

## **5. POZYTYWNY NOTATNIK**

- a. **Działanie dotyczy:** MH NEETS
- b. **Cel zajęć:** Ćwiczenie ma na celu pomóc osobie w zidentyfikowaniu jej mocnych stron, umiejętności, kompetencji i cech. Może to być podstawą do budowania przekonania, które w dalszej kolejności może przyczynić się do lepszego osiągnięcia celów akademickich i zawodowych.
- c. **Ramy teoretyczne:** Zajęcia oparte są na Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, a w szczególności na identyfikowaniu wewnętrznych mocnych stron osoby i budowaniu wiary w siebie. Działanie zostało opracowane przez dwie polskie psycholożki i psychoterapeutki - Annę Biskupską i Annę Mackiewicz. Początkowo wykorzystywane było w ramach programu readaptacji społecznej skazanych, a następnie w ramach pracy z młodzieżą, w tym z zaburzeniami psychicznymi.
- d. **Opis:** Pozytywny Notatnik to rodzaj notatnika, w którym zapiszesz listę swoich codziennych obowiązków (patrz załącznik poniżej). Przypomnij sobie jeden z Twoich typowych dni. Analizuj je od rana, kiedy wstajesz, aż do momentu, kiedy idziesz spać. Dla ułatwienia możesz wpisać godziny, w których wykonujesz te czynności. Zanotuj listę obowiązków w lewej kolumnie Pozytywnego Notatnika. Następnie do każdego z wykonywanych przez Ciebie obowiązków dopisz pozytywną cechę, która sprawia, że jesteś w stanie sprostać temu obowiązkowi.

Kiedy już skończysz pisać, przeczytaj listę pozytywnych cech raz lub dwa razy uważnie.

**Teraz zastanów się, jakie są Twoje uczucia? Co teraz myślisz o sobie?** Jeśli dojdiesz do jakiegoś wniosku na swój temat, zapisz go i zapamiętaj, może to być jeden z najważniejszych i "prawdziwych" wniosków na Twój temat.

Jeśli chcesz, możesz również pokazać i omówić wypełnioną listę z przyjacielem, członkiem rodziny (opiekunami nieformalnymi) lub doradcą.

## Załącznik

Lista obowiązków, które wykonuję w ciągu dnia	Jaka jest moja pozytywna cecha, że mogę podołać temu obowiązkowi?