

**Podręcznik do Terapii
Poznawczo Behawioralnej dla
dzieci i młodzieży.**



**Gary O' Reilly, University College Dublin.
Przetłumaczone przez: Jakub Kolodziejcki**



Witam I zapraszam!

**Nazywam sie Freaky Fred I będę
twoim przewodnikiem. Moim
zadaniem jest zapoznać cię z tym
podręcznikiem.**

Składa sie z jedenastu części:

	Page
Część 1. Jak widzę siebie.	3
Część 2. Moja rodzina.	10
Część 3. Historia mojego życia...Przeszłość, Terażniejszość i Przyszłość.	21
Część 4. Wyrażanie uczuć.	35
Część 5. Rzeczy, które robię...	52
Część 6. Racjonalne myślenie.	62
Część 7. Umiejętności komunikacyjne.	80
Część 8. Dobre spędzanie czasu.	91
Część 9. Jak się relaksować.	98
Część 10. Jak przemyśleć złość.	105
Część 11. Rozwiązywanie problemów.	123

W pierwszych 3 częściach tego podręcznika opowiesz nam o sobie, swojej rodzinie i historii swojego życia. W dalszych częściach (od 4 do 11) podręcznik jest o uczeniu się innych umiejętności życiowych, jak wyrażanie swoich uczuć, planowaniu czasu i radzenia sobie ze złością.

Podczas wypełniania tego podręcznika mamy nadzieję, że:

1. Będziesz się dobrze bawić.
2. Dowiesz się więcej o sobie.
3. Zastanowisz się nad swoim życiem i dobrymi lub złymi przeżyciami, których doświadczyłeś.
4. Staniesz się bardziej świadomy swoich zalet.
5. Zdasz sobie sprawę ile osób Cię wspiera.
6. Nauczysz się przydatnych umiejętności radzenia sobie z trudnościami, jakie napotykasz w życiu.
7. Zacznesz myśleć o pozytywnych zmianach, jakich możesz dokonać w swoim życiu.

Jeśli jesteś zainteresowany którąkolwiek z tych rzeczy, zacznij od uzupełnienia swojego podręcznika, wpisując swoje imię i dzisiejszą datę.

Imię: _____ Data: _____

W trakcie wypełniania swojego podręcznika poznasz wiele interesujących postaci, ale najpierw chcielibyśmy poznać Ciebie...



Właśnie rozpoczynasz pierwszą część. Prosimy, abyś opisał siebie. Kiedy skończysz, pomyśl jeszcze raz o tym, co o sobie napisałeś i wybierz rzeczy, które twoim zdaniem są w tobie najlepsze.

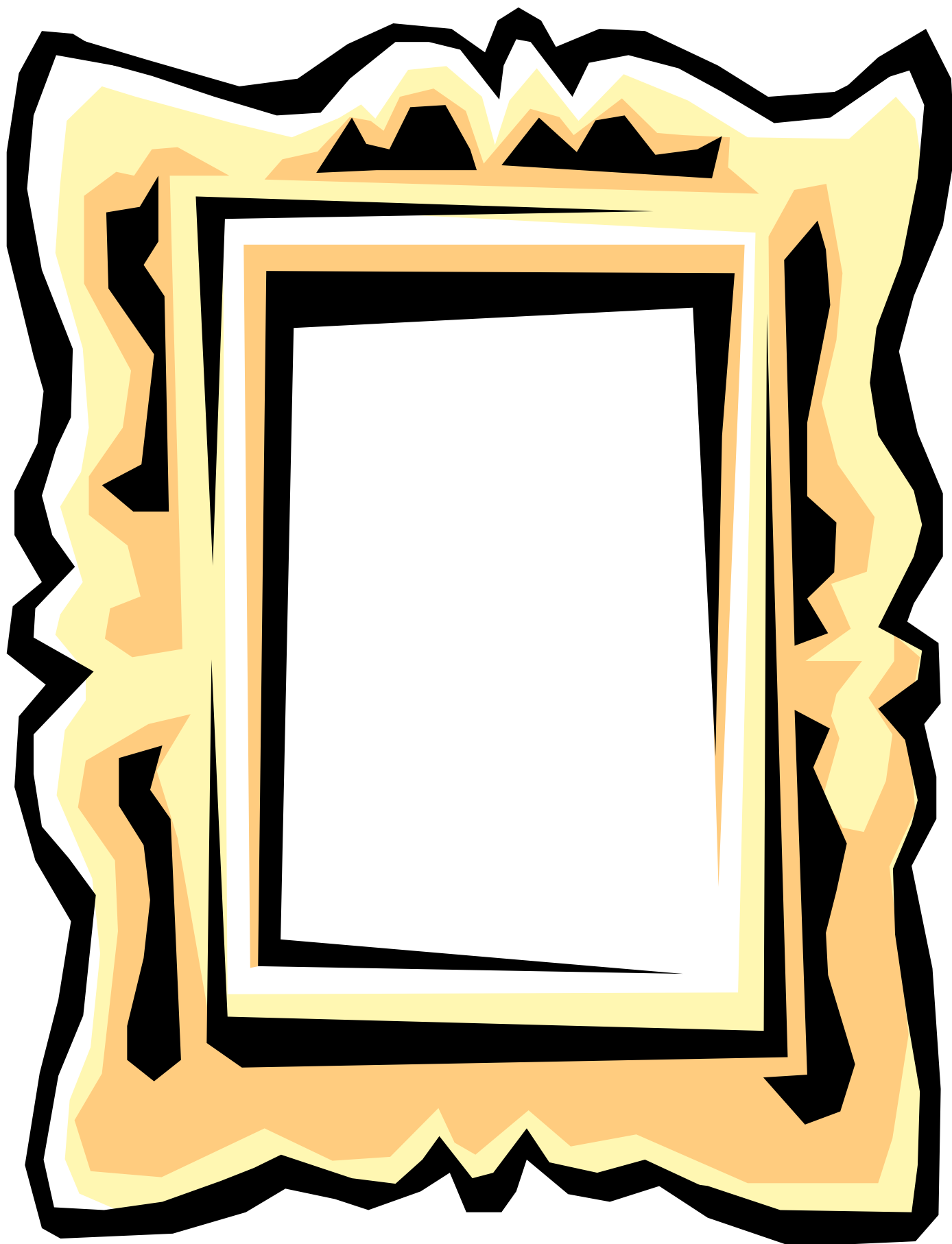
Powodzenia I baw się dobrze...

Part 1.

Jak widzę siebie.



Narysuj obrazek, który Cię przedstawia:

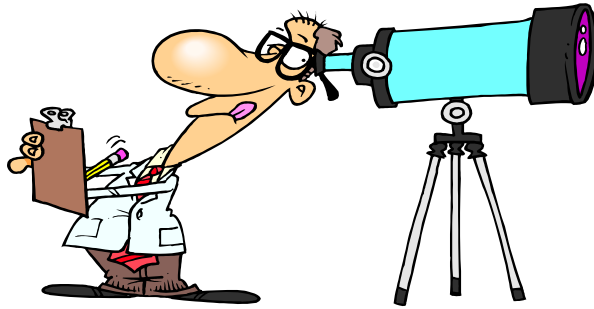


Jak widzę siebie.



Opisz siebie tak, jakbyś był głównym bohaterem książki lub filmu. Opowiedz o sobie tak, jakby zrobił to przyjaciel, Cię zna i rozumie pewnie lepiej, niż ktokolwiek inny. Możesz opisać się poniżej lub poprosić kogoś o pomoc...

Jak widzą mnie inni.



Czasami inni postrzegają nas w inny sposób, niż my widzimy samych siebie. W tej części chcielibyśmy, żebyś pomyślał jak widzą Cię inni.

Jak widzą Cię Twoi rodzice?

Jeżeli masz rodzeństwo, jak oni Cię widzą?

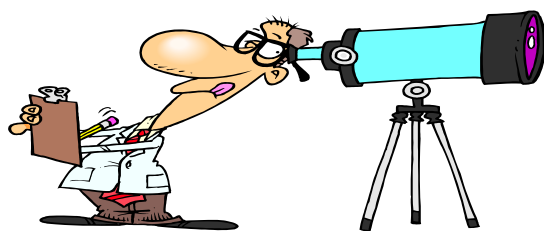
Jak widzą Cię przyjaciele?

Jeżeli chodzisz do szkoły, jak widzą Cię szkolni znajomi?

Jeżeli chodzisz do szkoły, jak widzą Cię nauczyciele?



Jakie według Ciebie rzeczy ludziom się w Tobie podobają?



Jak widzę siebie.

Po skończeniu tej części, myślę że najlepsze rzeczy,
które trzeba wiedzieć o mnie to...

1

2

3

4

5

*Zawsze możesz wrócić do tej
strony kiedy nie będziesz czuł się pewny siebie!*

