GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.

Erasmus+

Indywidualne karty pracy

POWIAT OŚWIĘCIMSKI

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu

UK - Butterflies LTD

FERI

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 1

Budowanie pewności siebie jest to proces, w którym warto się skupiać na własnych zasobach i sukcesach. Zacznij prowadzić dziennik, w którym zapiszesz wszystkie sukcesy z bieżącego dnia. Pamiętaj, żeby znalazły się w nim nie tylko te wielkie i ważne wydarzenia, jak np. zdany egzamin, ale również te drobne, jak np. posprzątanie pokoju. Wypisz wszystko co w twoim subiektywnym odczuciu jest sukcesem.
Następnie obok każdego zdarzenia zapisz z jakich zasobów skorzystałeś/aś, co przyczyniło się do osiągnięcia sukcesu.

Sukces				
Umiejętności	Doświadczenia	Przekonania	Talenty	Zainteresowania
Sukces				
Umiejętności	Doświadczenia	Przekonania	Talenty	Zainteresowania
Sukces				
Umiejętności	Doświadczenia	Przekonania	Talenty	Zainteresowania

Jaką nagrodę sobie przyznasz na dzisiejsze sukcesy?
.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 2

Przypomnij sobie sytuacje, zdarzenia z przeszłości, które wywołały u ciebie stres, lęk, niepewność.
Wypisz je.
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

Jeżeli ich nie przepracowałeś/aś najprawdopodobniej będziesz w przyszłości reagował/a podobnie w tych samych bądź podobnych okolicznościach. Zadziałają te same mechanizmy.
W odniesieniu do każdej z wypisanych wyżej sytuacji odpowiedz sobie na poniższe pytania. Zapisz odpowiedzi.

Jaki wpływ na Ciebie ma ta sytuacja?	
Czego Cię ta sytuacja uczy?	
Przed czym Cię ostrzega?	
Jaką korzyć Ci daje?	

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 3

W sytuacjach, które wywołują w nas stres, lęk, niepewność warto sięgnąć do metod relaksacyjnych, np. takich, które związane są z wizualizacją.
Zdarza się, że w trudnych sytuacjach chcesz się schować w miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie. Nie zawsze jest to możliwe w otaczającej cię rzeczywistości. Możesz jednak zrobić to we własnej głowie.
Wyobraź sobie piękne, spokojne miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Takie, gdzie nic ci nie grozi, nic złego stać się nie może. Do tego miejsca nie mają dostępu żadne negatywne uczucia i emocje. Zaobserwuj dokładnie jak ono wygląda. Przyjrzyj się kolorom, obiektom, zapachom, dźwiękom. Postaraj się dostrzec i zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Zaobserwuj jak się tam czujesz.

Opisz to miejsce jak najdokładniej. To pozwoli ci utrwalić ten obraz.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Spróbuj teraz narysować opisane powyżej miejsce. Możesz użyć dowolnej metody plastycznej do wykonania tego obrazu. Jeżeli znajdziesz zdjęcie lub rysunek, który odpowiada opisowi – przyklej go poniżej.

W sytuacji, kiedy ogarnie cię lęk, stres czy niepewność i poczujesz potrzebę schronienia się w bezpiecznym miejscu, przywołaj w myślach powyższy obraz.

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 4

Każdy ma w swoim otoczeniu, dalszym lub bliższym, osobę, którą uważa za pewną siebie, odporną na stres. Budując własną pewność siebie warto się przyjrzeć takim ludziom i uczyć się od nich.
Pomyśl teraz o człowieku, którego uważasz za pewnego siebie, odpornego na stres.
W poniższej ramce narysuj lub wklej zdjęcie tej osoby, jeżeli masz taką możliwość.

Wypisz poniżej cechy charakterystyczne tego człowieka. Te, które świadczą o pewności siebie, asertywności i odporności na stres.
Pomocne będzie odpowiedzenie sobie na pytania:
Jak ten człowiek myśli? W co wierzy? Jak się zachowuje? Jaka jest jego/jej postawa ciała? Jakie posiada umiejętności? Jaką ma wiedzę? Jakie doświadczenia?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Przyjrzy się teraz powyższemu opisowi i wypisz:

– które z tych cech posiadasz?

.....
.....
.....
.....

– nad którymi możesz popracować?

.....
.....
.....
.....

Jakie podejmiesz działania? Co będzie twoim pierwszym i kolejnym krokiem?

Zapisz odpowiedzi.

.....
.....
.....
.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 5

W poniższym ćwiczeniu przyjrzysz się sytuacjom, które wywołują w tobie negatywne uczucia, takie jak lęk, stres, niepewność.

Możesz korzystać z tego ćwiczenia w formie dziennika. Postępując zgodnie z opisanymi poniżej krokami.
1. Opisz sytuację, która wywołała u ciebie negatywne uczucia.
2. Wypisz co w tej sytuacji myślałeś/aś.
3. Wypisz jakie negatywne emocje pojawiły się w tej sytuacji.
4. Opisz jakie były konsekwencje tej sytuacji (co się stało? Co zrobiłeś/aś? Czego nie zrobiłeś/aś).
5. Zastanów się i opisz jaką radę dałbyś/ dałabyś swojemu przyjacielowi, komuś z rodziny, bliskiej osobie, aby mógł/mogła uniknąć niechcianych emocji i negatywnych konsekwencji. Uzupełnij tabelę.

1. Sytuacja:		
2. Myśli:	**3. Emocje:**	**4. Konsekwencje:**
5. Rada dla przyjaciela:		
1. Sytuacja:		
2. Myśli:	**3. Emocje:**	**4. Konsekwencje:**
5. Rada dla przyjaciela:		

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 6 – WEWNĘTRZNY KRYTYK

Każdy człowiek prowadzi w swojej głowie wewnętrzny dialog. Wszystko w porządku jeżeli jest on wspierający i motywujący. Problem zaczyna się wtedy, gdy w takiej rozmowie ze sobą zaczynasz skupiać się na swoich wadach, porażkach, słabościach. To znaczy, że pojawił się wewnętrzny krytyk. Negatywny dialog wywołuje niechciane emocje.

Możesz pokonać wewnętrznego krytyka, a negatywny dialog zamienić na wspierający dla ciebie.
Opisz sytuację, w której pojawił się w twojej głowie wewnętrzny krytyk.

.....
.....
.....

Jak wygląda twój wewnętrzny krytyk? Kim jest? Jakim głosem do ciebie mówi? Jaki jest jego ton? Być może przyjmuje postać osoby z twojego otoczenia. Opisz go poniżej. Możesz również go narysować lub przykleić jego zdjęcie w poniższej ramce.

.....
.....
.....

Wewnętrzny krytyk używa często sformułować typu: „Na pewno sobie nie poradzisz. Nawet nie podejmuj się tego zadania". W lewej kolumnie poniższej tabeli wypisz co twój wewnętrzny krytyk mówi do ciebie. Jakich słów używa. Co mówi do mnie wewnętrzny krytyk? Co odpowiem wewnętrznemu krytykowi?

Co mówi do mnie wewnętrzny krytyk?	Co odpowiem wewnętrznemu krytykowi?

Zastanów się teraz jak możesz odpowiedzieć wewnętrznemu krytykowi. W prawej kolumnie wpisz zdania motywujące, wspierające, które będą odpierały ataki krytyka. Postaraj się wypisać ich jak najwięcej. Pamiętaj, żeby skupić się na swoich sukcesach, zaletach, umiejętnościach, dobrych doświadczeniach, talentach.

Kiedy uzupełnisz tabelę zastanów się jak teraz zmienił się wewnętrzny krytyk. Jak wygląda teraz? Opisz go.

.....

.....

.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 7

Zastosuj sam/ sama plan STOP. Zacznij prowadzić dziennik w ciągu najbliższego tygodnia.
Na zakończenie każdego dnia opisz sytuację, która ci się przytrafiła. Chodzi o takie zdarzenie, które wywołało u ciebie stres, lęk, brak pewności siebie. Opisz swoje myśli, uczucia i sposób, w jaki sobie poradziłeś/aś w tej sytuacji.

Sytuacja

.....
.....
.....

Strach mnie ogarnia!

.....
.....
.....

Teraz stanie się coś złego!

.....
.....
.....

Odrzucam pasywność!

.....
.....
.....

Poradziłem sobie!

.....
.....
.....

Jaką przyznam sobie nagrodę?

.....
.....
.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 8

Są takie sytuacje, kiedy strach, lęk, stres, brak pewności siebie powoduje, że nie podejmujesz działania, wycofujesz się, uciekasz, nie robisz tego na czym ci zależy, co chciałbyś / chciałabyś zrobić.

Opisz taką sytuację.

.....
.....
.....

Co sprawiło, że nie podjąłeś / podjęłaś działania? Jakie myśli, jakie emocje stanęły ci na przeszkodzie? Wypisz je.

.....
.....
.....

Zastanów się i zapisz co straciłeś/aś w związku z tym, że nie podjąłeś / podjęłaś działania?

.....
.....
.....

Uruchom teraz swoją wyobraźnię. Zastanów się i zapisz co mógłbyś/mogłabyś zyskać podejmując działanie.

.....
.....
.....

Widzisz już jakie są rzeczywiste straty i ewentualne zyski. Zapisz poniżej co możesz zrobić, aby sytuacja, którą opisałeś/aś powyżej nie zdarzyła się w przyszłości. Co możesz zmienić?

.....
.....
.....

Możesz na zakończenie każdego dnia zastanowić się i zapytać siebie: czy dziś miała miejsce taka sytuacja, kiedy to przez lęk, strach, wstyd, niepewność, nie podjąłem / podjęłam działania?
Jeżeli odpowiesz twierdząco, wykonaj powyższe ćwiczenie.

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 9

Metodę Sedony możesz stosować sam / sama wtedy, kiedy poczujesz potrzebę uwolnienia negatywnych emocji, takich jak, np. lęk, strach, wstyd, złość. Systematyczne praktykowanie tego procesu przyczyni się do tego, że efekty będą coraz bardziej przez ciebie zauważalne.

Możesz prowadzić własny dziennik. Każdego dnia, najlepiej na jego zakończenie, usiądź w spokojnym miejscu i przypomnij sobie wszystkie sytuacje z bieżącego dnia, z którymi związane były niechciane emocje.

Opisz te sytuacje.
Następnie wypisz, jakie sytuacjom towarzyszyły emocje. Podkreśl te, które były negatywne, niewspierające, demotywujące.

Sytuacja 1	**Emocje**
Sytuacja 2	**Emocje**
Sytuacja 3	**Emocje**

Przeprowadź teraz w czterech, poniżej podanych krokach, proces uwalniania każdej z emocji, którą uznasz za niechcianą.

Krok 1
Skoncentruj się na emocji, którą chcesz uwolnić. Pozwól sobie ją zaakceptować. Nie stawiaj jej oporu.

Krok 2
Zapytaj siebie: Czy mógłbym / mogłabym pozwolić, by ta emocja (nazwij ją, np. strach) odeszła?
Odpowiedz szybko, bez zastanawiania się. Nie jest istotne jaka będzie odpowiedź.

Krok 3
Zadaj sobie kolejne pytanie: Czy pozwolę, aby ta emocja (nazwij ją, np. strach) odeszła?
Jeżeli odpowiedź będzie inna niż „tak", zapytaj siebie, czy z tą emocją czujesz się tak, jak chcesz się czuć.

Krok 4
Zapytaj siebie: Kiedy?

To pytanie będzie dla ciebie zachętą, aby uwolnić negatywną emocję w tej chwili. Pamiętaj o tym, że to ty podejmujesz decyzję o uwolnieniu. Jeżeli zdecydujesz się na trwanie z tą emocję, to też będzie to w porządku. Możesz podjąć kolejną próbę w innym czasie.

Proces uwalniania emocji należy powtarzać. Każde kolejne powtórzenie sprawi, że będziesz odczuwać niechcianą emocję z coraz mniejszą intensywnością.

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 10

Metodę uwalniania negatywnych emocji możesz dowolnie modyfikować. Zaangażuj do tego swoją wyobraźnię i ćwicz, by sprawdzić, która z form jest dla ciebie najbardziej skuteczna.
Poniżej jedna z propozycji.

Opisz sytuację, która wywołała u Ciebie negatywne emocje.
.....
.....
.....

Wypisz wszystkie niechciane emocje związane z powyższą sytuacją.
.....
.....
.....

Przeprowadź proces uwalniania każdej z powyższych emocji zgodnie z poniższym opisem.

Wyobraź sobie, że w jednej dłoni trzymasz przezroczystą kulę. Drugą dłonią poszukaj w ciele miejsca, gdzie najsilniej odczuwasz niechcianą emocję i wykonaj fizyczny gest, jakbyś wyciągał/a ją z ciała i wkładał/a do kuli, którą trzymasz w drugiej ręce. Teraz wyrzuć wyobrażoną kulę z umieszczoną w środku emocją, daleko za siebie. Możesz powtórzyć ten gest kilka razy. Sprawdź co się zmieniło w odczuwaniu niechcianej emocji. Powtarzaj ten proces tak długo, aż przestaniesz odczuwać negatywną emocję.

Jaki masz pomysł na własną wersję techniki uwalniania?
Opisz go.
.....
.....
.....
.....
.....
.....