

Προτάσεις και δραστηριότητες Γνωσιακό-συμπεριφοριστικής προσέγγισης σε παιδιά και νέους με ΜΔ



Προσαρμογή από:

- Stallard, P. (2006). Σκέφτομαι σωστά νιώθω καλά. Αθήνα: Τυπωθήτω





Το γνωσιακό μοντέλο σύμφωνα με τον A. Beck

Πυρηνικές πεποιθήσεις/σχήματα που έχουν διαμορφωθεί κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας από τις εμπειρίες

Σημαντικά γεγονότα ενεργοποιούν τις πυρηνικές πεποιθήσεις/ γνωστικά σχήματα

Οι πυρηνικές πεποιθήσεις/ γνωστικά σχήματα πυροδοτούν γνωστικές υποθέσεις

Οι υποθέσεις δημιουργούν αυτόματες σκέψεις

Οι αυτόματες σκέψεις προκαλούν αντιδράσεις

Συναισθηματικές αντιδράσεις

Συμπεριφοριστικές αντιδράσεις

Σωματικές αντιδράσεις





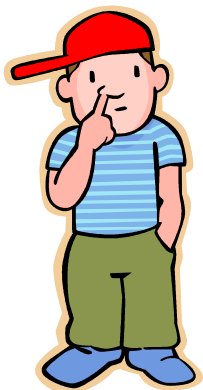
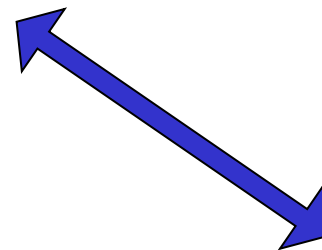
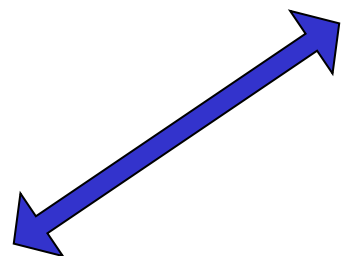
Εκπαίδευση στη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς

- Εντοπισμός των συνηθέστερων γνωσιών και τρόπων σκέψης
- Εντοπισμός γνωσιακών διαστρεβλώσεων και ελλειμμάτων
- Αξιολόγηση της σκέψης και η ανάπτυξη εναλλακτικών γνωσιακών διαδικασιών
- Εκμάθηση νέων γνωσιακών δεξιοτήτων
- Εκπαίδευση στο συναίσθημα
- Παρακολούθηση των συναισθημάτων
- Διαχείριση του συναισθήματος
- Στοχοθέτηση και επαναπρογραμματισμός δραστηριοτήτων





Τι σκέφτεσαι



Τι κάνεις

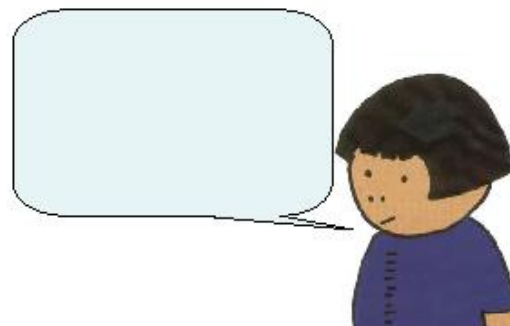
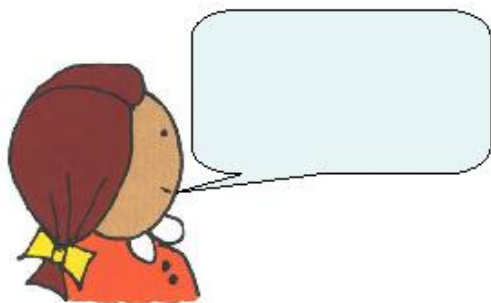
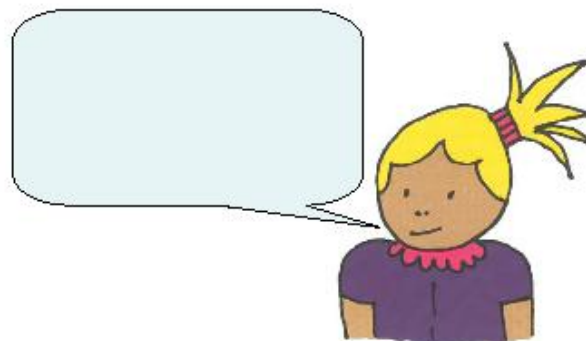
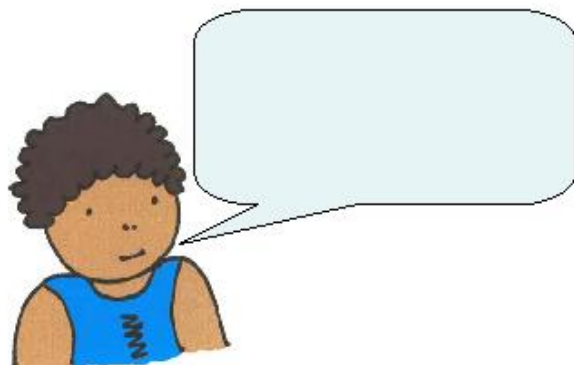


**Πώς
αισθάνεσαι**





Τεχνική «Συννεφάκια Σκέψης»





Οι συναισθηματικά φορτισμένες / «Θερμές» σκέψεις μου

Τον εαυτό σου

- 1.
- 2.
- 3.



Τις πράξεις σου

- 1.
- 2.
- 3.

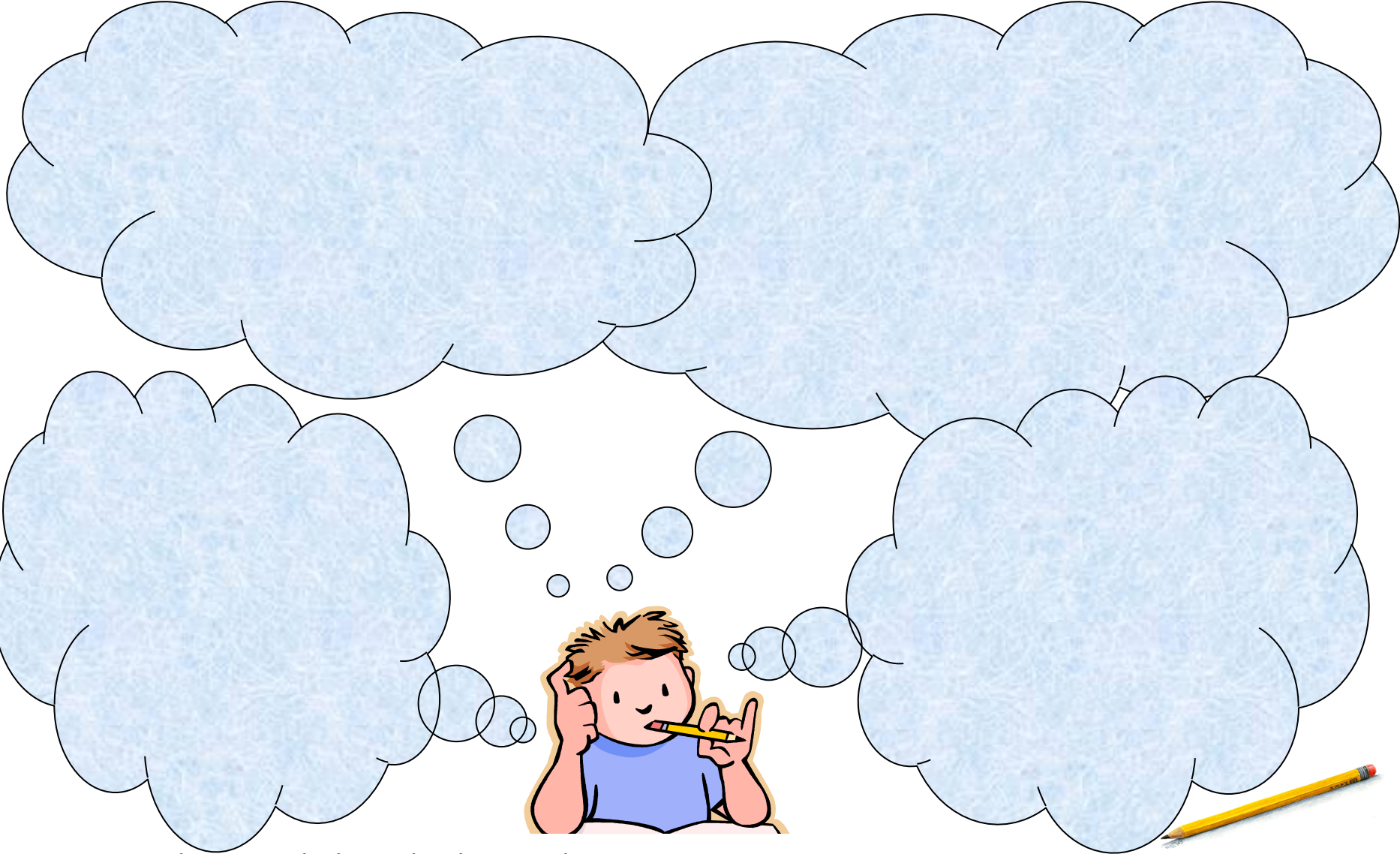
Το μέλλον σου

- 1.
- 2.
- 3.



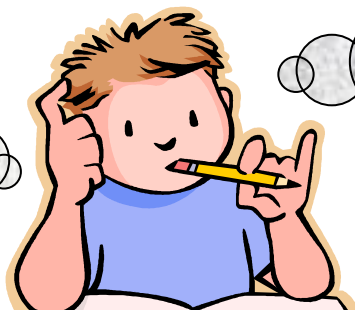
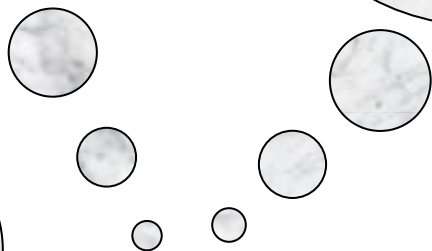
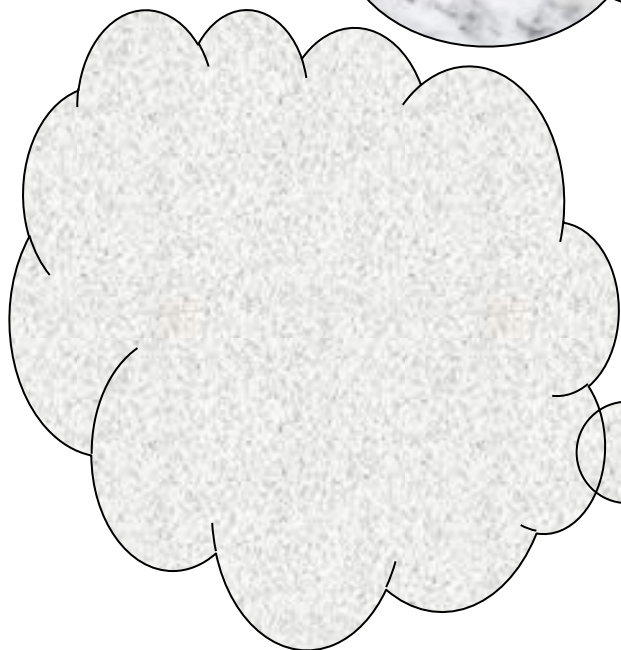


Θετικές σκέψεις για τον εαυτό μου



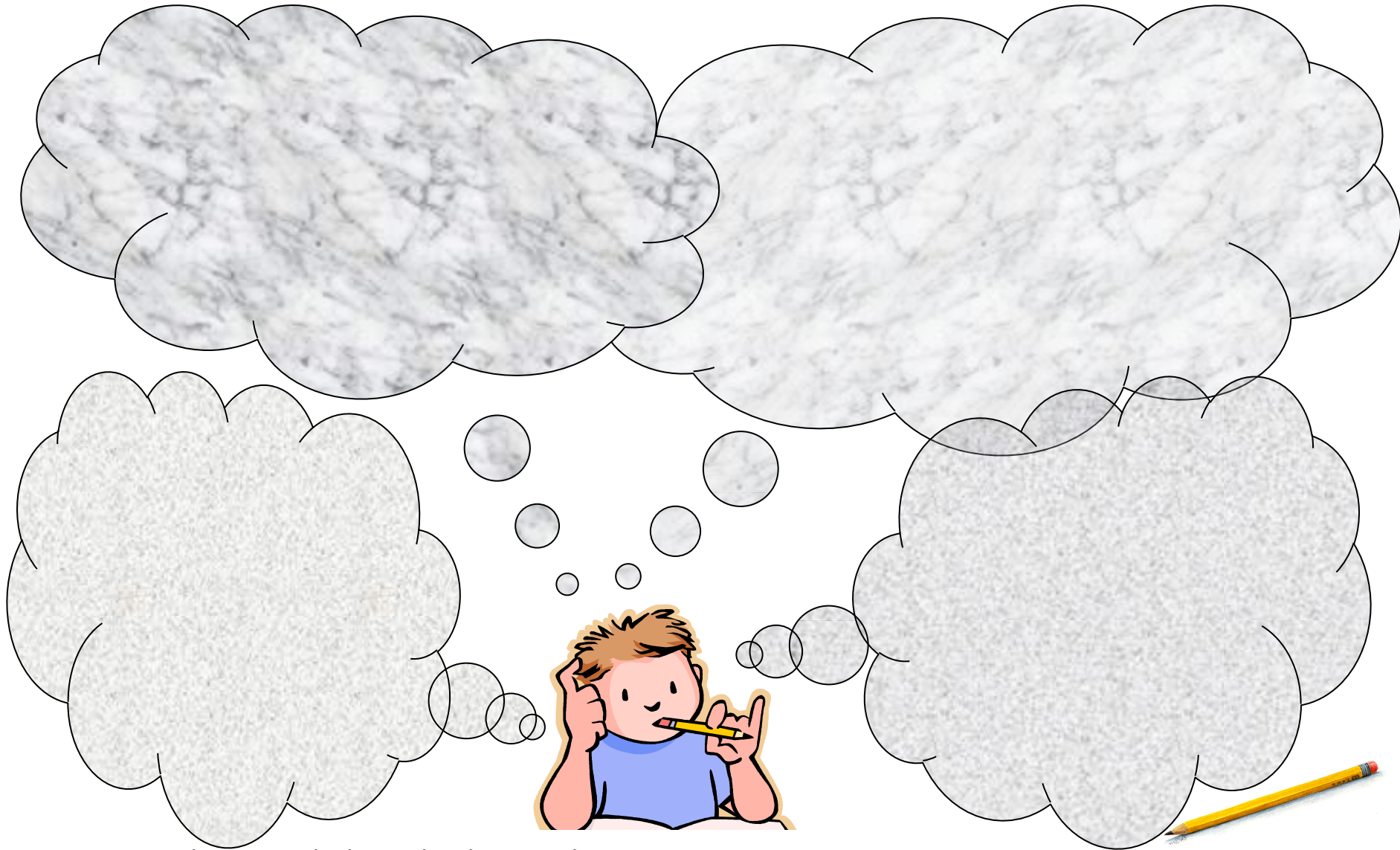


Δυσάρεστες σκέψεις για τον εαυτό μου



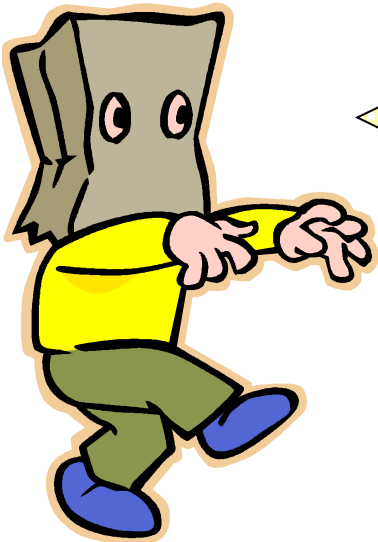
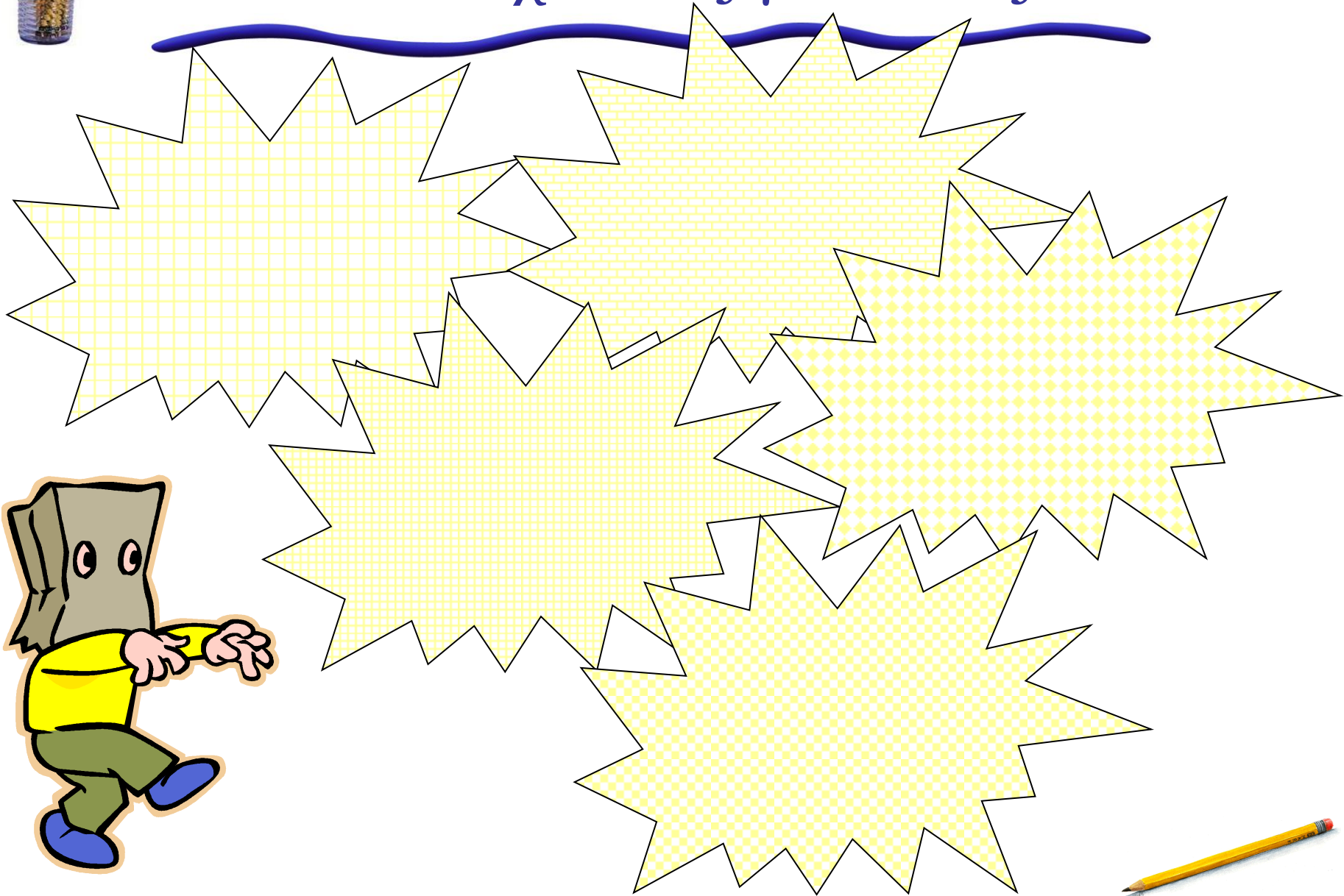


Δυσάρεστες σκέψεις για τη συμπεριφορά μου





Ψάχνοντας για λύσεις





Σκέψεις και συναισθήματα

- Σκέψεις που με κάνουν να νιώθω όμορφα:

- 1.
- 2.
- 3.



- Σκέψεις που με κάνουν λυπημένο:

- 1.
- 2.
- 3.





Δραστηριότητες και συναισθήματα

- Δραστηριότητες και πράγματα που με κάνουν να χαίρομαι:

- 1.
- 2.
- 3.



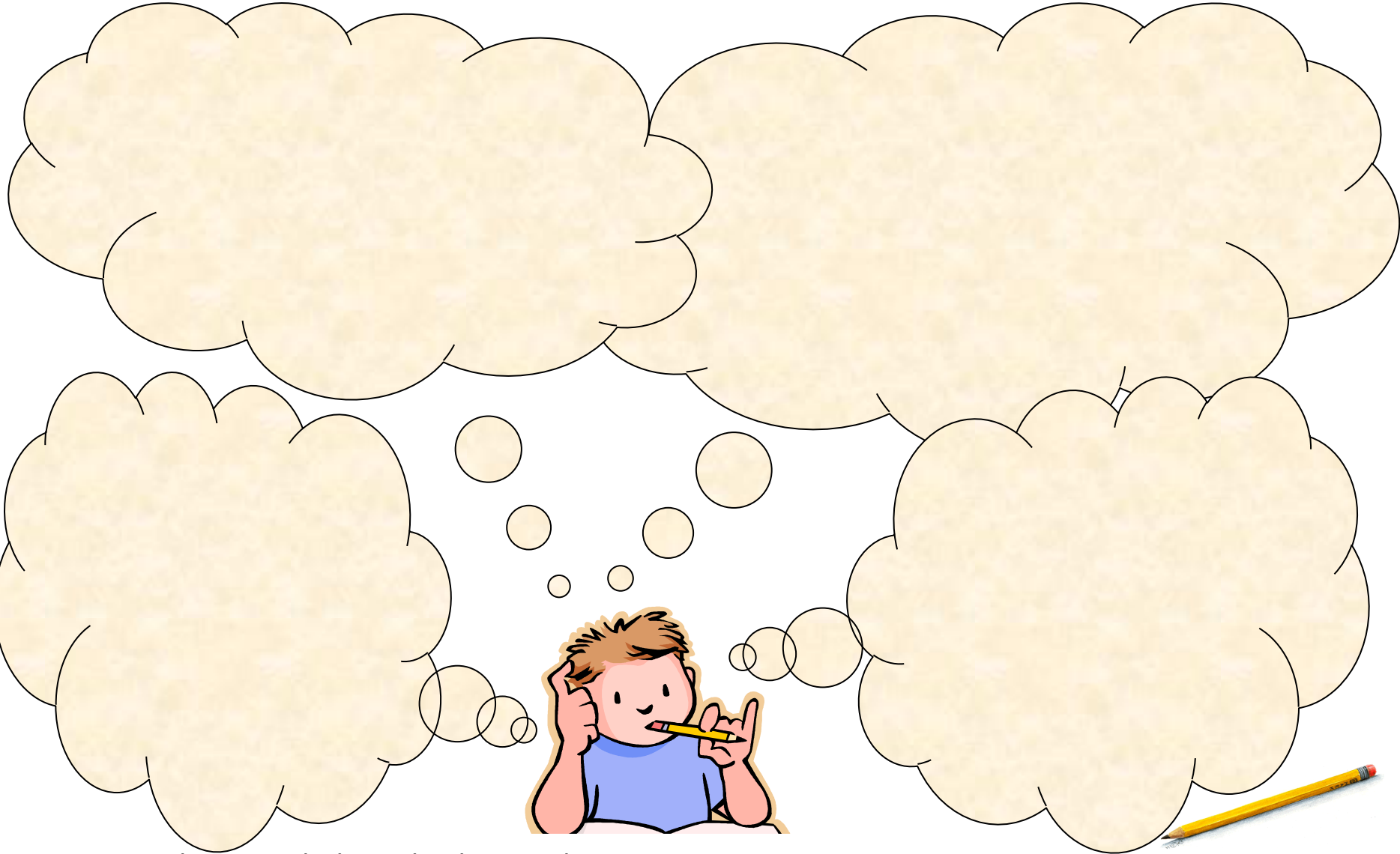
- Δραστηριότητες και πράγματα που με στεναχωρούν:

- 1.
- 2.
- 3.





Οι δραστηριότητες που με βοηθούν να χαλαρώσω





Καθοδήγησε τον εαυτό σου

- Πότε θα προγραμματίσω να βάλω σε εφαρμογή το σχέδιο μου;
- Τι θα πω στον εαυτό μου; Πώς θα τον ενθαρρύνω;
- Πώς θα επιβραβεύσω τον εαυτό μου για την επιτυχία μου;
- Πώς πήγε τελικά; Πού δυσκολεύτηκα;





Σταμάτησε, Προγραμμάτισε και Προχώρα

Ποιο είναι το πρόβλημα;

STOP



Ποια είναι η καλύτερη λύση;



Πότε θα τη βάλεις σε εφαρμογή;

