

Αρνητικές VS Ανθεκτικές Σκέψεις

(Δραστηριότητα για παιδιά μέσης παιδικής ηλικίας -καλό είναι να γίνει σε συνεργασία με τους γονείς- και για εφήβους)

- ♥ Ένα από τα βασικά συστατικά της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι οι σκέψεις και ο τρόπος απόκρισης σε αυτές.
- ♥ Όταν συμβαίνει κάτι, οι αρνητικές σκέψεις μπορεί να βομβαρδίζουν το μυαλό μας αστραπιαία, προκαλώντας ένα επίσης αρνητικό και «μη λειτουργικό» συναίσθημα και μια αρνητική συμπεριφορά π.χ., αποφυγή του προβλήματος, μη λειτουργική έκφραση θυμού, κρίσεις άγχους.

ΩΣΤΟΣΟ

- ♥ Η επιτυχία και η ευτυχία δεν καθορίζονται τόσο από το τι μας συμβαίνει αλλά από το πώς ανταποκρινόμαστε σε ό,τι μας συμβαίνει.
- ♥ Για να μετατρέψουμε τις αρνητικές σκέψεις σε ανθεκτικές, χρειαζόμαστε αισιοδοξία, τόλμη & χιούμορ

Στον παρακάτω πίνακα θα βρείτε κάποιες αρνητικές σκέψεις και παραδείγματα του τρόπου αλλαγής τους σε ανθεκτικές. Στη συνέχεια, μπορείτε να συμπληρώσετε εσείς δικές σας αρνητικές σκέψεις και τον τρόπο που θα τις αλλάζατε σε ανθεκτικές.

Αρνητικές σκέψεις	Ανθεκτικές σκέψεις
«Είμαι άχρηστος, δεν μπορώ να το κάνω σωστά»	« Είμαι αρκετά καλός και θα προσπαθήσω να καταφέρω αυτό που κάνω. Ακόμα και αν αποτύχω, δεν σημαίνει ότι δεν είμαι καλός σε πράγματα»
«Δεν θα καταφέρω να κάνω φίλους φέτος»	
«Αν πω την αλήθεια στους γονείς μου θα σταματήσουν να με αγαπάνε»	