

Частина 5.

Моя поведінка.



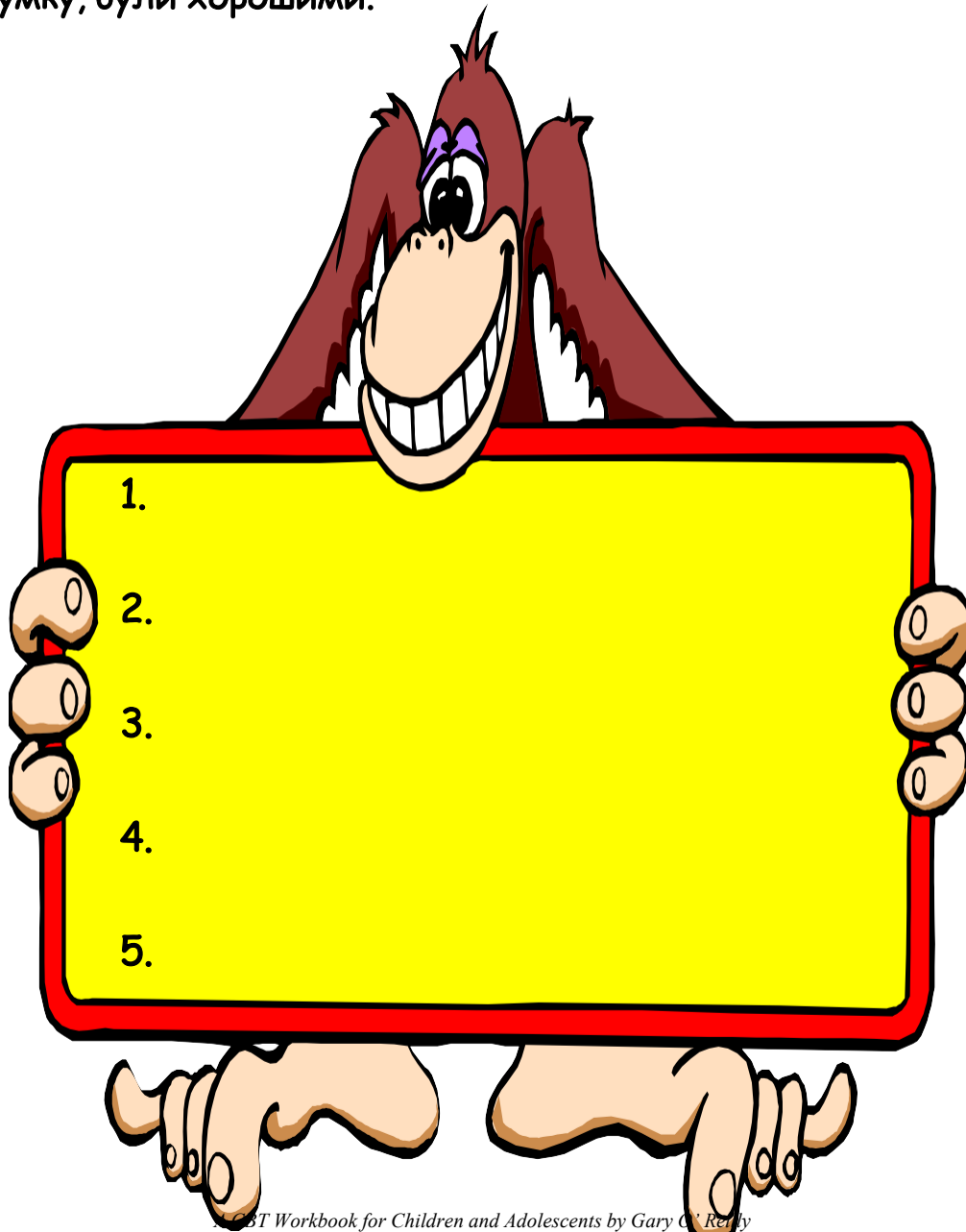
Моя поведінка



Поведінка означає просто
'речі які я роблю'.

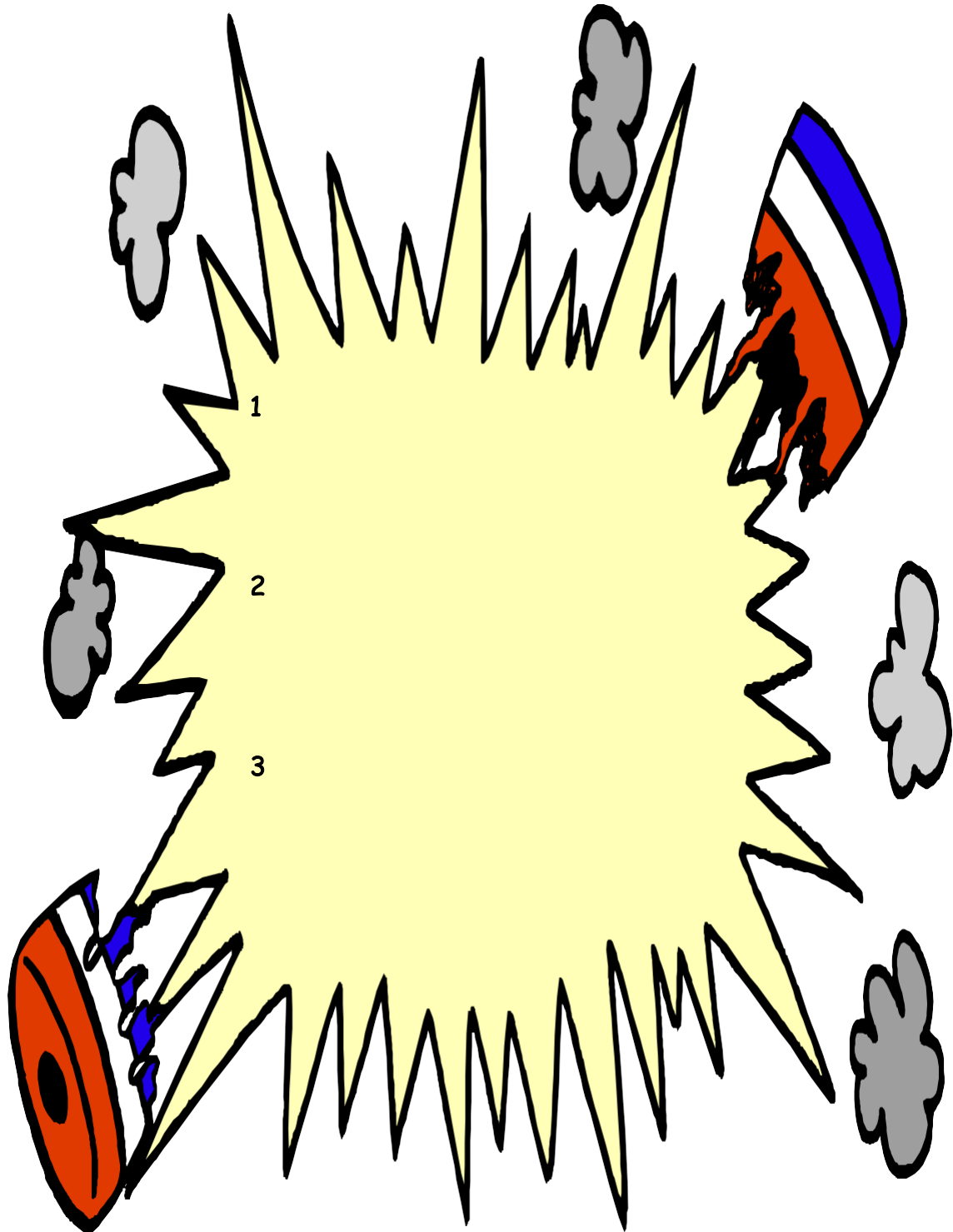
Речі, які ти робиш можуть бути
добрими, або спричиняти
проблеми для тебе чи інших...

Склади список деяких зроблених тобою речей, які, на твою думку, були хорошими.



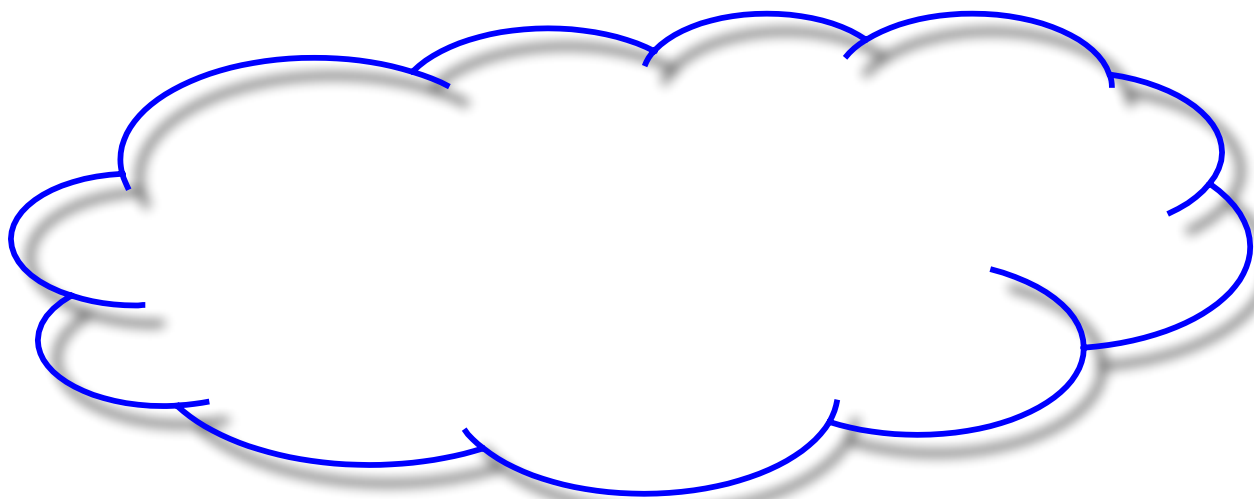
Моя поведінка

Склади список зроблених тобою речей, які, на твою думку, викликали проблеми у тебе чи інших людей...

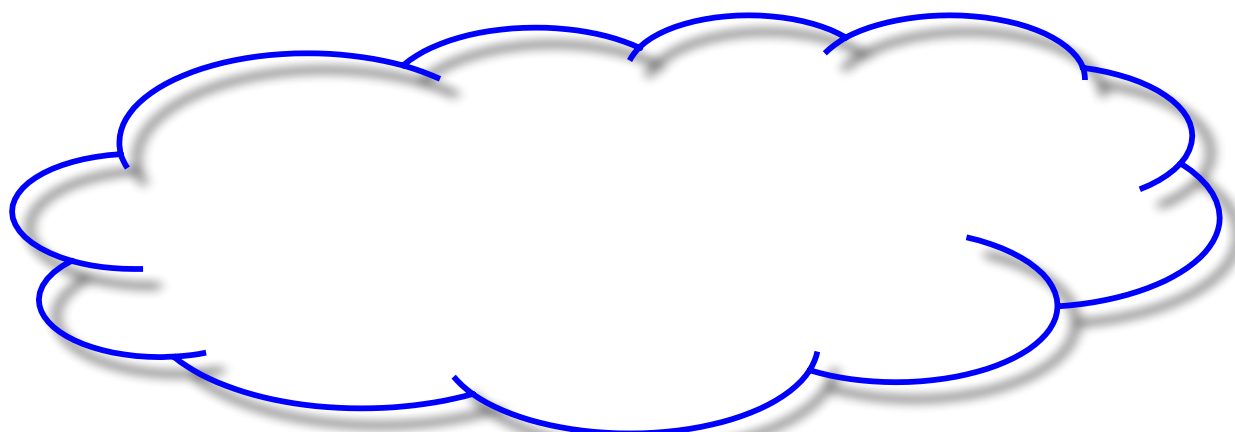


Зміна моєї поведінки.

Чи є поведінка, яку ти хотів би змінити в майбутньому...

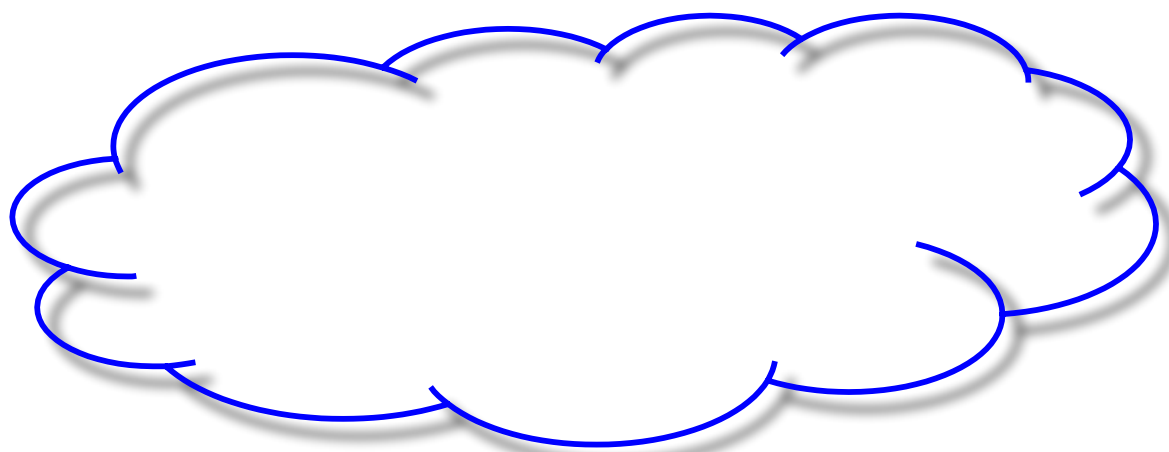


Чи є поведінка, яку ти хотів би посилити в майбутньому...



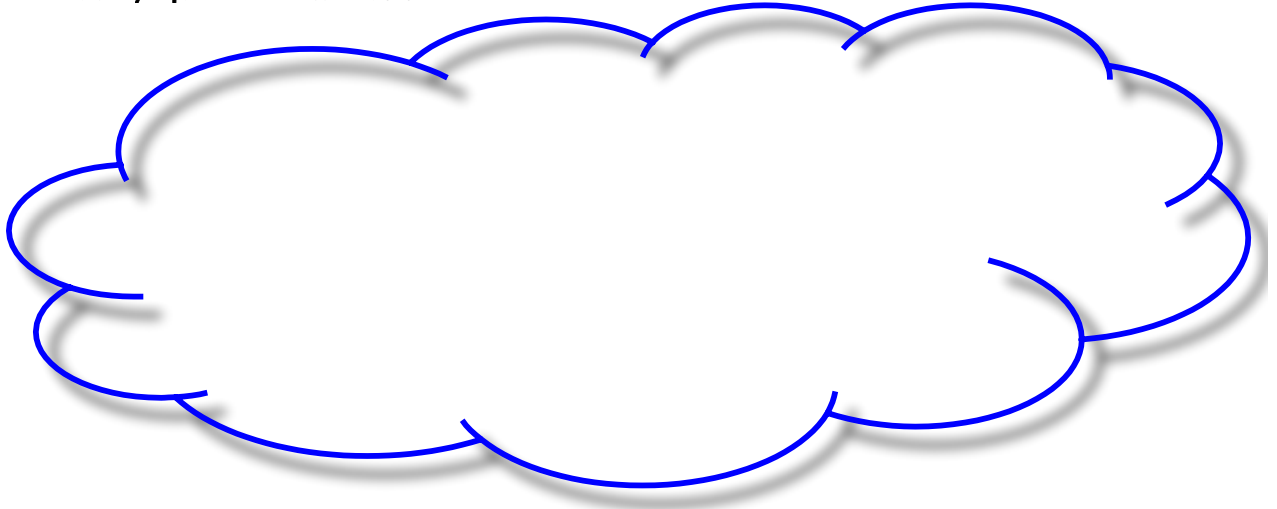
**Якої допомоги ти хотів би від сім'ї щоб змінити
свою поведінку?**

Я б хотів, щоб моя мама...

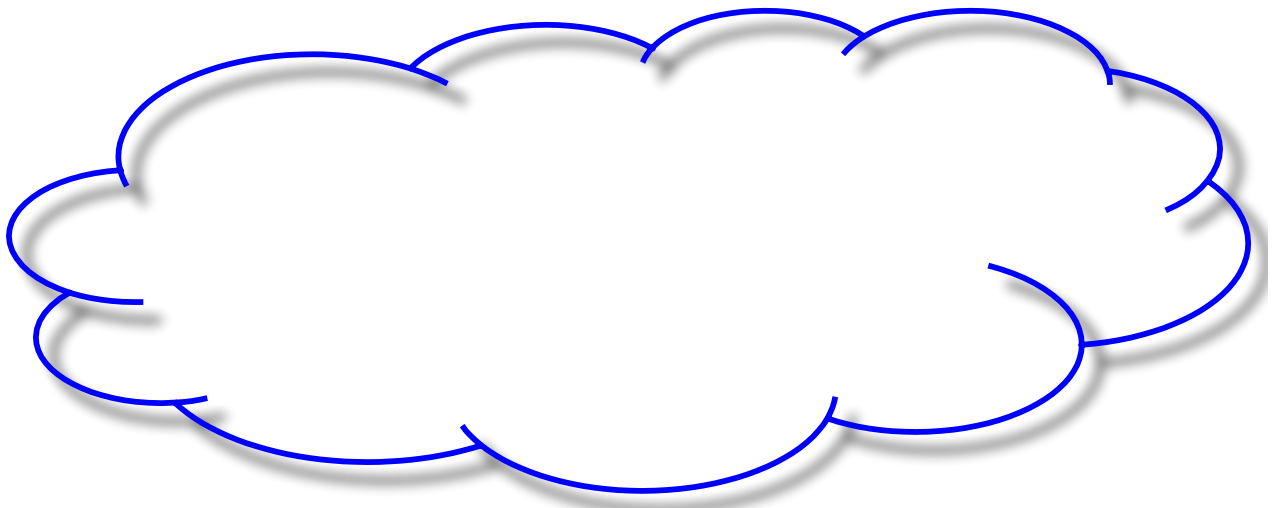


Зміна моєї поведінки.

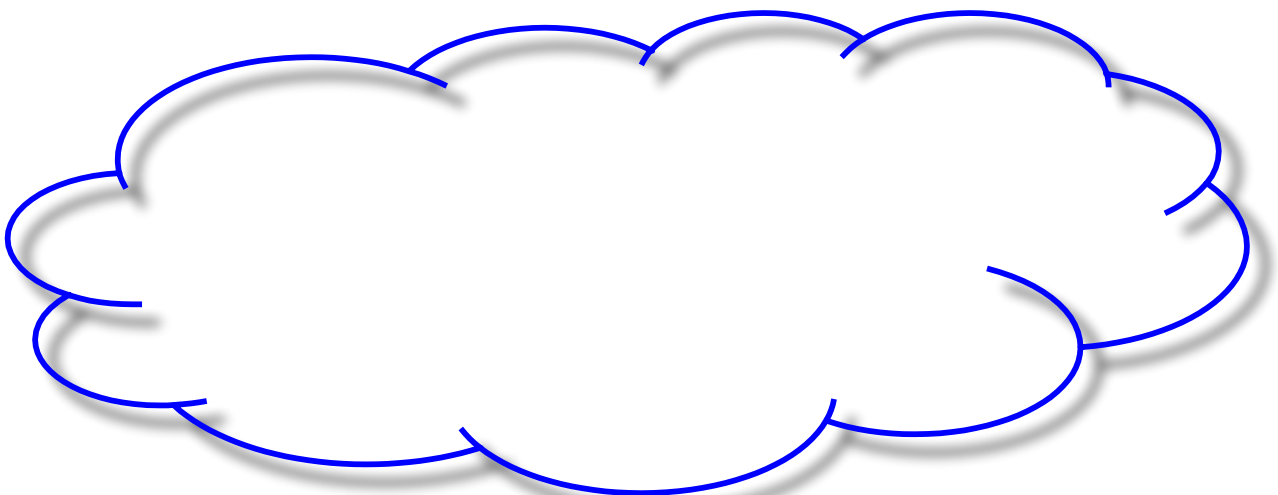
Я б хотів, щоб мій батько.....



Я б хотів, щоб моя сім'я.....

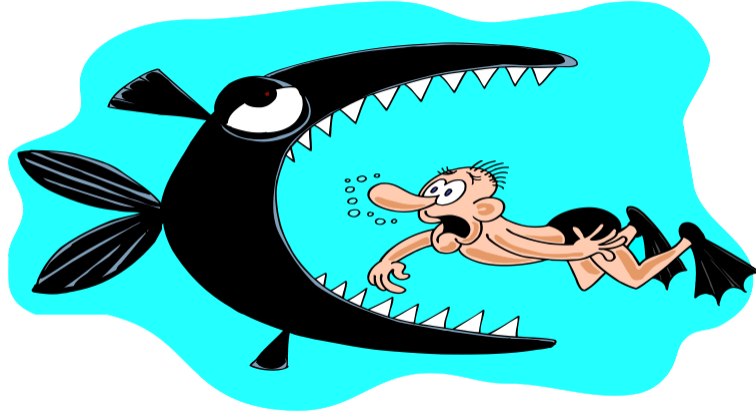


Я б хотів, щоб інші важливі люди.....



Моя поведінка: Контроль імпульсів.

Іноді ми робимо щось без повного осмислення наслідків, які можуть статися. Якщо так стається часто, це можна назвати «Імпульсивною поведінкою».



Чи можеш ти описати кілька важливих моментів, коли ти робив щось, не замислюючись над тим, що може статися далі?

Моя поведінка: Контроль імпульсів.



Що ти можеш зробити, щоб ЗУПИНИТИСЯ І ПОДУМАТИ, перш ніж діяти імпульсивно?

Таємничий випадок позитивних незрозумілих змін у вашій поведінці.

Виклик доктора Ватсона...



Доктор Ватсон був помічником всесвітньо відомого супердетектива Шерлока Холмса. Холмс завжди розкривав справи, які розслідував, тому що він помічав маленькі підказки, які дозволяли йому розгадати будь-яку таємницю. З іншого боку, Ватсон ніколи не помічав так багато, як Холмс, і часто був збентежений, коли детектив розкривав справу.

Коли батьки чи інші важливі люди в нашому житті турбуються про нас, вони іноді втрачають звичку помічати позитивні речі, які ми робимо. Завдання доктора Ватсона розроблено, щоб допомогти тобі, якщо ти виявив, що це проблема. Ось що тобі потрібно зробити:

1. Обери людину, чю увагу щодо твоїх позитивних змін ти хотів би повернути.
2. Вибери три варіанти позитивної поведінки, якими ти збираєшся займатися протягом наступного тижня. Напиши, які вони:

A.

B.

C.

Виклик доктора Ватсона.

3. Скажи цій особі, що протягом наступного тижня ти збираєшся виконати три позитивні дії, і що завдання для неї полягає в тому, щоб виявити наявність цих дій.
4. Коли тиждень закінчиться, сядь з цією людиною та попроси її сказати тобі, що вона думає про ці три речі.
5. Оціни її роботу. Чи можна її назвати таки суперрозлідувачем як Шерлок або вона не дуже спостережлива як доктор Ватсон?

Агов! Ватсоне, друже!
Хоч це і
найскладніша наша
справа, здається я
розкрив її!



Моя поведінка.

Завершуючи цю частину робочого зошиту мені здається найбільш важливі речі, які стосуються моєї поведінки наступні ...

