



Ycare
Youth Counselling Against Radicalisation Europe

Τίτλος δραστηριότητας: Αυτόματες σκέψεις

Φύλλο εργασίας: Πίνακας αυτόματων σκέψεων

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ Ή ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ	ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ	ΤΥΠΙΚΕΣ ΔΙΑΤΥΠΩΣΕΙΣ
Εξάγετε λανθασμένα γενικά συμπεράσματα από ένα συγκεκριμένο γεγονός.	ΥΠΕΡΓΕΝΙΚΕΥΣΗ	Όλοι ... Πάντα ... Κανείς ...
Απλουστευμένες διαβεβαιώσεις για τον εαυτό ή τους άλλους.	ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΚΡΙΣΗ	Είμαι ... είμαι πολύ ...
Θεωρώντας τα πράγματα μόνο με αρνητικό τρόπο.	ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΑΦΑΙΡΕΣΗ	Αυτό είναι κακό ... και αυτό ... Και αυτό ... και αυτό ...
Κοιτάζοντας τα πράγματα με μια συνολική (καλή ή κακή) οπτική.	ΌΛΑ Ή ΤΙΠΟΤΑ / ΑΣΠΡΟΜΑΥΡΟ (ΜΑΝΙΧΑΪΚΗ ΛΟΓΙΚΗ)	Αυτό είναι εντελώς ... είμαι εντελώς ...
Νιώθετε ένοχος για τα πάντα, ανεξάρτητα από το αν είστε υπεύθυνος για το τι συνέβη ή όχι.	ΑΥΤΟΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Δεν ξέρω πώς, αλλά έπρεπε να το αποφύγω ... πάντα καταστρέφω τα πάντα
Νιώθω ότι αυτό που συμβαίνει σχετίζεται με εμένα.	ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ	Εξαιτίας μου δεν έρχεται ... είπε ότι εξ αιτίας μου ...
Πιστεύετε ότι οι άλλοι βλέπουν τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο όπως εσείς.	ΠΡΟΒΟΛΗ	Δεν καταλαβαίνω γιατί δεν το κάνουμε αν αυτό αρέσει στον αδερφό μου ... Κρυώνω, φόρα αυτό το πουλόβερ ...
Σκέφτομαι ότι όλα βρίσκονται υπό τον έλεγχό μας.	ΥΠΕΡ-ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	Μπορώ να κάνω τα πάντα ...
Σκέφτομαι ότι τίποτα δεν είναι υπό τον έλεγχό μας.	ΥΠΟ-ΕΓΩΙΚΟΣ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	Δεν μπορώ να κάνω τίποτα ... Ότι είναι να συμβεί θα συμβεί ...
Χρησιμοποιείτε συναισθήματα, προκαταλήψεις, συμπάθεια ή αποστροφή για να αξιολογήσετε την πραγματικότητα.	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	Δεν τον συμπαθώ, γι 'αυτό κάνει άσχημα ... Αυτό είναι ωραίο, γι 'αυτό είναι καλό ...

"Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των αυτόματων σκέψεων"

- Διακόψτε τις αυτόματες σκέψεις με ισχυρές λέξεις ή προτάσεις: όχι, λες ψέματα, κλειστό, σταμάτα με αυτές τις ανοησίες, δεν είναι αλήθεια ...
- Αποκαλύψτε τον μηχανισμό.
- Ανάλυση βασισμένη σε γεγονότα, λαμβάνοντας υπόψη ολόκληρη την πραγματικότητα υπό τις διάφορες πτυχές της.
- Θετικές σκέψεις, κοιτάζοντας την καλή πλευρά των πραγμάτων.
- Αυτο-επιβεβαίωση των αξιών και των δυνατοτήτων μας με ρεαλιστικό και αισιόδοξο τρόπο



Project number: 2015-1-NL01-KA202-008861