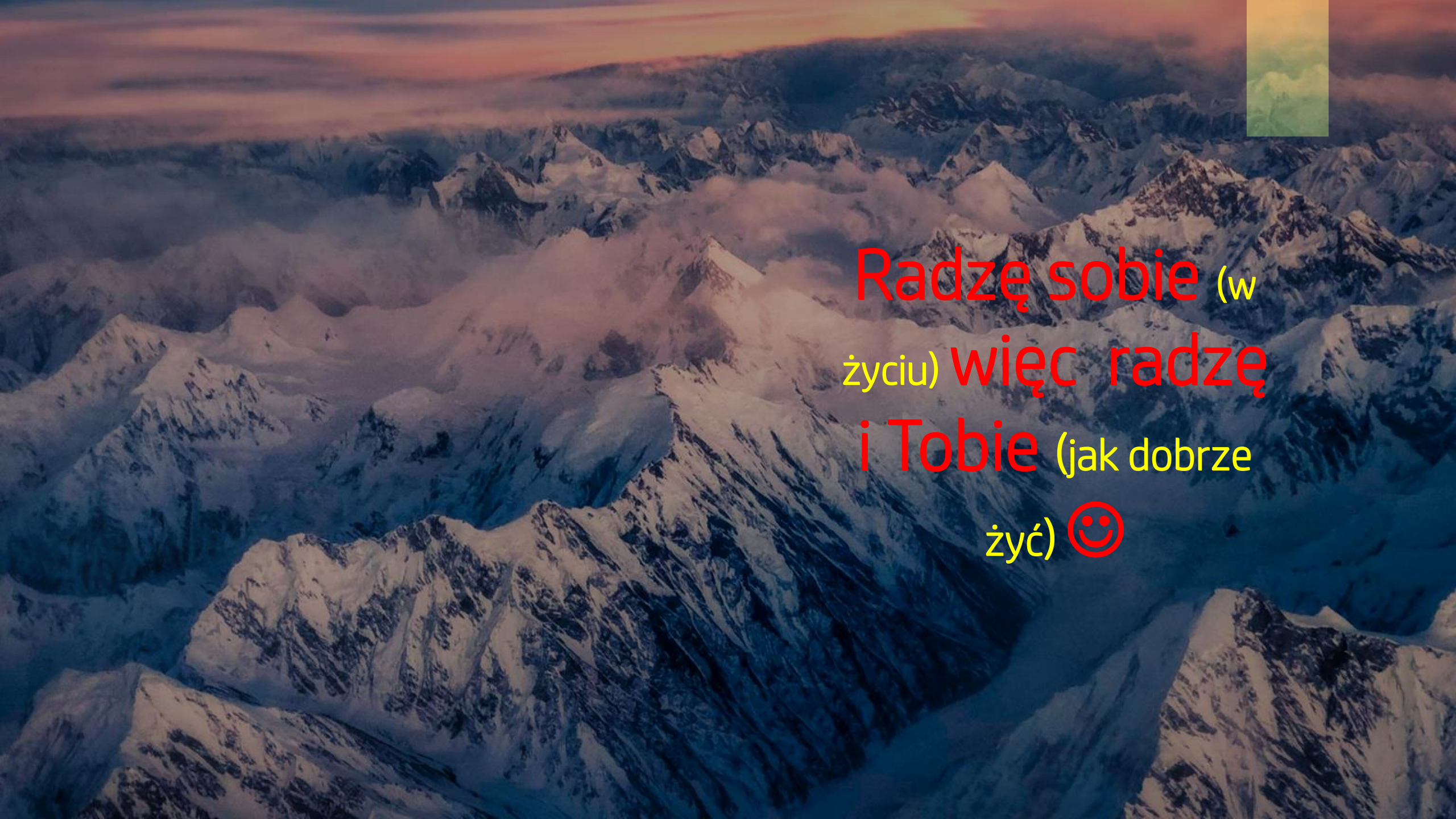




Radzę sobie (w
życiu) więc radzę
i Tobie (jak dobrze
żyć) 😊

Trudne sytuacje – radzę sobie ze zmianą

- ▶ Często możemy wpływać na nasze życie, wydarzenia wokół nas. Na przykład, gdy pokłócimy się z koleżanką – możemy zdecydować, czy się pogodzimy i będziemy nadal się przyjaźnić czy też rozejdziemy się, bo jednak nie do końca możemy się „dogadać”.



**Mam wpływ – mogę
wybierać!!!**



Nie możemy zmienić obecnej sytuacji, ale
możemy poszukać jej pozytywnych
aspektów, które pomogą nam poczuć się
lepiej.

1. Nie mam wpływu- muszę przeczekać!!!

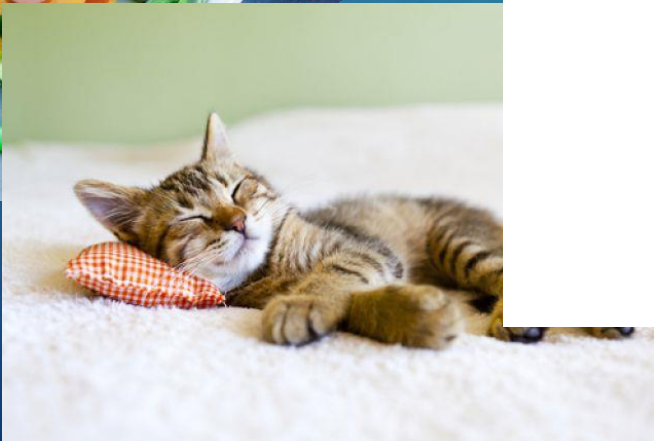
► Pozytywne aspekty zmiany

- Mogę spędzać więcej czasu z mamą
- Nie muszę wstawać wcześniej, aby iść do szkoły
- Mogę spędzać więcej czasu z rodziną
- Nie muszę nosić mundurka szkolnego
- Nie muszę jeść szkolnych posiłków

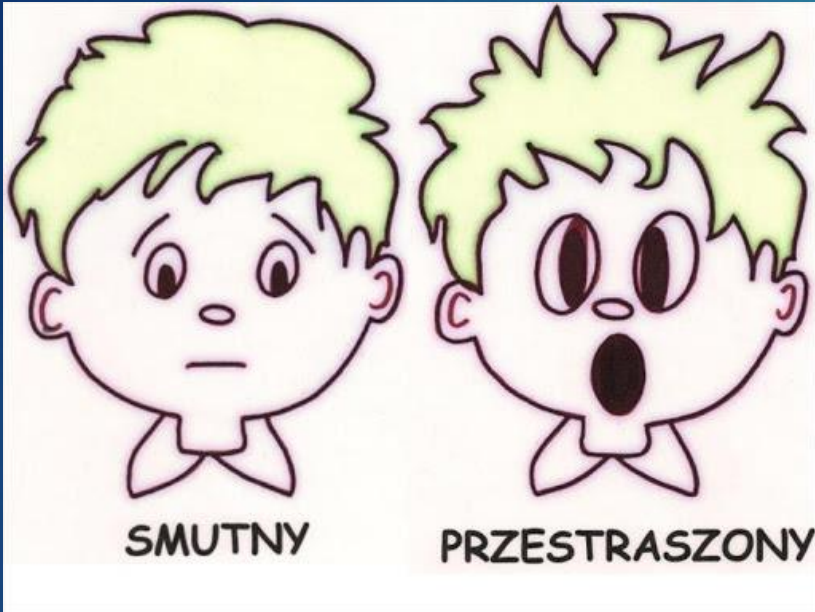
Negatywne aspekty zmiany

- Nie mogę grać w piłkę nożną w parku
- Tęsknię za moim nauczycielem
- Nie mogę przytulić mojej babci
- Tęsknię za przyjaciółmi
- Nie mogę chodzić do szkoły

2. Planuję nie marnuję .



3. Mówię, co czuję...czego oczekuję



Jestem....chciałbym....potrzebuję..
czuję się....nie chcę...wolałbym...

4. Opisuję samopoczucie...obserwuję zmiany

PORANEK *By Renata Mlostek*

- ▶ **Rano** byłem **smutny**, nikt tego nie widział
- ▶ A sen przykry z nocy wciąż mi w głowie siedział.
- ▶ Spotkałem na on-line całą moją klasę
- ▶ Wszyscy mieli świetny nastrój
- ▶ Ja tymczasem...
- ▶ Zniknąłem za kamerką, nikt smutku nie widział
- ▶ Aż tu pani pyta każdego – z kim, gdybyś mógł chętnie być dziś siedział
- ▶ Miałem chaos w głowie, wręcz myśli gonitwę
- ▶ Chętnie bym z nikim nie gadał ani przez minutę
- ▶ Wtem w me uszy wpadły słowa Pawła z mego bloku
- ▶ - „Chętnie siadłbym z tobą , bo już chciałbym chłopaku!
- ▶ Kręcić razem fikołki na osiedlowym trzepaku”
- ▶ Nie wiem czemu, ale przykry sen odpłynął z głowy
- ▶ **Poczułem** znów **radość**, do rozmowy byłem już gotowy!!!

1.Jak czułem się
Rano?

2.Dlaczego tak się
czułem?

3.Co mogłem zrobić, aby
poczuć się lepiej?

4.Co dziś sprawiło mi
radość?!

Codziennie wieczór piszę
sobie, jak się czułem i jedną rzecz,
która sprawiła mi radość

5. Trudne uczucia – jak sobie pomóc

- ▶ Tańczyć do ulubionej piosenki – Napić się wody – Pokolorować – –
Powąchać ulubiony zapach – Przytulić zabawkę
- ▶ Przypomnieć sobie miłe wydarzenie z przyjaciółmi/ rodziną
- ▶ Pomyśleć o trzech najlepszych momentach dnia
- ▶ Skoczyć 5 razy jak pajacyk – Poprosić o pomoc
- ▶ Wziąć kilka głębokich oddechów – Porozmawiać z przyjacielem online –
Napisać, jak się czuję – Wspominać szczęśliwe chwile – Pooglądać
telewizję Wyobrazić sobie ulubione miejsce
- ▶ Wymyśleć 3 sposoby rozwiązania mojego problemu
- ▶ Zdrzemnąć się – Powiedzieć, że jest mi przykro
- ▶ Zrobić listę rzeczy, w których jestem dobry
- ▶ Zrobić rozciąganie całego ciała

dobrze sobie
radzę ☺

6. Złote zasady wyboru dobrego rozwiązania

- ▶ To sprawia, że czuję się lepiej



To nie krzywdzi mnie,
ani nikogo innego.



Stres, napięcie – konieczny

7. relaks

► ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY



Zdjęcia, rysunki

Lista czynności, które można wykonać, aby się zrelaksować

► narzędzia



Czekoladka, smakołyk

Ulubiony przedmiot

Kamyczek pamiątkowy

Otrzymany od kogoś prezent

8. Nie zapominaj o



9. Co robić ze...zmartwieniami?

Gdzie lepiej
ulożować
ZMARTWIENIA???



▶ Załóż sobie **SŁOIK ZMARTWIENI**.
Wrzucaj tam opisane lub narysowane
swoje zmartwienia; to, co cię
niepokoi, czego się obawiasz.
Codziennie – ale nie wieczorem, nie
przed snem – otwórz słoik, czytaj
swoje zapiski i...się martw. To czas
zmartwienia – poświęć na to najwyżej
15 minut dziennie, nie więcej. W
ciągu całego dnia staraj się nie
martwić. Możesz tylko w
wyznaczonym na to czasie, to
pomaga!!!



Ps kiedy twój problem
się skończy – usuń go
ze słoika 😊

Radzę sobie – wiem, jak pomóc innym

by Renata Mlostek

życie niesamowite jest
czas płynie nie wiadomo jak szybko
czy za wolno może?

martwię się, mam dość...

ale wiem, że drzewa umierają stojąc
więc idę na przekór
przekraczam dół
na przelaj życia

łapię drobne chwile

zauważam, że wokół mnie ludzie
widzą we mnie życie
aż jaśniej mi przed oczami
i w głowie radośniej...



Ja jestem OK - Ty jesteś OK

Pracownia Pomocy Psychologicznej SALAMANDRA | Warszawa ul. Baśniowa 3/10 | tel. 796 009 795
www.ppp-salamandra.blogspot.com | www.facebook.com/ppp.salamandra