Myślę pozytywnie

Dzień dobry! ☺

Jak już wiesz istnieje wiele różnych emocji, a wśród nich te podstawowe, jak radość czy strach. Emocje mogą być pozytywne lub negatywne. Pozytywne to te, dzięki którym czujemy się dobrze, które pojawiają się w sytuacjach przyjemnych, czy wesołych. Negatywne emocje to te, które pojawiają się w sytuacjach trudnych, czy przykrych. Do emocji pozytywnych należeć będzie na przykład radość, zadowolenie, duma, a z kolei do negatywnych – smutek, złość, zazdrość.

Podobnie, jak w przypadku emocji, możemy podzielić myślenie – na pozytywne oraz negatywne. Ważne jest, aby potrafić myśleć o sobie w sposób pozytywny. To pozwala na uwierzenie we własne umiejętności i możliwości, a także między innymi pozwala cieszyć się z tego, co robimy. Negatywne myślenie sprawia, że przestajemy wierzyć w siebie, bądź w innych. Powoduje, że nie chcemy podjąć się jakichś zadań, a otaczający nas świat wydaje się ponury i zły. Przykładem pozytywnego myślenia będzie stwierdzenie „Nikt nie wie wszystkiego. Przecież nauczyłem/-am się wielu nowych rzeczy", czy „Potrafię wiele rzeczy robić naprawdę dobrze". Z kolei przykładem myślenia negatywnego może być stwierdzenie „Nic mi nie wychodzi", czy „Nikt mnie nie lubi".

Poniższe zadania będą dotyczyć znanych Ci już emocji oraz wspomnianego myślenia pozytywnego i negatywnego. Na pewno świetnie sobie z nimi poradzisz ☺

Myślę pozytywnie

1. Uważnie przeczytaj wyrazy zamieszczone poniżej. Zastanów się jakie wywołują one emocje. Następnie połącz je z właściwą buźką emocji.

smutek

radość

ból

agresja

zazdrość

zbuntowanie

zaufanie

miłość

lęk

samotność

poczucie winy

wrogość

złośliwość

wstyd

upokorzenie

zawiść

przerażenie

złość

litość

ciepło

litość

wesołość

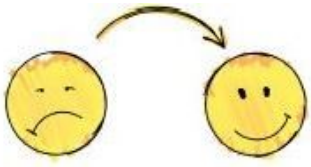
odrzucenie

oszukiwanie

prawda

Myślę pozytywnie

2. Przeczytaj negatywne myśli zapisane w tabelce. Pod tabelką znajdziesz pozytywne myśli. Dopasuj je odpowiednio do negatywnych.



Myśli negatywne	Myśli pozytywne
Jestem do niczego.	
Nie mam koleżanek/kolegów.	
Nikt mnie nie lubi.	
Nic mi nie wychodzi.	
Wszystko robię źle.	
Ciągle czegoś nie wiem.	
Boję się wszystkiego.	
Wszyscy się ze mnie śmieją.	
Nikt nie ma dla mnie czasu.	
Nie mam z kim rozmawiać	

Myślę pozytywnie

Potrafię wiele rzeczy robić naprawdę dobrze.
Następnym razem wyjdzie mi lepiej. Na pewno się uda.
Mam prawo bać się np. burzy i pająków. Wielu ludzi też się tego boi. To nic złego.
Zawsze mogę porozmawiać o wszystkim z babcią.
Mam kilka dobrych koleżanek i kolegów.
Ja też nie wszystkich lubię. Moja koleżanka, z którą siedzę w ławce na pewno mnie lubi.
Potrafię wiele rzeczy robić naprawdę dobrze. Najładniej rysuję w klasie.
Nikt nie wie wszystkiego. Przecież nauczyłem/-am się wielu nowych rzeczy.
Przesadziłem/-am. Nie pamiętam, żeby wszyscy się ze mnie śmiali.
Wczoraj przecież spędziłem/-am całe popołudnie z koleżanką. Wieczorem długo mama ze mną rozmawiała.

Dziękuję Ci za Twój wysiłek włożony w wykonanie zadań ☺

Pozdrawiam, Wojciech Chorzelski