Karta pracy — Cztery pytania

Tę kartkę zatrzymujesz. Nikt jej nie zbiera, nikt jej nie czyta i nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Jeśli czegoś nie chcesz zapisać — nie zapisuj.

1 Mapa oparcia

Co mnie trzyma, kiedy jest ciężko? Wystarczy jedna rzecz w jednym polu.

PODKREŚL TO, PO CO SIĘGNIESZ NAJSZYBCIEJ

ŚWIAT — miejsca, rytmy, to, co przewidywalne	LUDZIE — kto był przy mnie więcej niż raz
JA SAM — co już przeszedłem, co potrafię	W CO WIERZĘ — zasada, nadzieja, pasja, zwierzę

2 Co teraz wytrzymuję

Wytrzymywanie to nie bierność. Ale potrzebuje powodu.

WYTRZYMUJĘ .....

W IMIĘ CZEGO .....

3 Gdy brakuje mi sił

To nie są wady, to siatka bezpieczeństwa. Zaznacz to, co włącza się pierwsze.

☐ Uciekam ☐ Przyspieszam ☐ Wybucham ☐ Zamieram

CO POMAGA MI WRÓCIĆ DO SIEBIE .....

4 Budżet wczorajszego dnia

Podpisz godziny i oznacz każdy kawałek dnia: + chętnie, 0 obojętnie, – wbrew sobie.

RANO			POŁUDNIE			WIECZÓR	

JEDNA RZECZ Z „+", KTÓREJ DAM 20 MINUT W TYM TYGODNIU — KIEDY DOKŁADNIE .....

5 Oddech: dwa narzędzia

Pierwsze mówi ci, gdzie jesteś. Drugie coś z tym robi.

SPRAWDZAM. Ręka na brzuchu, ręka na klatce. Która się rusza? Jeśli tylko górna — ciało jest w trybie czuwania.

DZIAŁAM. Wdech na 4, wydech na 6–8. Pięć razy. Przed odpowiedzią przy tablicy, przed trudną rozmową, w łóżku.

6 Miejsce na cokolwiek

Zdanie z zajęć, które chcesz zapamiętać. Rysunek. Pytanie, którego nie chciałeś zadać na głos.

.....

.....

.....

Karta pracy — Cztery pytania

Druga strona jest o tym, co mówisz sam do siebie — i o tym, gdzie pójść, kiedy zrobi się za ciężko.

7 Trzy zdania o mnie

Zdania, których nie powiedziałbyś na głos. Fakt czy ocena? A jeśli ocena — czyim głosem mówi?

OPINIA POWTÓRZONA STO RAZY NIE STAJE SIĘ FAKTEM

ZDANIE	F / O	CZYJ TO GŁOS

8 Higiena myślenia

Weź jedno zdanie z tabeli powyżej i sprawdź je trzema pytaniami.

SKĄD TO WIEM? CO KONKRETNIE SIĘ WYDARZYŁO

NAPRAWDĘ? CZY JEST INNA MOŻLIWOŚĆ

CO TU JEST FAKTEM, A CO DOPISAŁEM

9 Moja złość czegoś broniła

Przypomnij sobie ostatni wybuch. Nie najgorszy — ostatni.

CO MNIE ZABOLAŁO

CZEGO CENNEGO BRONIŁEM — JEDNO SŁOWO

JAK CHCĘ TO POWIEDZIEĆ, ŻEBY DOTARŁO — ZACZNIJ OD „ZALEŻY MI…"

10 Rzecz, którą odkładam

Jeśli przy trzecim pytaniu nic nie przychodzi — to nie lenistwo. To nie jest twój cel.

CO TO JEST

CO ZYSKUJĘ NA TYM, ŻE TEGO NIE ROBIĘ

CO W TYM JEST WAŻNE DLA MNIE SAMEGO

PIERWSZY KROK PONIŻEJ 10 MINUT — I KIEDY GO ZROBIĘ

11 Mapa na trudny dzień

Dwie osoby i jeden numer. Wypełnij to teraz, a nie wtedy, kiedy będzie trzeba.

DOROSŁY ZE SZKOŁY — IMIĘ, GABINET

OSOBA SPOZA SZKOŁY

116 111 — telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, całą dobę, bezpłatnie (czat: 116111.pl)
800 12 12 12 — Rzecznik Praw Dziecka · **112** — gdy zagrożone jest życie