

## Αυτόματες σκέψεις

### Βασικό μήνυμα

Οι αυτόματες σκέψεις είναι γνωσιακές διαστρεβλώσεις (προκαταλήψεις συλλογιστικής) που σκοπεύουν να δικαιολογήσουν και να υποστηρίξουν τις καθημερινές καταστάσεις ακόμα και αν δεν ταιριάζουν με την πραγματικότητα και καταλήγουν να βλάπτουν την αυτοαντίληψη και τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο. Εκτός από την εμφάνιση τους σε ατομικό επίπεδο (η δική μας ερμηνεία του κόσμου), αυτή η προκαταλήψη της συλλογιστικής είναι μια στρατηγική που χρησιμοποιείται σε εξτρεμιστικές ομιλίες για να δικαιολογήσει τη χρήση βίας. Προκειμένου να αποφευχθεί η ριζοσπαστικοποίηση των νέων και να ενισχυθεί η ικανότητα εκείνων που υιοθέτησαν εξτρεμιστικές ιδεολογίες να εντοπίζουν τη γνωσιακή διαστρέβλωση (προκατάληψη συλλογιστικής) που χρησιμοποιούν αυτές οι ομάδες, οι νέοι πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίζουν τις πιο συχνές γνωστικές στρεβλώσεις και να αναπτύσσουν στρατηγικές αντιμετώπισης τους.

**Λέξεις-κλειδιά:** αυτόματες σκέψεις, αυτορρύθμιση, συναισθηματική νοημοσύνη

### Περιγραφή

Δεν αντιλαμβανόμαστε όλοι μας την πραγματικότητα με τον ίδιο τρόπο, ο καθένας μας την αντιλαμβάνεται, ερμηνεύει και κωδικοποιεί ανάλογα με τις αξίες ή τα πρότυπά του. Το πρώτο πράγμα που μπορούμε να εντοπίσουμε είναι το συναίσθημα: αισθανόμαστε άσχημα και δεν ξέρουμε γιατί. Αλλά πίσω από αυτό το συναίσθημα είναι μια αρνητική σκέψη που έχει προκληθεί μερικές φορές χωρίς να το γνωρίζουμε. Το να μάθουμε πώς λειτουργούν τα συναισθήματα και πώς να εντοπίζουμε τις αυτόματες σκέψεις που επηρεάζουν την αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση θα μας βοηθήσει στο να αναπτύξουμε στρατηγικές για να τις αντιμετωπίσουμε.

Κατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Ηλικία ομάδας	Διάρκεια
• Στρατηγικές εξόδου	• μεμονωμένα άτομα • μικρή ομάδα • μεσαία ομάδα	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 λεπτά • 45 λεπτά • 1 ώρα

### Στόχοι

Οι συμμετέχοντες να:

- γνωρίσουν και ανιχνεύσουν τα τρία συστατικά των συναισθημάτων που εμφανίζονται σε καταστάσεις σύγκρουσης
- προσδιορίσουν τις αυτόματες σκέψεις που επηρεάζουν την αυτοαντίληψη, την αυτοπεποίθηση και πώς αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα του περιβάλλοντός μας
- γνωρίσουν και εφαρμόσουν γνωστικές στρατηγικές για να αντιμετωπίζουν τις αυτόματες σκέψεις

## Περιγραφή

**Βήμα 1:** Πραγματοποιήστε με τους συμμετέχοντες ένα καταιγισμό ιδεών σχετικά με την έννοια των συναισθημάτων. Πώς θα ορίζατε τα συναισθήματα; Πόσα είδη συναισθημάτων υπάρχουν; Θα λέγατε ότι ένα άτομο μπορεί να είναι "συναισθηματικό"; και γιατί; Τι νιώθεις όταν συμβαίνει κάτι κακό σε εσένα; Και κάτι καλό; Αυτά τα συναισθήματα είναι παρόμοια με κάποιο τρόπο; ...

**Βήμα 2:** Δημιουργήστε τρεις στήλες στον μαυροπίνακα: "Νιώθω ...", "Νομίζω... ", "Δέχομαι... ". Επιλέξτε ένα παράδειγμα κάποιου γεγονότος που σας αναστάτωσε (π.χ. αποτυχημένες εξετάσεις, επίπληξη, ...) και παρουσιάστε τα τρία συστατικά του συναισθήματος. Για παράδειγμα:

αισθάνομαι ...	νομίζω ότι ...	και αυτό που κάνω στη συνέχεια είναι
οργή, η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα, αγχώνομαι, κλπ.	ότι το άλλο πρόσωπο δεν με καταλαβαίνει	να φωνάζω, να προσβάλλω και να φεύγω

**Βήμα 3:** Παρουσιάστε τους σχετικούς μηχανισμούς στις αυτόματες σκέψεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης αυτών (βλ. Έντυπο υλικό: Φύλλο εργασίας «Πίνακας αυτόματων σκέψεων»). Συνιστάται η καταγραφή στον μαυροπίνακα των μηχανισμών αρνητικής σκέψης περιγράφοντας τυπικές φράσεις για κάθε έναν από αυτούς.

**Βήμα 4:** Σχηματίστε μικρές ομάδες και μοιράστε ένα φύλλο που περιγράφει διαφορετικές καταστάσεις οι οποίες αντικατοπτρίζουν αυτόματες σκέψεις (βλ. Έντυπο υλικό: Φύλλο εργασίας «Παραδείγματα περιπτώσεων αυτόματων σκέψεων που πρέπει να λυθούν στην ομάδα»). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τις εντοπίσουν και να προτείνουν εναλλακτικές λύσεις.

**Βήμα 5:** Κάντε μια συζήτηση και σκεφτείτε τη δυσκολία της άσκησης; Οι συμμετέχοντες εντόπισαν κάποιες αυτόματες σκέψεις τους και πώς τις αντιμετώπισαν; Προσπαθήστε να υπογραμμίσετε το γεγονός ότι αυτές οι μορφές σκέψεων έχουν ως αποτέλεσμα να στρεβλώνουν τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο και συνήθως εμφανίζονται όταν βρισκόμαστε σε τεταμένες καταστάσεις.

## Απαιτούμενα υλικά

Πίνακας, στυλό, χαρτί, κατάλογος αυτόματων σκέψεων και στρατηγικών\*, κατάλογος των προς ανάλυση υποθέσεων\*. (\* Οι κατάλογοι βρίσκονται στην κατηγορία έντυπο υλικό και είναι ενδεικτικοί).

## Μεθοδολογία

Ανάλυση περιπτώσεων και συζήτηση.

## Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

- Προσαρμόστε τον αριθμό των μηχανισμών σύμφωνα με την ηλικία και την εξέλιξη της ομάδας.
- Σας προτείνουμε να προετοιμάσετε έναν πίνακα με τους κύριους μηχανισμούς και στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε τις αυτόματες σκέψεις. Μοιράστε τον στους συμμετέχοντες.
- Αυτή η δραστηριότητα ασχολείται με τη δεύτερη συνιστώσα των συναισθημάτων (συλλογική σκέψη). Συνιστάται να πραγματοποιήσετε προηγουμένως κάποια δυναμική πάνω στη συναισθηματική αυτογνωσία στην οποία τα συναισθήματα και οι φυσικές τους ενδείξεις θα

ΕΝΤΟΠΙΣΤΟΥΝ.

## Πηγές / βιβλιογραφία

Προσαρμογή από το φύλλο 23 "Descubriendo pensamientos erróneos". Ruiz Lázaro P. J. (1998). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros jóvenes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Ministerio de Sanidad y Consumo de España.

## Έντυπο υλικό

Πίνακας αυτόματων σκέψεων.

Παραδείγματα περιπτώσεων αυτόματων σκέψεων που πρέπει να λυθούν στην ομάδα.



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Αυτόματες σκέψεις. Ανακτήθηκε την Τετάρτη, 06 Μαΐου 2026 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE436/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό