



**Program Wsparcia**

Psychologiczno-Pedagogicznego dla Uczniów i Nauczycieli

# **Błędy poznawcze. Dyskutowanie z lękiem, negatywnymi myślami. Szkolenie dla uczniów**

*Małgorzata Sawicka*

[pwpp.uksw.edu.pl](http://pwpp.uksw.edu.pl)

SZKOLENIE JEST REALIZOWANE W RAMACH PROGRAMU WSPARCIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI. PROGRAM JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI NA PODSTAWIE UMOWY NR MEiN/2021/DPI/76 Z DNIA 01.06.2021 R.

# Zniekształcenia poznawcze

## Nadmierna generalizacja

Zakładamy, że jeżeli wydarzyło się coś złego to następnym razem wszystko potoczy się tak samo. Wyciągamy ogólny negatywny wniosek wykraczający poza bieżącą sytuację

„Zawsze, wszystko źle”, „nigdy nic dobrego mnie nie spotka”

## Filtry mentalne

Skupiamy się na jednym szczególe, zamiast uwzględnić pełny obraz. Zauważamy nasze porażki nie doceniając sukcesów.

## Dyskontowanie pozytywów

Twierdzimy, że nasze osiągnięcia nie są ważne.  
„To się nie liczy”, „Łatwo przyszło, więc nie ma znaczenia”

# Zniekształcenia poznawcze

## **Przeskakiwanie do konkluzji**

Czytanie w myślach,  
przewidywanie  
przyszłości

## **Powiększenie**

Wyołbrzymiamy negatywne  
aspekty lub bagatelizujemy  
pozytywy

## **Rozumowanie emocjonalne**

Uważamy, że coś jest prawdą,  
bo tak czujemy

## **Oświadczenia**

Nadużywamy imperatywów „muszę”, „powiniennem”, „trzeba”, „wypada” może wywołać poczucie winy, rozczarowania, frustrację

## **Etykietowanie**

Przyklejanie sztywnych etykietek sobie lub innym. „Jestem nieudacznikiem”, „ Oni to idioci”

## **Myślenie wszystko albo nic**

Myślenie czarnobiałe, „Jeśli popełnię błąd to jestem nieudacznikiem”, „albo zrobię to dobrze, albo w ogóle nie zrobię”

Wyobraź sobie, że wydarzył się najgorszy możliwy scenariusz. Czy miałby znaczenie...

- .Po tygodniu
- .Po miesiącu
- .Po roku
- .Po 5 latach



## Kontrolowanie lęku



### Myśl wywołująca lęk

Nie mogę wyjść z domu z taką fryzurą – wszyscy będą się na mnie gapić



### Racjonalny kontrargument

Moje włosy są trochę rozwichrzone, ale inni będą czymś zajęci. Zresztą nawet, jeśli ktoś mnie zauważy, nie zwróci uwagi na moje włosy.



### **Myśl wywołująca lęk**

Nie dam rady pójść do wychowawczynie.  
Nakrzyczy na mnie.



### **Racjonalny kontrargument**

Mam ważną sprawę do omówienia. Wychowawczynie nigdy na mnie nie krzyczała, więc mało prawdopodobne, że nakrzyczy tym razem.



## **Myśl wywołująca lęk**

Wiem, że nie uda mi się skończyć pracy na czas



## **Racjonalny kontrargument**

Jeżeli nawet nie uda mi się skończyć pracy na czas to poproszę o wydłużenie czasu, poproszę o pomoc.



Dziękuję za uwagę



**mgr Małgorzata Sawicka**  
psycholog