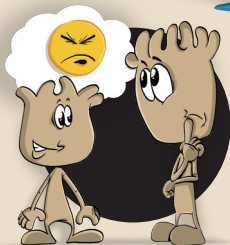
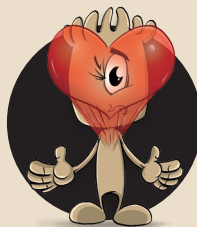
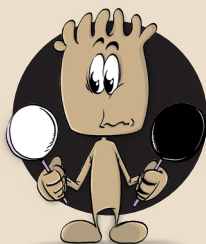
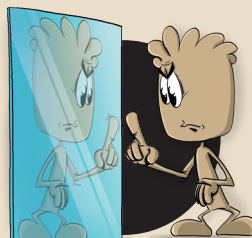
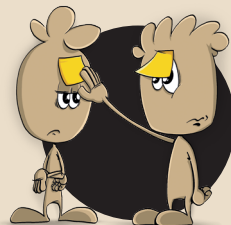


MYŚLI W PUŁAPCE



INSTRUKCJA

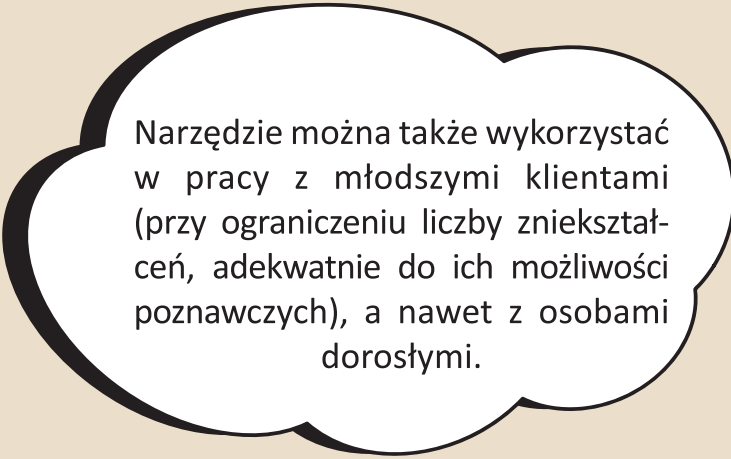


CO TO TAKIEGO?

MYŚLI w PUŁAPCE to unikatowa pomoc psychoedukacyjna oparta na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej. Pozwala na kreatywne podjęcie tematu zniekształceń poznawczych w pracy z adolescentami, gwarantując dostosowanie treści terapeutycznych do ich etapu rozwoju. Biorąc pod uwagę fakt, że zniekształcone myślenie wpływa na powstawanie i podtrzymywanie wielu zaburzeń psychicznych, należy podkreślić, że praca z pułapkami myślenia stanowi bardzo ważny element terapii.

DLA KOGO?

Pomoc stworzona została z myślą o specjalistach pracujących terapeutycznie z młodzieżą (12+): psychologach, psychoterapeutach, pedagogach, psychiatrach, socjoterapeutach, edukatorach i wielu innych.



Narzędzie można także wykorzystać w pracy z młodszymi klientami (przy ograniczeniu liczby zniekształceń, adekwatnie do ich możliwości poznawczych), a nawet z osobami dorosłymi.

ZALETY ZASTOSOWANIA NARZĘDZIA:

- uatrakcyjnienie psychoedukacji,
- zdobycie zainteresowania klienta,
- zbudowanie pozytywnej atmosfery w trakcie terapii,
- urozmaicenie interakcji między terapeutą a klientem,
- zwiększenie motywacji do terapii dzięki wykorzystaniu zabawy.

JAK WYKORZYSTAĆ NARZĘDZIE W PRACY INDYWIDUALNEJ?

ETAP I PSYCHOEDUKACJA

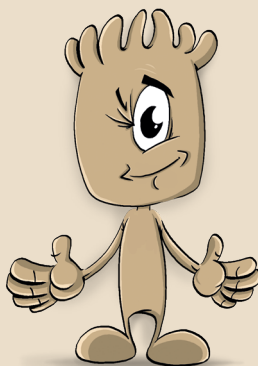
Zacznij od wstępu:

Każdego dnia w twojej głowie pojawiają się setki albo nawet tysiące myśli, a wśród nich tak zwane negatywne myśli automatyczne, które to wywołują trudne emocje (jak np. lęk, smutek czy złość) – stąd określenie „negatywne”. To, co jeszcze o nich wiemy, to to, że:

- *wszyscy ludzie rzadziej lub częściej je mają,*
- *pojawiają się bardzo szybko – czasami tak szybko, że nie zdajesz sobie nawet sprawy z ich obecności w twojej głowie,*
- *wbiegają do twojego umysłu, czy tego chcesz, czy nie – ich obecność nie jest kwestią wyboru (stąd też określenie „automatyczne”),*
- *często nie są prawdziwe (zniekształcają rzeczywistość), jednak wydają się tak oczywiste, że w nie po prostu wierzysz,*
- *większość z nich można posegregować w konkretne kategorie nazywane inaczej PUŁAPKAMI MYŚLENIA (myśl pasującą do danej kategorii będziemy dalej nazywać myślą, która została złapana w pułapkę).*

I to właśnie myśli złapane w pułapki będą głównym tematem naszego dzisiejszego spotkania.

ZACZYNAMY?



OBJAŚNIENIE:

Z uwagi na wiek odbiorców w przypadku niektórych zniekształceń poznawczych zdecydowano o uproszczeniu terminologii.

Spis zastosowanego nazewnictwa:



CZARNO-BIAŁE MYŚLENIE



ODRZUCANIE POZYTYWÓW (UMNIEJSZANIE/POMIJANIE POZYTYWÓW)



CZYTANIE W MYŚLACH



PRZEPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI



KATASTROFIZACJA



UOGÓLNIANIE (GENERALIZOWANIE)



NAKAZYWANIE (STWIERDZENIA POWINNOŚCIOWE)



ETYKIETOWANIE



BRANIE NA SIEBIE (PERSONALIZACJA)



WIDZENIE PRZEZ EMOCJE (UZASADNIANIE EMOCJONALNE)

SKORZYSTAJ Z KART NAUKI



Na tym etapie pracy przejdź do **KART NAUKI** (większe karty) i wyjaśnij:
Teraz, za pomocą kart, przedstawię ci 10 najpopularniejszych PUŁAPEK MYŚLENIA.

Najpierw odczytaj adolescentowi zamieszczone na kartach opisy pułapek, a następnie poproś go, aby sam się z nimi ponownie zapoznał (tyle razy, ile będzie potrzebował). Dodatkowo zachęć nastolatka do przyjrzenia się ilustracjom, które przedstawiają graficznie poszczególne pułapki (włączenie pamięci wzrokowej). Podkreśl, że jeśli w trakcie czytania/oglądania pojawią się w jego głowie jakiegokolwiek pytania, to chętnie na nie odpowiesz. Po przekazaniu powyższych informacji poproś młodego człowieka, aby dał Ci znać, kiedy będzie miał poczucie, że udało mu się zapamiętać, o co w poszczególnych pułapkach chodzi.

Kiedy nastolatek zadeklaruje gotowość, rozłóż karty treścią do dołu i poproś go, aby spróbował – wspomagając się ilustracjami – opowiedzieć o poszczególnych pułapkach.

WSKAZÓWKA: Jeśli klient ma trudność w definiowaniu pułapek, to dobrym pomysłem wydaje się zaproponowanie mu, aby zabrał KARTY NAUKI do domu (możesz wykonać ich kserokopię) i w ramach pracy własnej przeczytał je kilkakrotnie. W takim wypadku zakończ pracę z narzędziem na tym etapie i wróć do niego na kolejnej sesji/kolejnym spotkaniu.

ETAP II TRENING

Pozostaw **KARTY NAUKI** rozłożone przed klientem ilustracjami ku górze, aby mógł korzystać z zamieszczonych na nich nazw poszczególnych pułapek.

SKORZYSTAJ Z KART TRENINGU



Pokaż klientowi karty i wyjaśnij:

Skorzystamy teraz z kolejnych kart. Znajdują się na nich opisy sytuacji, w których znalazł się bohater o imieniu X. X – podobnie jak każdy z nas – doświadcza negatywnych myśli automatycznych, a myśli te zapisane są w dymku tekstowym tuż nad jego głową. Będę odczytywać ci opisy poszczególnych sytuacji oraz treść myśli, która wpadła do głowy X, a twoim zadaniem będzie nazwanie pułapki, w którą dana myśl została złapana. Poprawność twoich odpowiedzi będziemy sprawdzać, odwracając kartę – na jej tyle znajduje się bowiem ilustracja przedstawiająca właściwą pułapkę. Zanim zaczniemy, chcę jeszcze zaznaczyć, że jedna myśl może pasować do kilku pułapek jednocześnie – dlatego możesz mieć rację nawet wtedy, kiedy twoja odpowiedź będzie inna niż ta na spodzie karty. W takiej sytuacji omówimy wszystkie możliwe pułapki pasujące do danej myśli.

ETAP III ZIDENTYFIKOWANIE WŁASNYCH PUŁAPEK MYŚLENIA

Wyjaśnij:

Przyszedł czas, aby przyjrzeć się sobie i odkryć, w które pułapki twoje myśli dają się złapać najczęściej – większość ludzi ma bowiem kilka charakterystycznych dla siebie sposobów zniekształcania rzeczywistości. Jeśli zastanawiasz się, do czego przyda ci się ta wiedza – już śpieszę z odpowiedzią: dzięki rozpoznaniu pułapki możliwa jest zmiana emocji wywołanej przez daną myśl oraz zdystansowanie się wobec jej treści.

SKORZYSTAJ Z TABELI

MYŚLI W PUŁAPCE				
Data	Sytuacja Opisz krótko, konkretnie, w którym się znalazłeś/aś!	Myśli automatyczne Opisz krótko treść myśli, którą doświadczyłeś/aś w tej sytuacji!	Emocje Przeżył/aś jaką emocję, jak długo ją odczuwałeś/aś?	Pułapki Czy ta myśl może wpasować się w którąś z poniższych?
		1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

CZARNO-BIAŁE MYŚLENIE PRZEPOMNIANIE PRZYJELIŚCIE NAKAZYWANIE WIDZENIE PRZEZ EMOCJE
 ODCIEKANIE POZYTYWU KATASTROFIZACJA ETYKIETOWANIE BRANIE NA TERZE
 CYTANIE W MYŚLACH UOGÓLNIANIE

1. Zapytaj nastolatka o trudną sytuację, w której znalazł się w ostatnim czasie, i poproś, aby zapisał ją w tabeli. Następnie wspólnie z adolescentem spróbujcie wypełnić wszystkie kolumny w wersji.
2. W ramach ćwiczenia nabytych w trakcie sesji umiejętności poproś klienta o dalsze uzupełnianie tabeli w domu (na podstawie sytuacji, które go spotkają) i przyniesienie jej na kolejną sesję.

JAK WYKORZYSTAĆ NARZĘDZIE W PRACY GRUPOWEJ?

W przypadku wszystkich wariantów pracy grupowej także rozpocznij od psychoedukacji (patrz wcześniej: „ETAP I: PSYCHOEDUKACJA”) oraz objaśnienia treści znajdujących się na KARTACH TRENINGU (patrz wcześniej: „ETAP II: TRENING”).

SKORZYSTAJ Z ŻETONÓW



WARIANT I (PARA GRACZY + OSOBA PROWADZĄCA)

KARTY TRENINGU ułożone w stos leżą na stole (skierowane stroną z opisem sytuacji ku górze). Każdy z graczy otrzymuje pulę 10 żetonów przedstawiających 10 pułapek myślenia. Prowadzący odczytuje treść karty, a gracze obstawiają odpowiedź, umieszczając żeton znakiem „?” ku górze. Następnie prowadzący dokonuje sprawdzenia (należy odwrócić **KARTĘ TRENINGU** i żetony tak, aby widoczne były nazwy pułapek) oraz przyznania punktów (1 punkt za obstawienie poprawnej odpowiedzi).

WARIANT II (GRUPA + OSOBA PROWADZĄCA)

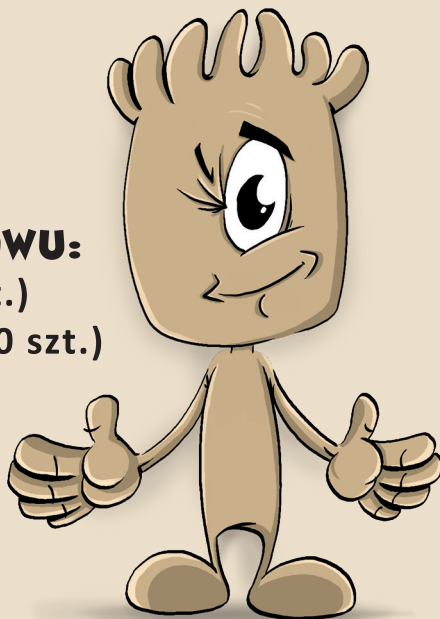
Grupa zostaje podzielona na 2 zespoły, a każdy z nich otrzymuje pulę 10 żetonów do obstawiania. Osoba prowadząca odczytuje kolejno **KARTY TRENINGU**, a członkowie zespołów naradzają się i wykładają wybrany żeton stroną „?” ku górze. Prowadzący podaje prawidłową odpowiedź, odwraca żetony i przyznaje punkty (1 punkt za obstawienie poprawnej odpowiedzi).

Pamiętaj!

MYŚLI w PUŁAPCE mają niezliczoną ilość wariantów wykorzystania...
...jedynym ograniczeniem jest Twoja wyobraźnia!

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU:

- KARTY NAUKI (10 szt.)
- KARTY TRENINGU (40 szt.)
- ŻETONY (20 szt.)
- TABELA
- INSTRUKCJA



Made in Poland
Wyprodukowano w Polsce

Autor i wydawca:
Anna Lewandowska
@ biuro@therapytools.pl
www.therapytools.pl

TherapyTools w mediach:
Facebook TherapyTools
Instagram therapytools_pl



OSTRZEŻENIE! Niebezpieczeństwo zadławienia się. Produkt zawiera drobne elementy nieodpowiednie dla dzieci poniżej 3. roku życia. Prosimy zachować opakowanie ze względu na podane informacje.