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 9 – koncepcja fobii

SYTUACJA :
Opisz sytuację szkolną w której doświadczasz silnych reakcji lękowych

AKTYWOWANE ZAŁOŻENIA :
Np. na pewno mi się nie uda

POSTRZEGANE NIEBEZPIECZEŃSTWO:
Opisz czego się najbardziej boisz

PRZETWARZANIE INFORMACJI O SOBIE JAKO OBIEKCIE SPOŁECZNYM :
Co myślisz w tej sytuacji o sobie

SOMATYCZNE OBJAWY LĘKU :
Co czujesz w ciele

ZACHOWANIA ZABEZPIECZAJĄCE
Co robisz , żeby temu zapobiec

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 10 - Własna koncepcja lęku .

Napisz co najbardziej Cię martwi:

Co wyzwala w tobie zamartwianie się: sytuacja, osoba, słowa

Co robisz jak się martwisz:

Jak kontrolujesz woje myśli:

Jakie emocje się w Tobie pojawiają:

1. Na samym początku zamartwiania się

2. Kiedy martwisz się już jakiś czas

Jakie negatywne przekonania nie pozwalają Ci pokonać lęku :

Dokończ zdania :

Na pewno…….

Wiem, że…….

Jestem……

Nigdy…….

Zawsze……

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 11 - drzewko zmartwień

CZYM SIĘ MARTWIĘ ?

CZY MOGĘ COŚ ZROBIĆ?

NIE

PRZESTAŃ SIĘ MARTWIĆ
I ROZPRASZAĆ UWAGĘ

TAK

ZASTANÓW SIĘ CO MOŻNA ZROBIĆ
ALBO JAK SIĘ TEGO DOWIEDZIEĆ

ZRÓB LISTĘ

CZY JEST COŚ CO MOGĘ ZROBIĆ TERAZ

TAK

CO ?

NIE

ZAPLANUJ KIEDY I CO MOŻESZ
ZROBIĆ

ZRÓB TO TERAZ A NASTĘPNIE:

PRZESTAŃ SIĘ MARTWIĆ I ROZPRASZAĆ UWAGĘ

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 12 - POKONAJ LĘK

Pomyśl :

Czy istnieje ważny dla Ciebie obecnie cel, którego nie potrafisz osiągnąć ze względu na lęk?

Pomyśl, jakie bariery utrudniające osiągnięcie tego celu sobie wznosisz sam/ sama .

Wypisz wszystkie te przeszkody.

……..

Stwórz plan powolnej likwidacji każdej z tych barier, tak aby umożliwić sobie zbliżenie się do celu.

…….

Czy niektóre z barier nich można ominąć?

……

Czy którąś można przedefiniować tak, aby nie stanowiła już aż tak wielkiego problemu?

……

Czy wykorzystałeś do tej pory swoje zasoby, aby przezwyciężyć te bariery?

……..

Czy jest coś, co możesz w sobie rozwinąć, aby łatwiej było Ci je pokonać?

…….

GRATULUJĘ , JESTEŚ O KROK BLIŻEJ CELU

KARTA TEREPUTYCZNA NR 13 - ZMIANA PRZEKONAŃ

1. Pomyśl o przekonaniu, które chcesz zmienić :

…….

2. Jakie negatywne konsekwencje wynikają z wiary w to przekonanie ? Zapisz je

…….

3. Zastanów się jakie fakty świadczą tym, że przekonanie jest prawdziwe ? Zapisz je

…….

4. Zastanów się jakie fakty świadczą o tym, że przekonanie nie jest prawdziwe? Zapisz je

…….

5. Napisz nowe przekonanie bez używania „ NIE" w oparciu o fakty.

…….

6. Za każdym razem używaj nowego przekonania i zastanów się czy zmieniło się też twoje samopoczucie.

…….

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 14 - Ćwiczenie relaksacyjne

Pewnie nie raz zdarzył Ci się napad panicznego lęku przed klasówką, lub choćby po wejściu do klasy.
To nieprzyjemne uczucie powoduje, że najchętniej chcesz się zaszyć tam, gdzie nikt od ciebie nie będzie niczego wymagał.

To ćwiczenie pozwoli Ci na szybkie obniżenie poziomu lęku i poczucie się najbardziej komfortowo, jak możesz poczuć się w tej sytuacji . Nie potrzebujesz do niego specjalnych warunków.
W trakcie napadu lęku mięśnie naszego ciała napinają się. Ten etap ma na celu zwrócenie uwagi na te różnice oraz nauczenia się odprężania, gdy nasze mięśnie stają się napięte.

Zaciskaj i rozluźniaj pięści z naprzemiennym zaciskaniem i rozluźnianiem bicepsów. Dotknij rękaw bluzki i sprawdź, czy rzeczywiście je napinasz. Teraz skoncentruj się na odczuciach związanych z napinaniem i rozluźnianiem tych mięśni. Czy odczuwasz różnicę między mięśniem napiętym a mięśniem rozluźnionym?
Powtórz Ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz, żeby poczuć się lepiej.

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 15 - POZYTYWNE JA

Dokończ poniższe zdania:

1. Jestem naprawdę dobry(-a) w… …….

2. Potrafię… ……..

3. Ostatnio udało mi się… …….

4. Mój sukces to……

5. Ludzie cenią we mnie……..

6. Moje talenty to… …….

7. Moje najlepsze cechy to… …….

UWAGA: Jeśli to ćwiczenie sprawiło Ci trudność, poćwicz jeszcze pracę z negatywnymi przekonaniami.