myśli w trudnych momentach pojawiają się w Twojej głowie?

W poniższych dymkach wpisz, jakie negatywne myśli pojawiają się w Twojej głowie.

Jak się czujesz, gdy zaczynasz wierzyć, że właśnie taki jesteś?



Słoik z myślami

Gdy czujesz, że w twojej głowie kłębi się za dużo myśli, lub gdy się czymś martwisz – włóż je do słoika.

Wyobraź sobie, że jest on magicznym pojemnikiem, do którego możesz przelać swoje myśli. Dzięki temu będziesz mógł lepiej przyjrzeć się temu, co się dzieje w twojej głowie. Umieszczenie myśli w słoiku powoduje, że można od nich odpocząć, a bywa, że pomaga to również lepiej rozwiązywać problemy.

Na pociętych w paski kartkach papieru zapisz/narysuj wszystkie myśli/obrazy, które zauważasz teraz w swojej głowie. Mogą to być myśli o tym, co widzisz wokół siebie, twoje zmartwienia, wspomnienia pewnych wydarzeń. Następnie wrzuć swoje myśli do słoika. Jeśli masz ochotę, możesz się przez chwilę pobawić – pomieszać zawartość naczynia, rozlać „myśli” po całym pokoju, przeczytać głośno niektóre z nich.

Bądź kreatywny!

Swoje pomysły możesz też
wpisać tutaj



Balony

Jeśli bardzo skupiamy się na czarnych myślach, które pojawiają się w naszej głowie to zaczynają nas one przytłaczać, co powoduje, że czujemy się nieszczęśliwi. Pamiętaj, że myśli, nawet te najczarniejsze, to tylko myśli.

Zawsze warto sprawdzić, czy warto im wierzyć, bo myśli bardzo często się mylą.

Jak uwolnić się od czarnych myśli pojawiających się w głowie?

Wyobraź sobie, że masz kolorowy balon i zapisujesz na nim wszystkie myśli, które masz teraz w głowie, zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne.

Wyobraź sobie teraz, że pozwalasz tym myślom odejść i pozwalasz, aby Twój balon zabrał wiatr.

Być może balon nie zniknie na zawsze, może upadnie gdzieś całkiem blisko Ciebie.

Podobnie jest z twoimi myślami-ich też nie da się usunąć raz na zawsze.

Pamiętaj jednak, że zawsze możesz posadzić je na kolejnym balonie i patrzeć, jak spokojnie ulatują z wiatrem.



Balony

Skup się przez chwilę na swoich myślach i zapisz je w balonach poniżej. Weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że pozwalasz balonom odlecieć wraz z wydychanym przez siebie powietrzem.



Twoi sprzymierzeńcy

Jednym z najlepszych sposobów na skuteczne odganianie czarnych myśli jest zainstalowanie w swojej głowie takich myśli, które dodają otuchy i energii do działania.

Poniżej znajdziesz listę takich wspierających słów. Otocz pętlą te z nich, które najbardziej ci się podobają:

Nie ma nic złego, w tym, że się boję.

Nie muszę wierzyć we wszystko, co podpowiada mi
głowa

Każdy popełnia błędy

Poradzę sobie.

Mogę poprosić kogoś o pomoc

Dam radę.

To naturalne, że się złościę

Mogę płakać

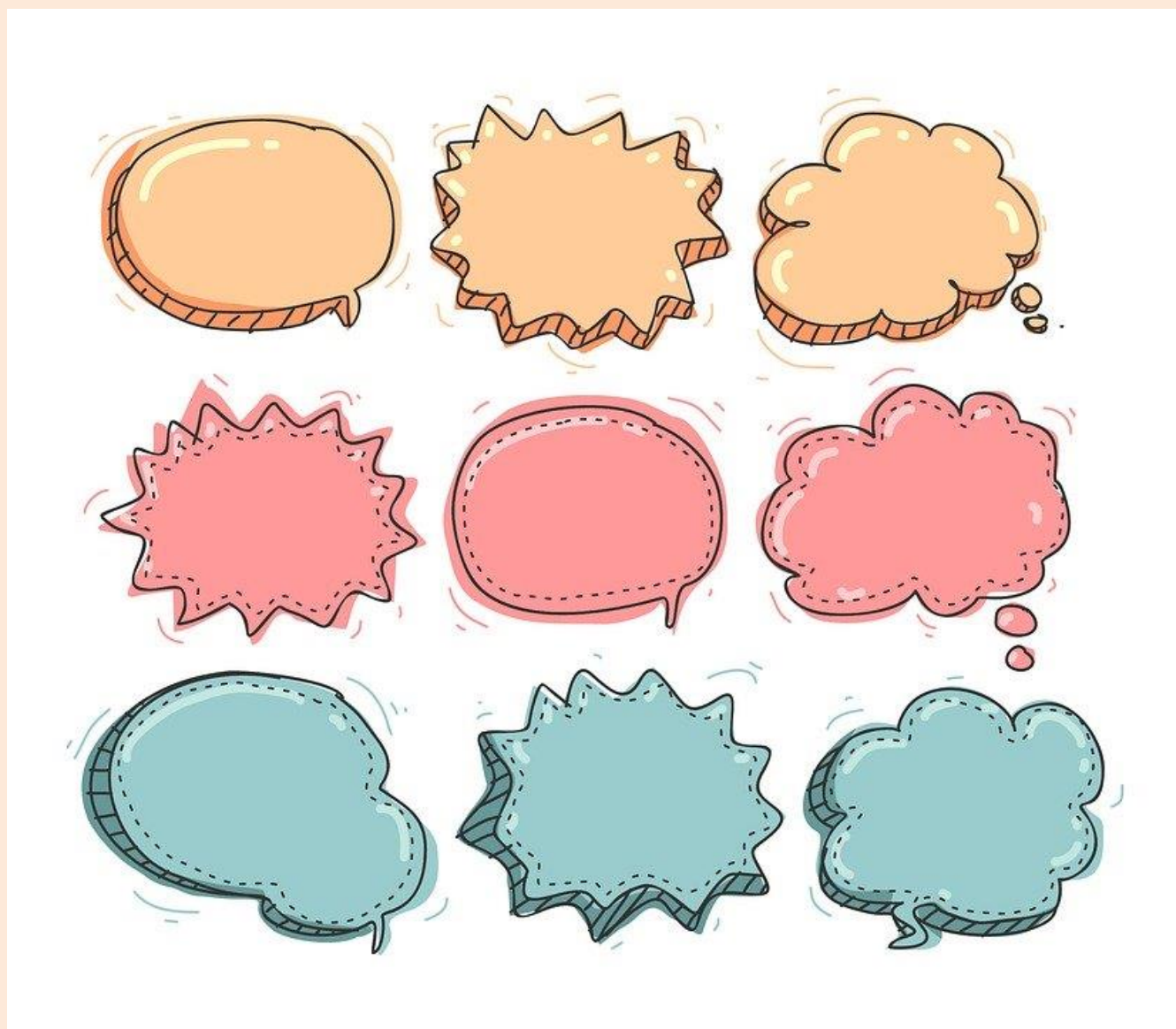
To kiedyś przejdzie

Mam prawo do popełniania błędów

Jestem wyjątkowy

Słowa, które dodają otuchy

Wpisz w dymki słowa, które dodają ci otuchy.
Możesz skorzystać z pomysłów z poprzedniego
ćwiczenia oraz dopisać własne.



Karty afirmacji

Stwórz swoje karty afirmacji, które pomogą ci radzić sobie w trudnych sytuacjach.

W prostokątach napisz słowa lub zdania, które powiedziałyby do ciebie twój najlepszy i najbardziej troskliwy przyjaciel.

Najlepiej, żeby te komunikaty były krótkie, dawały ci wsparcie, pewność i spokój.

The image contains six blue rounded rectangular boxes arranged in three rows. The top row has two boxes, the middle row has two boxes, and the bottom row has two boxes. Each box is intended for writing a short affirmation.

Pudełko na czarne myśli

Kiedy czujesz się przytłoczony przez czarne myśli, które pojawiają się w twojej głowie, powiedz im STOP ,zapakuj do pudełka i odłóż je na półkę.

Zajmiesz się nimi w późniejszym czasie.

Raz dziennie możesz zajrzeć do pudełka, przeglądnać myśli, które się w nim znajdują i jeśli widzisz taką potrzebę-dopisać nowe.



Wykorzystuj swoje mocne strony!

Nasze mocne strony to nasze Super moce!

Zauważanie w sobie mocnych stron, świadome ich wykorzystywanie, cieszenie się nimi daje nam możliwość wyrażania siebie. Powoduje również, że czujemy się bardziej szczęśliwi i spełnieni. Znajomość i korzystanie ze swoich mocnych stron to umiejętności, które dają nam moc do walki z przeciwnościami losu i siłę, aby się nie poddawać.

Czy wiesz, że psychologom udało się stworzyć zbiór aż 149 mocnych stron naszego charakteru!



A Ty? Jaka masz Super moc?

Z listy mocnych stron charakteru wybierz te, które najlepiej opisują Ciebie.

otwarty wrażliwy

sympatyczny

miły

pomocny

opiekuńczy

odpowiedzialny

przyjacielski

zorganizowany

godny zaufania

inteligentny

bystry

szczerzy uczciwy pracowity

Pamiętaj!

Masz prawo czasem czuć się źle, martwić się i być smutnym. Nie pozwól tylko, aby negatywne myśli całkiem Tobą zawaładnęły.

Kiedy czujesz się źle, przywołaj w pamięci sytuacje, w których byłeś szczęśliwy, kiedy poradziłeś sobie z jakąś sytuacją. Porozmawiaj o tym z kimś bliskim.

Osobą, która chętnie z Tobą porozmawia jest też psycholog! 😊

Agnieszka Góreczna, Marzena Góreczna



Do przygotowania poradnika wykorzystano materiały opracowane przez Joannę Steinke- Kalembkę (www.edukowisko.pl)