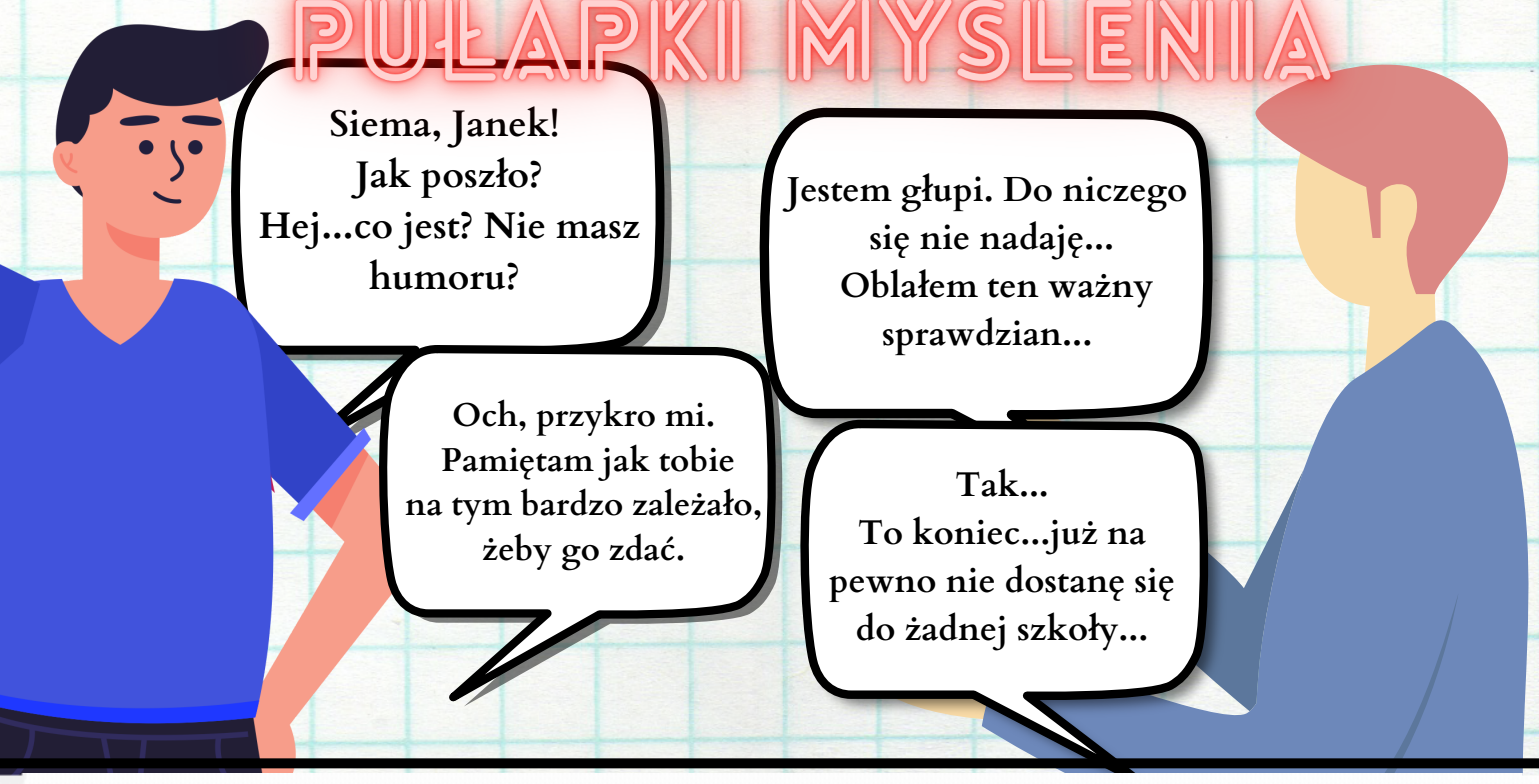
PUŁAPKI MYŚLENIA



Jak widzicie, Jankowi nie powiodło się na ważnym sprawdzianie. Jest z tego powodu smutny, przychodzą mu do głowy myśli, że jest głupi i że na pewno nie dostanie się do żadnej szkoły...
Takie myśli w głowie Janka jeszcze bardziej nasilają jego obniżony nastrój. Sprawiają, że Janek nie ma już nadziei na to, że mu się powiedzie, jego motywacja i zapał do spróbowania po raz kolejny spada. Dzieje się tak dlatego, że w myślach Janka możemy odnaleźć pewne pułapki. Spójrzmy jakie.

PUŁAPKA 1.: "Jestem głupi" - **Etykietowanie** - przypisywanie etykietek. Jest to krzywdzące. Kiedy jesteśmy etykietowani, możemy myśleć wtedy, że skoro tak jest, to już i tak nie ma szans na to, żeby było lepiej; że "nie warto się starać, bo i tak mi nie wyjdzie" itp.

PUŁAPKA 2.: - "Do niczego się nie nadaję" - **Uogólnianie** - nadużywanie "nic, niczego, każdy, żaden, wszyscy, wszystko, nigdy, zawsze" - Ta pułapka może obniżać naszą samoocenę i sprawiać, że nasza motywacja słabnie, możemy przestać realizować to, co dla nas ważne. Pomyślmy, czy na pewno "do niczego"? A może jest jednak coś, z czym dałem radę?

PUŁAPKA 3.: "Już na pewno nie dostanę się do żadnej szkoły" - **Przepowiadanie przyszłości i katastrofizacja** - ta pułapka może nasilać nasze negatywne emocje. Snujemy domysły, biorąc je za prawdę, podczas gdy nie mamy przed sobą faktów np. Janek nie wie czy się nie dostanie do szkoły. Faktem jedynie jest to, że nie zdał sprawdzianu.

Jak poradzić sobie z pułapkami?

Krok 1.: zauważyć, że się pojawiają i spróbować przyjrzeć się faktom.

JAKIE MYŚLI BYŁYBY DLA JANKA BARDZIEJ POMOCNE W TEJ SYTUACJI? SPÓJRZMY.

- ✓ Janek uświadamia sobie swoje emocje, przyjmuje ich obecność i nazywa je.
- ✓ Janek przypomina sobie sytuacje trudne, z którymi sobie poradził
- ✓ Janek poszukuje rozwiązań
- ✓ Janek próbuje spojrzeć z innej perspektywy na tę trudną sytuację.

Jest mi smutno, że nie poszedł mi ten sprawdzian. Zależało mi na nim.

To, że teraz się nie powiodło, to nie znaczy, że moje szanse są całkowicie przekreślone. Miałem już kilka podobnych sytuacji, z którymi ostatecznie sobie poradziłem.

Tym razem nie zdałem, ale mogę spróbować jeszcze raz i go poprawić.

Niepowodzenia i trudne sytuacje zdarzają się każdemu. Nie świadczą o tym, że jestem głupi. Dzięki nim mogę się czegoś nauczyć i zdobywać życiowe doświadczenie.

KORNELIA JAGODZIŃSKA PWPP.UKSW.EDU.PL