

Część 5.

Moje zachowanie.



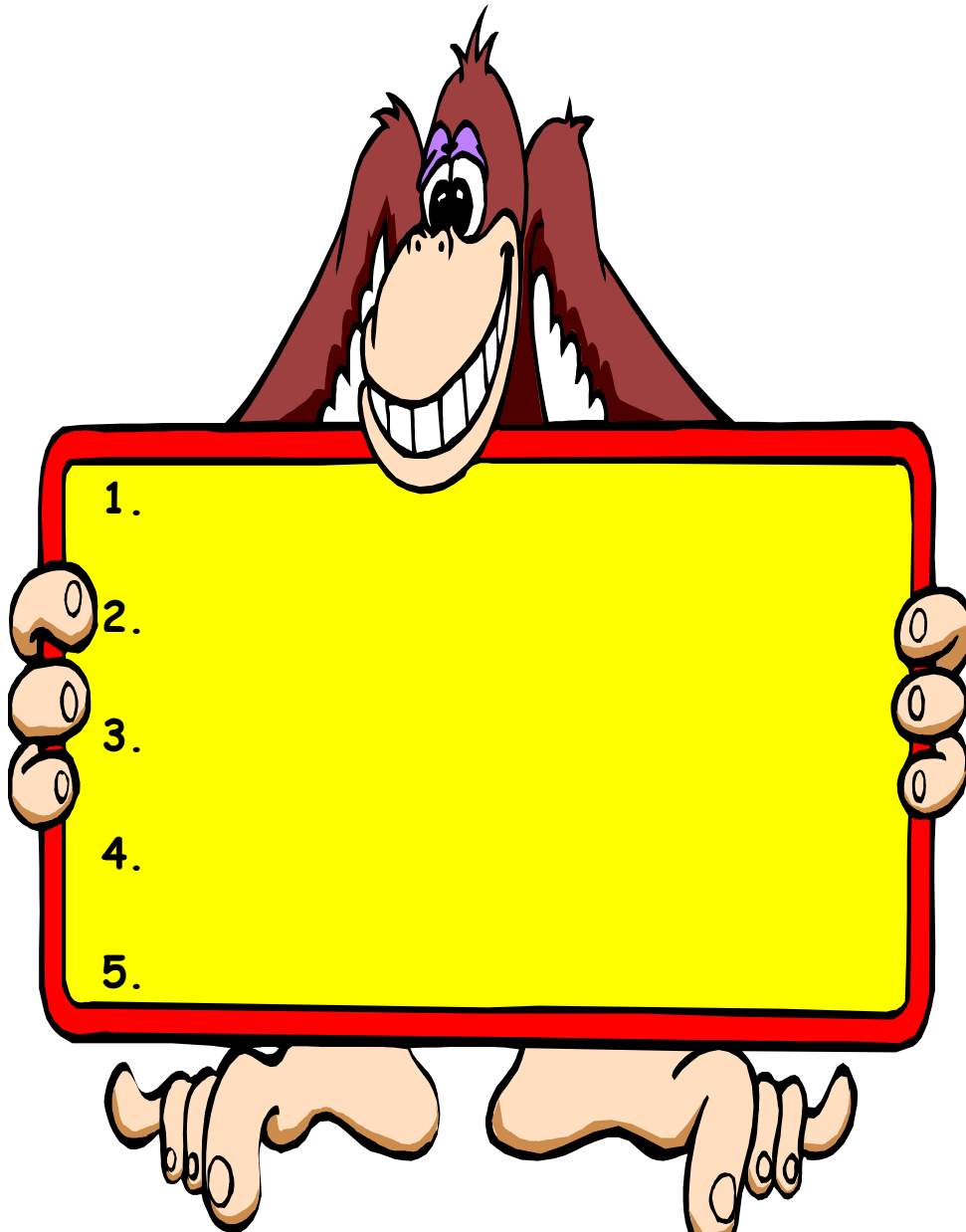
Moje zachowanie.



Zachowanie to po prostu 'to co robisz'.

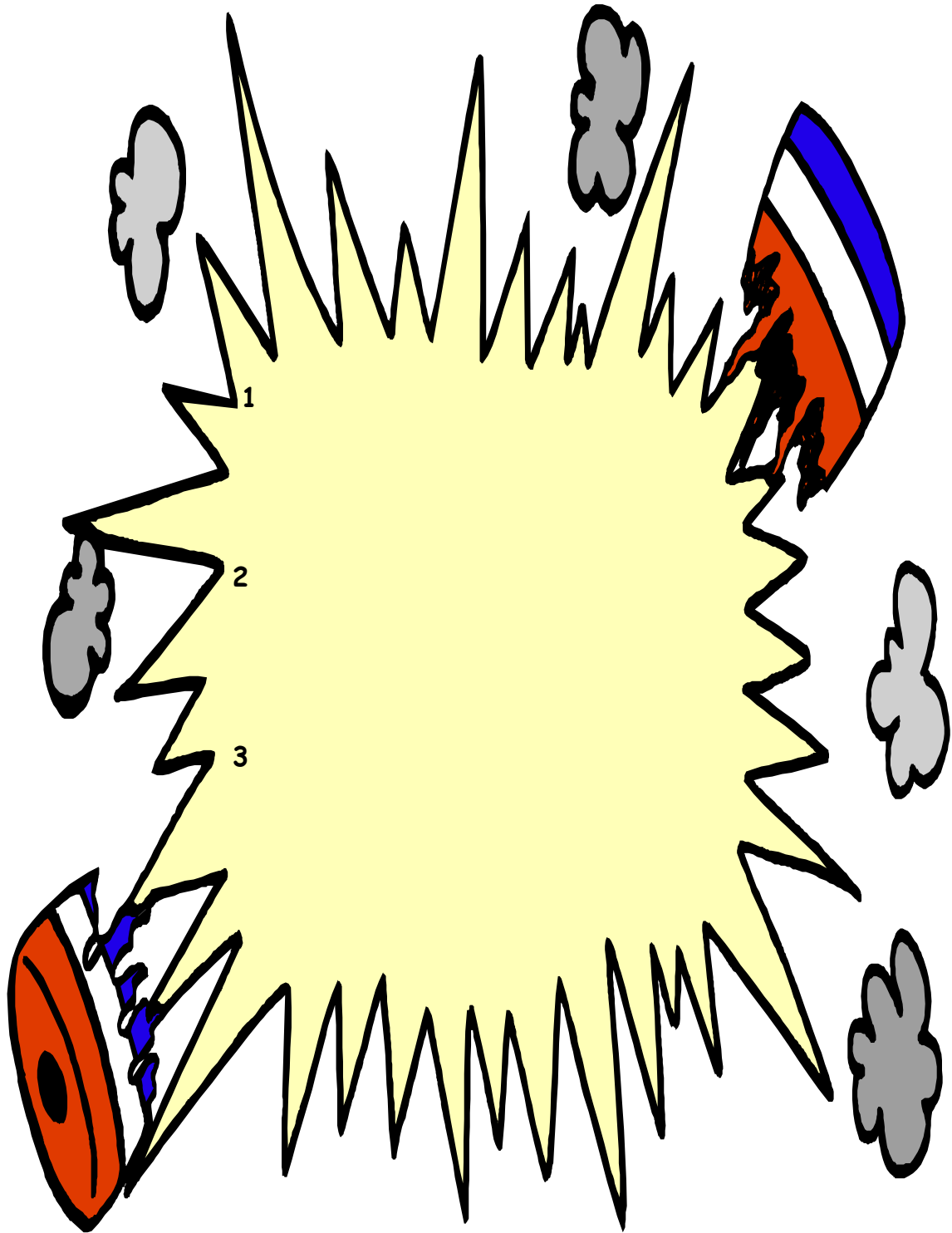
To, co robisz może być dobre lub powodować problemy dla Ciebie i innych...

Wymień rzeczy, które zrobisz i które według Ciebie były dobre.



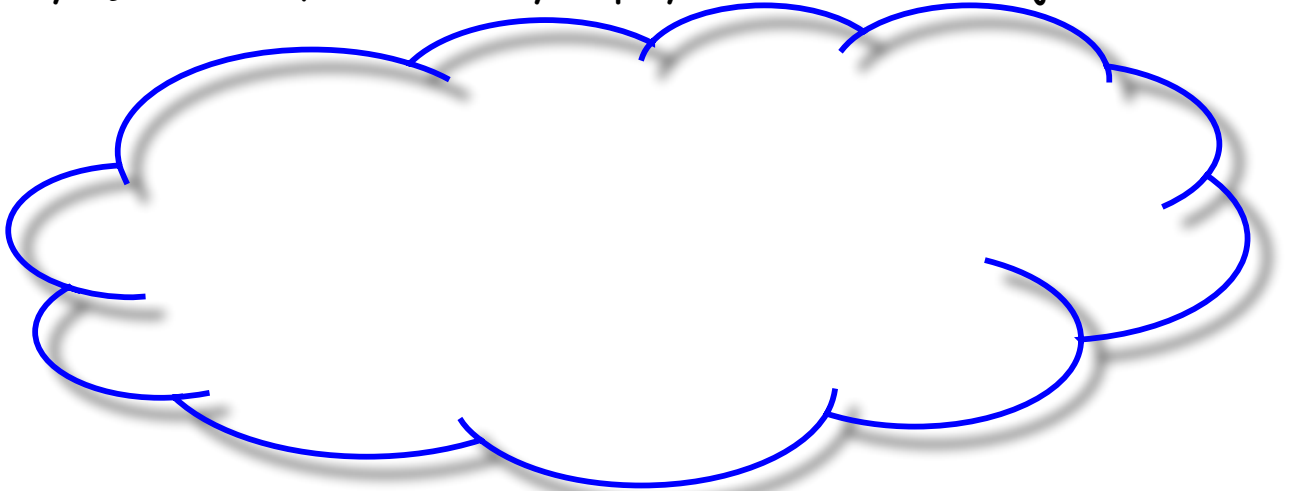
Moje zachowanie.

Wymień rzeczy, które zrobiłeś i które były problemem dla Ciebie lub innych...



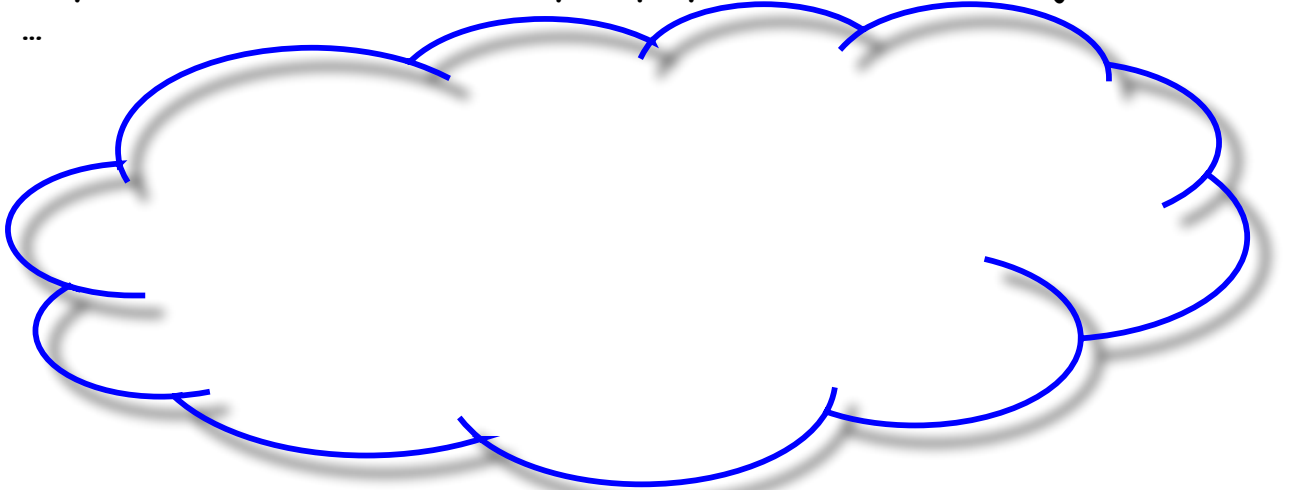
Zmienianie mojego zachowania.

Czy są zachowania, które chciałbyś w przyszłości widzieć rzadziej...



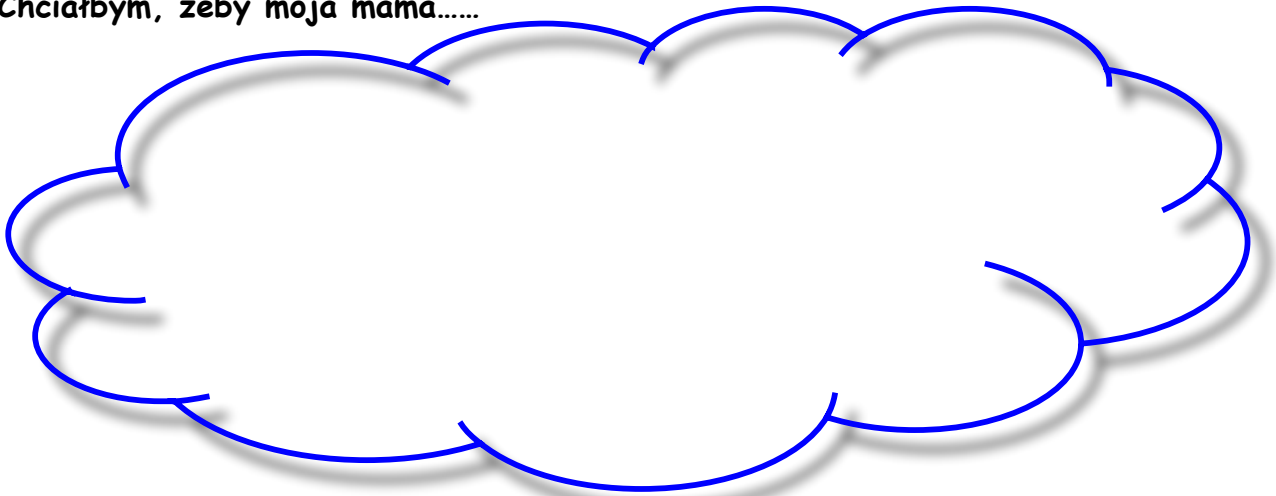
Czy są zachowania, które chciałbyś w przyszłości widzieć częściej

...



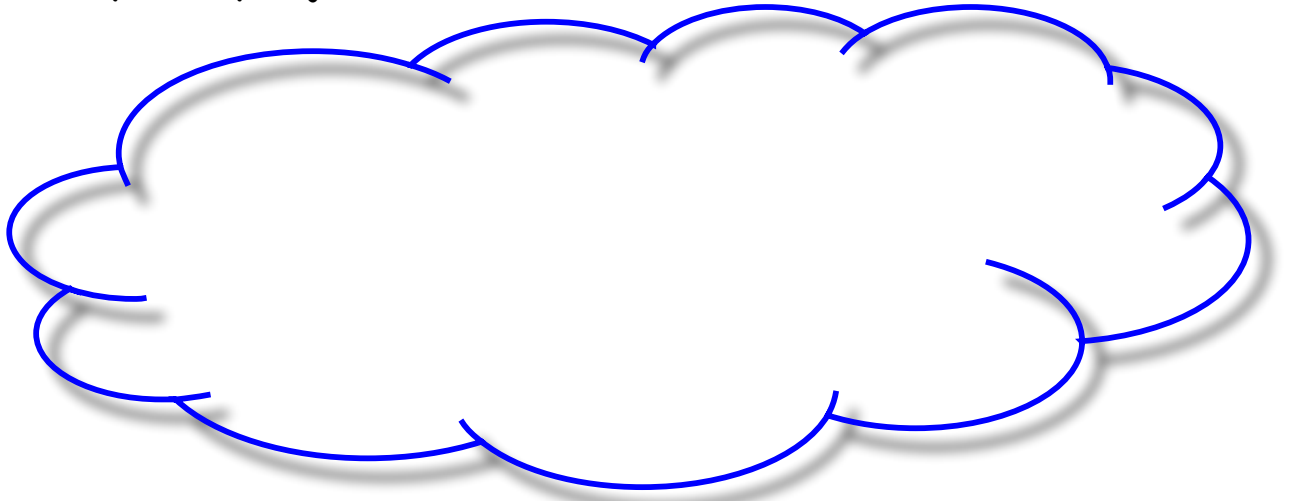
Co mogłaby zrobić Twoja rodzina, żeby pomóc Ci zmienić zachowanie ?

Chciałbym, żeby moja mama.....

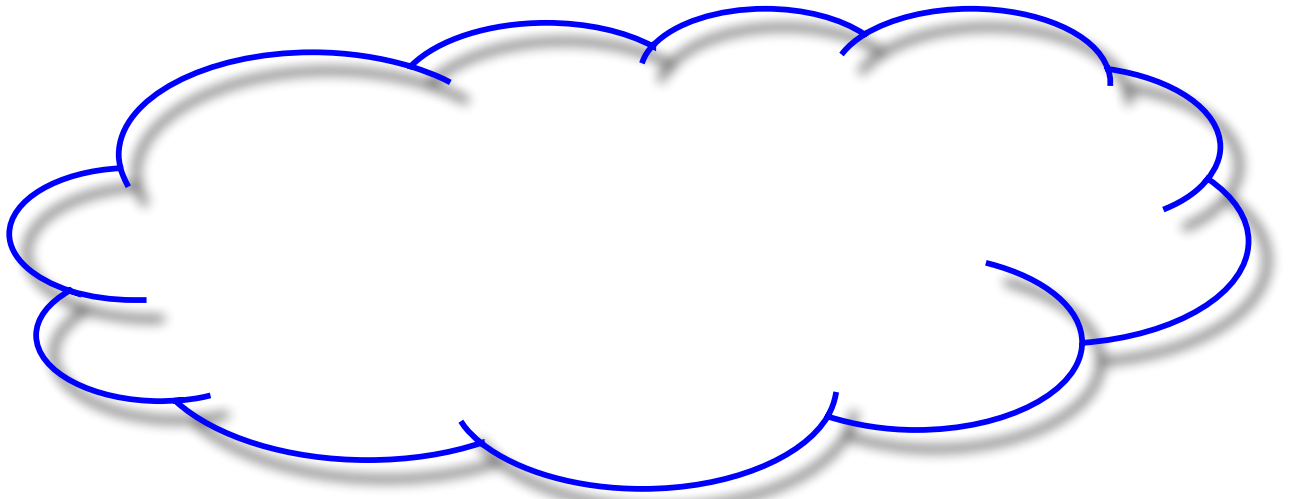


Zmianianie mojego zachowania.

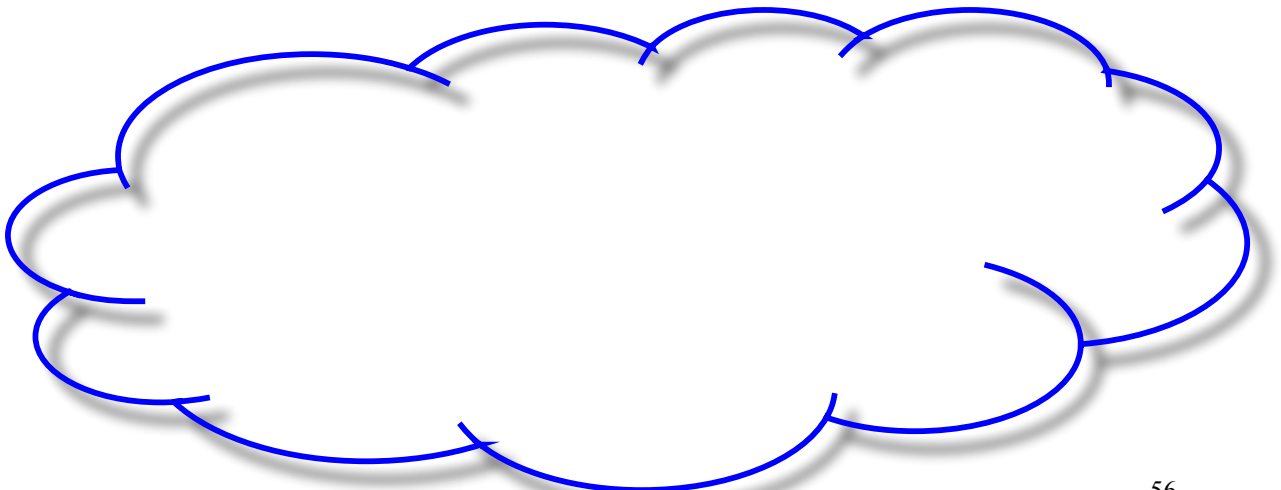
Chciałbym, żeby mój tata.....



Chciałbym, żeby inni członkowie rodziny.....

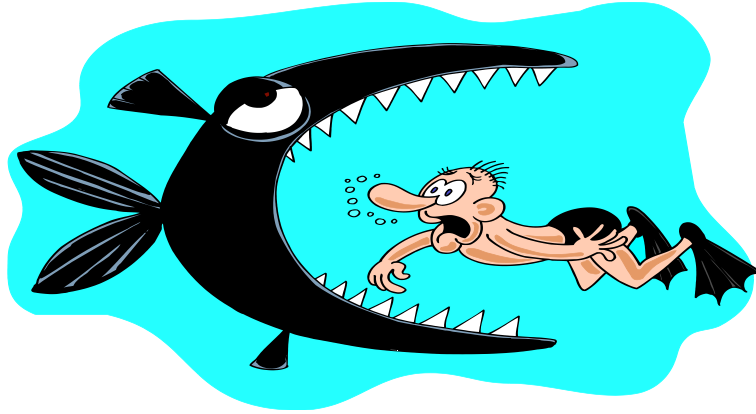


Chciałbym, żeby inne ważne dla mnie osoby.....



Moje zachowanie: Kontrola impulsu.

Czasami robimy różne rzeczy bez zastanawiania się nad konsekwencjami. Jeżeli zdarza się to często, nazywamy to 'zachowaniami impulsywnymi'.



Czy możesz opisać jakieś sytuacje, w których robiłeś coś bez zastanawiania się co może zdarzyć się później?

Moje zachowanie: Kontrola impulsu.



**Co możesz zrobić, żeby ZATRZYMAĆ SIĘ I POMYŚLEĆ zanim
zadziałasz impulsywnie?**

Tajemnicza sprawa pozytywnie zaskakujących zmian w Twoim zachowaniu.

Wyzwanie doktora Watsona...



Dr Watson był asystentem sławnego superdetektywa Sherlocka Holmesa. Holmesowi zawsze udawało się rozwikłać sprawy bo zwracał uwagę na małe wskazówki. Watson z drugiej strony, nigdy nie potrafił dostrzec tak dużo jak Holmes i często bywał zaskoczony rozwiązaniem sprawy przez detektywa.

Kiedy rodzice lub inne ważne dla nas osoby są nami zmartwione, czasem tracą zdolność zauważania naszych pozytywnych działań. Wyzwanie Dr Watsona zostało wymyślone po to, aby pomóc Ci z tym problemem. Oto co musisz zrobić:

1. Wybierz kogoś, komu chcesz pomóc znowu zauważać Twoje pozytywne zachowania.
2. Wybierz trzy pozytywne rzeczy, które będziesz robił przez następny tydzień. Wypisz te rzeczy:

A.

B.

C.

Wyzwanie Dr Watsona.

3. Powiedz osobie, którą wybrałeś, że przez tydzień będziesz robił pozytywne rzeczy, a on ma zgadnąć co to za zachowania.
4. Kiedy tydzień się skończy, usiądź z tą osobą i spytaj jakie według niej były to zachowania.
5. Wystaw tej osobie ocenę. Czy ta osoba jest superdetektywem, jak Sherlock Holmes, czy mało spostrzegawcza, jak dr Watson!

Drogi Watsonie! Mimo, że to nasza najtrudniejsza sprawa, chyba udało mi się ją rozwikłać!



Moje zachowanie.

Po skończeniu tej części, myślę, że trzy najważniejsze rzeczy, które trzeba wiedzieć o moim zachowaniu to...

