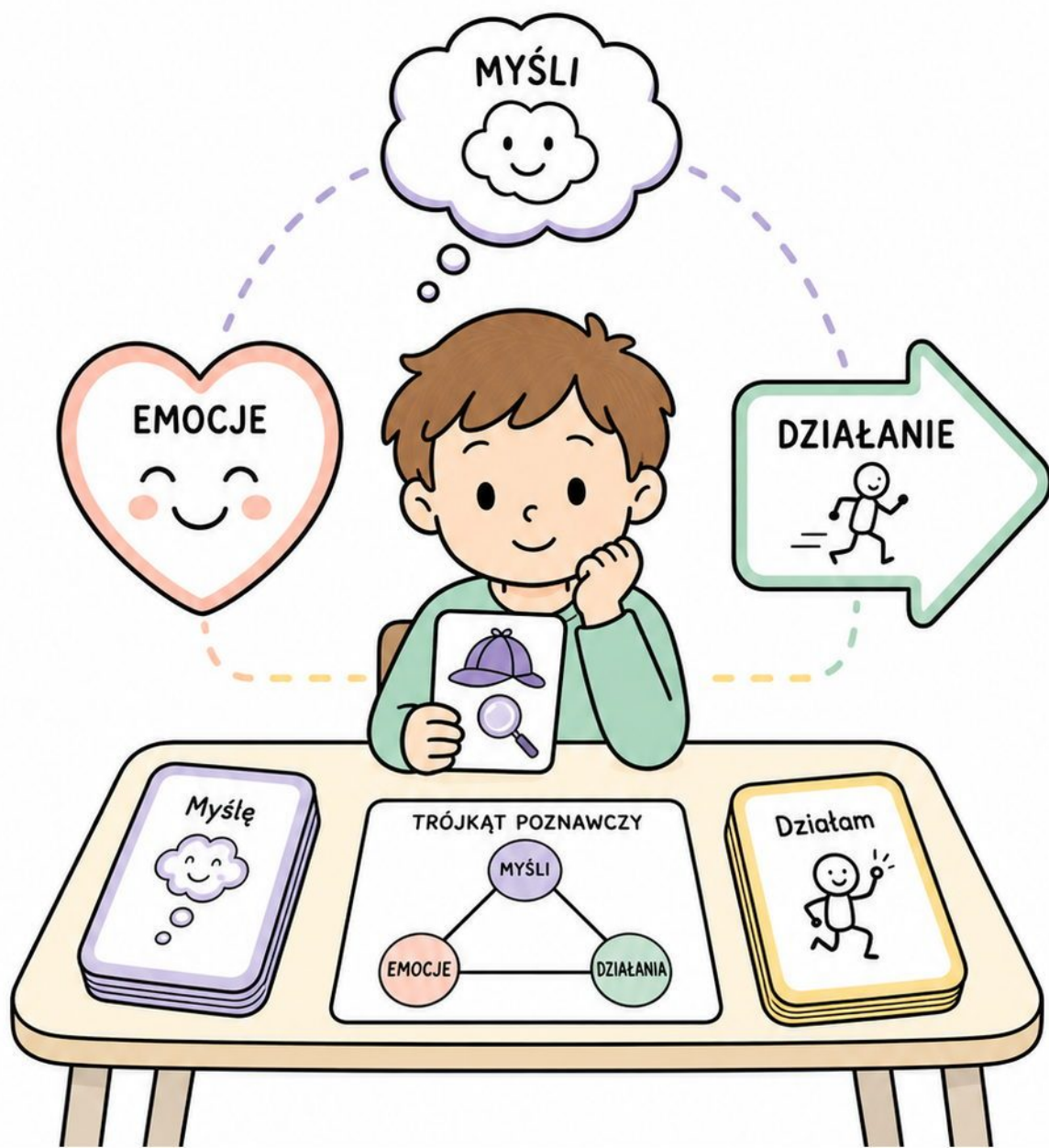


Zestaw CBT dla Dzieci

Trójkąt poznawczy, fiszki i karty myśli
do pracy z dzieckiem bez technicznego języka.



Prawa autorskie

© Zestaw CBT dla Dzieci.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał został przygotowany do użytku edukacyjnego, terapeutycznego i psychoedukacyjnego. Może być wykorzystywany przez specjalistów podczas sesji indywidualnych, zajęć grupowych, konsultacji, warsztatów lub jako krótkie ćwiczenie domowe dla dziecka.

Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, publikowania, rozpowszechniania lub udostępniania całości albo fragmentów materiału bez pisemnej zgody właściciela praw.

Materiał nie zastępuje diagnozy, terapii ani indywidualnej oceny specjalisty. Powinien być stosowany z uwzględnieniem wieku dziecka, poziomu rozwoju, gotowości do rozmowy, możliwości poznawczych oraz aktualnego stanu emocjonalnego.

Nie umieszczać żadnych danych kontaktowych.





Spis treści



- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie



15 — Moduł 03: Karty myśli pomocnych i niepomocnych

- 16 — Myśli, które pomagają
- 17 — Myśli, które utrudniają
- 18 — Zamieniam myśl
na bardziej pomocną
- 19 — Karta detektywa myśli



04 — Moduł 01: Myśli, emocje i zachowania

- 05 — Co dzieje się w mojej głowie?
- 06 — Myśl, emocja i zachowanie
- 07 — Mój trójkąt poznawczy
- 08 — Jedna sytuacja, różne myśli
- 09 — Karta pierwszego
odkrywania myśli



20 — Moduł 04: Zniekształcenia poznawcze w języku dziecka

- 21 — Okulary „zawsze i nigdy”
- 22 — Straszny film w głowie
- 23 — Czytanie w myślach
- 24 — Pomniejszacz sukcesów



10 — Moduł 02: Fiszki do rozmowy o myślach

- 11 — Fiszki: Co pomyślałem/
pomyślałam?
- 12 — Fiszki: Co poczułem/poczułam?
- 13 — Fiszki: Co zrobiłem/zrobiłam?
- 14 — Fiszki: Co mogę sprawdzić?



25 — Moduł 05: Ćwiczenia praktyczne i monitorowanie postępów

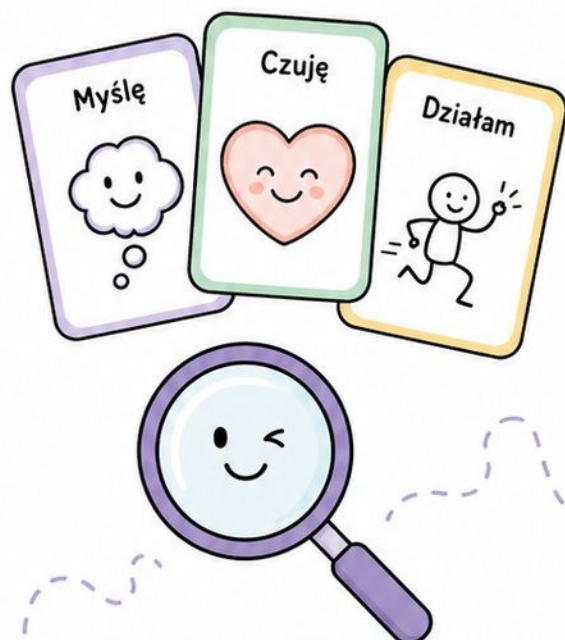
- 26 — Mój plan sprawdzania myśli
- 27 — Dziennik detektywa myśli
- 28 — Mapa rozwoju
umiejętności CBT
- 29 — Podsumowanie
i kolejne kroki

Jak korzystać z tego zestawu

Ten zestaw pomaga dziecku zauważać, że sytuacje, myśli, emocje i zachowania są ze sobą połączone. Dziecko nie musi znać trudnych pojęć terapeutycznych. Wystarczy, że nauczy się zadawać proste pytania:

- Co się wydarzyło?
- Co przyszło mi do głowy?
- Co poczułem/poczułam?
- Co zrobiłem/zrobiłam?
- Czy mogę spojrzeć na to inaczej?

Materiał można stosować podczas sesji, zajęć, rozmów psychoedukacyjnych albo krótkiej pracy domowej. Strony są przygotowane tak, aby dziecko mogło mówić, wskazywać, rysować, zaznaczać lub wybierać karty.



“

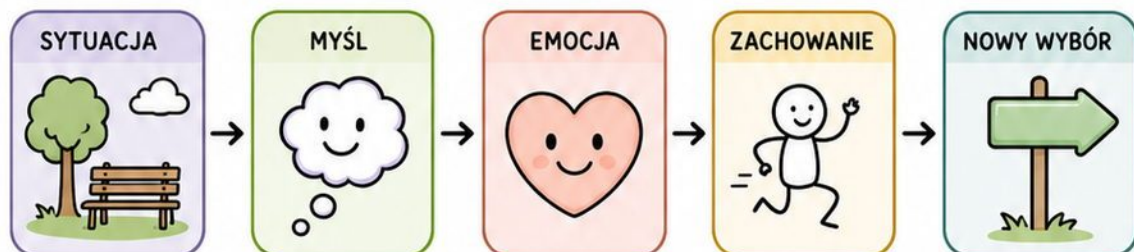
Nie chodzi o to, żeby dziecko myślało zawsze pozytywnie. Chodzi o to, żeby nauczyło się sprawdzać myśli i wybierać takie, które pomagają mu działać bezpieczniej.

”

Instrukcja dla specjalisty:



Nie tłumacz dziecku długich definicji CBT. Używaj obrazów, kart, pytań i przykładów z życia dziecka. Najpierw wspólnie odkrywajcie, potem nazywajcie, a dopiero później szukajcie bardziej pomocnej myśli.

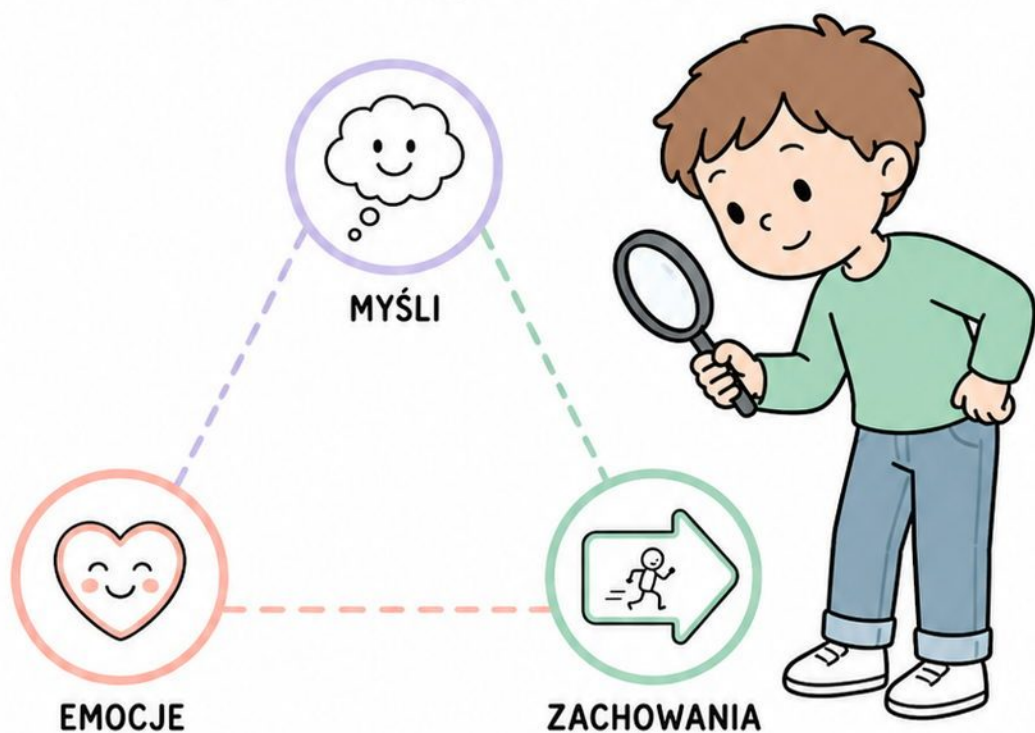


Moduł 01

Myśli, emocje i zachowania

To, co myślę, co czuję i co robię, może być ze sobą połączone.

W tym module dziecko uczy się zauważać, że jedna sytuacja może uruchomić różne myśli, emocje i zachowania. Dzięki temu łatwiej sprawdzić, co się dzieje w środku, i wybrać bardziej pomocną reakcję.



Co dzieje się w mojej głowie?

W mojej głowie pojawiają się różne myśli. Czasem są jak krótkie zdania. Czasem są jak obrazki. Czasem brzmią jak pytania albo przypomnienia.

Myśl może brzmieć tak:

- „Nie dam rady.”
- „To będzie trudne.”
- „Może mi się uda.”
- „Nikt mnie nie lubi.”
- „Potrzebuję pomocy.”
- „Spróbuję jeszcze raz.”
- „To jest niesprawiedliwe.”
- „Nie wiem, co zrobić.”

Myśl nie zawsze jest faktem. Myśl to coś, co pojawia się w głowie. Możemy ją zauważyć, zapisać, narysować i sprawdzić.

Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Fakt” to coś, co można sprawdzić. Na przykład: „Dzisiaj jest poniedziałek” albo „Mam przed sobą zeszyt”.

Przykład:



Sytuacja: Dziecko dostaje trudne zadanie.



Myśl: „Nie dam rady.”



Emocja: Smutek albo strach.



Zachowanie: Dziecko odkłada zadanie.



Myśli są ważne, ale nie każda myśl mówi całą prawdę.

MYŚL, EMOCJA I ZACHOWANIE

Kiedy coś się wydarzy, w mojej głowie może pojawić się myśl.

Potem mogę poczuć emocję.

Potem moje ciało może coś zrobić.



MYŚL

To zdanie, obraz albo pomysł w mojej głowie.

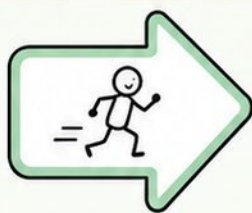
Przykład: „To jest za trudne.”



EMOCJA

To coś, co czuję w środku.

Przykład: strach, złość, smutek, wstyd albo radość.



ZACHOWANIE

To to, co robi moje ciało.

Przykład: proszę o pomoc, krzyczę, uciekam, próbuję jeszcze raz, milczę albo rysuję.



MINIĆWICZENIE

Sytuacja: Kolega nie odpowiedział na moje „cześć”.

Moja myśl mogła być: _____

Moja emocja mogła być: _____

Moje zachowanie mogło być: _____

Inna możliwa myśl: _____

Inne możliwe zachowanie: _____



WYJAŚNIENIE TRUDNIEJSZEGO SŁOWA:

„Zachowanie” to działanie, czyli to, co robię albo czego nie robię.

Mój trójkąt poznawczy

Kiedy coś się wydarzy, mogę sprawdzić trzy części mojego doświadczenia:

1 Co pomyślałem/pomyślałam?

2 Co poczułem/poczułam?

3 Co zrobiłem/zrobiłam?



Wierzchołek 1
— Myśl:



W środku trójkąta:
Sytuacja:

Wierzchołek 2
— Emocja:

Wierzchołek 3
— Zachowanie:

Pytanie pomocnicze:

Czy ta myśl mi pomogła, czy utrudniła sytuację?

- ☐ pomogła
- ☐ trochę pomogła
- ☐ utrudniła
- ☐ jeszcze nie wiem



Co mogę sprawdzić dalej?



Instrukcja dla specjalisty:

Użyj tej strony jako centralnego narzędzia sesji. Dziecko może wpisywać, rysować lub wskazywać odpowiedzi.

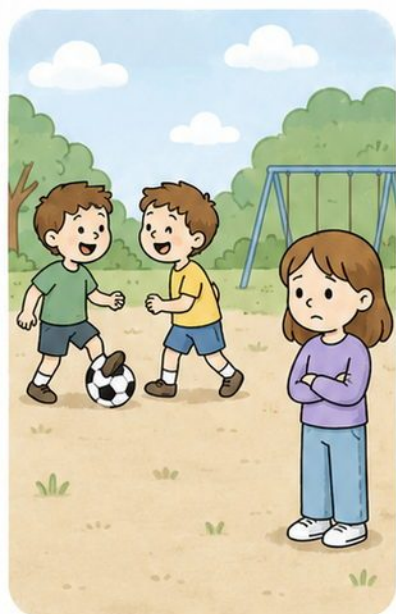
Nie poprawiaj od razu myśli dziecka — najpierw pomóż ją zauważyć.

Jedna sytuacja, różne myśli

Ta sama sytuacja może wyglądać inaczej, kiedy pojawiają się różne myśli.

Sytuacja:

„Kolega nie zaprosił
mnie do zabawy.”



Możliwe myśli:

Myśl 1:
„On mnie
nie lubi.”

Możliwa
emocja:



smutek

Możliwe
zachowanie:



odchodzę
i nie mówię nic.

Myśl 2:
„Może mnie
nie zauważył.”

Możliwa
emocja:



ciekawość

Możliwe
zachowanie:



pytam, czy
mogę dołączyć.

Myśl 3:
„To nieprzyjemne,
ale mogę znaleźć
inną osobę do
zabawy.”

Możliwa
emocja:



lekki smutek
i trochę spokoju

Możliwe
zachowanie:



szukam innego
rozwiązania.

Moja sytuacja:

Pierwsza myśl:

Inna możliwa myśl:

Najbardziej pomocna myśl:



Nie każda pierwsza myśl
jest jedyną możliwą myślą.

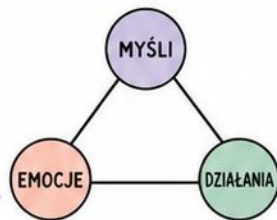
Wyjaśnienie trudniejszego słowa:



„Możliwa myśl” to inny sposób spojrzenia
na sytuację. Nie musi być idealnie
pozytywna. Ma być bardziej sprawdzająca
i pomocna.



Karta pierwszego odkrywania myśli



Data: _____

Co się wydarzyło?

Co przyszło mi do głowy?

Co poczułem/poczułam?

Co zrobiłem/zrobiłam?

Czy ta myśl była:

- ☐ bardzo szybka
- ☐ głośna w głowie
- ☐ cicha
- ☐ trudna
- ☐ straszna
- ☐ smutna
- ☐ zła
- ☐ pomocna
- ☐ jeszcze nie wiem

Siła emocji od 0 do 5:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Czy moja myśl była faktem czy przypuszczeniem?

- ☐ faktem
- ☐ przypuszczeniem
- ☐ trochę jednym i drugim
- ☐ jeszcze nie wiem

Bardziej pomocna myśl mogłaby brzmieć: _____

Mały krok, który mogę wybrać następnym razem: _____

Notatka specjalisty:

Sytuacja przewodnia: _____

Dominująca myśl: _____

Dominująca emocja: _____

Możliwy kierunek dalszej pracy: _____



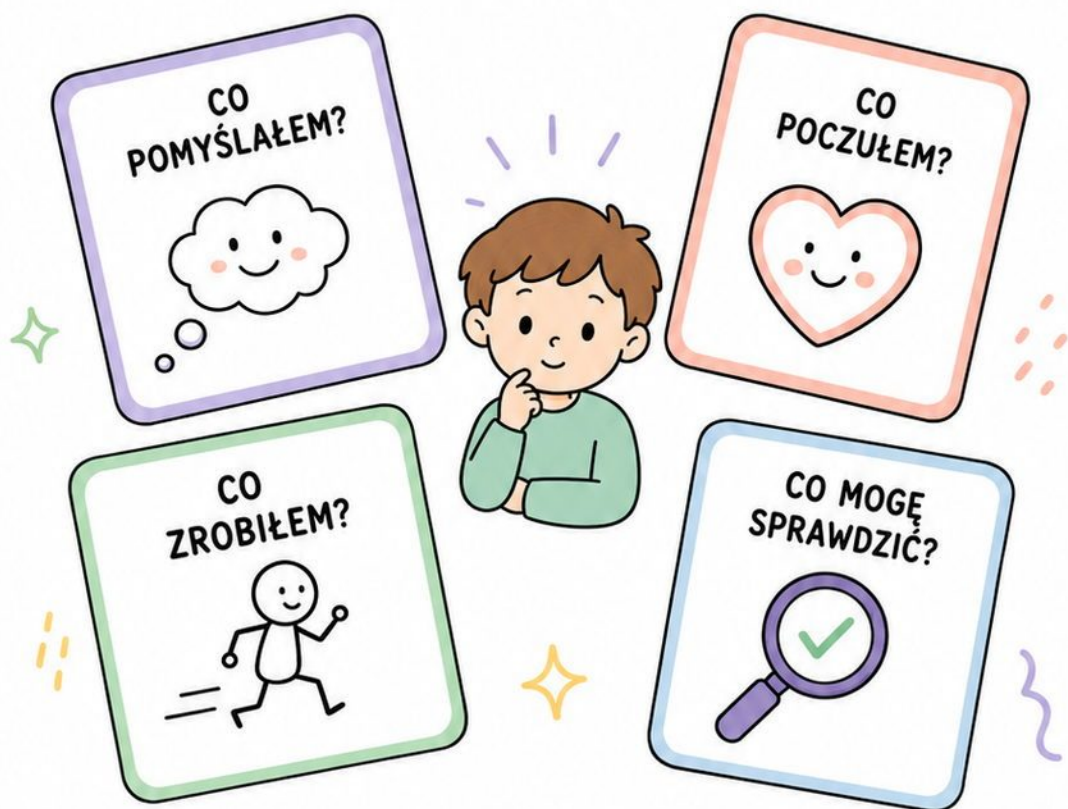
Fiszki do rozmowy o myślach



Kiedy trudno zacząć rozmowę, mała karta może pomóc zrobić pierwszy krok.

W tym module dziecko korzysta z fiszek, aby odkrywać, co pomyślało, co poczuło, co zrobiło i co może sprawdzić.

Fiszki mogą być używane pojedynczo, losowane, wybierane przez dziecko albo układane w prostą historię sytuacji.





Fiszki: Co pomyślałem/pomyślałam?



1



**Co przyszło
mi do głowy?**

Zatrzymuję się i szukam
pierwszej myśli.

☐

2



**Moja myśl
brzmiała...**

Mogę zapisać albo
narysować tę myśl.

☐

3



**Czy ta myśl
była szybka?**

Niektóre myśli
pojawiają się bardzo
szybko.

☐

4



**Czy ta myśl była
głośna w głowie?**

Czasem myśl
wydaje się bardzo
mocna.

☐

5



**Czy ta myśl
była faktem?**

Sprawdzam, czy
mam dowody.

☐

6



**Czy ta myśl była
przypuszczeniem?**

Przypuszczenie to coś,
czego jeszcze nie wiem
na pewno.

☐

7



**Co powiedziała by
ta myśl, gdyby
miała głos?**

Mogę wyobrazić sobie
zdanie tej myśli.

☐

8



**Czy chcę
sprawdzić tę myśl?**

Mogę być detektywem
myśli.

☐

Instrukcja dla specjalisty: Poproś dziecko, aby wybrało jedną fiszkę, która najlepiej pasuje do sytuacji. Jeśli dziecko nie chce mówić, może wskazać fiszkę albo narysować odpowiedź.

Fiszki: Co poczułem/poczułam?



1

Co
poczułem/
poczułam?



Wybieram
jedną emocję.



2

Jak silna była
ta emocja?



Mogę zaznaczyć
poziom od 0 do 5.



3

Gdzie
poczułem/
poczułam to
w ciele?

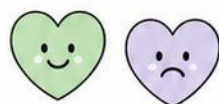


Emocja może być
w brzuchu, głowie,
rękach albo sercu.



4

Czy emocja była
przyjemna czy
trudna?



Nie muszę
jej oceniać.
Mogę ją tylko
zauważyć.



5

Co ta emocja
chciała mi
powiedzieć?



Emocje często
pokazują potrzeby.



6

Czy ta emocja
rosła czy
maliała?



Sprawdzam, co
działo się z emocją.



7

Co pomogło
tej emocji
trochę opaść?

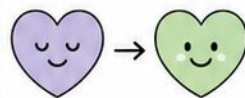


Szukam małej
pomocnej rzeczy.



8

Jaka emocja
pojawiła się
później?

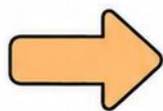


Emocje mogą się
zmieniać.



Instrukcja dla specjalisty: Użyj fiszek po zidentyfikowaniu sytuacji i myśli.
Pozwól dziecku wybrać emocję słowem, kolorem, rysunkiem albo gestem.

Fiszki: Co zrobiłem/zrobiłam?



Co zrobiłem/
zrobiłam
potem?

Sprawdzam moje
zachowanie.



Czy moje ciało
uciekło, zatrzymało
się czy zaatakowało?

Ciało czasem reaguje
bardzo szybko.



Czy poprosiłem/
poprosiłam
o pomoc?

Prośba o pomoc też
jest działaniem.



Czy coś
powiedziałem/
powiedziałam?

Mogę przypomnieć
sobie moje słowa.



Czy milczałem/
milczałam?

Cisza też może być
reakcją.



Czy moje
zachowanie mi
pomogło?

Sprawdzam, czy było
pomocne.



Czy moje
zachowanie coś
utrudniło?

Mogę zauważyć skutek
bez oceniania siebie.



Co mogę zrobić
inaczej następnym
razem?

Szukam jednego
małego kroku.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Skutek” to to, co dzieje się po zachowaniu.

Skutek może być pomocny, trudny albo mieszany.



Instrukcja dla specjalisty:

Nie używaj fiszek jako przesłuchania.

Zaproponuj dziecku wybór jednej lub dwóch kart.

Zadbaj o spokojny ton i opisowy język.

Fiszki: Co mogę sprawdzić?



1

Jakie mam dowody?

Szukam rzeczy, które naprawdę wiem.

2

Czego jeszcze nie wiem?

Nie muszę zgadywać wszystkiego od razu.

3

Czy jest inna możliwość?

Jedna sytuacja może mieć więcej niż jedno wyjaśnienie.

4

Co powiedziatby przyjaciel?

Patrzę na sytuację oczami kogoś życzliwego.

5

Czy moja myśl pomaga mi działać?

Sprawdzam, czy ta myśl mnie wspiera.

6

Czy moja myśl mnie zatrzymuje?

Sprawdzam, czy ta myśl utrudnia mi krok do przodu.

7

Jak mogę powiedzieć to łagodniej?

Szukam myśli, która jest prawdziwa i mniej raniąca.

8

Jaki mały krok mogę zrobić teraz?

Wybieram jedno bezpieczne działanie.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa: „Dowód” to coś, co pomaga sprawdzić, czy myśl jest prawdziwa. Dowodem może być fakt, zachowanie, słowa albo konkretna sytuacja.



Instrukcja dla specjalisty: Używaj tych fiszek dopiero wtedy, gdy dziecko jest gotowe. Najpierw przyjmij emocję dziecka, potem wspólnie sprawdzajcie myśl.

Moduł 03

Karty myśli pomocnych i niepomocnych

Nie każda myśl pomaga. Mogę sprawdzić myśl i poszukać takiej, która prowadzi mnie do bezpieczniejszego kroku.

W tym module dziecko poznaje przykłady myśli, które pomagają działać spokojniej, oraz myśli, które mogą zwiększać smutek, lęk, złość lub rezygnację.

Celem nie jest udawanie, że wszystko jest dobrze, ale znalezienie myśli bardziej prawdziwej, łagodnej i użytecznej.

MYŚLI TRUDNIEJSZE

często dodają ciężaru



Nic mi nie wychodzi.



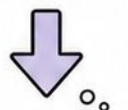
To moja wina.



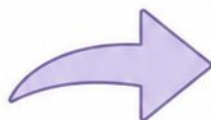
To będzie okropne.



Nie dam rady.



Nie ma sensu próbować.



Sprawdzam myśl.
Szukam takiej,
która pomaga
mi działać.

MYŚLI POMOCNE

często dodają siły



Uczę się i robię postępy.



Nie wszystko zależy ode mnie.



Mogę poradzić sobie krok po kroku.



Spróbuję innego sposobu.



Każdy ma trudne chwile, które miną.

Myśli, które pomagają



1



Mogę spróbować krok po kroku.



2



Nie muszę umieć tego od razu.



3



Mogę poprosić o pomoc.



4



To jest trudne, ale mogę zrobić mały krok.



5



Jedna pomyłka nie oznacza końca.



6



Mogę sprawdzić, czy moja myśl jest faktem.



7



Mogę zrobić przerwę i wrócić później.



8



Nie wiem jeszcze, co się stało, ale mogę zapytać.



9



Moje emocje są ważne i mogę je nazwać.



10



Mogę wybrać bezpieczne zachowanie.



Instrukcja dla dziecka: Wybierz jedną kartę, która mogłaby pomóc ci w trudnej sytuacji.

Moja pomocna myśl na dziś: _____



Instrukcja dla specjalisty:

Pomóż dziecku wybrać myśl, która brzmi wiarygodnie.

Jeśli dziecko mówi „nie wierzę w to”, zmieńcie zdanie na mniejsze, na przykład: „Mogę spróbować przez jedną minutę”.



Myśli, które utrudniają

Niektóre myśli mogą sprawić, że sytuacja wydaje się jeszcze trudniejsza. Możemy je zauważyć i sprawdzić.



1



Na pewno mi się nie uda.

2



Wszyscy będą się ze mnie śmiać.

3



Zawsze wszystko psuję.

4



Nikt mnie nie lubi.

5



To musi wyjść idealnie.

6



Nie mogę się pomylić.

7



Jeśli ktoś milczy, to znaczy, że jest zły na mnie.

8



To będzie straszne.

9



Nie ma sensu próbować.

10



Tylko ja mam taki problem.

Która myśl czasem pojawia się w mojej głowie?

Czy ta myśl mi pomaga, czy utrudnia?

- ☐ pomaga
- ☐ utrudnia
- ☐ trochę jedno i drugie
- ☐ jeszcze nie wiem



Myśl, która utrudnia, nie oznacza, że coś jest ze mną nie tak.
Oznacza, że warto ją spokojnie sprawdzić.



Instrukcja dla specjalisty: Używaj kart ostrożnie. Nie wkładaj dziecku myśli w usta.

Zapytaj: „Czy któraś karta brzmi znajomo, czy żadna nie pasuje?”.



Zamieniam myśl na bardziej pomocną



Czasem mogę wziąć trudną myśl i poszukać zdania, które jest bardziej pomocne.

1

Krok 1:

Moja trudna myśl brzmi:



2

Krok 2:

Ta myśl sprawia, że czuję:



3

Krok 3:

Czy mam dowody, że ta myśl jest całą prawdą?



☐ tak ☐ nie ☐ częściowo ☐ nie wiem jeszcze

4

Krok 4:

Jaka inna myśl mogłaby być możliwa?



5

Krok 5:

Bardziej pomocna myśl brzmi:



PRZYKŁADY

Trudna myśl:

„Na pewno mi się nie uda.”

Bardziej pomocna myśl:

„Mogę spróbować mały kawałek i poprosić o pomoc.”

Trudna myśl:

„Nikt mnie nie lubi.”

Bardziej pomocna myśl:

„Teraz czuję się samotnie, ale mogę sprawdzić, kto może być blisko.”

Trudna myśl:

„To będzie straszne.”

Bardziej pomocna myśl:

„To może być trudne, ale mogę przygotować jeden krok.”



WYJAŚNIENIE

TRUDNIEJSZEGO SŁOWA:

„Realistyczna myśl” to myśl, która nie udaje, że wszystko jest łatwe, ale pomaga zobaczyć sytuację trochę szerzej.





Karta detektywa myśli

Dzisiaj jestem detektywem myśli.
Sprawdzam jedną myśl spokojnie i krok po kroku.

Moja myśl
do sprawdzenia



Moja sytuacja:

Myśl, którą sprawdzam:

Ta myśl sprawiła, że poczułem/poczułam:

Siła emocji od 0 do 5:

0 1 2 3 4 5



Wskazówki, które pasują do tej myśli:

Wskazówki, które pokazują inną możliwość:

Czego jeszcze nie wiem?

Jakie pytanie mogę zadać, żeby lepiej
sprawdzić sytuację?

Bardziej pomocna myśl po sprawdzeniu:

Jeden mały krok po tej myśli:



Nie muszę wierzyć każdej myśli od razu. Mogę ją spokojnie sprawdzić.



Instrukcja dla specjalisty:

Prowadź dziecko przez kartę wolno. Jeśli dziecko nie potrafi znaleźć dowodów, podaj dwa proste przykłady i pozwól mu wybrać, który pasuje bardziej.

Pułapki myślenia w języku dziecka



Czasem myśl zakłada specjalne okulary
i pokazuje sytuację inaczej, niż wygląda naprawdę.

W tym module dziecko pozna kilka sposobów, w jakie myśli
mogą nas mylić. Nie chodzi o to, że dziecko „źle myśli”.

Chodzi o to, że czasem głowa podpowiada pierwszą,
szybką wersję, którą warto spokojnie sprawdzić.

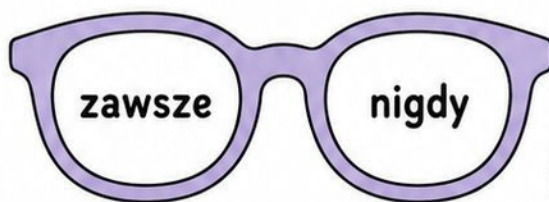




Okulary „zawsze i nigdy”

Czasem głowa zakłada okulary „zawsze i nigdy”.

Wtedy sytuacja może wyglądać większa i trudniejsza niż naprawdę.



Okulary „zawsze i nigdy” mówią:

- Zawsze wszystko psuję.
- Nigdy mi się nie udaje.
- Wszyscy się ze mnie śmieją.
- Nikt mnie nie lubi.
- Zawsze jestem najgorszy/najgorsza.
- Nigdy nie będzie lepiej.

Pytania detektywa:

Czy to naprawdę dzieje się zawsze?

☐ tak ☐ nie ☐ czasem ☐ nie wiem jeszcze

Czy mogę znaleźć jeden przykład, kiedy było inaczej?

Jak mogę powiedzieć tę myśl dokładniej?



Zamiast: „Zawsze wszystko psuję.”



Mogę powiedzieć:

„Dzisiaj coś mi nie wyszło,
ale czasem mi się udaje.”



Zamiast: „Nikt mnie nie lubi.”



Mogę powiedzieć:

„Teraz czuję się samotnie,
ale mogę sprawdzić, kto jest
dla mnie życzliwy.”



Moja myśl z „zawsze” albo „nigdy”:

Bardziej dokładna myśl:



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Dokładna myśl” to myśl, która nie przesadza i lepiej opisuje sytuację.

Straszny film w głowie



Czasem głowa puszcza straszny film.

Pokazuje najgorsze zakończenie, zanim jeszcze wiemy, co naprawdę się stanie.

Straszny film w głowie może mówić:

- Na pewno stanie się coś okropnego.
- To będzie katastrofa.
- Nie poradzę sobie.
- Wszyscy będą patrzeć.
- Będzie najgorzej.
- Nie wytrzymam tego.

Pytania detektywa:



Co pokazuje mój straszny film?

Czy wiem na pewno, że tak się stanie?

☐

tak

☐

nie

☐

nie wiem jeszcze

Jaka jest inna możliwa wersja?

Co mogę zrobić, jeśli będzie trudno?

NAJGORSZA WERSJA



SPOKOJNIEJSZA WERSJA



Przykład:

Straszny film:

„Na pewno wszyscy będą się śmiać, kiedy odpowiem źle.”

Spokojniejsza wersja:

„Mogę się pomylić, ale nauczyciel może mi pomóc, a inne dzieci też czasem się mylą.”

Moja spokojniejsza wersja filmu:



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Katastrofa” to bardzo duże, straszne wydarzenie.

Czasem myśl używa tego słowa, nawet gdy sytuacja jest trudna, ale nie katastrofalna.



Czytanie w myślach



Czasem myśl udaje, że potrafi czytać w głowie innych osób.

Wtedy możemy myśleć, że wiemy, co ktoś o nas myśli, chociaż nikt tego nie powiedział.

Czytanie w myślach brzmi tak:

- Ona na pewno mnie nie lubi.
- On myśli, że jestem głupi/głupia.
- Nauczyciel jest na mnie zły.
- Oni specjalnie mnie nie zaprosili.
- Mama na pewno jest mną rozczarowana.
- Wszyscy myślą, że jestem dziwny/dziwna.



SPRAWDZAM
ZAMIAST
ZGADYWAĆ

Pytania detektywa:

Czy ta osoba naprawdę to powiedziała?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie wiem

Co dokładnie wiem?

Czego się domyślam?

Jak mogę to sprawdzić spokojnie?



Przykład:

Myśl: „Ona mnie nie lubi, bo się nie uśmiechnęła.”

Inna możliwość: „Może była zmęczona, zamyślona albo mnie nie zauważyła.”

Moja myśl o tym, co ktoś myśli:

Bardziej sprawdzająca myśl:



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Domyśl” to coś, co może być prawdą, ale nie jest jeszcze pewne.

Pomniejszacz sukcesów

Czasem głowa używa „pomniejszacza sukcesów”.
Wtedy coś dobrego wydaje się nieważne, za małe albo przypadkowe.



Pomniejszacz sukcesów mówi:

- ★ To nic takiego.
- ★ Każdy by to zrobił.
- ★ Udało mi się tylko przypadkiem.
- ★ To się nie liczy.
- ★ Mogłem/mogłam zrobić to lepiej.
- ★ I tak nie jestem w tym dobry/dobra.

Przykład:

Pomniejszacz mówi:

„To się nie liczy,
bo pomogła mi pani.”

Bardziej pomocna myśl:

„Skorzystałem/skorzystałam
z pomocy i dokończyłem/
dokończyłam zadanie.
To też jest postęp.”

Pytania detektywa:



Co zrobiłem/zrobiłam dobrze, choćby trochę?



Jaki wysiłek włożyłem/włożyłam?



Co powiedziałbym/powiedziałabym
przyjacielowi w takiej sytuacji?



Jak mogę nazwać ten mały sukces?



Mój mały sukces:



Zdanie, które daje mu miejsce:



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Sukces” nie musi być wielki.

Sukces może oznaczać próbę, wysiłek, poproszenie o pomoc
albo powrót do zadania.



Ćwiczenia praktyczne i monitorowanie postępów



Im częściej ćwiczę zauważanie myśli,
tym łatwiej wybierać spokojniejsze i bardziej pomocne kroki.

W tym module dziecko tworzy plan sprawdzania myśli,
prowadzi prosty dziennik detektywa i obserwuje swoje małe postępy.

Celem nie jest perfekcyjne myślenie,
ale coraz lepsze zauważanie, sprawdzanie i wybieranie.



Mój plan sprawdzania myśli

Kiedy pojawia się trudna myśl, mogę użyć mojego planu detektywa.

1



Krok 1: Zauważam myśl

Moja myśl brzmi:

2



Krok 2: Nazywam emocję

Kiedy mam tę myśl, czuję:

3



Krok 3: Sprawdzam myśl

Czy to fakt, domysł czy straszny film w głowie?

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ☐ fakt | ☐ domysł | ☐ straszny film | ☐ okulary „zawsze i nigdy” |
| ☐ czytanie w myślach | ☐ pomniejszacz sukcesów | ☐ jeszcze nie wiem | |

4



Krok 4: Szukam innej możliwości

Inna możliwa myśl:

5



Krok 5: Wybieram mały krok

Teraz mogę:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ zapytać | ☐ poprosić o pomoc | ☐ spróbować mały kawałek |
| ☐ zrobić przerwę | ☐ powiedzieć, co czuję | ☐ narysować sytuację |
| ☐ wrócić do zadania później | | |
| ☐ zrobić coś innego: | <hr/> | |



Moje zdanie przypominające:

„Mogę sprawdzić myśl, zanim jej całkowicie uwierzę.”



Instrukcja dla specjalisty:

Plan najlepiej ćwiczyć na prostych przykładach, zanim zostanie użyty przy bardzo trudnych emocjach. Pozwól dziecku używać symboli, kolorów lub rysunków.



Dziennik detektywa myśli



W tym tygodniu obserwuję moje myśli jak detektyw.

Poniedziałek 	Trudna myśl: _____ Pomocna myśl: _____
Wtorek 	Trudna myśl: _____ Pomocna myśl: _____
Środa 	Trudna myśl: _____ Pomocna myśl: _____
Czwartek 	Trudna myśl: _____ Pomocna myśl: _____
Piątek 	Trudna myśl: _____ Pomocna myśl: _____
Sobota 	Trudna myśl: _____ Pomocna myśl: _____
Niedziela 	Trudna myśl: _____ Pomocna myśl: _____

Pytania podsumowujące:

Myśl, która pojawiała się najczęściej:

Najbardziej pomocne pytanie detektywa:

- | | |
|--|--|
| ☐ Jakie mam dowody? | ☐ Czy ta myśl mi pomaga? |
| ☐ Czy jest inna możliwość? | ☐ Czego jeszcze nie wiem? |
| ☐ Co powiedziałby przyjaciel? | ☐ Jaki mały krok mogę zrobić? |

Jedna rzecz, której nauczyłem/nauczyłam się o moich myślach:

POMOCNA MYŚL TYGODNIA



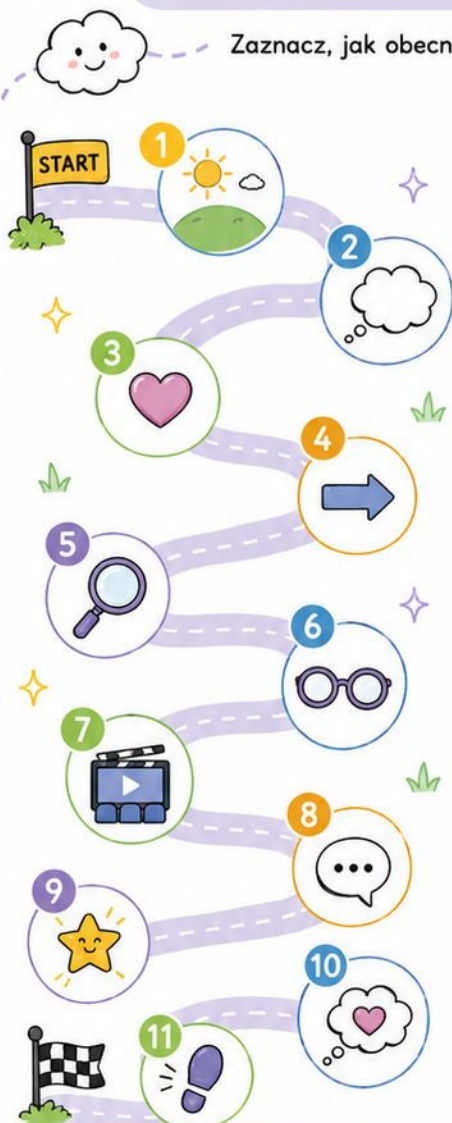
Instrukcja dla specjalisty: Nie oceniam wpisów dziecka.

Użyj dziennika jako punktu wyjścia do rozmowy o wzorcach myślenia, emocjach i sposobach wsparcia.



Mapa rozwoju umiejętności CBT

Zaznacz, jak obecnie rozwijają się moje umiejętności detektywa myśli.



Skala:

- 1 — potrzebuję dużo pomocy
- 2 — czasem próbuję
- 3 — radzę sobie z pomocą
- 4 — coraz częściej radzę sobie samodzielnie
- 5 — robię to pewnie i regularnie

Obszary obserwacji:

1. Zauważam sytuację, która uruchamia emocje	Poziom: 1 2 3 4 5
2. Potrafię znaleźć myśl w głowie	Poziom: 1 2 3 4 5
3. Nazywam emocję związaną z myślą	Poziom: 1 2 3 4 5
4. Rozpoznaję zachowanie po emocji	Poziom: 1 2 3 4 5
5. Odróżniam fakt od domysłu	Poziom: 1 2 3 4 5
6. Zauważam okulary „zawsze i nigdy”	Poziom: 1 2 3 4 5
7. Rozpoznaję straszny film w głowie	Poziom: 1 2 3 4 5
8. Sprawdzam, czy nie czytam w myślach	Poziom: 1 2 3 4 5
9. Zauważam małe sukcesy	Poziom: 1 2 3 4 5
10. Tworzę bardziej pomocną myśl	Poziom: 1 2 3 4 5
11. Wybieram mały bezpieczny krok	Poziom: 1 2 3 4 5



Obszar, który najbardziej się rozwija:



Obszar, który potrzebuje więcej wsparcia:



Mój kolejny mały krok:



Ważna uwaga: Ta mapa nie służy do oceniania dziecka. Służy do zauważania postępów i wybierania kolejnych ćwiczeń.

Podsumowanie i kolejne kroki



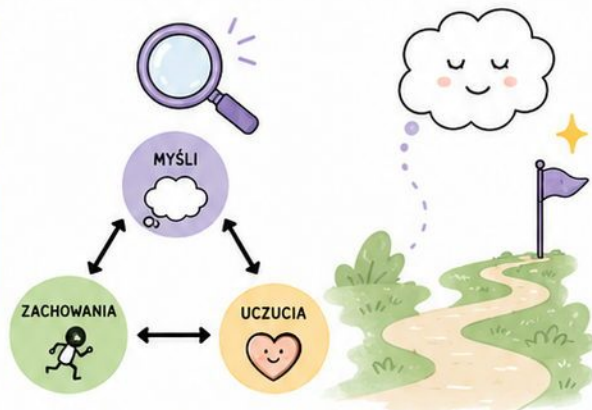
Po pracy z myślami warto zatrzymać się i sprawdzić, czego się nauczyłem/nauczyłam.

Najważniejsza rzecz, którą wiem teraz o moich myślach:

Myśl, którą chcę częściej sprawdzać:

Pytanie detektywa, które najbardziej mi pomaga:

- ☐ Jakie mam dowody?
- ☐ Czy jest inna możliwość?
- ☐ Czy to fakt czy domysł?
- ☐ Co powiedziałby przyjaciel?
- ☐ Czy ta myśl mi pomaga?
- ☐ Jaki mały krok mogę zrobić?



Jedna bardziej pomocna myśl, którą chcę zapamiętać:

Jedno zachowanie, które chcę ćwiczyć dalej:

Mój kolejny mały krok:

„Następnym razem, kiedy pojawi się trudna myśl,
spróbuję _____.”

Dla specjalisty:

Co warto kontynuować na kolejnych spotkaniach?

Która karta lub fiszka działała najlepiej?

Która pułapka myślenia pojawiała się najczęściej?

Co warto przekazać opiekunowi w prosty i wspierający sposób?



Końcowa ramka dla dziecka:

„Moje myśli są ważne, ale mogę je sprawdzać.

Mogę szukać myśli, które pomagają mi zrobić dobry mały krok.”

