

Kapitola 5

Mením správanie

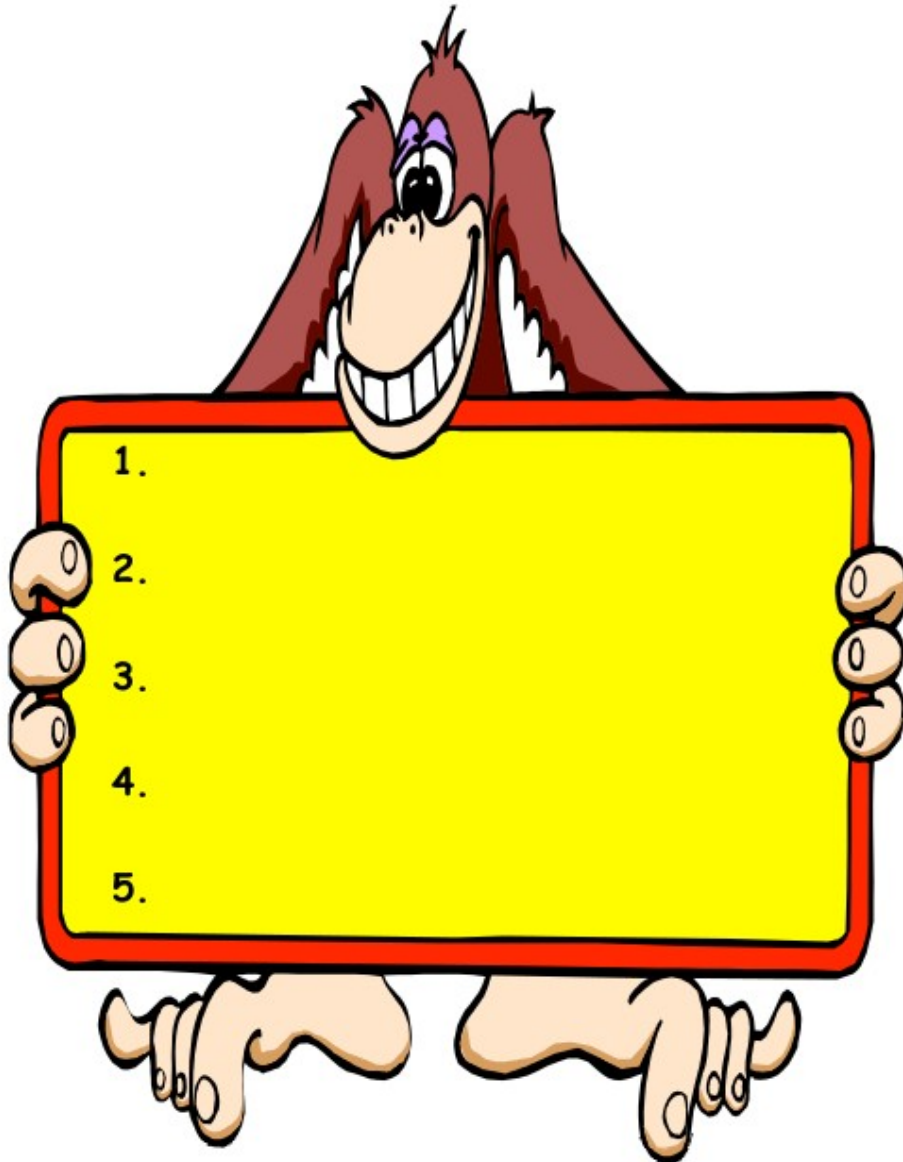


Moje správanie



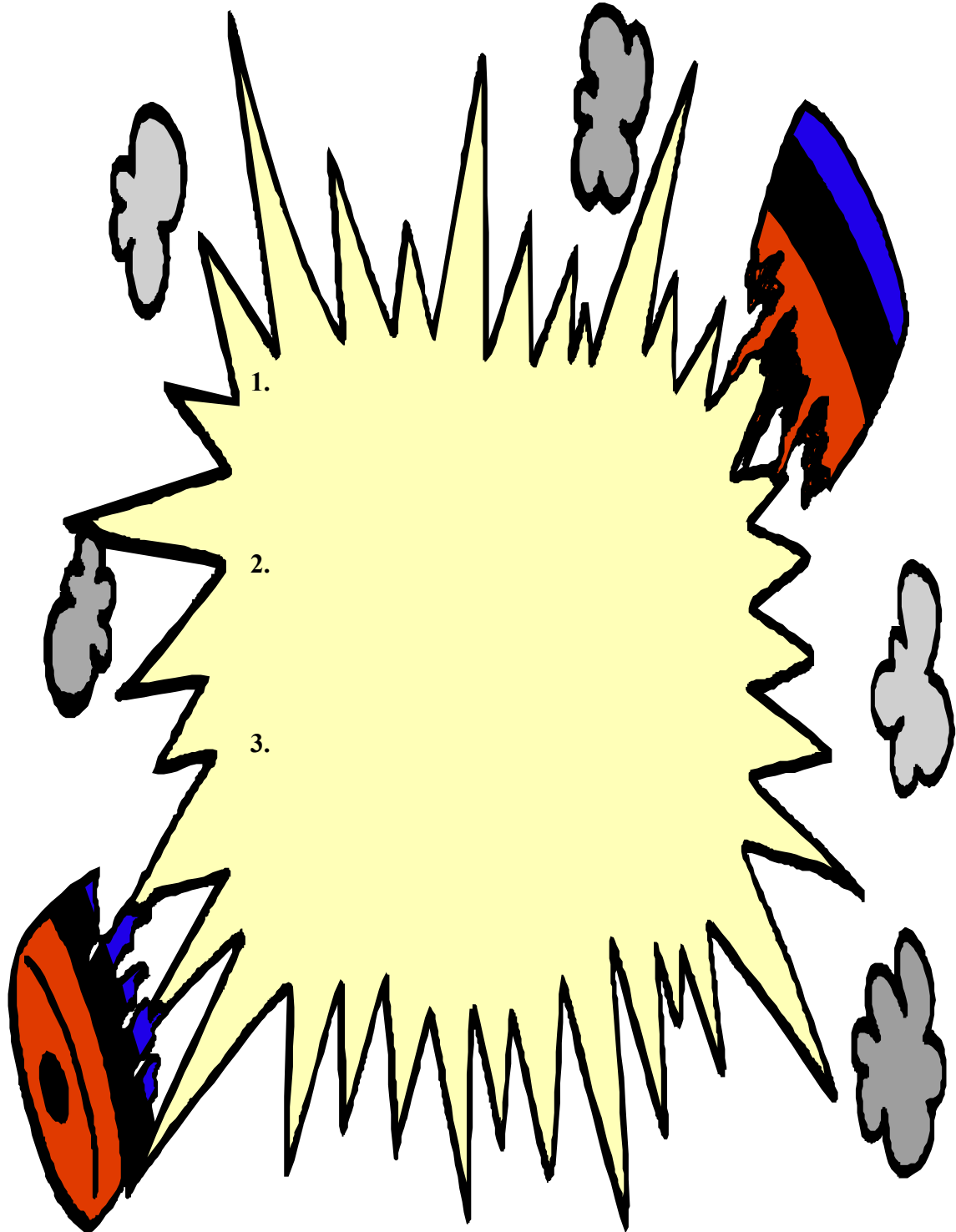
Správanie jednoducho znamená „všetky veci, ktoré robíš“. To, ako sa správaš, môže mať na teba dobrý dopad alebo môže spôsobovať tebe či druhým problémy...

Napíš zoznam niektorých vecí, ktoré si urobil a myslíš si, že dobre dopadli:



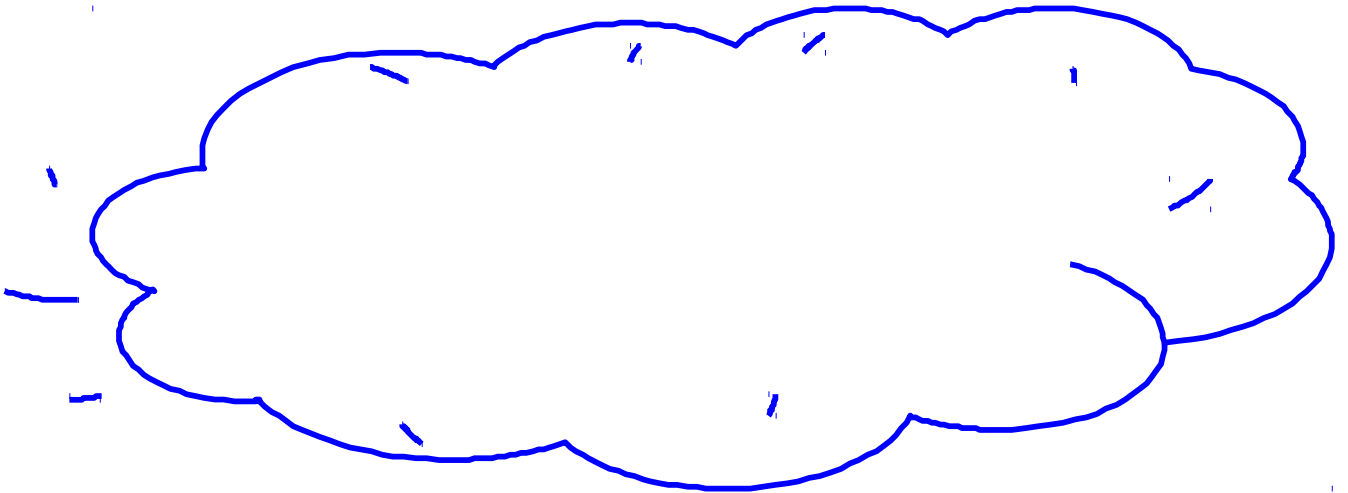
Moje správanie

Napíš zoznam niektorých vecí, ktoré si urobil a myslíš si, že spôsobili tebe alebo druhým ľuďom problémy...

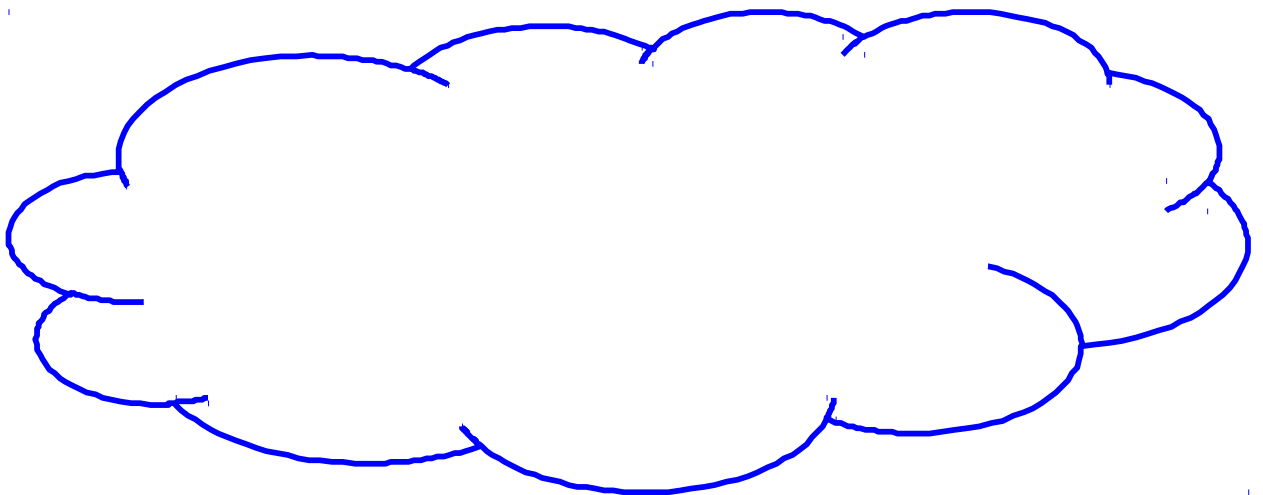


Mením svoje správanie

Je nejaké správanie, ktoré by si chcel v budúcnosti obmedziť?

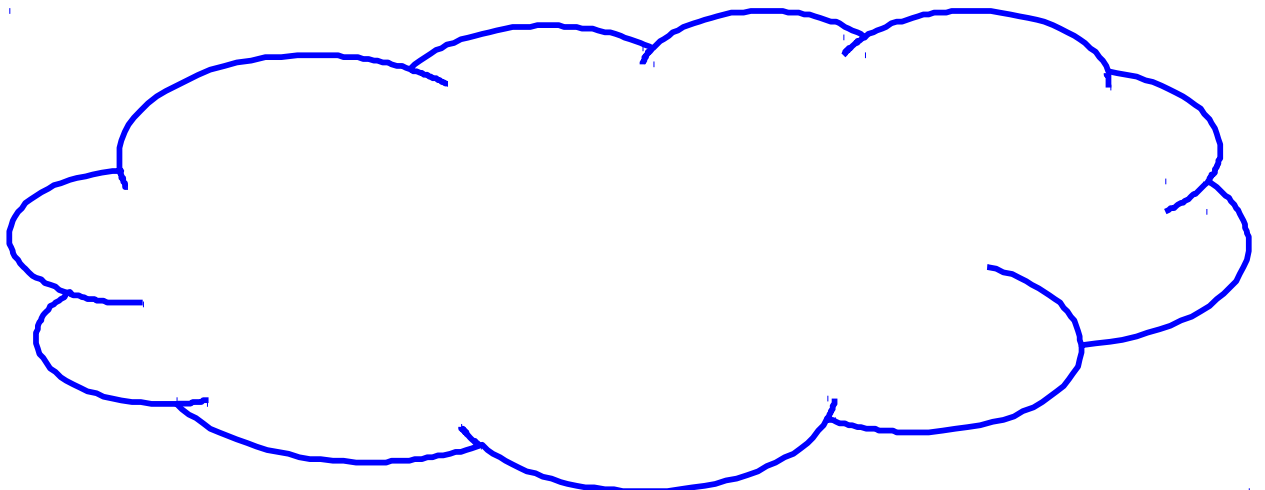


Je nejaké správanie, ktoré by si chcel v budúcnosti konať častejšie?



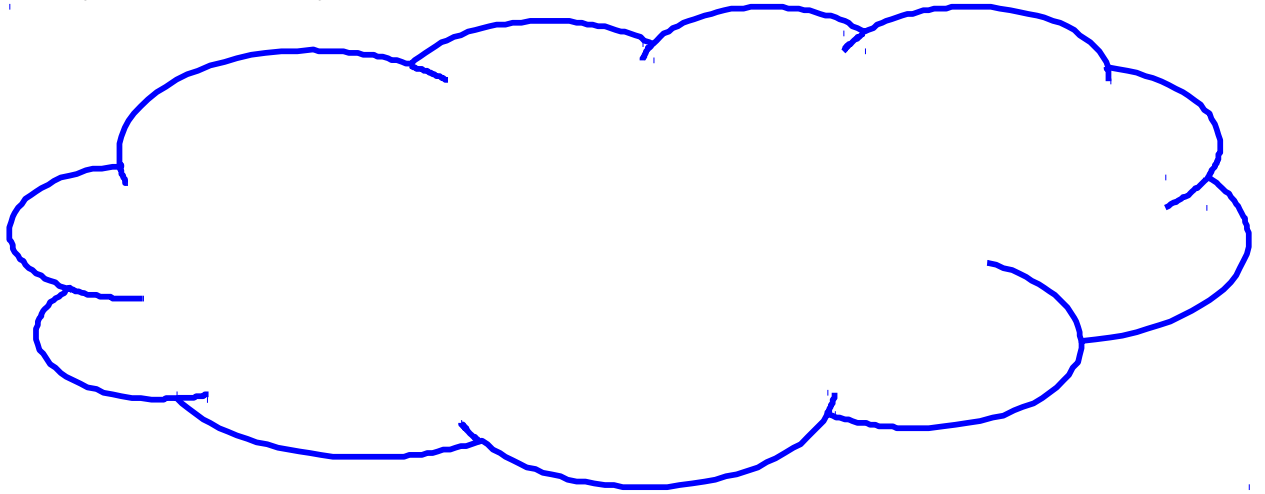
Čo by mala tvoja rodina robiť, aby ťa podporila v zmene tvojho správania?

Bol by som rád, keby mama...

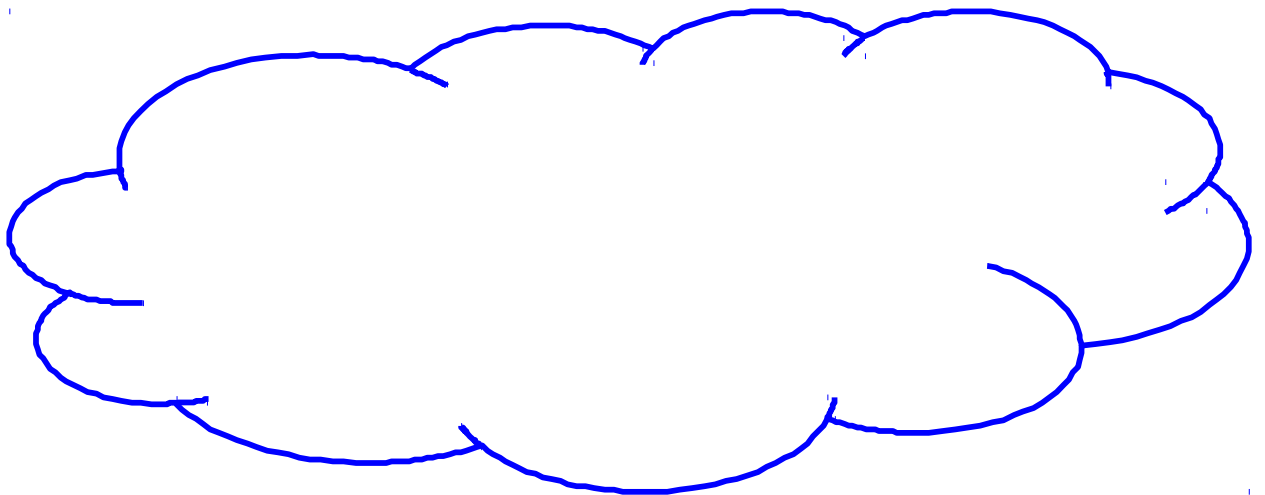


Mením svoje správanie

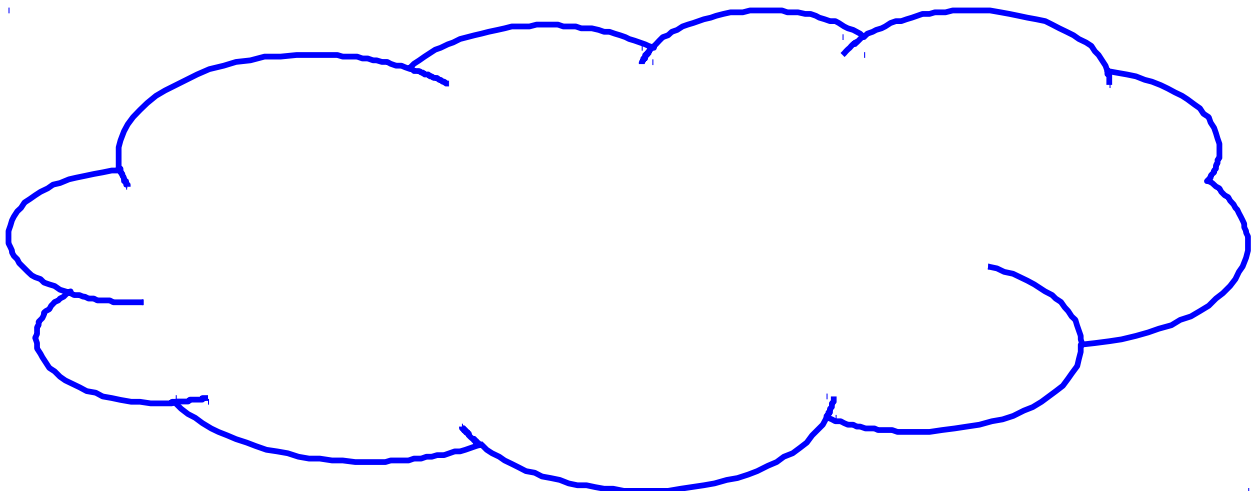
Bol by som rád, keby oco...



Bol by som rád, keby ostatní v rodine.....



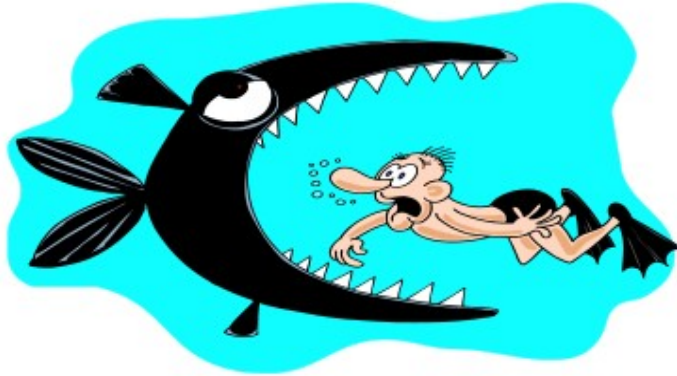
Bol by som rád, keby ďalší dôležití ľudia.....



Moje správanie: Kontrola impulzov

Niekedy sa správame bez toho, aby sme si úplne domysleli dôsledky.

Ak sa to stáva často, nazývame to impulzívnym správaním.



Vieš opísať niekoľko prípadov, kedy si sa správal tak, že si si poriadne nepremyslel, čo sa môže stať potom?

Moje správanie: Kontrola impulzov



Čo môžeš urobiť, aby si sa **ZASTAVIL** a **POROZMÝŠĽAL** ešte pred tým, než začneš konať impulzívne?

Záhadný prípad pozitívnych zmien v tvojom správaní

Výzva od doktora Watsona



Doktor Watson je priateľom a pomocníkom svetoznámeho superdetektíva Sherlocka Holmesa. Ten vyrieši každý prípad, pretože venuje pozornosť aj malým stopám, ktoré ho privedú k riešeniu akejkoľvek záhady. Watson, na druhej strane, si skoro nikdy nevšimá toľko čo Holmes, a často je prekvapený, keď detektív prípad vyrieši.

Niekedy si rodičia alebo blízki ľudia, ktorí s nami žijú, zabúdajú všimnúť pozitívne veci, ktoré robíme. Výzva od Doktora Watsona ti pomôže, ak zistíš, že je to tak aj u vás. Takto to môžeš zmeniť:

1. Nájdi si niekoho, kto je dobrý vo všímaní si pozitívnych vecí.
2. Vyber si jednu až tri pozitívne veci, ktoré by si chcel počas nasledujúceho týždňa robiť.

Napiš ich sem:

A.

B.

C.

Výzva od doktora Watsona

3. Povedz danej osobe, že budeš počas nasledujúceho týždňa robiť jednu až tri pozitívne veci a jej úlohou je zistiť, ktoré to sú.
4. Keď týždeň prejde, sadnite si spolu a spýtaj sa, čo si myslí, ktoré veci to boli.
5. Skús ohodnotiť toho, kto ťa pozoroval. Darilo sa mu podľa teba vypátrať pozitívne veci v tvojom správaní tak dobre ako superdetektívi Sherlockovi alebo bol skôr nepozorný ako doktor Watson?

Prisámvačku, Watson,
starý kámo, hoci je toto
náš najzložitejší prípad,
myslím, že som ho práve
vyriešil !



Moje správanie

Pri vyplňaní tejto časti príručky si myslím, že
najdôležitejšie faktory, ktoré ovplyvňujú moje správanie sú...

