

## **Konspekt pracy psychologa kwiecień 2012r.**

Elementy terapii poznawczo-behawioralnej pt. „**Postępuję tak jak myślę**”.

**Cel główny:** Opanowanie umiejętności rozpoznawania błędów w myśleniu

**Cele szczegółowe:**

- poznanie możliwych błędów w myśleniu
- identyfikacja swoich błędów w myśleniu
- poznanie sposobów unikania myślenia negatywnego

**Przebieg:**

1. Przedstawienie tematu
2. Uczeń zostaje zapoznany z teorią o skutkach sposobu myślenia na nasze zachowanie
3. Prowadzący przedstawia określone rodzaje myślenia błędnego:
  - „Dosmucacze”
  - „Czarne okulary”
  - „Wyołbrzymianie”
  - Myślenie „Wszystko albo nic”
  - Rozdmuchiwanie aspektów negatywnych
  - Efekt kuli śnieżowej
  - Przewidywanie klęski
  - Myślenie emocjami
4. Przeprowadzenie ćwiczenia w celu identyfikacji indywidualnego sposobu myślenia ucznia w oparciu o przygotowane pytania
5. Udzielenie przez prowadzącego wskazówek dotyczących radzenia sobie z rozpoznawaniem błędów w myśleniu na co dzień.
6. Podsumowanie zajęć –zadanie pytania uczniowi: Co było dla Ciebie najważniejsze w tych zajęciach?