



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



Тъжните мисли



HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Образование за здраве, откритост и просперитет за училищата

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ПРАКТИКА ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА - "ДА НАПРАВИМ ТЪЖНИТЕ МИСЛИ ПОЗИТИВНИ"

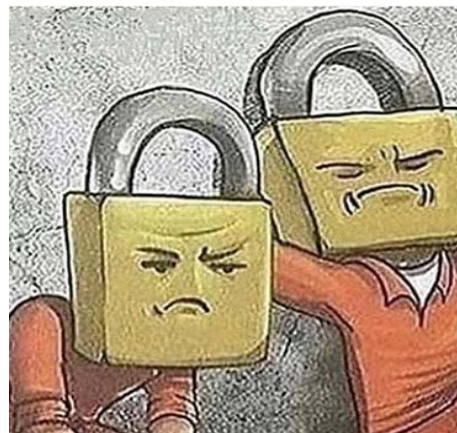
Тъжните (затворени) мисли, които ни връхлитат по време на стресови периоди от живота ни, ни пречат да реагираме положително и полезно.

Някои закостенели мисли започват с:

- Винаги съм
- Никога няма да
- Трябва да/Необходимо е да.....
- Нямам друг избор, освен....
- Определено.....
- Правилно е / погрешно е да
- Никой.....

Примери:

- Винаги се провалям
- Никога няма да намеря приятели
- Нямам друг избор, освен да се откажа



Напишете собствените си тъжни мисли на лист хартия, сгънете го и го поставете в купата .

От друга страна, **гъвките мисли** ни дават време да обмислим реакциите си, за да си дадем възможност да реагираме по-адекватно и ефективно. Нека се опитаме да направим тези мисли малко по-гъвкави: Гъвките мисли започват с изречения като:

- Понякога е така, но понякога.....
- Може би....
- Възможно е
- Въпреки че.....
- Дори ако....
- В миналото..... но сега..
- В бъдеще ще....



Примери:



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържанието в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

- Може би сега ще се проваля, но може би следващия път ще успея.
 - Въпреки че сега нямам нови приятели, съм сигурна, че скоро ще ги намеря.
- Изберете от топката лист хартия с твърда мисъл, направете го гъвкав и го напишете от другата страна. Нека съучениците ви ви помогнат.**

Създаване на гъвкави мисли (малко помощ)

Тъжни мисли	Гъвкави мисли
Накрая винаги губя!	Понякога губя, понякога се справям добре. Това е животът.
Те никога не ме слушат!	Понякога се случва хората да не ме слушат.
Не е добре да бъдеш учтив!	Понякога не получавате награда за добротата си, но понякога се случва...
Никой не ме обича истински!	Някои хора ни харесват, други - не. Никой не се харесва на всички.
Напълно безполезен съм	Може би сега се провалям, но в миналото съм имал успехи и мога да намеря начин да го направя отново.
Всички са изчезнали. Няма надежда!	Макар да изглежда, че всичко е загубено и няма надежда, възможно е нещата да се променят с времето.
Аз съм безполезен!	Дори и да се чувствам като неудачник, вероятно ще успея в други области.
Аз съм безполезен!	Понякога нещата не вървят по моя път, но друг път успявам.
Ще бъда сам завинаги!	Въпреки че сега съм самотник, в бъдеще нещата може да се променят.
Без значение е какво правя.	Ако се постарая, много неща могат да се променят.



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.