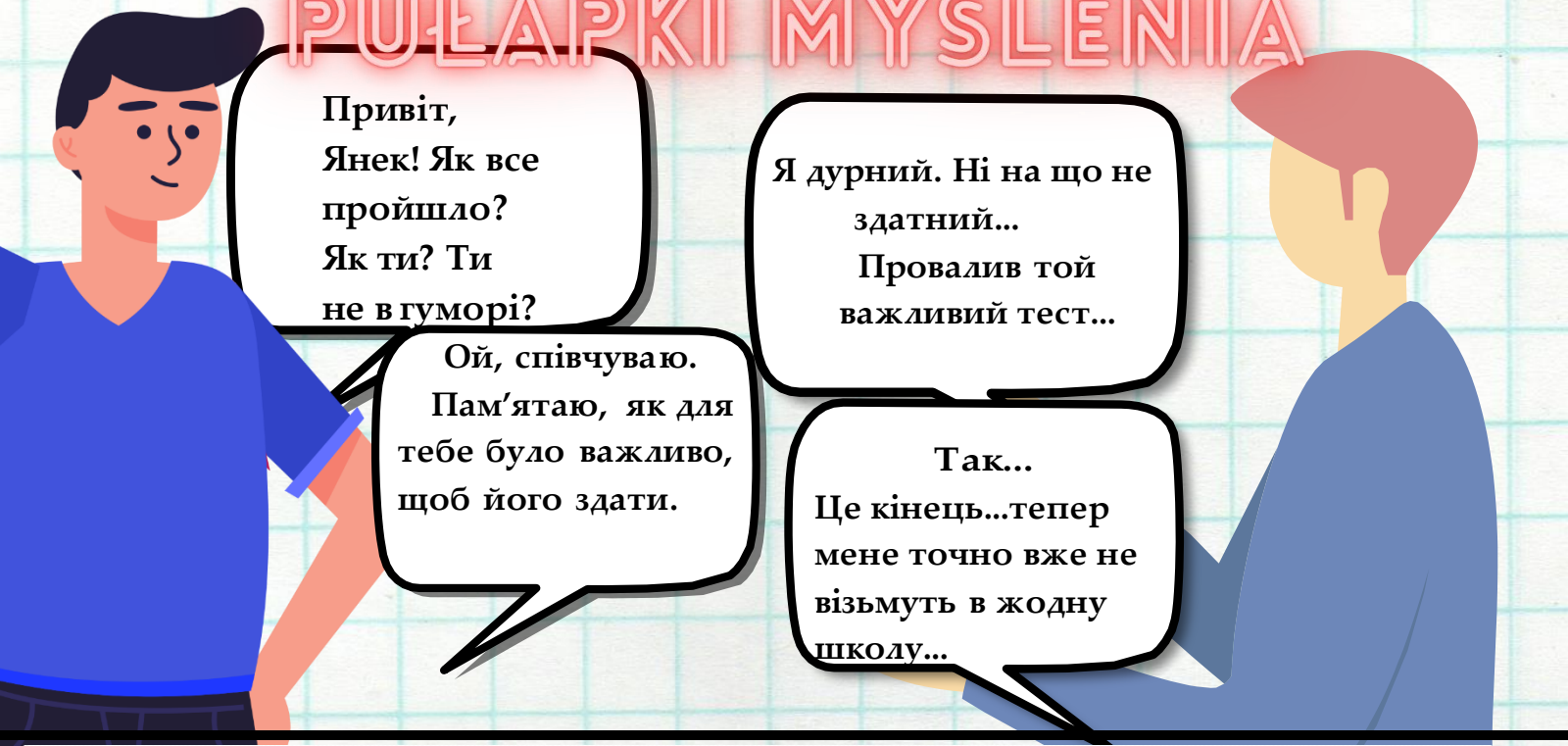


PUŁAPKI MYŚLENIA



Привіт,
Янек! Як все
пройшло?
Як ти? Ти
не в гуморі?

Ой, співчуваю.
Пам'ятаю, як для
тебе було важливо,
щоб його здати.

Я дурний. Ні на що не
здатний...
Провалив той
важливий тест...

Так...
Це кінець...тепер
мене точно вже не
візьмуть в жодну
школу...



Як бачите, Янек провалив важливий іспит. Він засмучений з цієї причини, бо думає, що тепер точно не потрапить до жодної школи...

Такі думки в голові Янека ще більше посилюють його пригнічений настрій. Вони змушують хлопця більше не сподіватися, що він досягне успіху, а його мотивація та ентузіазм повністю падають. Це відбувається тому, що мозок Янека створює певні мисленнєві пастки.

Давайте поглянемо, які саме.

ПАСТКА 1: "Я дурний" - Маркування – присвоєння ярликів. Це несправедливо. Коли ми навішуємо ярлики, то можемо тоді думати, що раз це так, то краще вже не буде; що «пробувати не варто, бо все одно нічого не вийде» тощо.

ПАСТКА 2: - "Ні на що не здатний." - Узагальнення – зловживання словами "ніхто, ніщо, кожен, жоден, усі, все, ніколи, завжди" - Ця пастка може знизити нашу самооцінку та послабити нашу мотивацію, ми можемо перестати робити те, що для нас важливо. Поміркуй, чи дійсно "ні на що"? А може все таки є щось таке, з чим ти успішно впорався?

ПАСТКА 3: "Тепер я точно не потраплю до жодної школи" – Передбачення майбутнього і катастрофізація – ця пастка може посилювати наші негативні емоції. Вигадані домисли ми сприймаємо за правду, не підкріплюючи їх жодними фактами, наприклад, Янек ще не знає чи потрапить до школи. Єдиний факт для нього – це те, що він не впорався з тестом.

Як боротися з такими мисленнєвими пастками?

Крок 1.: зауважте їхню появу та спробуйте подивитися на факти.

Які б думки були для Янека кращі в тій ситуації? Давайте подивимося.

Мені сумно, що я не пройшов той тест. Я хвилюювався за нього.

✓ Янек усвідомлює свої емоції, приймає їхню присутність і називає їх.

Те, що це мені не вдалося зробити зараз, не означає, що мої шанси повністю втрачені. Уже мав кілька подібних ситуацій, з якими успішно впорався.

✓ Янек пригадує для себе важкі ситуації, з якими впорався.

Цього разу мені не вдалося, але можу спробувати ще раз і виправити ситуацію.

✓ Янек шукає рішення.

✓ Янек намагається поглянути на цю складну ситуацію з іншого ракурсу.

Невдачі і складні ситуації трапляються з кожним. Це не означає, що я дурний. Завдяки їм, я можу чогось навчитися та отримати новий життєвий досвід.