

KTÓRE MYŚLI DAJĄ SIĘ ?

NIE DASZ RADY!!
NIGDY SIĘ NIE
NAUCZYSZ !
JESTEŚ SŁABA!
TO ZA TRUDNE!

DASZ RADĘ!
PORADZISZ SOBIE!
SPRÓBUJ JESZCZE RAZ!
ZNAJDZIESZ
ROZWIĄZANIE!



REZYGNUJE



PRÓBUJE

TRUDNA SYTUACJA

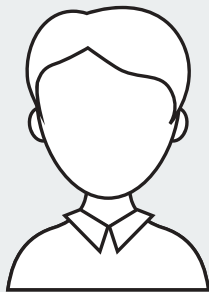
- UPADEK Z ROWERU W CZASIE NAUKI
- PRZEGRANA W GRZE

JAKIE MYŚLI DAJĄ SIŁĘ ?

MYŚLI, KTÓRE
ODBIERAJĄ SIŁĘ:



REZYGNUJE



MYŚLI, KTÓRE DAJĄ
SIŁĘ:



PRÓBUJE

TWOJA TRUDNA SYTUACJA :

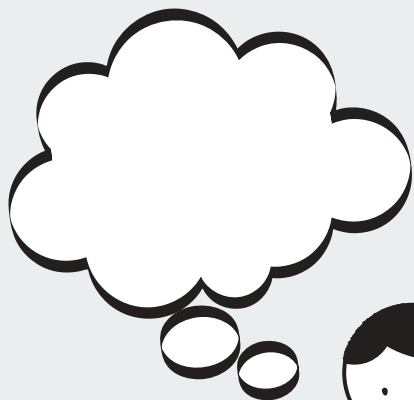


POMYŚL O SYTUACJI TRUDNEJ DLA CIEBIE, BUDZĄCEJ TAKIE EMOCJE JAK
ZŁOŚĆ, FRUSTRACJA, BEZRADNOŚĆ. UZUPEŁNIJ CHMURKI Z MYŚLAMI.
KTÓRE MYŚLI TOWARZYSZĄ CI NAJCZĘŚCIEJ?

JAKIE MYŚLI DAJĄ SIĘ ?

POMYŚL O SYTUACJI TRUDNEJ DLA CIEBIE, BUDZĄCEJ TAKIE EMOCJE JAK ZŁOŚĆ, FRUSTRACJA, BEZRADNOŚĆ. SYTUACJA TRUDNA MOŻE DOTYCZYĆ OSÓB NP. KOLEGÓW, NAUCZYCIELI, RODZICÓW, RODZEŃSTWO LUB MIEJSC TAKICH JAK DOM, PLAC ZABAW, SZKOŁA, BOISKO, ZAJĘCIA DODATKOWE. ZAPISZ SYTUACJE W OKIENKACH PONIŻEJ, MOŻESZ UŻYĆ RYSUNKU, SYMBOLI, SŁÓW KLUCZOWYCH.

MYŚLI, KTÓRE
ODBIERAJĄ SIŁĘ:



REZYGNUJE



MYŚLI, KTÓRE DAJĄ
SIŁĘ:



PRÓBUJE



PRZYKŁAD TRUDNAEJ SYTUACJI:

1. WYBIERZ PRZYKŁADOWĄ TRUDNĄ SYTUACJĘ.
2. UZUPEŁNIJ CHMURKI Z MYŚLAMI.

JAKIE MYŚLI DAJĄ SIĘ?

KOLEGA POWIEDZIAŁ, ŻE NIE ZNASZ SIĘ NA CZYMŚ CO JEST TWOJĄ PASJĄ.

CHCIAŁBYŚ POGRAĆ W GRĘ KOMPUTEROWĄ, RODZICE MÓWIA, ŻE DZIŚ JUŻ NIE MOŻESZ.

CHCESZ IŚĆ NA PODWÓRKO, TATA MÓWI, ŻE NAJPIERW TRZEBA ODROBIĆ PRACĘ DOMOWĄ.

KOLEGA POWIEDZIAŁ, ŻE MASZ BRZYDKĄ BLUZĘ. TO TWOJA ULUBIONA.

MUSISZ ZOSTAĆ W DOMU, NIE MOŻESZ SPOTYKAĆ SIĘ Z KOLEGAMI PRZEZ DWA TYGODNIE.

SIOSTRA ROBI HAŁAS, KTÓRY CIEBIE DENERWUJE.

ZAPYTAŁEŚ KOLEGĘ CZY MOŻESZ POCZĘSTOWAĆ SIĘ JEGO CHRUPKAMI. ODMÓWIŁ.

WYBIERALIŚCIE Z KOLEGAMI WSPÓLNĄ GRĘ. TY CHCIAŁEŚ W CHOWANEGO. WIĘKSZOŚĆ ZDECYDOWAŁA, ŻE BĘDZIE BEREK.

DO PODANYCH SYTUACJI ZASTOSUJ MYŚLI, KTÓRE DAJĄ SIĘ DO PRZECIWSZTAWIANIA SIĘ TRUDNOŚCIOM. JAKIE MYŚLI MOGĄ ODBIERAĆ SIĘ?

JAKIE MYŚLI DAJĄ SIŁĘ ?

MYŚLI, KTÓRE
ODBIERAJĄ SIŁĘ:



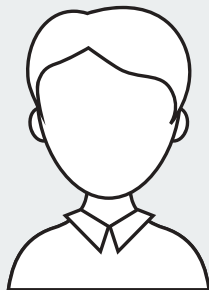
REZYGNUJE



MYŚLI, KTÓRE DAJĄ
SIŁĘ:



PRÓBUJE



TWOJA TRUDNA SYTUACJA :

POMYŚL O SYTUACJI TRUDNEJ DLA CIEBIE. UZUPEŁNIJ CHMURKI Z MYŚLAMI.
KTÓRE MYŚLI TOWARZYSZĄ CI NAJCZĘŚCIEJ?