GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.

Erasmus+

Terapeutyczne karty pracy

POWIAT OŚWIĘCIMSKI

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu

UK - Butterflies LTD

FERI

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 1

Przekonanie to subiektywne przeświadczenie na dany temat lub wiara w coś.
Są w Twoim życiu sytuacje, w których odczuwasz lęk. Mogą to być zdarzenia takie jak wystąpienia publiczne, egzaminy, ważne rozmowy w tym rozmowa kwalifikacyjna itp.
Lęk najczęściej wywołują myśli o negatywnym zabarwieniu czy przekonania związane z tym zdarzeniem.

Opisz sytuację, która ostatnio wywołała u Ciebie lęk.
.....
.....
.....
Gdzie w ciele odczuwam lęk?
.....
.....
Co się ze mną dzieje?
.....
.....
Po czym poznam, że lęk nadchodzi i atakuje moje ciało?
.....
.....
Ile wcześniej jestem w stanie rozpoznać nadchodzącą falę lęku?
.....
.....
Ile mam czasu, aby zatrzymać nadchodzącą falę lęku?
.....
.....

Jakie konkretnie podejmę kroki do zatrzymania lęku?
1.....
.....
2.....
.....
3.....
.....

Jakie konkretnie podejmę kroki do opanowania lęku?
1.....
.....
2.....
.....
3.....
.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 2

Pomyśl o sytuacji z Twojego życia, która ostatnio wywołała u ciebie lęk. Opisz ją.
.....
.....
.....

Wypisz swoje odczucia w związku z zaistniałą sytuacją:
1.....
2.....
3.....

Co możesz zrobić, kiedy ta sytuacja pojawi się jeszcze raz? Jak możesz zatrzymać lęk?
1.....
2.....
3.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 3 – „STREFA KOMFORTU DLA PESYMISTÓW”

„Pół szklanki wody”
Dla jednych szklanka jest do połowy pusta (wersja dla pesymisty), dla innych szklanka jest do połowy pełna (wersja dla optymisty). To od Ciebie zależy, którą wersję wybierzesz.
W poprzednich zadaniach oparłeś/aś się na rozwiązaniach sytuacji trudnej, w której towarzyszył Ci nieuzasadniony lęk. Dziś popracujemy nad zagadnieniem nieuzasadnionego strachu przed rozmową kwalifikacyjną.
Czasami możesz potrzebować pomocy w przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej. Pomoże Ci w tym plan STOP.

Strach mnie ogarnia!

Przed rozmową kwalifikacyjną możesz czuć ucisk w brzuchu, serce może bić szybciej, ręce mogą się pocić, zaschło ci w gardle.

Jak się czujesz?
.....
.....
.....

Teraz stanie się coś złego!

Zwróć uwagę na pułapki myślowe i na to, w którą stronę idą twoje myśli:
– na pewno wypadnę źle (czarne okulary)
– na pewno nie będę znać odpowiedzi na pytania zadawane przez potencjalnego pracodawcę podczas rozmowy kwalifikacyjnej, i tak nie dostanę tej pracy (nadmierne uogólnianie)
– właściwie to może nie pójdę na rozmowę, bo i tak wypadnę źle (przewidywanie przyszłości)

Wypisz myśli, które towarzyszą ci podczas przygotowań do rozmowy kwalifikacyjnej:
.....
.....
.....

Odrzucam pasywność!

Będę działać!

Opracuję plan!

Jakie kroki podejmę, aby przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

Poradziłem/poradziłam sobie!

Gratulacje! Dotarłeś/aś do ostatniego kroku. Zrobiłeś tyle, ile mogłeś/aś! Zrobiłeś tyle, ile byłeś/aś w stanie zrobić!

Nawet jeśli nie udało ci się uzyskać wszystkiego, co zaplanowałeś/aś, na pewno zyskałeś/aś więcej, niż gdybyś nie podjął/podjęła działania. Zdecydowanie zasługujesz na nagrodę. Jak się nagrodzisz?
1.....
2.....
3.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 4 – „I TAK NIE DOSTANĘ TEJ PRACY”

W poprzednim ćwiczeniu przygotowany został plan działania w celu przystąpienia do rozmowy kwalifikacyjnej. Tym razem nie udało ci się dostać pracy, bo wybrałeś/aś opcję dla pesymisty (szklanka do połowy pusta). Jesteś przekonany/a, że nie ma sensu szukać pracy, bo i tak nie poradzisz sobie na rozmowie kwalifikacyjnej.

Popracuj z tym przekonaniem, osobno odpowiadając na poniższe pytania. Zapisz odpowiedzi.

1. Od kiedy wierzysz w to przekonanie?

.....

2. Jakie masz korzyści z wiary w to przekonanie?

.....

3. Co straciłaś/eś wierząc w to przekonanie?

.....

4. Co stracisz wierząc w to przekonanie?

.....

5. Co na pewno stracisz wierząc w to przekonanie?

.....

6. Przed czym Cię chroni wiara w to przekonanie?

.....

Przyjrzyj się odpowiedziom i zastanów się, co zauważasz? Jak teraz „wygląda” Twoje przekonanie? Jaki ma wpływ na Ciebie? Co się zmieniło?

Zapisz swoje spostrzeżenia.

.....

.....

.....

.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 5

Zidentyfikuj myśl, która wywołuje u Ciebie poczucie bezsilności, brak pewności siebie, pozycję uległą (nieasertywną). Zapisz ją:

.....

.....

.....

Jak widzisz siebie kiedy towarzyszy ci powyższa myśl?

.....

.....

.....

Uzupełnij pola w tabeli.

Co się stanie jeżeli będziesz wierzył/a w tę myśl	Co się nie stanie jeżeli będziesz wierzył/a w tę myśl
Co się stanie jeżeli nie będziesz wierzył/a w tę myśl	Co się nie stanie jeżeli nie będziesz wierzył/a w tę myśl

Co zauważasz?

.....

.....

Co się zmieniło?

.....

.....

Wypisz swoje pozytywne cechy i osiągnięcia, którymi możesz się pochwalić:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Poczucie własnej wartości, lubienie siebie, samoakceptacja i asertywność to klucz do sukcesu. Negatywne myśli tworzą negatywną rzeczywistość. Pozytywne myśli tworzą pozytywną rzeczywistość. To od Ciebie zależy jaką rzeczywistość sobie zbudujesz.

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 6 - „SIEDŹ W KĄCIE A ZNAJDĄ CIĘ”. Stereotypy myślowe

Zastanów się jakie uwagi, etykiety, stereotypy słyszysz lub słyszałeś/aś na swój temat. Uzupełnij podane przykłady własnymi propozycjami, np.:

Siedź w kącie a znajdą cię
Dzieci i ryby głosu nie mają
Samochwała w kącie stała
Woda sodowa uderzyła ci do głowy
….....
….....
….....

Zdania demotywujące typu „Nie należy się wychylać”, można zamienić na motywujące, budujące poczucie własnej wartości i pewności siebie, np.: „Mam prawo wyrażać własne opinie”.
Zastanów się, jak mogłabyś zamienić poniższe zdania demotywujące na motywujące:

1.Do niczego się nie nadaję.
Zdanie motywujące:
… .....

2. Pracuję za wolno.
Zdanie motywujące:
….....

3. Jeżeli jej odmówię, przestanie mnie lubić.
Zdanie motywujące:
….....

4. Nie rozumiem o co im chodzi. Jestem niemądra.
Zdanie motywujące:
….....

5. Rodzinie się nie odmawia.
Zdanie motywujące:
….....

6.Na pewno się pomylę.
Zdanie motywujące:
….....

Powyższe przekonania są bardzo silne i zostały utrwalone w nieświadomości. Mogą działać destrukcyjnie na poczucie własnej wartości i pewności siebie, również w kontaktach z innymi ludźmi. Kiedyś skromność i pokora były cechami pożądanymi, które w dzisiejszych czasach mogą prowadzić do braku pewności siebie, niskiego poczucia własnej wartości, braku asertywności.

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 7

Czasem zupełnie nie wiesz, jak to się dzieje, że w kontaktach z niektórymi osobami czujesz strach, zmieszanie, poczucie niższości, poczucie winy, lęk, wstyd, wycofanie, brak pewności siebie. Czujesz, że twoje granice zostały przekroczone.
Zastanów się, co czujesz w sytuacjach przedstawionych poniżej i zanotuj swoje uczucia. Następnie podany przykład zachowania agresywnego zamień na zachowanie asertywne.

Przykład:
Sytuacja: Kolega cię krytykuje
Jak się czujesz?
czuję się bezwartościowy, jest mi smutno, jest mi przykro, nie wiem, co powiedzieć i jak się zachować

Odpowiedź agresywna (komunikat agresywny) „Ty zawsze mnie krytykujesz",
Odpowiedź asertywna (komunikat asertywny) „Nie lubię być krytykowana. Źle się tym czuję i chcę, żebyś przestał".

1. Sytuacja: Ktoś mówi do ciebie: Jesteś głupi / głupia
Jak się czujesz?
.....
.....
Odpowiedź agresywna (komunikat agresywny) „Sam jesteś głupi",
Odpowiedź asertywna (komunikat asertywny) .....
.....

2. Sytuacja: Koledzy się z ciebie śmieją.
Jak się czujesz?
.....
.....
Odpowiedź agresywna (komunikat agresywny) „Banda głupków! Odwalcie się!
Odpowiedź asertywna (komunikat asertywny) .....
.....

3. Sytuacja: Kolega zapomniał oddać twoją grę.
Jak się czujesz?
.....
.....
Odpowiedź agresywna (komunikat agresywny) „Ty zawsze mnie zawodzisz."
Odpowiedź asertywna (komunikat asertywny) .....
.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 8

Metoda Sedony jest potwierdzoną naukowo techniką, którą możesz stosować w dowolnym miejscu i czasie. Jest szczególnie pomocna w chwilach, kiedy poczujesz przypływ negatywnych emocji, takich jak: strach, lęk, stres, brak pewności siebie. Metoda ta polega na otwarciu się na uczucia oraz uwolnieniu tych, które nie są dla nas wspierające, za pomocą kilku pytań.

Metoda Sedony składa się z następujących kroków:

1. Skoncentruj się na tym, co czujesz w obecnej chwili. Zaakceptuj w pełni to uczucie, nie staraj się z nim walczyć. Zazwyczaj skupieni jesteśmy na przeszłości lub przyszłości, mając małą świadomość tego, co dzieje się tu i teraz. A właśnie chwila, która trwa to jedyny czas, kiedy możemy zmienić nasze myśli i uczucia. Im częściej będziesz praktykować technikę skupiania się na „tu i teraz", tym łatwiejsze stanie się identyfikowanie twoich uczuć.

2. Zapytaj siebie: „Czy mógłbym / mogłabym pozwolić, by to uczucie odeszło?"
Odpowiedz na to pytanie intuicyjnie, bez zastanawiania się. Nie ma znaczenia jaka padnie z twojej strony odpowiedź. Negatywne uczucie i tak zostanie uwolnione.

3. Zapytaj siebie: „Czy pozwolę, by odeszło?"
Podobnie jak wcześniej, odpowiedz bez zastanawiania się i wewnętrznej analizy sytuacji. Tym pytaniem potwierdzisz, czy masz gotowość do „wypuszczenia" niechcianego uczucia. Jeżeli odpowiedź będzie inna niż „tak", zapytaj siebie, czy to co czujesz jest tym co chcesz i potrzebujesz odczuwać.

4. Zapytaj siebie: „Kiedy?"
Jest to dla ciebie zachęta, by pozwolić uczuciu odejść tu i teraz. To od ciebie zależy, jaką podejmiesz decyzję. Pamiętaj, że jeżeli w tej chwili zdecydujesz, że będziesz trwać w tym uczuciu, to jest to ok. Jest to twój wybór. Być może zechcesz zastosować tą metodę w innym czasie.

5. Powtarzaj ten proces tak długo, aż poczujesz się wolny / wolna od niechcianej emocji.
Każdy kolejny raz pozwoli ci z większą swobodą i łatwością uwalniać niechciane, negatywne emocje i uczucia. Na początku może być ci trudno, ale z czasem rezultaty staną się coraz bardziej zauważalne.