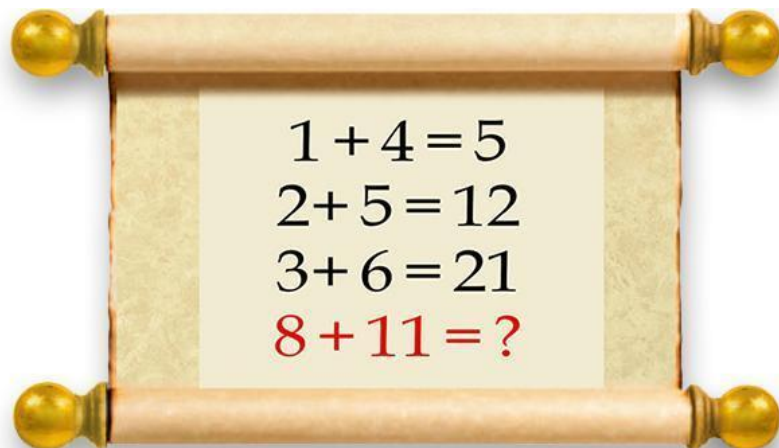


Hledání základních přesvědčení

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení
Metodologie:	Kognitivně-behaviorální psychologická perspektiva
Cíl aktivity:	Objevte své základní rodičovské přesvědčení (negativní a pozitivní). To vám pomůže lépe pochopit sebe sama a pomůže vám to pracovat na svých přesvědčeních.
Cílová skupina:	rodiče
Doba trvání:	30 minut
Popis:	<p>Základní přesvědčení jsou nejvíce zakořeněné předpoklady o vás samých, světě a ostatních. Pokud jsou vaše základní přesvědčení pozitivní a nápomocná, nemusíte podnikat žádné další kroky a můžete je přenášet na vaše děti.</p> <p>Pokud vaše základní přesvědčení ale nejsou nápomocná, můžete začít hledat cesty, jak je pozměnit. Pokud vás vaše přesvědčení limitují, může to být způsobeno zakořeněným nízkým sebevědomím, depresí, únavou či rodičovským vyhořením. Toto všechno utváří, jak se chováte k sobě, k ostatním, a dokonce i jak se ostatní chovají k vám. Utvářejí pravidla, dle níž žijete a utváří i tón vašeho vnitřního hlasu. Pokud poznáte vaše přesvědčení o vás samých, můžete je kultivovat nebo se pokusit je změnit v případě, že jsou negativní, a to za účelem rozvoje dětské mentální odolnosti.</p> <p>Cvičení 1A: Protože vaše automatické negativní myšlenky jsou zárodky vašich základních přesvědčení, můžete je použít jako průvodce ke sledování vašich základních přesvědčení. Nejlepší cesta, jak identifikovat negativní základní přesvědčení, je, proto, nahlédnout do našich opakujících se automatických negativních myšlenek v průběhu nějakého složitějšího úkolu. Pro začátek byste měli zaznamenat automatickou negativní myšlenku, jež se objevila v průběhu posledního složitějšího úkolu/cvičení (např. pohovor) nebo můžete nyní zkusit vyřešit tento matematický problém. Prostor pro zápis při počítání je na další stránce.</p>



Pokud si nevíte rady, správná odpověď je na konci této aktivity.

Cvičení 1B “Svislá šipka/šipka dolů/svislý sestup” technika je způsob sokratovského dotazování, jež vám pomůže odkrýt vaše základní přesvědčení. Účelem je odkrýt tato přesvědčení až k základům vašich povrchových poznání. Myšlenkou tohoto cvičení (cvičení je více vysvětleno níže) je následovat vaše myšlenky a pokládat otázky, abyste dosáhli základních předpokladů, které je tvoří. Jako v případě loupání vrstev cibule za účelem, abyste se dostali až k jádru. Listy k zapsání jsou na dalších stránkách.

Cvičení 1C: Další krok

Díky předchozím cvičením poznáte vaše přesvědčení o vás samých. Můžete je níže zapsat a reflektovat “Chci je přenést na mé dítě nebo jej chci naučit úplně něco jiného?” Listy pro zapsání jsou na dalších stránkách.

Reflexe:

Díky tomuto cvičení, mají rodiče šanci konfrontovat jejich vlastní přesvědčení o nich samotných, jež jsou často schovány velmi hluboko uvnitř vás samých. Pokud vás toto cvičení přiměje k jejich přezkoušení, zjistíte, zda jsou negativní a potřebují změnu. Pouhé vědomí o přítomnosti těchto přesvědčení může poskytnout rodičům reflexi, zda tyto přesvědčení chtějí přenést na své děti anebo zda je chtějí naučit úplně něco jiného. Např.: Pokud objevíte přesvědčení “Jsem hloupý” a “Nejsem dost dobrý”, rodič se rozhodne pozměnit tyto myšlenky, a nakonec dítě naučí smýšlet o sobě v pozitivním směru “Jsem chytrý” nebo “Jsem dost dobrý”. Přínosy tohoto cvičení vyjdou na povrch až tehdy, když budete reflektovat velmi hluboko uvnitř vás samých.

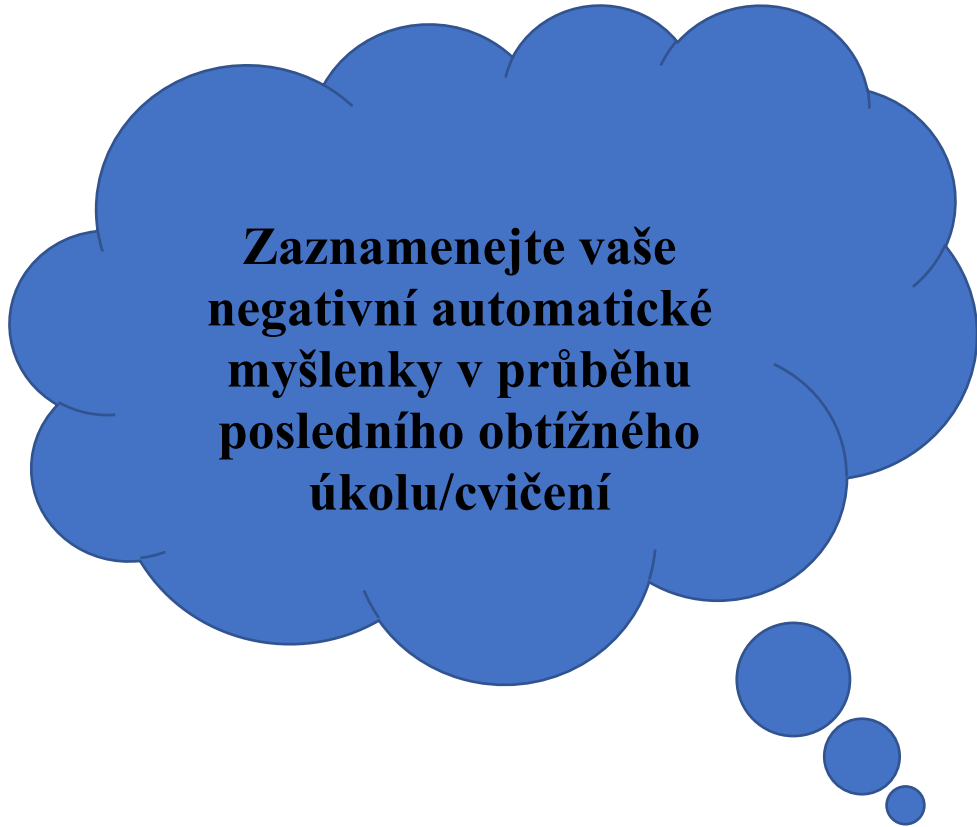
Zdroj

CBT Role-Play – Technika Šipka dolů
<https://www.youtube.com/watch?v=Wx8F9uwQTnY>



Cvičení 1A

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



**Zaznamenejte vaše
negativní automatické
myšlenky v průběhu
posledního obtížného
úkolů/cvičení**



CVIČENÍ 1B TECHNKA ŠIPKA DOLŮ – ZÁKLADNÍ PŘESVĚDČENÍ O VÁS SAMÝCH

1. Moje negativní myšlenka (V průběhu obtížného úkolu/cvičení)

.....

A kdyby to tak bylo, tak co
znamenalo by to pro tebe?

2. Odpověď:

.....

A kdyby to tak bylo, tak co
znamenalo by to pro tebe?

3. Odpověď:

.....

A kdyby to tak bylo, tak co
znamenalo by to pro tebe?

4. Odpověď:

.....

↑
Vaše základní přesvědčení

Pokud je vaše přesvědčení pozitivní, kultivujte je, pokud není, zapracujte na jeho změně



Příklad 1. Joanna “Cítím se podřadná oproti ostatním”

Joanna, matka čtyřleté Klaudie, zjistila, že její přesvědčení o ní samé je “*Cítím se podřadná oproti ostatním*”, časem její dítě převzalo toto přesvědčení samo o sobě. Vede to k tomu, že se nerada pouští do obtížných kroků a je vystrašená z nových výzev ve srovnání s ostatními dětmi.

Cvičení vykonané Joannou - “Šipka dolů” - Jak najít své základní přesvědčení?

1. *Co byly vaše myšlenky v průběhu obtížného úkolu, který jste měl/a v poslední době splnit?*

Fakta: Pracovala jsem na komplexním reportu s mnoha daty, které jsem musela analyzovat.

Joanniny myšlenky: Nejsem schopná data dobře analyzovat, je tady příliš mnoho dat, můj mozek to nezvládne. Zosia by to zvládla mnohem lépe.

2. *Pokud je to pravda, co by to pro vás znamenalo?*

Joanniny myšlenky: Vykonávám tento úkol mnohem hůře než Zosia, neumím to, co ostatní.

3. *Pokud je to pravda, co by to pro vás znamenalo?*

Joanniny myšlenky: Ostatní jsou lepší než já.

4. *Pravděpodobně Joanniny základní přesvědčení: Cítím se podřadná oproti ostatním.*



Cvičení 1C

Napište 3 vaše základní přesvědčení

1.

2.

3.

Chci je přenést na své dítě nebo jej chci naučit něco úplně jiného?

$$1 + 4 = 5$$

$$[5+] 2 + 5 = 12$$

$$[12+] 3 + 6 = 21$$

$$[21+] 8 + 11 = 40$$