

Elementy terapii poznawczo-behawioralnej pt. „Wpływ sposobu myślenia na funkcjonowanie”

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”
 - „Wyolbrzymianie”
 - Myślenie „Wszystko albo nic”
 - Rozdmuchiwanie aspektów negatywnych
 - Efekt kuli śnieżnej
 - 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?