

Vážení rodičia!

Situácia, v ktorej sa nachádzame je náročná pre každého z nás. V týchto dňoch je nevyhnutné, dokonca až životne dôležité, aby sme zmenili svoje stereotypy v správaní a azda aj v premýšľaní. Žijeme dnes iný život, ako je pre nás bežné. Predstavujem vám materiál od CPPPaP Liptovský Mikuláš v podobe pracovných listov, ktoré sa zameriavajú na spracovanie reality posledných dní na základe princípov kognitívno-behaviorálnej terapie. Budeme teda pracovať so svojimi myšlienkami, emóciami a správaním. Pracovné listy sú koncipované tak, že ich môžete využívať s deťmi na 2. stupni ZŠ (od 5. ročníka) – v tomto prípade však odporúčame, aby ste na nich pracovali spolu, priebežne sa o témach jednotlivých pracovných listov rozprávali a dávali deťom vysvetľujúcu spätnú väzbu. Starších školákov môžete nechať vyplniť pracovné listy samých, odporúčame však, aby ste si potom spolu sadli a prediskutovali spolu témy, ktoré z nich vyplývú.

Ak by ste si s niečím nevedeli poradiť, prípadne by ste sa potrebovali na niečo opýtať, príp. by ste mali záujem o spätnú väzbu, kontaktujte ma na gabrielanehezova@zsjzema.eu alebo na tel.čísle 0904 536 735. Pracovné listy môžete vyplňať priamo v počítači, prípadne si ich vytlačte a vyplňte klasicky perom.

Dúfam, že sa Vám práca s týmto programom bude páčiť a výstupy z nej využijete v svojom každodennom živote.

NOVÉ ZRUČNOSTI

Inštrukcia:

Domáca karanténa môže byť pre nás výbornou príležitosťou venovať sa aktivitám, na ktoré si počas bežného fungovania nevieme nájsť dostatok času. Skús preto popremýšľať, čo by si sa v týchto dňoch rád/rada naučil/a alebo zdokonalil/a. Pouvažuj, aké kroky preto potrebuješ urobiť a skús si to naplánovať:

Zručnosť, ktorú chcem získať/vylepšiť/vyskúšať:	
Čo preto môžem urobiť:	
Prvý týždeň:	
Druhý týždeň:	
Tretí týždeň:	
Štvrtý týždeň:	
Kto mi s tým môže pomôcť a ako:	
Čo k tomu budem potrebovať:	
Kde môžem hľadať inšpiráciu, informácie...	
Zhodnotenie na konci týždňa:	
Ako sa mi to podarilo?	
Čo som mohol/mohla urobiť lepšie?	
Ako môžem pokračovať?	
Čo chcem vyskúšať nabudúce?	
Komu som tým urobil/a radosť?	

HĽADAJME POZITÍVA

Svet, ako ho poznáme sa zo dňa na deň zmenil. Zostali sme doma, počúvame správy a snažíme sa porozumieť tomu, čo sa deje. Mnohí máme strach, nevieme, čo nás čaká a bojíme sa, že ochorieme. Vírus nás prinútil spomaliť, stiahnuť sa do seba a zmeniť svoje bežné zvyky. Musíme sa obmedzovať, uskromňovať, premýšľať a meniť. Pre každého z nás je to náročné. Všetko zlé má však aj svoje pozitíva, poďme ich spoločne skúsiť pohľadať:

Pouvažuj a nájdi 3 veci, ktoré sú pre teba v tomto režime lepšie ako za bežných okolností (napr. Ráno si môžem dlhšie pospať. Nemusím si učesať vlasy, keď idem do školy, pretože škola je teraz doma a pod.)
1.
2.
3.
Nájdi 3 veci, ktoré sú podľa teba pozitívne pre tvojich rodičov (napr. Ušetria na benzíne alebo nafte, keď nemusia chodiť do práce a pracujú z domu).
1.
2.
3.
Nájdi 3 veci, ktoré sú pozitívne pre tento svet (našu planétu). Ak si nevieš dať rady, skús pohľadať informácie na webe.
1.
2.
3.

ZOZNAM VECÍ, KTORÝCH SA OBÁVAM

Do tabuľky si zapíš svoje obavy, ktoré ťa v týchto dňoch najviac trápia. V prostrednom stĺpčeku skús označiť aj veľkosť tvojich obáv na stupnici od 0 do 10, kde **0 znamená žiadne obavy a 10 extrémny strach**. Číslo 5 je uprostred a znamená strednú mieru obáv, 6 a 7 potom výrazné obavy, atď'. Do posledného stĺpčeka skús uviesť, čo by ti mohlo pomôcť tvoje obavy zmierniť - ak si nevieš sám/sama dať rady, určite sa porad' so starším súrodencom alebo s rodičmi.

Čoho sa bojím	Veľkosť môjho strachu (0-10)	Kto alebo čo by mi mohlo pomôcť a ako
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

UROBME SI RADOSŤ...

	Činnosť, ktorá nám urobí radosť	Predpokladaná miera pozitívnych emócií (0-10)	Komu tým urobíme radosť	Reálna miera pozitívnych emócií (0-10)
Pondelok				
Utorok				
Streda				
Štvrtok				
Piatok				
Sobota				
Nedeľa				

© Pre potreby CPPPaP Liptovský Mikuláš pripravila Mgr. Lenka Dziaková, dziakova@cppedpplm.com

Inštrukcia:

Aj keď sa nachádzame v ťažšej životnej situácii, nesmieme zabúdať na to, že pozitívne emócie dokážu pozitívne rozhybať náš vnútorný svet. Aj keď nie je všetko ideálne a niektoré veci nie sú také, ako by sme chceli, skúsme sa na svet pozrieť s nádejou a skúsme sa každý deň potešiť nejakou maličkosťou. Hľadajme činnosti a aktivity, ktoré nám robia radosť a pôsobia na našu dušu pozitívne a upokojujúco.

Skús si každý deň pomocou tejto tabuľky naplávať aspoň jednu takúto pozitívnu činnosť. Do stĺpčeka č. 3 si potom skús poznačiť, do akej miery si myslíš, že ťa táto činnosť poteší na stupnici od 0 do 10, kde **0 znamená vôbec a 10 veľmi výrazne**. Do ďalšieho stĺpčeka si potom poznač, kto okrem teba mal z tejto aktivity radosť (môžeš si totiž naplávať niečo, čím potešíš aj ľudí vo svojom okolí - ved' predsa urobiť niekomu radosť sa počíta 2x ☺). Do posledného stĺpčeka si potom môžeš zapísať, aká bola naozaj prežívaná miera radosti, nielen u teba, ale aj u ľudí, ktorých si potešil/a.

Napr. môžeš skúsiť upiecť koláč a ponúknuť ním všetkých doma. Maškrtníci a sladké brušká sa určite veľmi potešia. A keby sa to náhodou nepodarilo, aspoň sa budete mať na čom zasmiať ;-)

ZAPÍŠ SI VŠETKO, ČO TI KEDY POMOHLA, KEĎ TI BOLO ZLE:

- **Obrazy a predstavy, ktoré ti robia radosť:**

- **Milí ľudia:**

- **Vône, ktoré sú ti príjemné:**

- **Hudba, ktorá ti robí radosť a upokojuje ťa:**

- **Pohyb, ktorý ti robí radosť:**

- **Niečo mäkké, čoho sa rád/rada dotýkaš:**

- **Pozitívne predstavy:**

- **Povzbudivý text alebo citát, rozprávka, modlitba...**

- **Čokoľvek iné:**

NAŠA RODINA V DOMÁCEJ KARANTÉNE

Aké sú výhody toho, že teraz trávime viac času doma?	Aké sú nevýhody?
Čo nové som sa za tieto dni naučil/a o svojej rodine?	
V čom sú naše silné stránky?	Na čom by sme mali ešte popracovať?
Čo môžem tento týždeň urobiť, aby som pomohol/pomohla mamke, alebo ju potešil/a?	Čo môžem tento týždeň urobiť, aby som pomohol/pomohla ockovi, alebo ho potešil/a?
Čo by som si priaľ/a, aby urobili rodičia pre mňa?	
Za čo chcem svojim rodičom v tieto dni najviac poďakovať?	

MÔJ ŽIVOT V DOMÁCEJ KARANTÉNE

Mimoriadne vládne opatrenia zo dňa na deň zmenili život nám všetkým - zatvorenie škôl, obmedzenie pohybu a práca z domu mení každodenné fungovanie v našich rodinách. Pod'me sa spolu pozrieť na to, aké to je:

1. Čo mi najviac chýba z môjho bežného života, ktorý som mal/a predtým:	Ako si to v týchto podmienkach môžem skúsiť vynahradiť, dopriať:
2. Čo kreatívne, nové, iné som vo svojej domácej karanténe vymyslel/a:	Ako to budem vedieť využiť v budúcnosti:
3. S kým by som chcel/a byť a nemôžem:	Čo by som s tým človekom robil/a:
4. Čo budem robiť inak, keď sa život vráti do svojich normálnych kol'ají:	
5. Aká/ý budem po skončení karantény, v čom ma zmení tento zážitok:	

AKO PREŽÍVAM KARANTÉNU

Čo si myslím o tom, čo sa deje. Aké myšlienky ma napádajú, keď vidím/počujem správy:

Ako sa potom cítim:

Ako sa na základe svojich myšlienok a pocitov správam, čo robím:

Čo pozitívne mi prináša moje správanie:

Čo negatívne mi prináša moje správanie:

Čo môžem na svojom správaní zmeniť:

Čo si myslím, že robím dobre:

KAŽDÝ DEŇ JE NOVÁ PRÍLEŽITOSŤ UROBIŤ VECI LEPŠIE AKO VČERA ☺

Čo dnes môžem urobiť lepšie ako doteraz?

Komu a ako môžem pomôcť?

Čo som sa o sebe za posledné dni naučil/a?

Čo som sa naučila o iných ľuďoch?

Čo bolo pre mňa najdôležitejšie predtým, ako vypukla pandémia?

Ktoré veci sú pre mňa dôležité teraz?

Keby som sa mohol/mohla prihovoriť naraz celému svetu, čo dôležité by som mu dnes povedal/a?