

POZYTYWNE I NEGATYWNE MYŚLI O SOBIE



Paulina Pawłowska psycholog

www.psychologiczna.pl

WSTĘP

„Nikt mnie nie lubi.”

„Nic nie potrafię.”

„Nigdy nic mi się nie udaje.”

Jak reagować na te komunikaty?

Przede wszystkim - **nie zaprzeczaj** (choć często jest to taka pierwsza, automatyczna reakcja rodziców).

Uznaj uczucia dziecka słowami "Słyszę, co teraz mówisz." albo "Słyszę, że teraz jest ci trudno lub że to było dla ciebie ważne."

Nie dawaj rad, a zamiast tego zapytaj czy możesz zrobić coś, dzięki czemu dziecku będzie łatwiej.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na temat dziecięcego poczucia własnej wartości, o tym co mu szkodzi, a co je wspiera – pełny tekst znajdziesz na stronie www.psychologiczna.pl w zakładce BLOG.



Paulina Pawłowska psycholog

www.psychologiczna.pl

INSTRUKCJA

WYDRUKUJ I WYTNIJ WSZYSTKIE ELEMENTY Z KOLEJNYCH STRON. MOŻESZ JE TEŻ ZALAMINOWAĆ, ABYŚM MÓGŁ Z NICH KORZYSTAĆ WIELOKROTNIE.

NASTĘPNIE DO WORECZKÓW Z NASIONAMI PRZYKLEJ MYŚLI POZYTYWNE, A DO ZEPSUTEGO JEDZENIA MYŚLI NEGATYWNE (NAJLEPIEJ JEŚLI PRZYKLEISZ TE MYŚLI DO BIAŁEJ STRONY).

NASTĘPNIE MYŚLI NEGATYWNE WRZUĆ DO KOMPOSTOWNIKA, A POZYTYWNYMI ZASIEJ OGRÓDEK.



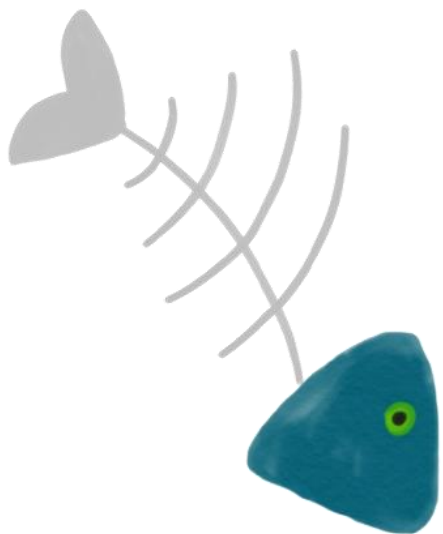
Zajrzyj też na:



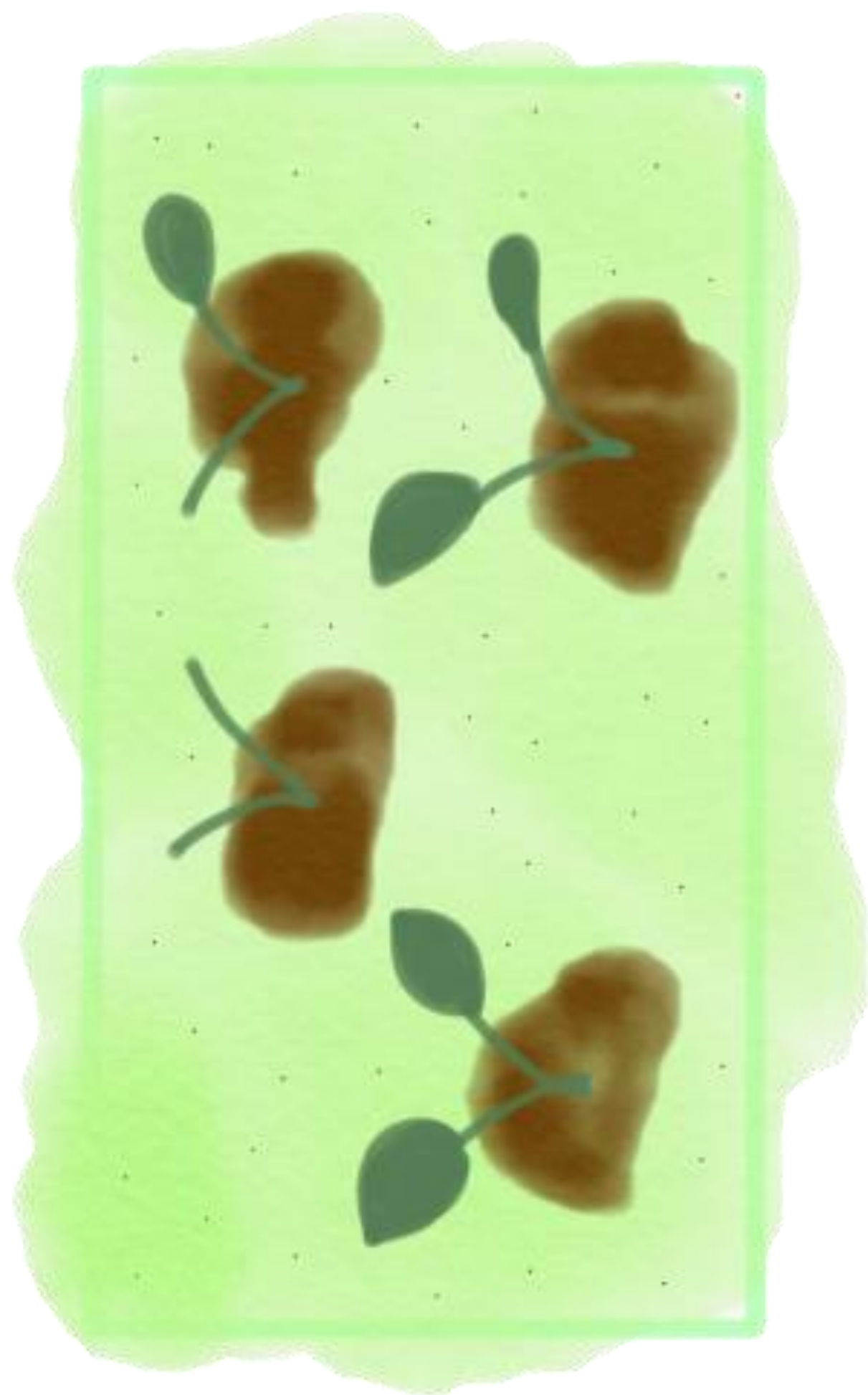
www.psychologiczna.pl

www.instagram.com/psychologiczna.pl

www.facebook.com/ppawlowska.olsztyn









NIC MI SIĘ NIE UDAJE

ZAWSZE PRZEGRYWAM

WSZYSCY SIĘ ZE MNIE
ŚMIEJĄ

CIĄGLE POPEŁNIAM
BŁĘDY

JESTEM DO NICZEGO

NIKT MNIE NIE LUBI

NIE RAZ JUŻ WYGRAŁEM

MAM SWOJĄ WARTOŚĆ

WIELE OSÓB MNIE LUBI

SPORO JUŻ POTRAFIĘ

NIE MUSZĘ BYĆ
NAJLEPSZY

BŁĘDY TO INFORMACJA