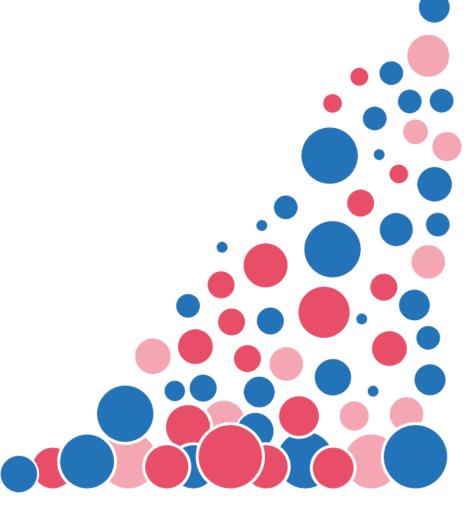


ŠKOLA A DOSPÍVÁNÍ

7.

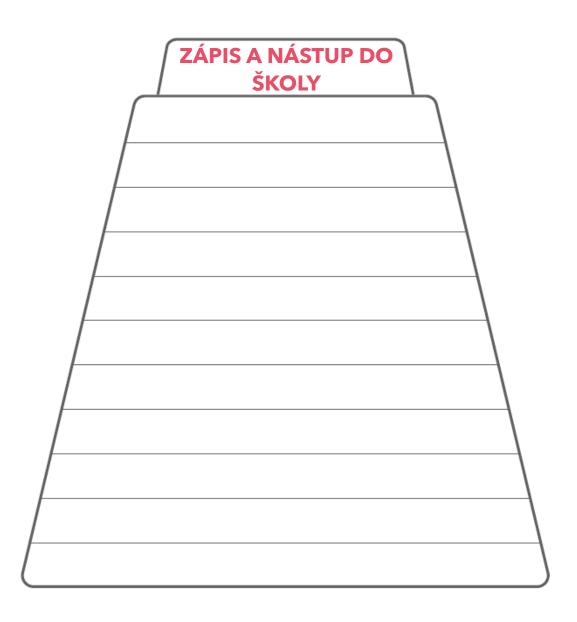


ZÁPIS A NÁSTUP DO ŠKOLY





- strach ze zklamání
- přesvědčení, že něco musím
- nutnost být testovaná
- stresové situace
- šok z reality
- strach z nových situací
- pocit, že jsem ztracená
- rozpaky z nového prostředí
- obavy z navazování kontaktů



VÝUKA A ZKOUŠENÍ





- nemožnost vyjádřit svůj názor
- být nevyslyšena
- jsem neschopná
- jsem terčem posměchu
- chyba je neomluvitelná
- ostatní vědí všechno líp
- nedokážu nic vysvětlit
- nechuť se učit nové věci

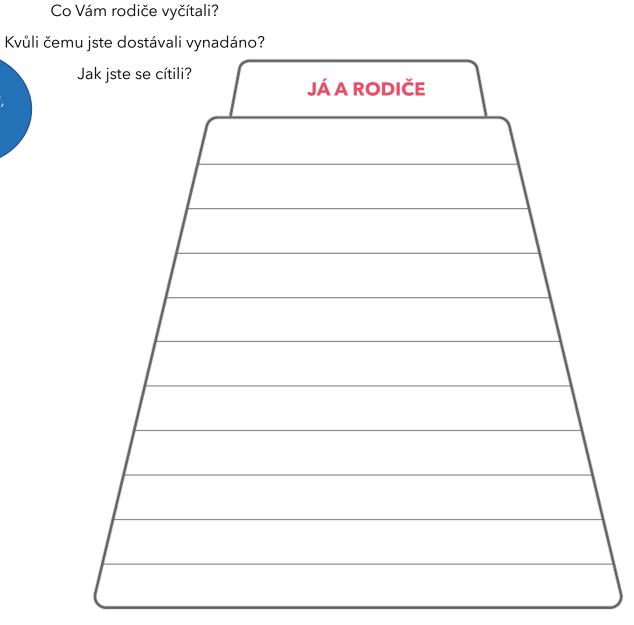


JÁ A RODIČE VE VZTAHU KE ŠKOLE





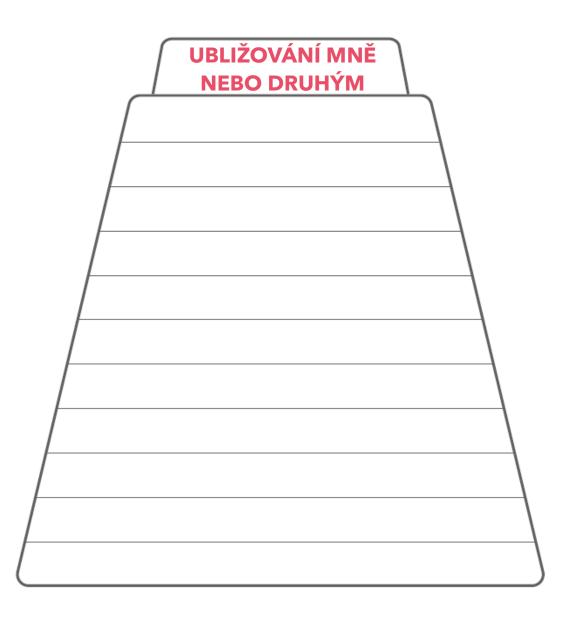
- jsem k ničemu
- jsem černou ovcí rodiny
- všechny zklamu
- nikdy nic nedokážu





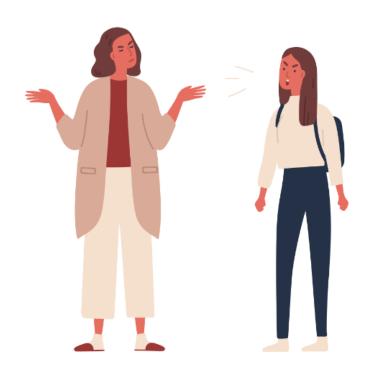


- jsem slabší/slaboch
- nerovné podmínky
- zesměšnění
- přání být neviditelná
- strach někomu pomoci
- trápení, že nemůžeš pomoc
- příjmu co se mi nelíbí, abych měla klid

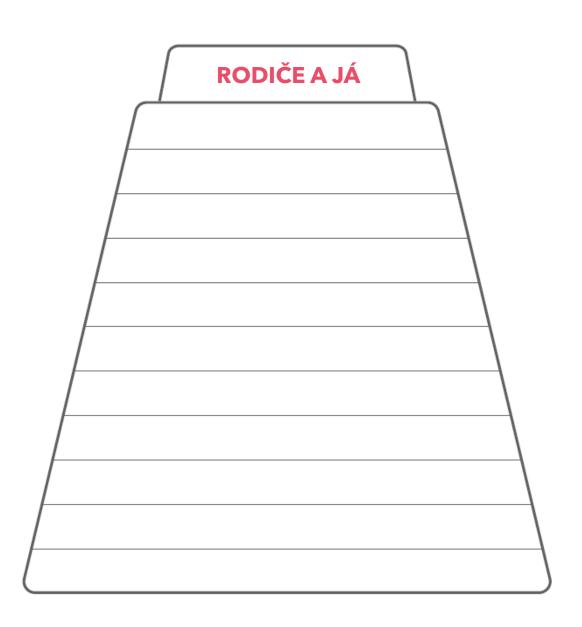


DOSPÍVÁNÍ





- nikdo mi nerozumí
- nikdo mě neposlouchá
- nikdo mě nechápe
- nevěří mi
- nezajímají se o mě
- dělám všechno špatně
- jednají se mnou jako s miminem







- vděk, že někam patřím
- musím být jako ostatní
- když budu jiná, budu divná
- dělat to, co chtějí ostatní
- jen oni mi rozumí





- stres a strach při přijímacích pohovorech (kamkoli)
- stres a strach při přijímacích procesech
- strach, že zklamu kohokoliv blízkého svými výsledky
- hodnocení na základě výsledků
- dovolování druhým, aby zpochybňovali a znehodnocovali mé schopnosti a znalosti
- stálé dokazování kvalit svých schopností a dovedností komukoliv
- šok ze změny režimu
- nekončící proces režimu "musím"
- strach a rozpaky z nového prostředí
- strach z nových činností, které musím zvládnout sama
- paniku ze situací, kdy nevím, co mám dělat
- přesvědčení, že jsem ztracená
- přesvědčení, že jen druzí ví správná řešení
- přesvědčení, že jsem k ničemu
- přesvědčení, že můj názor nemá hodnotu



- strach z výsměchu
- slepé následování ostatních
- podřizování se názorům a rozhodnutím autorit
- přesvědčení, že nejsem kreativní
- přesvědčení, že nejsem rovnocenná s druhými
- přesvědčení, že můj názor není vyslyšen
- přesvědčení, že jsem na své problémy sama
- strach, že nestihnu splnit úkol v čas
- následky nedůsledné výchovy rodičů
- zoufalost, že nerozumím zadání
- strach z kritiky
- strach z výsměchu
- sbírání neúspěchů
- strach z neúspěchů
- neschopnost porozumět tématu



- následky nepochopení, které se táhnou celý život
- paralýzu, když se mám na něco zeptat
- neschopnost ze sebe vydat hlásku
- demotivaci, protože nejsem pozitivně hodnocená
- přesvědčení, že jen když se budu dobře učit, tak se budu mít dobře
- že dělám věcí jen pro to, abych se vyhnula trestu
- strach z odmítnutí společností
- pocit být vydána všemu napospas
- být terčem posměchu
- frustraci, že nedokážu cokoliv vyřešit
- nespravedlivost a neférovost v životě
- přesvědčení, že kritika vede k lepším výkonům a lepšímu chování
- přesvědčení, že nové věci se učím velmi těžko
- neschopnost se soustředit
- psychické vypětí při zkouškách



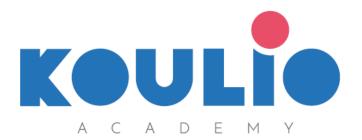
- neschopnost si vzpomenout, zrovna když to potřebuji
- život v neustálém tlaku
- strach mluvit před lidmi
- přesvědčení, že selžu
- strach, že nebudu vědět správné odpovědi
- život v neustálých zákazech a příkazech
- neustálé soupeření
- fyzické a psychické omezování
- vše, co by mně brání v mém svobodném rozhodování
- ničení své existence
- ignoraci
- následky pomluv mé osoby
- zlehčování mých problémů
- přesvědčení, že se vše obrací proti mně
- stálé soutěžení o náklonnost lásku a pozornost



- potřebu mít v životě neustále nějaký vzor
- přesvědčení, že musím patřit do nějaké skupiny
- touhu být neviditelná
- strach se ozvat
- život ovlivněný zbrklým a impulzivním jednáním
- frustraci a hněv z důvodu nepochopení a nerespektování svých pocitů
- emocionální vzestupy a poklesy
- tlak, že musím stihnout všechno včas a dokonale
- přesvědčení, že nedokážu překonat překážky života
- znehodnocování svého názoru
- pochybnost o svém názoru
- strach z uznání své chyby
- strach se svěřit se svými problémy
- pocit, že rodičům přidělávám starosti
- přesvědčení, že cokoliv nedokážu zvládnout dle představ ostatních



- důsledky kritiky rodičů
- přesvědčení, že za neúspěch si zasloužím trest
- přesvědčení, že pro něco nemám vlohy





www.koulio.com

info@koulio.com

© KOULIO ACADEMY 2023 Pracovní sešit T-07, verze 1.0