

Poglavje 5.

Moje vedenje.



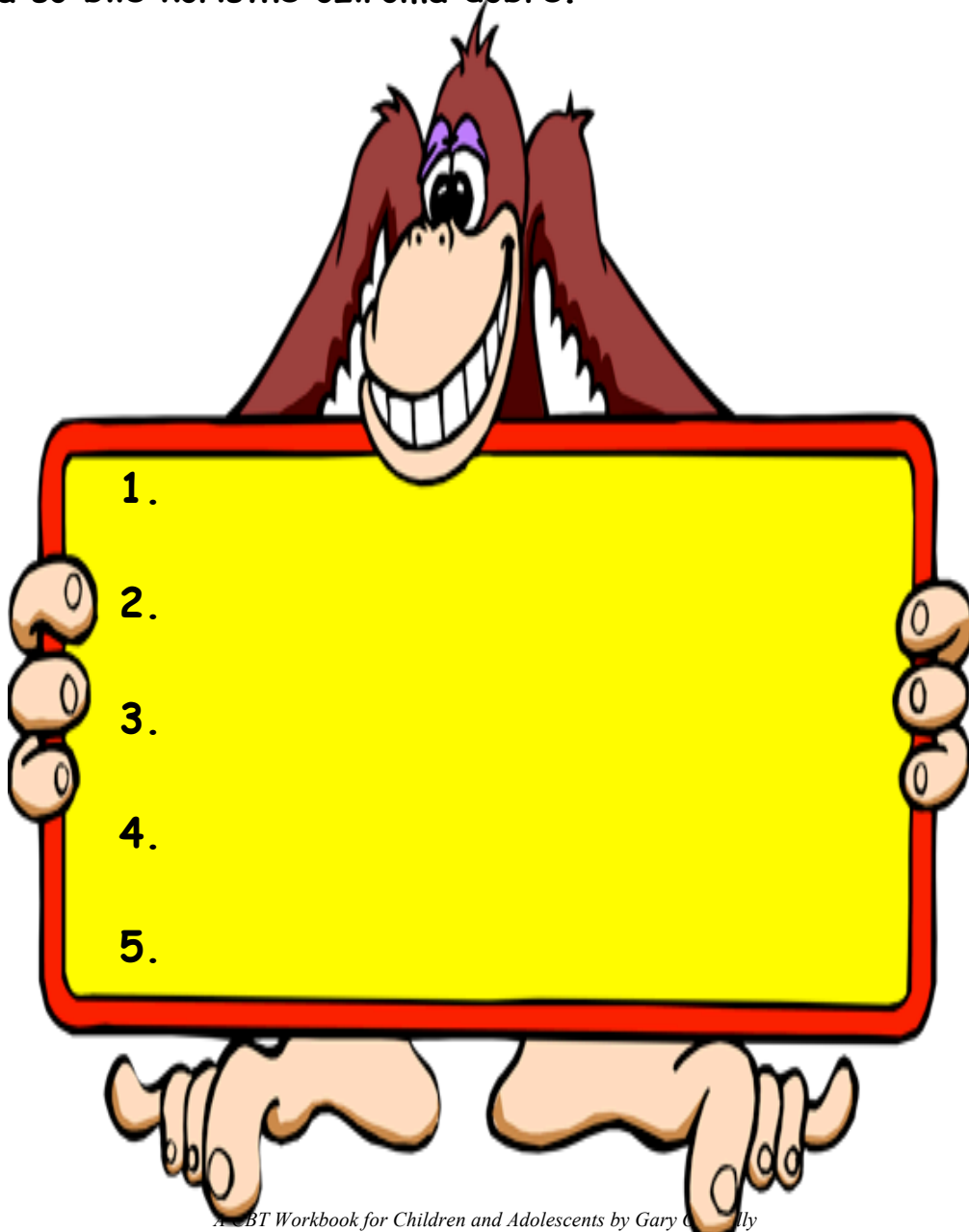
Moje vedenje.



Beseda vedenje pomeni »vse, kar počneš«.

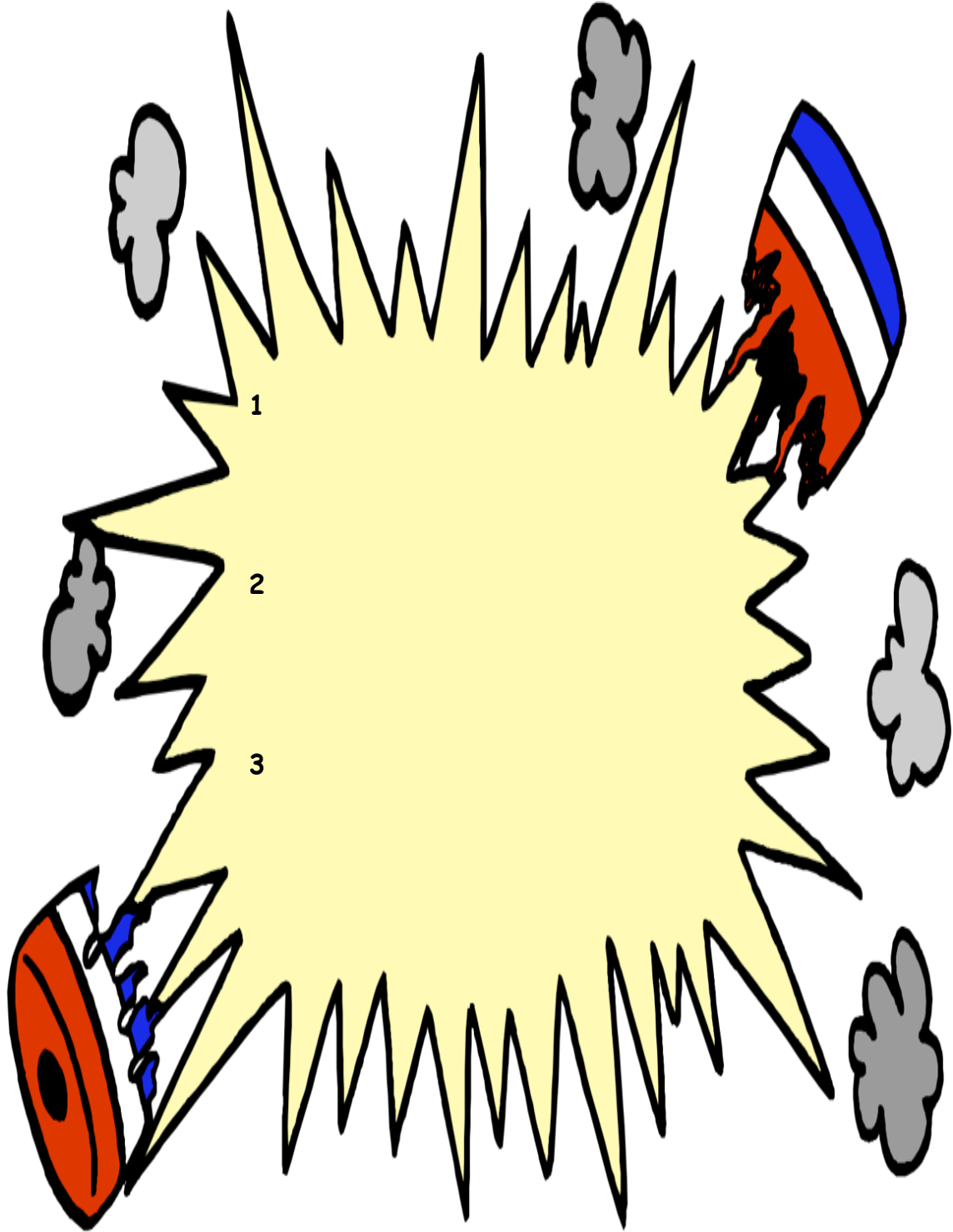
Stvari, ki jih počneš, so lahko dobre, lahko pa povzročajo težave tebi ali drugim...

Naredi seznam stvari, ki si jih naredil in za katere meniš, da so bile koristne oziroma dobre.



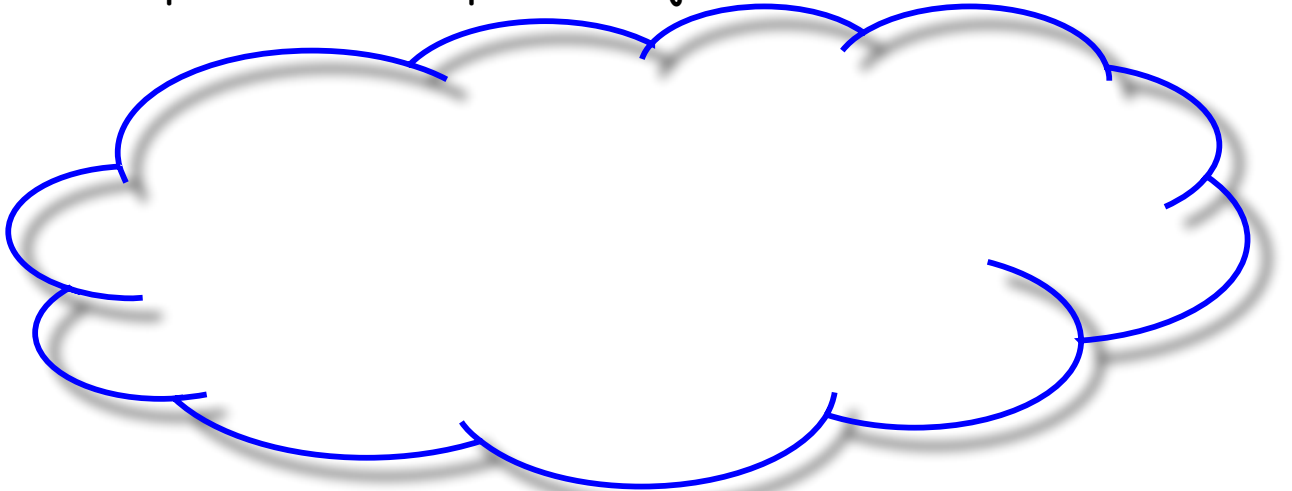
Moje vedenje.

Naredi seznam stvari, ki si jih naredil in za katere meniš, da so povzročile težave tebi ali drugim...

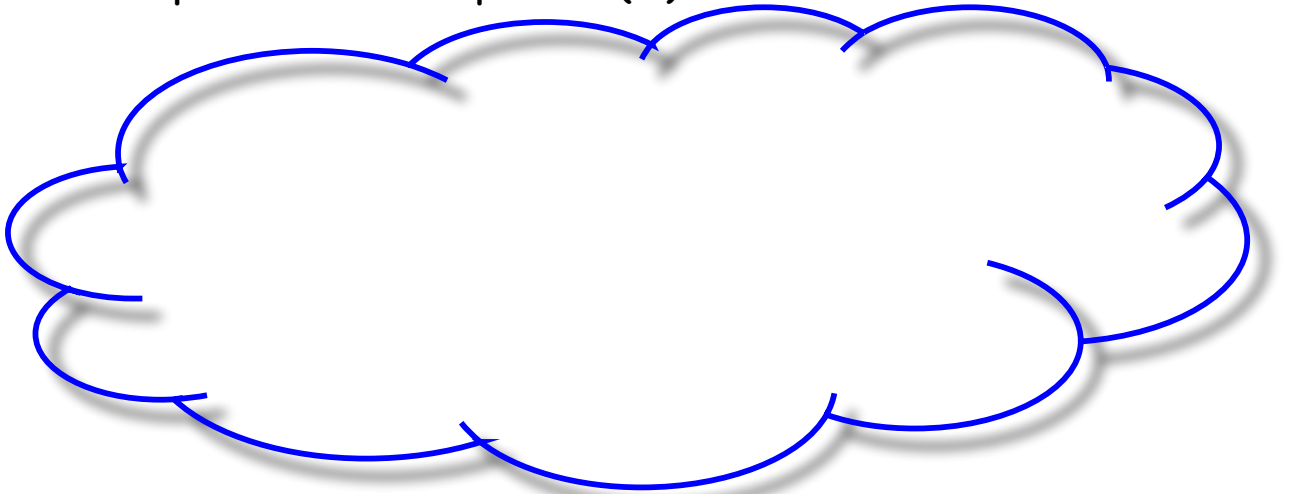


Spreminjanje mojega vedenja.

Česa bi v prihodnosti rad/-a počel/-a manj...

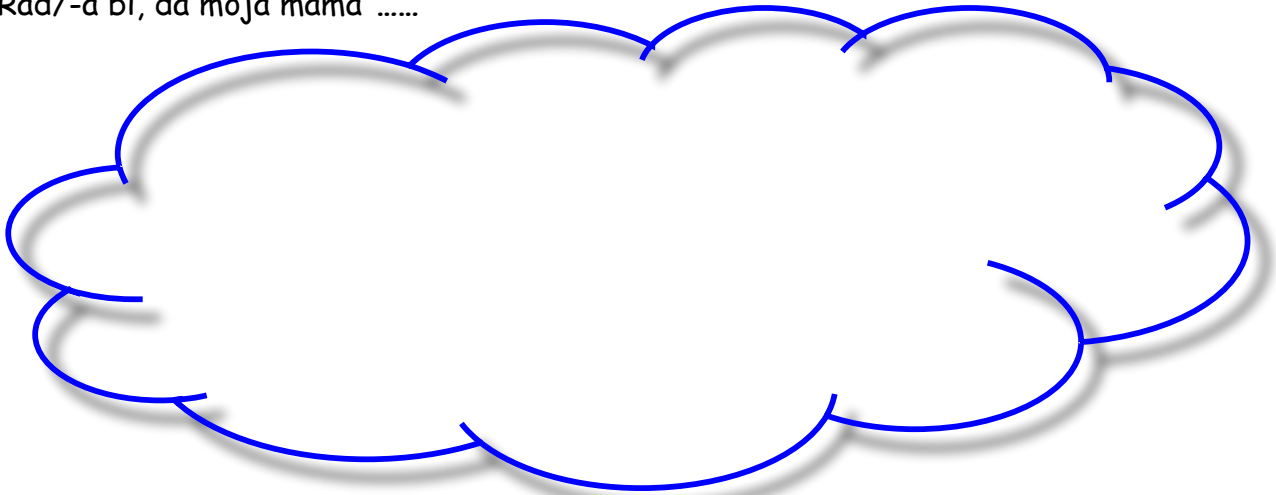


Česa bi v prihodnosti rad/-a počel/-a (še) več...



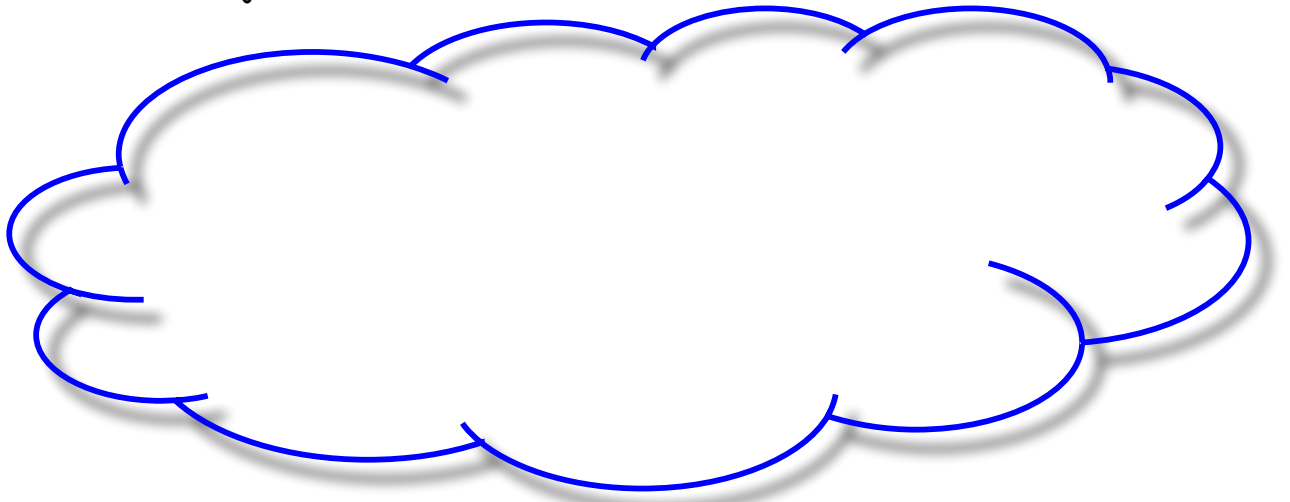
Kako si želiš, da bi ti pri spreminjanju vedenja pomagala tvoja družina?

Rad/-a bi, da moja mama

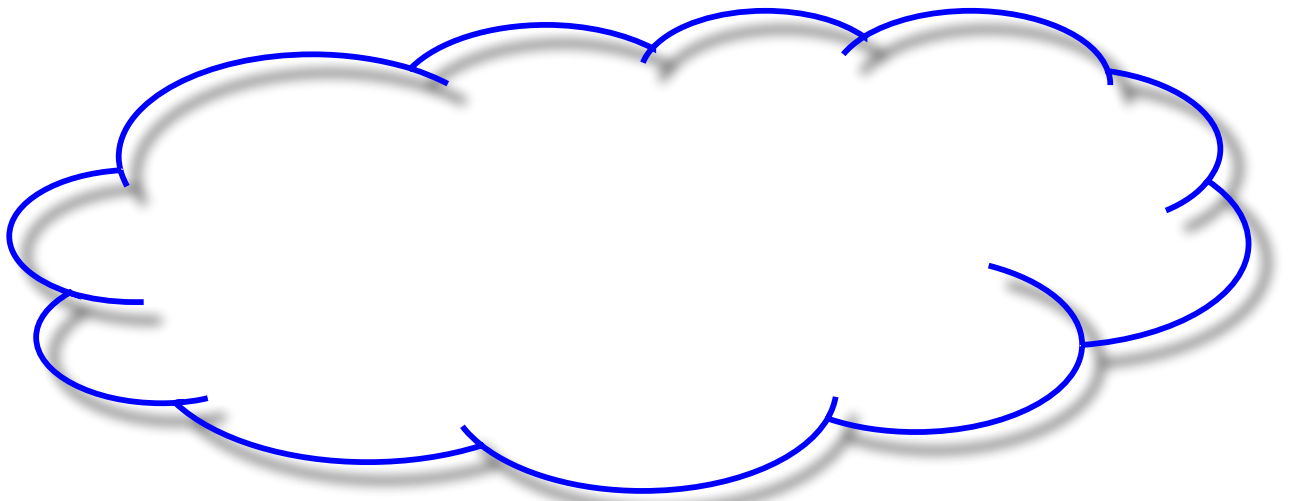


Spreminjanje mojega vedenja.

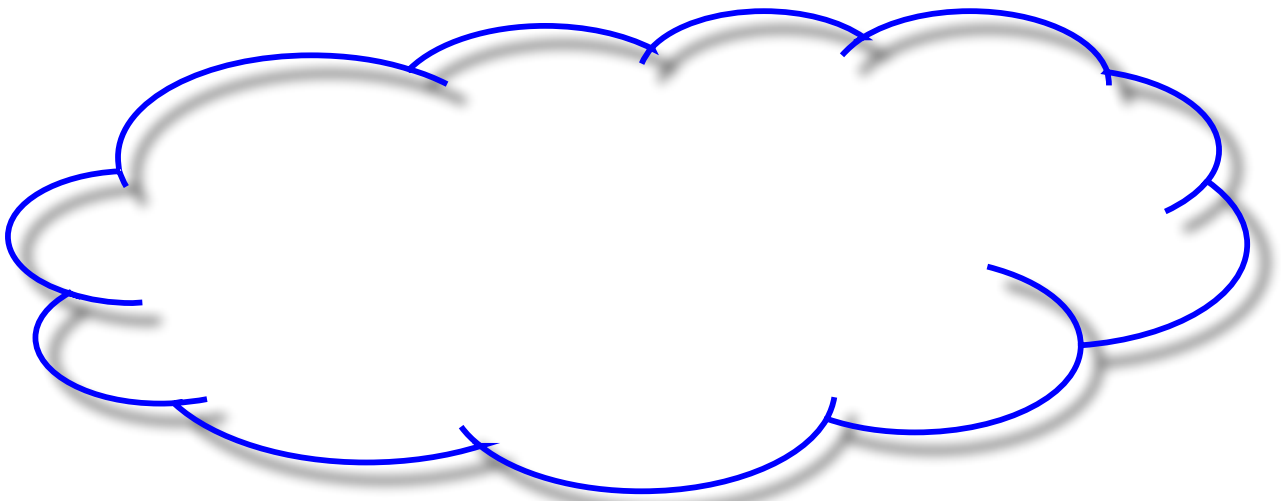
Rad/-a bi, da moj oče



Rad/-a bi, da moji ostali družinski člani

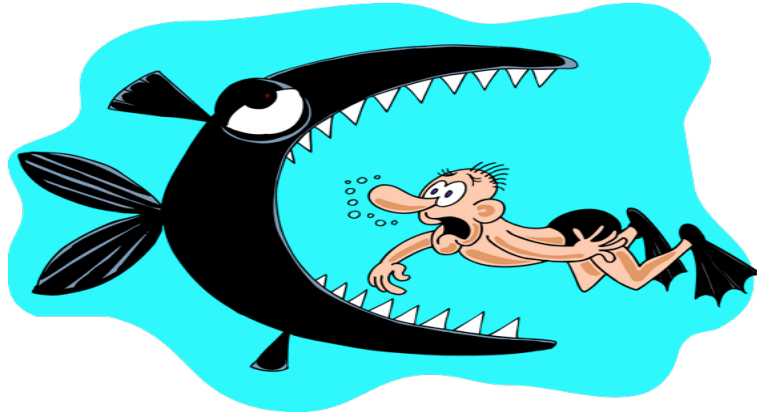


Rad/-a bi, da ostali pomembni ljudje v mojem življenju ...



Moje vedenje: Nadzor (kontrola) impulzov.

V življenju včasih počnemo stvari, brez da bi dobro premislili o posledicah naših vedenj. V takšnih situacijah govorimo o »impulzivnem vedenju«.



Ali lahko opišeš nekaj pomembnih situacij, kjer si naredil/-a stvari brez da bi dobro premislil/-a o posledicah svojih vedenj?

Moje vedenje: Nadzor (kontrola) impulzov.



Kaj ti lahko pomaga pri tem, da se **USTAVIŠ** in **PREMISLIŠ** preden reagiraš impulzivno?

Skrivnostni primer neopaznih pozitivnih sprememb v tvojem vedenju.

Izziv dr. Watson-a...



Dr. Watson je bil tesen sodelavec največjega svetovnega detektiva Sherlock-a Holmes-a. Holmes je bil znan po tem, da je vedno uspešno rešil primer, saj je bil tekom preiskave pozoren na prav vse drobne detajle, s pomočjo katerih je na koncu vedno razrešil skrivnost. Watson je bil v teh situacijah vedno zbežan, saj v primerjavi s svojim sodelavcem nikoli ni opazil vseh pomembnih podrobnosti preiskave.

Naši starši ali druge pomembne osebe v našem življenju včasih ne opazijo naših koristnih (dobrih) vedenj, saj so zaradi različnih razlogov preprosto preveč zaskrbljeni glede nas. Dilema dr. Watson-a ti lahko pomaga pri reševanju tega problema, če se z njim soočaš. Spodaj je napisan postopek, ki ti je lahko v pomoč:

1. Izberi nekoga, za kogar ti je še posebej pomembno, da zopet postane pozoren na koristne (dobre) stvari, ki jih počneš.
2. Izberi si tri koristna (dobra) vedenja, ki jih boš počel/-a naslednji teden. Spodaj napiši, katera so ta tri vedenja:

A.

B.

C.

Izziv dr. Watson-a.

3. Povej izbrani osebi, da boš v naslednjem tednu delal/-a tri koristne (dobre) stvari in da je njegova/njena naloga, da spremembe v tvojem vedenju opazi.
4. Ko bo teden dni mimo, se usedi z izbrano osebo in ga/jo vprašaj, katere misli, da so bile tri koristne (dobre) stvari, ki si jih počel/-a.
5. Podaj mu/ji oceno glede njegovega/njenega ugibanja. Ali so super pozorni, tako kot Sherlock, ali so pri tem bolj podobni dr. Watson-u?

Marička! Watson, kolega, čeprav je bil to najin najtežji primer, se mi zdi, da sem ga rešil!



Moje vedenje.

Na osnovi izpolnjevanja delovnega zvezka mislim, da so najpomembnejše stvari v zvezi z mojim vedenjem naslednje...

