

Załącznik nr 4

Poszukiwanie wyjścia z trudnej sytuacji – karta pracy

Pomyśl nad sytuacją, w której doświadczyłeś złego traktowania ze strony rówieśników (hejtu, obmowy, innej sytuacji). Zapisz, na czym polega Twój problem i sporządź listę rozwiązań, które Ci się nasuwają. Pomyśl o negatywnych i pozytywnych skutkach każdego rozwiązania i zapisz je. Kiedy skończysz, przyjrzyj się swojej liście i, biorąc wszystko pod uwagę, wybierz najlepsze rozwiązanie swojego problemu.

Mój kłopot/sytuacja konfliktowa:		
Co mógłbym/mogłabym zrobić?	Konsekwencje pozytywne	Konsekwencje negatywne

Inspiracje: Paul Scallard. *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Wydawnictwo ZYSK I S-KA. Poznań, 2006.

