

° W stronę pozytywnego myślenia

"Wszyscy mamy gorsze dni.
Ale jedno jest pewne:
nie ma takich chmur,
przez które słońce
nie umiałoby się przebić".



WielkieSłowa.pl

-Miranda Kerr

Naturalną potrzebą każdego z nas jest to, żeby czuć się zadowolonym z siebie, z tego co mamy i co nas otacza. Zdarza się jednak, że przez nadmiar obowiązków, niepomyślny splot wydarzeń lub przykrą rozmowę ze znajomym nasze myśli przestają być dla nas sympatyczne, co prowadzi do słabego samopoczucia. Każdy z nas ma prawo, żeby czasem czuć się gorzej – być nieco smutnym, rozżalonym lub poddenerwowanym. To naturalne i zwykle ustępuje samoczynnie lub dzięki rozmowie z zaufaną osobą. Jednak zdarza się też, że nasze myśli zaczynają błędzić nieco częściej, co wpływa również na samopoczucie (czujemy smutek, przygnębienie, być może obawę, lęk). Oczywiście w takiej sytuacji dobrze jest skorzystać z porady z zaufaną osobą (rodzicem, nauczycielem, pedagogiem, psychologiem). Warto też wiedzieć, że to jak się czujemy, silnie zależy od tego jak myślimy. I właśnie dlatego warto przynajmniej próbować wyciszać myśli negatywne, zastępując je myślami przyjemnymi (pozytywnymi). Można próbować w jeden z poniższych sposobów:

- a. **Zbierz materiał dowodowy** – może być w formie tabeli – rozważ argumenty „ZA” oraz „PRZECIW” i podlicz ich ilość oceniając w ten sposób czy negatywna myśl ma podstawy żeby się nią martwić;
- b. **Rozprosz uwagę** – staraj się przerzucić zainteresowanie na inne, mniej kłopotliwe tematy, np. zacznij wspominać wydarzenia, które miło Ci się kojarzą;
- c. **Zajmij się czymś wymagającym skupienia uwagi** – zamiast się martwić...zacznij np. układać puzzle rozwiązywać krzyżówkę, grać w ulubioną grę planszową, czytać książkę, sprzątać pokój, gimnastykować się, wykonywać ćwiczenia oddechowe...
- d. **Spróbuj powstrzymać przykrą myśl mówiąc STOP** – dla wzmocnienia możesz nawet napisać sobie hasło **STOP + negatywna myśl** na kartce i przywiesić w widocznym dla siebie miejscu;

- e. **Zastosuj metodę „ściszenia głośnika”** – wyobraź sobie, że Twój umysł jest radiem, a Ty masz tę przewagę, że możesz je ściszyć, jeśli akurat nie gra w nim przyjemna dla Ciebie melodia; wyobraź sobie, że poruszasz pokrętłem i delikatnie, stopniowo ściszasz radio, aż do zupełnego braku głośności.

By lepiej poznać wroga dobrego samopoczucia warto też wiedzieć, że pozytywnemu myśleniu przeszkadzają tak zwane **błędy poznawcze**. Możemy mówić o kilku rodzajach błędów w myśleniu – oto one:

DOSMUCACZE

Skupiamy się wyłącznie na złych wydarzeniach. Zwracamy uwagę tylko na to, co nam nie wyszło. Nie zauważamy niczego, co jest miłe/ pozytywne. Uciechy życia traktujemy z niedowierzaniem lub uznajemy je za nieważne.

MYŚLENIE EMOCJAMI

Nasze emocje stają się bardzo silne i przysłaniają sposób, w jaki myślimy i widzimy sprawy. To, co myślimy, zależy od tego, jak czujemy, a nie od tego, co się rzeczywiście dzieje.

PRZEWIDYWANIE KLĘSKI

Oczekujemy na to, co ma nastąpić i spodziewamy się najgorszego. Ten błąd rodzi poczucie, że wie się, co myślą wszyscy inni ludzie lub wydaje nam się, że wiemy, co się wydarzy.

WYOLBRZYMIANIE

Rozdmuchujemy złe strony wydarzeń sprawiając, że negatywy stają się ważniejsze, niż rzeczywiście są.

Myślimy wtedy skrajnie metodą „wszystko albo nic” bądź przesadnie oceniamy jakieś niepowodzenie.

NASTAWIENIE NA NIEPOWODZENIE

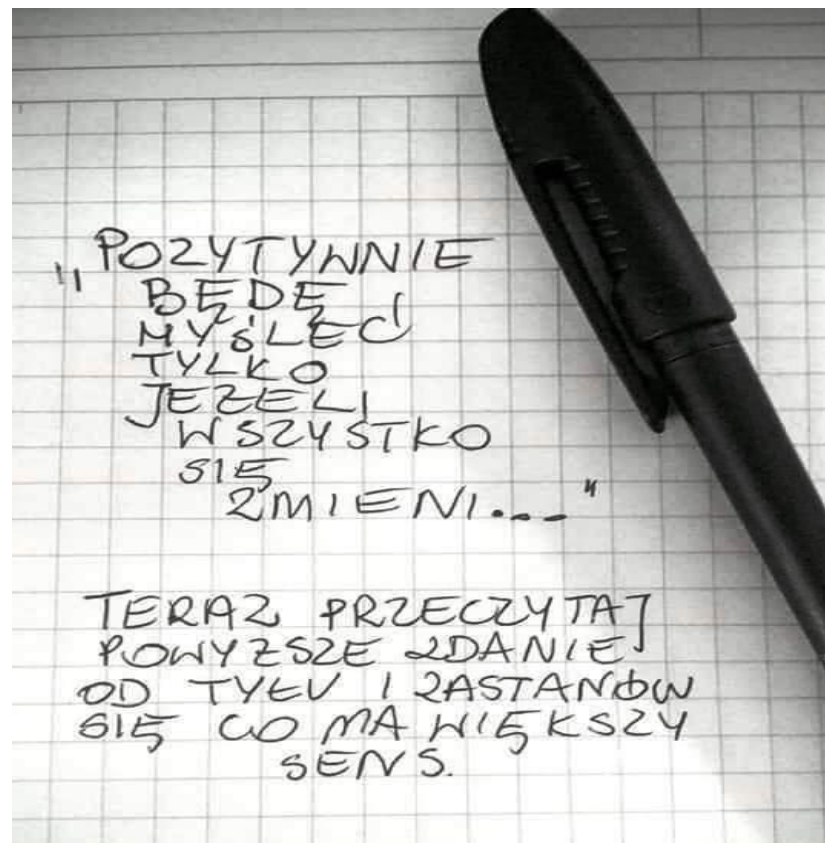
Błąd ten jest związany z oczekiwaniami, jakie przed sobą stawiamy. Często poprzeczka umieszczona jest zbyt wysoko i powstaje wrażenie, że nigdy jej nie przeskoczymy. Godzimy się więc z możliwością porażki. Myśli takie często zaczynają się od słów: *powiniennem, muszę, nie powiniennem, nie mogę* i kończą się wyznaczeniem sobie niemożliwych do osiągnięcia standardów, których w istocie nie osiągamy.

TO PRZEZE MNIE!

Czujemy się odpowiedzialni za wszystkie negatywne wydarzenia, mimo że nie mamy na nie żadnego wpływu. Wszystko, co idzie źle, jest naszą zasługą.



Na zakończenie zadanie, które warto rozwiązać i przemyśleć:



Zachęcam do czytania od tyłu 😊. Zainteresowanych tematem lub mających pytania, troski, potrzebę podzielenia się informacją o sobie zachęcam do kontaktu przez dziennik elektroniczny.

Pozdrawiam Was,

Hanna Szykowska-Tkaczyk, psycholog szkolny