

Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zaczynij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by ...

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji... Co prowadzi do różnych reakcji?

Na autostradzie kierowca za tobą męczy cię, migając światłami drogowymi.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Na autostradzie kierowca za tobą męczy cię, migając światłami drogowymi.

Możliwe myśli

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Na autostradzie kierowca za tobą męczy cię, migając światłami drogowymi.

Możliwe myśli

"Co za cholera! Za kogo on się uważa? Dam mu nauczkę! Zwolnię!"

„Świat jest pełen takich ludzi. Teraz zamieszanie nie pomoże!”

„Naprawdę jestem za wolny i nieuważny! Może nie powinienem jeździć.

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Na autostradzie kierowca za tobą męczy cię, migając światłami drogowymi.

Możliwe myśli

"Co za cholera! Za kogo on się uważa? Dam mu nauczkę! Zwolnię!"

„Świat jest pełen takich ludzi. Teraz zamieszanie nie pomoże!”

„Naprawdę jestem za wolny i nieuważny! Może nie powinienem jeździć.

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Na autostradzie kierowca za tobą męczy cię, migając światłami drogowymi.

Możliwe myśli

"Co za cholera! Za kogo on się uważa? Dam mu nauczkę! Zwolnię!"



złość

„Świat jest pełen takich ludzi. Teraz zamieszanie nie pomoże!”

Możliwe emocje



spokój

„Naprawdę jestem za wolny i nieuważny! Może nie powinienem jeździć.”



smutek

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Na autostradzie kierowca za tobą męczy cię, migając światłami drogowymi.

Możliwe myśli

"Co za cholera! Za kogo on się uważa? Dam mu nauczkę! Zwolnię!"



złość

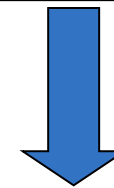
„Świat jest pełen takich ludzi. Teraz zamieszanie nie pomoże!”

Możliwe emocje



spokój

„Naprawdę jestem za wolny i nieuważny! Może nie powinienem jeździć.”



smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Na autostradzie kierowca za tobą męczy cię, migając światłami drogowymi.

Możliwe myśli

"Co za cholera! Za kogo on się uważa? Dam mu nauczkę! Zwolnię!"



złość

Hamuje, by go przestraszyć, sprowokować

„Świat jest pełen takich ludzi. Teraz zamieszanie nie pomoże!”

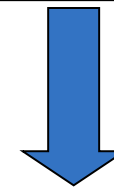
Możliwe emocje



spokój

nie denerwuję się, jadę dalej

„Naprawdę jestem za wolny i nieuważny! Może nie powinienem jeździć.



smutek

pozwalam mu jechać za mną, pozwalam mu mnie niepokoić

Witamy w

Module treningowym:

Myśl Różowo -

Odkrywanie Pozytywów

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski

www.uke.de/borderline

Odrzucanie pozytywów

Hautzinger, 2003

???

Odrzucanie pozytywów

Hautzinger, 2003

- Odrzucanie pozytywnych zdarzeń
- Traktowanie pozytywnych doświadczeń jako wyjątków





Odrzucanie pozytywnej informacji zwrotnej

Wydarzenie	Odrzucanie pozytywów Bardziej pomocna reakcja
Otrzymujesz pochwałę za swój występ	??? ???



Odrzucanie pozytywnej informacji zwrotnej

Wydarzenie

Odrzucanie pozytywów

Bardziej pomocna reakcja

Otrzymujesz pochwałę
za swój występ

„Ta osoba próbuje mi schlebiać, to
nieuczciwe”. „Tylko on/ona widzi to
w ten sposób”.

???



Odrzucanie pozytywnej informacji zwrotnej

Wydarzenie

Odrzucanie pozytywów

Bardziej pomocna reakcja

Otrzymujesz pochwałę
za swój występ

„Ta osoba próbuje mi schlebiać, to
nieuczciwe”. „Tylko on/ona widzi to
w ten sposób”.

„Świetnie! Ktoś docenił moje osiągnięcia!”



Odrzucanie pozytywnej informacji zwrotnej

Wydarzenie	Odrzucanie pozytywów Bardziej pomocna reakcja
Otrzymujesz pochwałę za swój występ	„Ta osoba próbuje mi schlebiać, to nieuczciwe”. „Tylko on/ona widzi to w ten sposób”. „Świetnie! Ktoś docenił moje osiągnięcia!”

Przyjęcie pochwały i wyrazów uznania często bywa trudne, szczególnie jeśli nie pasuje to do naszego obrazu samych siebie.




Kiedy komplementujesz innych?

- ... kiedy ktoś zrobił coś dobrze
- ... kiedy ktoś naprawdę włożył wysiłek – niezależnie od rezultatu
- ... gdy chcesz zmotywować kogoś do dalszych działań
- ... kiedy chcesz umilić komuś dzień
- ...

Jak mogę stać się lepsz/a w przyjmowaniu komplementów?

- Pamiętaj: Na ogół ludzie chcą być mili i uszczęśliwić Cię komplementem.
- Jeśli odrzucasz komplement – to tak jakbyś odpowiedział „Nie podoba mi się Twój prezent – nie chcę go.”





Jak mogę stać się lepsz/a w przyjmowaniu komplementów?

Wyrazić radość z komplementu

- Nawet jeśli myślisz, że nie wyglądasz teraz szczególnie dobrze – wydaje się, że ktoś inny tak myśli!



Jak mogę stać się lepsz/a w przyjmowaniu komplementów?

Wyrazić radość z komplementu

- Nawet jeśli myślisz, że nie wyglądasz teraz szczególnie dobrze – wydaje się, że ktoś inny tak myśli!

Nigdy nie odrzucaj komplementów

- Nie reaguj lekceważącymi uwagami na swój temat i nie dawaj komplementów zwrotnych po to aby odwrócić uwagę od siebie. Zamiast tego po prostu spróbuj „znieść komplement”.



Jak mogę stać się lepsz/a w przyjmowaniu komplementów?

Wyrazić radość z komplementu

- Nawet jeśli myślisz, że nie wyglądasz teraz szczególnie dobrze – wydaje się, że ktoś inny tak myśli!

Nigdy nie odrzucaj komplementów

- Nie reaguj lekceważącymi uwagami na swój temat i nie dawaj komplementów zwrotnych po to aby odwrócić uwagę od siebie. Zamiast tego po prostu spróbuj „znieść komplement”.

Spójność

- Czy Twoje słowa pasują do twojego tonu, gestów i wyrazu twarzy?

Video: “Uprawomocnienie” (Kurt Kuenne)



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>



Komplementuj innych!

Świadomie komplementuj innych ludzi, co sprawi że umilisz im dzień...

(np.: “Świetnie, że tak zadbałeś o...”, “To niesamowite jak się z tym uporałeś!”,
“Naprawdę podziwiam Cię za...”)

→ Może to poprawi również Twój nastrój?!



Komplementuj innych!

Świadomie komplementuj innych ludzi, co sprawi że umilisz im dzień...

(np.: “Świetnie, że tak zadbałeś o...”, “To niesamowite jak się z tym uporałeś!”,
“Naprawdę podziwiam Cię za...”)

→ Może to poprawi również Twój nastrój?!

Co powinniśmy zapamiętać?

Komplementowanie jest najbardziej skuteczne kiedy...

...komplementujesz osobę od razu, w danej sytuacji

...jest to związane z konkretnym wydarzeniem

...jest to dobrze uzasadnione



Komplementuj innych!

Świadomie komplementuj innych ludzi, co sprawi że umilisz im dzień...

(np.: “Świetnie, że tak zadbałeś o...”, “To niesamowite jak się z tym uporałeś!”,
“Naprawdę podziwiam Cię za...”)

→ Może to poprawi również Twój nastrój?!

Co powinniśmy zapamiętać?

Komplementowanie jest najbardziej skuteczne kiedy...

...komplementujesz osobę od razu, w danej sytuacji

...jest to związane z konkretnym wydarzeniem

...jest to dobrze uzasadnione

Praktykuj bardziej świadome radzenie sobie z komplementowaniem.

Oraz: w następnym kroku zwróć uwagę na dobre rzeczy w samym sobie!



Komplementuj innych!

Świadomie komplementuj innych ludzi, co sprawi że umilisz im dzień...

(np.: “Świetnie, że tak zadbałeś o...”, “To niesamowite jak się z tym uporałeś!”,
“Naprawdę podziwiam Cię za...”)

→ Może to poprawi również Twój nastrój?!

Co powinniśmy zapamiętać?

Komplementowanie jest najbardziej skuteczne kiedy...

...komplementujesz osobę od razu, w danej sytuacji

...jest to związane z konkretnym wydarzeniem

...jest to dobrze uzasadnione

Samo-chwalenie pomaga!

Praktykuj bardziej świadome radzenie sobie z komplementowaniem.

Oraz: w następnym kroku zwróć uwagę na dobre rzeczy w samym sobie!



Akceptacja negatywnej informacji zwrotnej

???



Akceptacja negatywnej informacji zwrotnej

Sytuacja

Bezkrytyczna akceptacja negatywów

Bardziej pomocna reakcja

Zostajesz za coś
skrytykowany

???

???



Akceptacja negatywnej informacji zwrotnej

Sytuacja

Bezkrytyczna akceptacja negatywów
Bardziej pomocna reakcja

Zostajesz za coś
skrytykowany

“Zostałem nakryty!
Jestem bezwartościowy...”
???



Akceptacja negatywnej informacji zwrotnej

Sytuacja

Bezkrytyczna akceptacja negatywów

Bardziej pomocna reakcja

Zostajesz za coś
skrytykowany

“Zostałem nakryty!

Jestem bezwartościowy..”

“Druga osoba mogła mieć zły dzień.”; “Co
mogę zyskać z tej opinii?”

Jak mogę lepiej radzić sobie z negatywną informacją zwrotną?



Jak mogę lepiej radzić sobie z negatywną informacją zwrotną?

- Przyjmij bardziej wyważone spojrzenie na krytykę. Być może niektóre jej aspekty są prawdziwe i już to o sobie wiesz. Czego jeszcze możesz się z tego nauczyć?



Jak mogę lepiej radzić sobie z negatywną informacją zwrotną?

- Przyjmij bardziej wyważone spojrzenie na krytykę. Być może niektóre jej aspekty są prawdziwe i już to o sobie wiesz. Czego jeszcze możesz się z tego nauczyć?
- Bez nadmiernej generalizacji
Chodzi tu o jedno konkretne zachowanie, które się pojawiło – nie całą moją osobę



Jak mogę lepiej radzić sobie z negatywną informacją zwrotną?

- Przyjmij bardziej wyważone spojrzenie na krytykę. Być może niektóre jej aspekty są prawdziwe i już to o sobie wiesz. Czego jeszcze możesz się z tego nauczyć?
- Bez nadmiernej generalizacji
Chodzi tu o jedno konkretne zachowanie, które się pojawiło – nie całą moją osobę
- Spoglądanie w przyszłość
Jeśli w przyszłości znowu dojdzie do podobnej sytuacji, jak chcesz sobie z nią poradzić?



Dlaczego to robimy?

Wiele [ale nie wszystkie!] osób z BPD ma tendencję do koncentrowania uwagi na negatywnych informacjach.

→ Może to pogarszać nastrój i samopoczucie.

Bądź świadomy/a swoich mocnych stron



- Zamiast skupiać się na własnych słabościach, podkreśl swoje **mocne strony**.
- Każdy człowiek ma mocne strony, z których może być dumny i nie są one wspólne dla wszystkich...
Nie muszą to być światowe rekordy ani słynne wynalazki!

Bądź świadomy/a swoich mocnych stron



I. Myśl o swoich mocnych stronach:

Jakie posiadam umiejętności? Za co otrzymywałem/am komplementy w przeszłości?

np. „Jestem uzdolniony technicznie...”

Bądź świadomy/a swoich mocnych stron



I. Myśl o swoich mocnych stronach:

Jakie posiadam umiejętności? Za co otrzymywałem/am komplementy w przeszłości?

np. „Jestem uzdolniony technicznie...”

2. Wyobraź sobie konkretne sytuacje.

Kiedy to było i gdzie? Co zrobiłem/am i kto dał mi informację zwrotną?

np., “W zeszłym tygodniu pomogłem znajomej urządzić jej mieszkanie. Bardzo jej pomogłem w...”

Bądź świadomy/a swoich mocnych stron



1. Myśl o swoich mocnych stronach:

Jakie posiadam umiejętności? Za co otrzymywałem/am komplementy w przeszłości?

np. „Jestem uzdolniony technicznie...”

2. Wyobraź sobie konkretne sytuacje.

Kiedy to było i gdzie? Co zrobiłem/am i kto dał mi informację zwrotną?

np., “W zeszłym tygodniu pomogłem znajomej urządzić jej mieszkanie. Bardzo jej pomogłem w...”

3. Zapisz to!

Czytaj to regularnie i rozwijaj. W kryzysowych momentach, wróć do tych wspomnień (np. wtedy kiedy myślisz że jesteś bezwartościowy/a).

Stwórz zapiski o tym, co poszło dobrze i jakie komplementy otrzymałeś/aś.

Bądź świadomy/a swoich mocnych stron



Alternatywnie:

- Co inni powiedzieliby o Twoich mocnych stronach?
- Zapytaj znajomych jakie są Twoje mocne strony? (najlepiej pozwól im je zapisać)

Teraz przejdźmy do czegoś innego!



“Dysonans poznawczy”

According to Festinger

- = emocjonalny stan dyskomfortu, wynikający z posiadania wielu sprzecznych myśli, przekonań, pragnień lub intencji jednocześnie.



“Dysonans poznawczy”

According to Festinger

= emocjonalny stan dyskomfortu, wynikający z posiadania wielu sprzecznych myśli, przekonań, pragnień lub intencji jednocześnie.

→ rozwija się pewnego rodzaju „mieszane uczucie”

(Łacina: dis = “oddzielne, różne” i sonare = “odgłosy”)



Przykłady

A: Uprawiam wiele sportów!

B: Sport sprawia mi frajdę.

→ *A i B pasują do siebie (= konsonans).*

A: Dużo palę.

B: Palenie niszczy Twoje zdrowie.

→ *A i B nie pasują do siebie (= dysonans).*

“Dysonans poznawczy”

Powstaje również wtedy gdy...

- Podjąłeś decyzję, pomimo że inne alternatywy też były kuszące (np. w restauracji, podczas zakupów)
- Podjąłeś decyzję, która okazała się być błędna
- Ciężko pracowałeś a potem okazało się, że efekt nie sprostał Twoim oczekiwaniom

“Dysonans poznawczy”

Ponieważ dysonans poznawczy wywołuje nieprzyjemne uczucie, próbujesz pogodzić sprzeczne informacje:

- Albo zmieniasz przekonanie tak, aby pasowało do zachowania (“Palenie nie jest takie złe”) albo
- zmieniasz zachowanie tak, aby pasowało do przekonania (np. rzucając palenie)



Mentalne "pogodzenie się" zmniejsza napięcie i zwiększa poczucie zadowolenia

Sprzeczne myśli – przykład I

Sytuacja: podjęcie nowej pracy

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
„Przyglądają mi się dziwnie, wydają się mnie nie lubić”.	???	???	???
i w tym samym czasie:			
„Jestem zależny od ich wsparcia, potrzebuję, aby mnie lubili”.			

Sprzeczne myśli – przykład I

Sytuacja: podjęcie nowej pracy

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
„Przyglądają mi się dziwnie, wydają się mnie nie lubić”. i w tym samym czasie: „Jestem zależny od ich wsparcia, potrzebuję, aby mnie lubili”.	niepewność, smutek, złość, podejrzliwość	???	???

Sprzeczne myśli – przykład I

Sytuacja: podjęcie nowej pracy

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
„Przyglądają mi się dziwnie, wydają się mnie nie lubić”. i w tym samym czasie: „Jestem zależny od ich wsparcia, potrzebuję, aby mnie lubili”.	niepewność, smutek, złość, podejrzliwość	Jesteś rozdarty pomiędzy zbliżaniem się a oddalaniem	???

Sprzeczne myśli – przykład I

Sytuacja: podjęcie nowej pracy

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
„Przyglądają mi się dziwnie, wydają się mnie nie lubić”. i w tym samym czasie: „Jestem zależny od ich wsparcia, potrzebuję, aby mnie lubili”.	niepewność, smutek, złość, podejrzliwość	Jesteś rozdarty pomiędzy zbliżaniem się a oddalaniem	Cały czas próbujesz się prezentować najlepiej jak potrafisz, przez co jesteś permanentnie zestresowany i masz problemy z utożsamieniem się z grupą

Rozwiązywanie konfliktów – co robić?

- **Kwestionuj to, czy sprzeczne myśli są realistyczne!**
(np., “Czy nikt mnie nie polubi?”)

Rozwiązywanie konfliktów – co robić?

- **Kwestionuj to, czy sprzeczne myśli są realistyczne!**
(np., “Czy nikt mnie nie polubi?”)
- **Dodaj pozytywne myśli!**
Przykłady: ???

Rozwiązywanie konfliktów – co robić?

- **Kwestionuj to, czy sprzeczne myśli są realistyczne!**

(np., „Czy nikt mnie nie polubi?”)

- **Dodaj pozytywne myśli!**

Przykłady: „Może jeszcze nikogo tu nie znam, ale to się zmieni.

Musi być ktoś, z kim mogę się dogadać. W przeszłości zawsze się to udawało.”

Rozwiązywanie konfliktów – co robić?

- **Kwestionuj to, czy sprzeczne myśli są realistyczne!**

(np., „Czy nikt mnie nie polubi?”)

- **Dodaj pozytywne myśli!**

Przykłady: „Może jeszcze nikogo tu nie znam, ale to się zmieni. Musi być ktoś, z kim mogę się dogadać. W przeszłości zawsze się to udawało.”

- **Świadomie odkryj w danej sytuacji coś pozytywnego!**

Przykłady: ???

Rozwiązywanie konfliktów – co robić?

- **Kwestionuj to, czy sprzeczne myśli są realistyczne!**

(np., „Czy nikt mnie nie polubi?”)

- **Dodaj pozytywne myśli!**

Przykłady: „Może jeszcze nikogo tu nie znam, ale to się zmieni. Musi być ktoś, z kim mogę się dogadać. W przeszłości zawsze się to udawało.”

- **Świadomie odkryj w danej sytuacji coś pozytywnego!**

Przykłady: „Sytuacja jest ekscytująca i nowa, mam okazję poznać zupełnie nowych ludzi. Mogę ćwiczyć zachowywanie się bardziej pewnie.”

Rozwiązywanie konfliktów – co robić?

- **Kwestionuj to, czy sprzeczne myśli są realistyczne!**
(np., „Czy nikt mnie nie polubi?”)
 - **Dodaj pozytywne myśli!**
Przykłady: „Może jeszcze nikogo tu nie znam, ale to się zmieni. Musi być ktoś, z kim mogę się dogadać. W przeszłości zawsze się to udawało.”
 - **Świadomie odkryj w danej sytuacji coś pozytywnego!**
Przykłady: „Sytuacja jest ekscytująca i nowa, mam okazję poznać zupełnie nowych ludzi. Mogę ćwiczyć zachowywanie się bardziej pewnie.”
- **Siła sprzeczności maleje i tym samym dyskomfort emocjonalny również.**

Sprzeczne myśli – przykład 2

Sytuacja: Nie jesteś w stanie rozwiązać problemu z komputerem.

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
“Znam się na komputerach.” vs. “Nie mogę rozwiązać tego problemu z komputerem.”	???	???	???

Sprzeczne myśli – przykład 2

Sytuacja: Nie jesteś w stanie rozwiązać problemu z komputerem.

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
“Znam się na komputerach.” vs. “Nie mogę rozwiązać tego problemu z komputerem.”	Złość, frustracja	???	???

Sprzeczne myśli – przykład 2

Sytuacja: Nie jesteś w stanie rozwiązać problemu z komputerem.

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
“Znam się na komputerach.” vs. “Nie mogę rozwiązać tego problemu z komputerem.”	Złość, frustracja	Np.: krzyczenie na kogoś lub natychmiastowa rezygnacja z podejmowania próby rozwiązania problemu	???

Sprzeczne myśli – przykład 2

Sytuacja: Nie jesteś w stanie rozwiązać problemu z komputerem.

Myśli	Emocje	Zachowanie	Długoterminowe efekty
“Znam się na komputerach.” vs. “Nie mogę rozwiązać tego problemu z komputerem.”	Złość, frustracja	Np.: krzyczenie na kogoś lub natychmiastowa rezygnacja z podejmowania próby rozwiązania problemu	Postrzeganie siebie jest całkowicie uwarunkowane bieżącym wydarzeniem („Jestem absolutnym przegrywem, ponieważ nie jestem w stanie w tej chwili rozwiązać problemu”). → brak stabilnej samooceny, ponieważ patrzysz na siebie zupełnie inaczej w różnych sytuacjach.

Rozwiązywanie konfliktów!

- **Dodaj pozytywne myśli i przypomnij sobie wydarzenia z przeszłości, które poszły lepiej! Przykład: ???**

Rozwiązywanie konfliktów!

- **Dodaj pozytywne myśli i przypomnij sobie wydarzenia z przeszłości, które poszły lepiej!** Przykład: "Tym razem mi nie wyszło, ale co z tego?" „Wcześniej rozwiązywałem bardzo trudne problemy, jak ten jeden raz, kiedy uratowałem dysk komputera mojej siostry.

Rozwiązywanie konfliktów!

- **Dodaj pozytywne myśli i przypomnij sobie wydarzenia z przeszłości, które poszły lepiej!** Przykład: "Tym razem mi nie wyszło, ale co z tego?" „Wcześniej rozwiązywałem bardzo trudne problemy, jak ten jeden raz, kiedy uratowałem dysk komputera mojej siostry.
- **Odkryj coś pozytywnego i nadaj sens sytuacji!**
Przykład: ???

Rozwiązywanie konfliktów!

- **Dodaj pozytywne myśli i przypomnij sobie wydarzenia z przeszłości, które poszły lepiej!** Przykład: "Tym razem mi nie wyszło, ale co z tego?" „Wcześniej rozwiązywałem bardzo trudne problemy, jak ten jeden raz, kiedy uratowałem dysk komputera mojej siostry.
- **Odkryj coś pozytywnego i nadaj sens sytuacji!**
Przykład: „Poproszę o pomoc przyjaciela, który jest bardzo dobrze zorientowany w tej dziedzinie. Dzięki temu nauczę się czegoś nowego i następnym razem będę mógł sam rozwiązać problem (rosną moje umiejętności).”

Rozwiązywanie konfliktów!

- **Dodaj pozytywne myśli i przypomnij sobie wydarzenia z przeszłości, które poszły lepiej!** Przykład: "Tym razem mi nie wyszło, ale co z tego?" „Wcześniej rozwiązywałem bardzo trudne problemy, jak ten jeden raz, kiedy uratowałem dysk komputera mojej siostry.
- **Odkryj coś pozytywnego i nadaj sens sytuacji!**
Przykład: „Poproszę o pomoc przyjaciela, który jest bardzo dobrze zorientowany w tej dziedzinie. Dzięki temu nauczę się czegoś nowego i następnym razem będę mógł sam rozwiązać problem (rosną moje umiejętności).”

Uwaga! Nie chodzi o wybielanie sytuacji – bądź realistą:

Nie zawsze wszystko jest po prostu złe, chociaż na pierwszy rzut oka może się tak wydawać!

Odkrywanie pozytywów! Ćwiczenie

Twoja sytuacja: Termin prezentacji został zmieniony na wcześniejszy.

Myśl: ???

Odkrywanie pozytywów! Ćwiczenie

Twoja sytuacja: Termin prezentacji został zmieniony na wcześniejszy.

Myśl: "Jak to w ogóle możliwe, aby mi to się udało? Jestem zbyt zajęty aby teraz to ogarnąć!"

Odkrywanie pozytywów! Ćwiczenie

Twoja sytuacja: Termin prezentacji został zmieniony na wcześniejszy.

Myśl: "Jak to w ogóle możliwe, aby mi to się udało? Jestem zbyt zajęty aby teraz to ogarnąć!"

Pozytywne aspekty: ???

Odkrywanie pozytywów! Ćwiczenie

Twoja sytuacja: Termin prezentacji został zmieniony na wcześniejszy.

Myśl: "Jak to w ogóle możliwe, aby mi to się udało? Jestem zbyt zajęty aby teraz to ogarnąć!"

Pozytywne aspekty: „Zostałem zmuszony żeby się pospieszyć i zmienić plany, ale z drugiej strony skończę to wcześniej, a w przyszłym tygodniu znów będę miał czas na inne rzeczy”.

Odkrywanie pozytywów!

Własne przykłady: ???



Wnioski!

- Świadomie szukaj pozytywnych aspektów.
Co możesz wyciągnąć z trudnej sytuacji?
- Kryzysy oznaczają również wzrost i zmianę.
- Bądź realistą, odkrywanie pozytywów to nie udawanie.



Staraj się odnaleźć odcienie szarości, zamiast myśleć tylko w odcieniach czarnych i białych.

Raz BPD – nie zawsze BPD!

- Nowe długoterminowe badania pokazują, że wraz z upływem czasu wielu pacjentów nie spełnia już kryteriów diagnostycznych dla zaburzenia osobowości z pogranicza.
- Chociaż trudności mogą utrzymywać się w niektórych obszarach życia, objawy w większości zanikają z czasem.

Raz BPD – nie zawsze BPD!

- Nowe długoterminowe badania pokazują, że wraz z upływem czasu wielu pacjentów nie spełnia już kryteriów diagnostycznych dla zaburzenia osobowości z pogranicza.
 - Chociaż trudności mogą utrzymywać się w niektórych obszarach życia, objawy w większości zanikają z czasem.
- Można podejść do problemów i nauczyć się radzić sobie z samym sobą i swoimi trudnościami w nowy sposób.

- Moduł: Odkrywanie pozytywów -
Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Moduł: Odkrywanie pozytywów -
Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Nawet jeśli to trudne – staraj się przyjmować komplementy!

- Moduł: Odkrywanie pozytywów -
Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Nawet jeśli to trudne – staraj się przyjmować komplementy!
- Ćwicz odkrywanie pozytywnych aspektów życia codziennego.

- Moduł: Odkrywanie pozytywów -
Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Nawet jeśli to trudne – staraj się przyjmować komplementy!
- Ćwicz odkrywanie pozytywnych aspektów życia codziennego.
- Staraj się zauważać pozytywne aspekty również w trudnych sytuacjach.
Zadaj sobie pytanie *Czego możesz nauczyć się z tej sytuacji na przyszłość?*

- Moduł: Odkrywanie pozytywów -
Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Nawet jeśli to trudne – staraj się przyjmować komplementy!
- Ćwicz odkrywanie pozytywnych aspektów życia codziennego.
- Staraj się zauważać pozytywne aspekty również w trudnych sytuacjach.
Zadaj sobie pytanie *Czego możesz nauczyć się z tej sytuacji na przyszłość?*
- *Uwaga: Nie wybielaj sytuacji ale też nie myśl w czarno-białych barwach!*

Pytania?

???

Dziękujemy za uwagę!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungerlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/Künstler/	Source / Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Kt Ann	flickr	Stop Sign	CC	Stop sign / Stoppschild
.reid.	flickr	thumbs up	CC	Thumbs up / Daumen hoch
Qmmonic	flickr	sad toronto blossoms	CC	Sad blossoms / Traurige Blumen
Treehouse1977	flickr	Blossom4	CC	blooming flowers / Blühende Blumen
Alphaundmikron	flickr	Auge in Nahaufnahme	CC	Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping /Springende Menschen
Biscarotte	http://www.flickr.com/photos/biscotte/489752654/lightbox/	vol au vent...	CC	Balloons / Luftballons
slopjop	flickr	high contrast power lines	CC	Power lines / Stromleitung
tmvogel	flickr	Harmony	CC	Harmony /Harmonie
Midnightfun	flickr	Contrast	CC	Green door / Grüne Tür
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Font / Schriftart Vollkorn