

„Drukowanie” nowych myśli

Ćwiczenia te mogą być wykorzystane w zajęciach indywidualnych i grupowych jako uzupełnienie interwencji CBT (terapii poznawczo-behawioralnej) Można je znaleźć na stronie <http://bit.ly/10rc92r>

Instrukcja :

Wyłumacz dzieciom, w jaki sposób pieniądze są produkowane. Stare, zużyte banknoty są wycofywane z obiegu i niszczone a w ich miejsce drukowane są nowe.

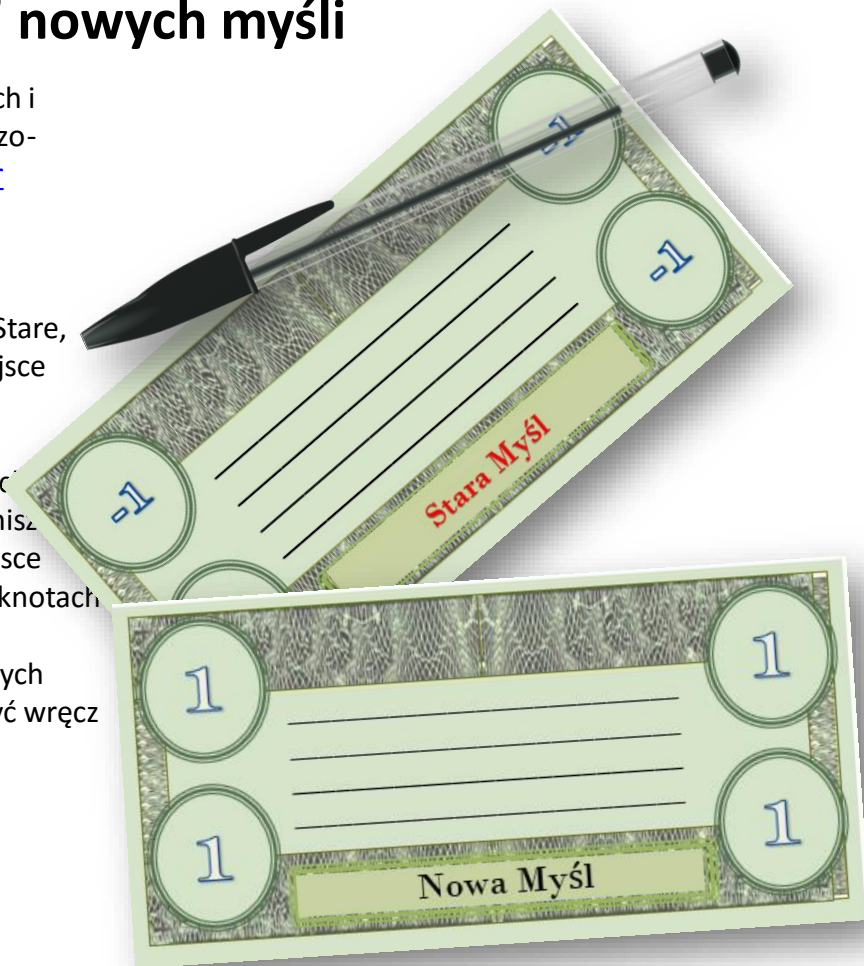
Uczestnicy zapisują swoje negatywne automatyczne myśli (w tych ćwiczeniach nazywamy je „negatywnymi myślami”). Następnie niszczy je w niszczarce lub w jakiś inny spektakularny sposób. W ich miejsce tworzą nowe, alternatywne, pozytywne myśli, zapisując je na banknotach „myśl pozytywna”. Uczestnicy mogą generować więcej niż jedną pozytywną myśl, jeśli uznają, że jest to im potrzebne. W niektórych sytuacjach zapisanie więcej niż jednej pozytywnej myśli może być wręcz konieczne aby skutecznie zastąpić negatywną myśl, która została zniszczona.

Jak zrobić banknoty :

Aby przygotować się do tego ćwiczenia należy odnieść się do wzorów z *Mind Traveler (Tropiciela Myśli)* gdzie można skorzystać z przykładów myśli negatywnych i myśli pozytywnych.

Wzory banknotów znajdują się na następnym slajdzie.

Joel Shaul, LCSW



Joel Shaul provides workshops nationwide on the topic of social skills and emotional regulation for children on the autism spectrum. To learn more: <http://bit.ly/zGDQCi>

ćwiczenia te pomagają dzieciom w zrozumieniu:

- W jaki sposób negatywne myśli wpływają na to, że odczuwają one złość, niepokój, smutek, rozczarowanie, itp.
- W jaki sposób mogą je zastąpić myślami pozytywnymi

Propozycja objaśnienia

“Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad tym, skąd się biorą pieniądze ? Pochodzą one ze specjalnej fabryki , którą nazywamy mennicą. Wytwarza się tam miliony monet i banknotów.

Czy zastanawiałeś się nad tym, co się dzieje z pieniędzmi, które mają jakąś wadę, są uszkodzone lub które się zużyły ? Takie pieniądze są zbierane i oddawane z powrotem do mennicy, gdzie są niszczone a następnie zastępowane zupełnie nowymi.

Podobnie jest z twoim umysłem. Nie drukuje on pieniędzy ale produkuje myśli. Tych myśli jest tysiące.

Większość z nich jest idealna , tak , jak nowe banknoty, które pochodzą z mennicy.

Ale niektóre z nich nie są ani dobre ani pożyteczne dla ciebie. Istnieją myśli negatywne, które sprawiają ,że odczuwasz złość, martwisz się lub jesteś rozczarowany. Niektóre z tych myśli mogą się ciągle powtarzać i nieustannie do ciebie powracać. To może być przyczyną wielu twoich problemów. Możesz ćwiczyć swój umysł tak , aby potrafił pozbywać się takich niedobrych myśli , tak, jak się to robi ze starymi i „złymi” pieniędzmi w mennicy, niszczy się je.

Wskazówki dla prowadzącego:

A. Poproś dzieci, aby zastanowiły się nad tym, jakie myśli do nich często wracają. [Jeśli jakieś dziecko nie potrafi znaleźć żadnej myśli, którą mogłoby zapisać, może skorzystać z gotowych wzorów negatywnych myśli zawartych w CBT Thought Bubbles . To pomoże mu wybrać taką, która do niego pasuje]. Poproś dziecko aby zapisało wybraną przez siebie myśl na banknocie oznaczonym nazwą „Stara Myśl”

B. Zbierz wszystkie zapisane przez uczestników banknoty i zniszcz je. Możesz je włożyć do niszczarki lub np. spalić.

C. Poproś dzieci by zastanowiły się nad sformułowaniem nowej, pozytywnej myśli, która zastąpi „starą”, a następnie zapisały ją na banknocie „Nowa Myśl”.

-1

-1

Stara Myśl

-1

-1

1

1

Nowa Myśl

1

1

-1

-1

Stara Myśl

-1

-1

1

1

Nowa Myśl

1

1

-1

-1

Stara Myśl

-1

-1

1

1

Nowa Myśl

1

1

Wymienianie starych myśli na nowe

For individual or group interventions as an extension activity for CBT interventions. There are many free CBT activities on the website:

<http://bit.ly/10rc92r>

How to explain this activity:

Explain how money is recycled and minted. Old, worn-out money is taken out of circulation and destroyed. It is replaced with new money.

Participants write down their main automatic negative thoughts (called “Poison Thoughts” here). These are then put through a paper shredder, or destroyed in some other dramatic fashion.

Participants then “mint” new thoughts by writing down a rational alternative thought on the Antidote Thought bill. You may have the participants fill out as many of the bills as they see fit. They may require more than one Antidote Thought bill to counter the Poison Thought they are destroying.

How to make the money:

To prepare for this activity, it is suggested that you go over the CBT Mind Traveler, sample, and that you make available the Poison and Antidote Thought Bubble Visuals as references.

The “money” is shown on the next slide. Print out enough of it for multiple trials.

Joel Shaul, LCSW



Joel Shaul provides workshops nationwide on the topic of social skills and emotional regulation for children on the autism spectrum. To learn more: <http://bit.ly/zGDQCi>

This is an activity to help children to understand:

- How negative thoughts cause people to become angry, anxious, sad, disappointed, etc.
- How they can fight negative thoughts by replacing them with positive thoughts

You can explain the activity using words like this:

“Have you ever wondered where money comes from? It comes from a special money factory called a Mint. Millions and billions of zloty are made there. It’s where all of our money comes from.

Have you ever wondered what happens to money that is made the wrong way, gets damaged, or gets worn out? That money gets collected and then it is taken back to the Mint to shredded and burned up. Then, it is replaced with brand new money.

Your brain does not print money, but it does make thoughts. It makes millions and billions of thoughts.

Most of those thoughts are good and perfect, just like the zloty that are made at the Mint.

But some of the thoughts that your mind makes are not good and useful. They are negative thoughts that make you angry, sad, worried and disappointed. Some of these negative thoughts you might have over and over again, and they might create a lot of problems for you.

You can train your brain to get rid of these thoughts, just like the old, bad money is shredded and burned at the Mint.

Directions:

A. Have the child think of a negative thought that he gets often. [Adult: If they child cannot think of any negative thought to write down, you can show him the CBT Thought Bubbles. This can help the child to select a negative thought]. Have the child write this thought on the Old Thought money

B. Take the Old Thought money, and destroy it, either by running it through a paper shredder or by burning it.

C. Have the child think of a positive thought to replace the negative thought he has just destroyed. Have him write this on the New Thought money.

-1

-1

OLD THOUGHT

1

1

NEW THOUGHT

-1

-1

OLD THOUGHT

1

1

NEW THOUGHT

-1

-1

OLD THOUGHT

1

1

NEW THOUGHT
