

Truczna i odtrudka- Chmurki myśli

Praktyczne pomoce wizualne do rozwijania świadomości problemu myśli

Sposób przygotowania:

Wydrukuj ten plik na kartonie lub papierze.

Materiały będą bardziej trwałe jeżeli je zalaminujesz.

Sposób wykorzystania:

Po wprowadzeniu pojęcia myśli negatywnej – „truczny” i myśli pozytywnej- „odtrudki” możesz pozwolić dziecku lub grupie dzieci użyć ich samodzielnie pod Twoim kierownictwem. Dla dzieci które mają trudności z identyfikacją problemu myśli- możesz dokonać preselekcji myśli negatywnych- i rozłożyć je na stole lub na podłodze- dziecko będzie je wskazywać lub podnosić znacznie szybciej niż gdyby miało je wymyślać samodzielnie. Część dzieci może dopasowywać myśli pozytywne i myśli negatywne częściowo samodzielnie- wówczas możesz omówić z nimi rezultaty po wykonanym zadaniu.

Puste chmurki myśli są przeznaczone do samodzielnego wypełnienia przez dziecko.

Nie ma nikogo, kto chciałby być moim przyjacielem.

Jeżeli będę się bardzo starał i pamiętał o moich umiejętnościach społecznych- mam duże szanse na przyjaźń.

**Ludzie nie robią tego moim
sposobem/ właściwym
sposobem!**

Ludzie łamią zasady!

**Ta osoba jest całkowicie
zła i zawsze taką
pozostanie!**

**Ta rzecz jest całkowicie
zła i zawsze taka będzie!**

**Nie mogę sobie
poradzić z tą
zmianą.**

**Nie chce przerywać
tego co robię!**

**To jest zbyt trudne i
nie będę w stanie
tego zrobić!**

**Jeżeli proszę o
pomoc jestem słaby i
bezzadny.**

**Muszę wygrać i postawić
na swoim!**

Muszę być pierwszy!

**Ludzie tylko mówią i nie
słuchają tego co ja mam do
powiedzenia!**

**To mnie boli i
doprowadza do szału –
robi to z pewnością
celowo!**

**Jestem zły, brzydki
i głupi.**

**Ludzie będą dla
mnie zawsze złośliwi-
bez względu na to
co zrobię.**

**Nie ma nikogo, kto
chciałby być moim
przyjacielem.**

**Ja tu nie pasuję i
nigdy nie będę.**

**Muszę odpłacić się
ludziom za ich
złośliwości.**

**A jeśli to za trudne
lub za mocno mnie
to przytłoczy?**

Co jeśli mi się nie uda?

**Ludzie wyprowadzają
mnie z równowagi.**

**Bycie samemu jest
zawsze lepsze i
mniej kłopotliwe.**

**Jestem inny i to
jest złe.**

**This seems bad
and feels bad, so it
is bad.**

**If I make mistakes, I am a
loser and a failure.**

**To wydaje się
być złe, czuję że
to jest złe więc to
jest złe.**

**Jeśli popełniam błąd-
jestem przegranym i
nieudacznikiem.**

**Zazwyczaj jest więcej niż
jeden sposób wykonania
czegoś.**

**Egzekwowanie zasad nie
jest moim zadaniem.**

**Jeżeli osoba lub rzecz wydaje mi się
być całkowicie zła- powinienem
dobrze się nad tym zastanowić.**

**Zmiana jest trudna ale radziłem
sobie już wcześniej ze zmianami.**

**Kiedy przestaję robić to, co lubię i
zaczynam robić następną rzecz,
może to być trudne na początku,
ale dam radę.**

**To może być trudne, ale jeśli
zachowam spokój i będę pamiętać
że mogę prosić o pomoc, będzie
dobrze.**

**Proszenie o pomoc jest
oznaką odwagi i
inteligencji.**

**Inni ludzie też chcą
wygrywać i stawiać na
swoim.**

**Każda osoba zasługuje by
być pierwszą tak
często jak ja.**

**Słowa innych ludzi powinny być
wysłuchane tak samo często jak
moje słowa.**

Być może druga osoba wcale nie chciała mnie tak naprawdę zranić.

**Nie jestem zły, brzydki czy głupi-
czuję się tak, ponieważ jestem
smutny i przygnębiony.**

**Jestem inny w dobrym tego
słowa znaczeniu. Jestem
wyjątkowy!**

**Moja pierwsza myśl nie zawsze jest
słuszna. Jeśli coś wydaje się być złe na
początku, może się potem okazać w
konsekwencji dobre.**

**Każdy popełnia błędy. Ten błąd
nie oznacza, że jestem
przegranym.**

**Jeżeli będę się bardzo starał i
pamiętał o moich
umiejętnościach społecznych-
mam duże szanse na przyjaźń.**

**Mam teraz trudności z
dopasowaniem się. Ostatecznie
jednak znajdę swoje miejsce w
świecie.**

**Zemsta na ludziach którzy są
wobec mnie złośliwi tylko pogorszy
sprawę.**

Zrobiłem rzeczy które wcześniej wydawały mi się niemożliwe. Mogę prosić o pomoc jeśli tego potrzebuję.

Nikt nie może wyprowadzić mnie z równowagi. W razie potrzeby mogę zrobić to, co pozwala mi się uspokoić.

**Będąc sam mogę czuć się lepiej
jednak muszę być wśród ludzi,
żeby lepiej radzić sobie w
relacjach z nimi.**

**Odnaleźć swoje miejsce /
swój sposób.**

Poison and Antidote Thought Bubbles

Hands-on visuals for increasing awareness of
problem thoughts

How to make them:

Print out this file on cardstock or paper.
They are more durable if you can laminate them.

How to use them:

Once you have introduced the concepts of Poison Thoughts and Antidote Thoughts, you can allow one or more children to use them with your guidance. For a child who is having difficulty identifying problem thoughts, you can leave pre-selected Poison Thoughts around on a table or the floor, and the child will often point to them or pick them up faster than he might bring them up on his own. Some kids can match up Poison and Antidote Thoughts semi-independently, and then you can go over the results with them later.

The blank thought bubbles are for kids to fill in on their own.

**People are not doing it
*my way/ the right way!***

**People are
breaking rules!**

What if I fail?

**People are making me
lose my temper!**

**This person is completely
bad forever!**

**This bad thing is
completely bad forever!**

**Being alone is always
better and less bother.**

**I am different and
that is bad.**

**I can't deal with this
change!**

**I don't want to stop
what I am doing!**

**It's too hard and I won't
be able to do it!**

**If I ask for help, I am
weak and helpless.**

**I need to win and
get my way!**

I need to be first!

People just talk,
and don't listen to
what I have to say!

That hurts me and
makes me mad – it
must be on purpose!

**I must be bad, ugly or
stupid.**

**People will always be
mean to me no
matter what I do!**

**There is nobody
who wants to be
my friend.**

**I don't fit in
and I never will.**

**I have to get back at people
for being mean!**

**What if it's too hard or I
get too upset?**

**There is usually more than
one way to do something.**

**It's not usually my job to
enforce rules.**

**It is brave and smart to
ask for help.**

**Other people also need to
win and get their way.**

**Each other person deserves
to be first as often as me.**

**It is only fair for other people's
words to be heard as often as
my own words.**

It is possible that the other person was not actually *trying* to hurt me.

I am not bad, or ugly or stupid. I just *feel* that way because I am sad and upset.

I am different in some good ways. I am unique.

My first thoughts aren't always correct. If something seems bad at first, it might turn out okay in the end.

Everyone makes mistakes. This mistake does not mean I am a failure.

If I try hard and remember my social skills, there is a good chance for friendship.

I am having a hard time fitting in now. There will be a place for me in the world eventually.

Getting back at people who are mean will just make my problems worse.

**I have done hard things before
that seemed impossible. I can
get help if I need it.**

**No one can MAKE me lose
my temper. I can do what I
need to calm down.**

**Being alone may feel better,
but I need to be around others
to get along with people better.**

When I stop doing what I like and start doing the next thing, it may be hard at first, but I will manage.

It may be hard, but if I stay calm and remember help is available, I will be okay.

If a person or thing seems completely bad, I should look again and think carefully.

Change is hard but I have gotten through change before.