

Zamiana myśli – ćwiczenie poznawcze

Ćwiczenie to pomaga dziecku z ADHD rozpoznawać myśli, które utrudniają działanie, i zastępować je bardziej wspierającymi. Regularna praktyka wzmacnia poczucie sprawczości i zmniejsza frustrację.

Instrukcja:

Poproś dziecko, aby zapisało myśl, która pojawia się w trudnej sytuacji (np. przy zadaniu domowym, konflikcie). Następnie wspólnie spróbujcie zamienić ją na inną, która daje większą szansę na poradzenie sobie z sytuacją. Na końcu niech dziecko zaplanuje, co może teraz zrobić.

Szablon ćwiczenia:

Myśl automatyczna	Zamiana na wspierającą myśl	Co mogę teraz zrobić?

Można drukować i uzupełniać codziennie lub według potrzeb.