

♥ ЗА ТЕБ

Понякога мислите ни звучат толкова истински, че започват да ни плашат.

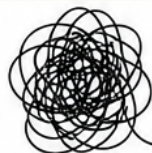
Този лист е място, в което можеш спокойно да подредиш мислите си и да погледнеш ситуацията по различен начин.



♥ ЗА ВЪЗРАСТНИЯ

Когато детето е тревожно, уплашено или объркано, мислите му могат да изглеждат като абсолютна истина.

Тази страница помага на детето да забави мисълта, да я разгледа внимателно и да развие по-мек и реалистичен поглед към ситуацията.



Мисъл или истина?



1 Каква мисъл ме тревожи?

пример: „Странен съм.“

Four horizontal dashed lines for writing.



2 Тази мисъл е...



Факт



Предположение



Страх



Плашеща мисъл

3 Какви доказателства имам?



За



Против



Four horizontal dashed lines for writing evidence for 'За'.

пример: „Мими не иска да си говорим.“

Four horizontal dashed lines for writing evidence for 'Против'.

пример: „Има деца, които си говорят с мен.“

4 Какво бих посъветвал приятел в такава ситуация?



A large speech bubble containing four horizontal dashed lines for writing advice.



5 Има ли друг начин да погледна ситуацията?

Four horizontal dashed lines for writing alternative perspectives.

