

Συναισθήματα II



Επιμέλεια παρουσίασης: Δέσποινα Παπαϊωάννου, ψυχολόγος, εικαστική ψυχ/τρια
Ε.Κ.Ψ.& Ψ.Υ. Φωκίδας



Τρίτη Συνεδρία

Οι κεντρικές πεποιθήσεις

Και πως επηρεάζουν τον τρόπο που προσλαμβάνουμε την πραγματικότητα

Κεντρικές Πεποιθήσεις

Αποτελούν τη βάση του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας, τους άλλους ανθρώπους, τον κόσμο και το μέλλον



Κεντρικές Πεποιθήσεις

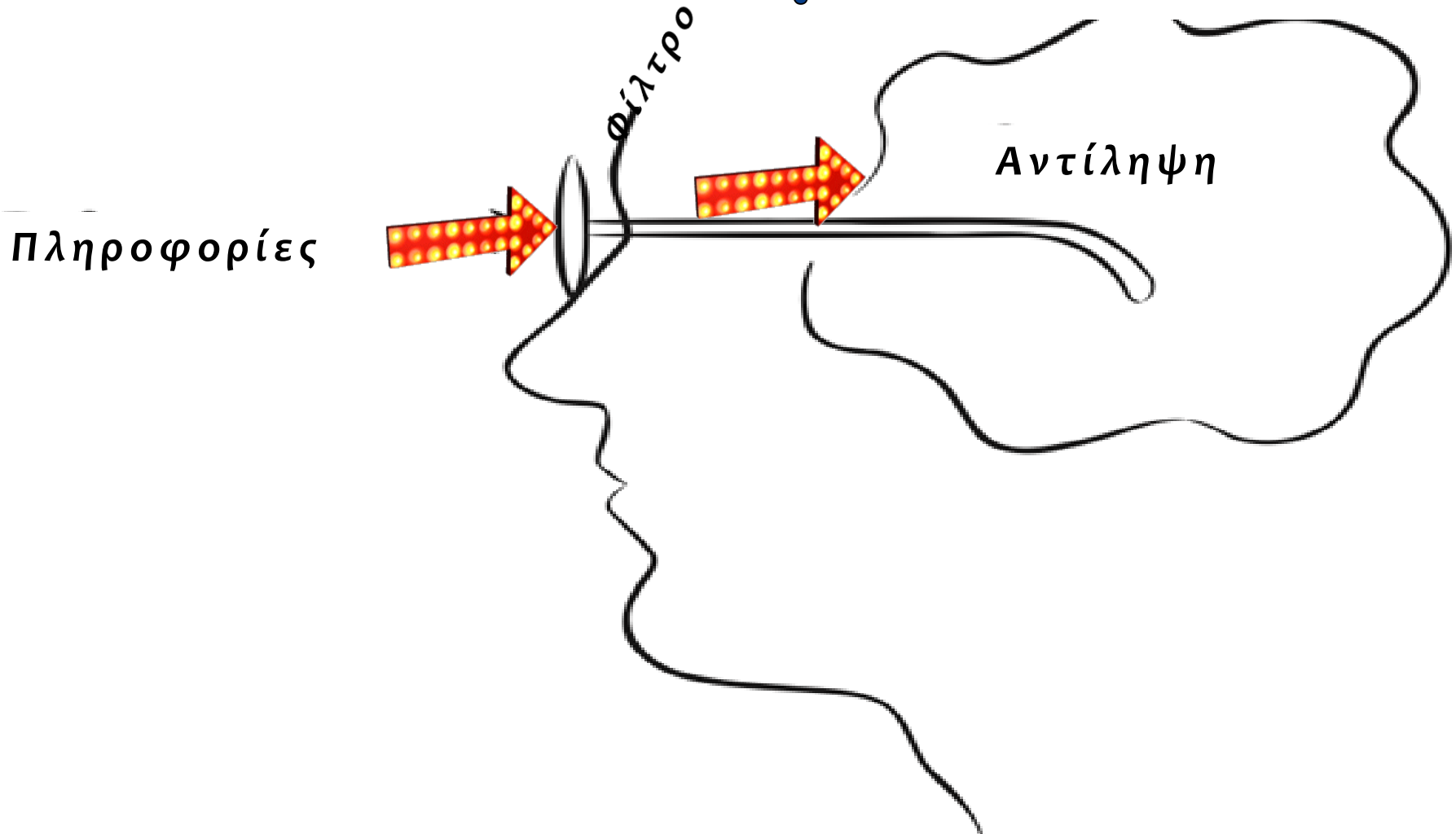
Θετικές κεντρικές πεποιθήσεις

- Είμαι καλός άνθρωπος
- Μπορώ να κάνω οτιδήποτε βάλω στο μυαλό μου
- Παίρνω αγάπη και φροντίδα
- Δεν είμαι τέλειος αλλά είμαι αρκετά καλός

Αρνητικές κεντρικές πεποιθήσεις

- Δεν είμαι αρκετά καλός
- Δεν είμαι άξιος να με αγαπούν
- Αποτυγχάνω στα πάντα
- Είμαι ελλιπής

Φίλτρο των Κεντρικών Πεποιθήσεων



ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΓΥΑΛΙΑ



Βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι ή τα βλέπουμε μέσα από παραμορφωτικά γυαλιά;

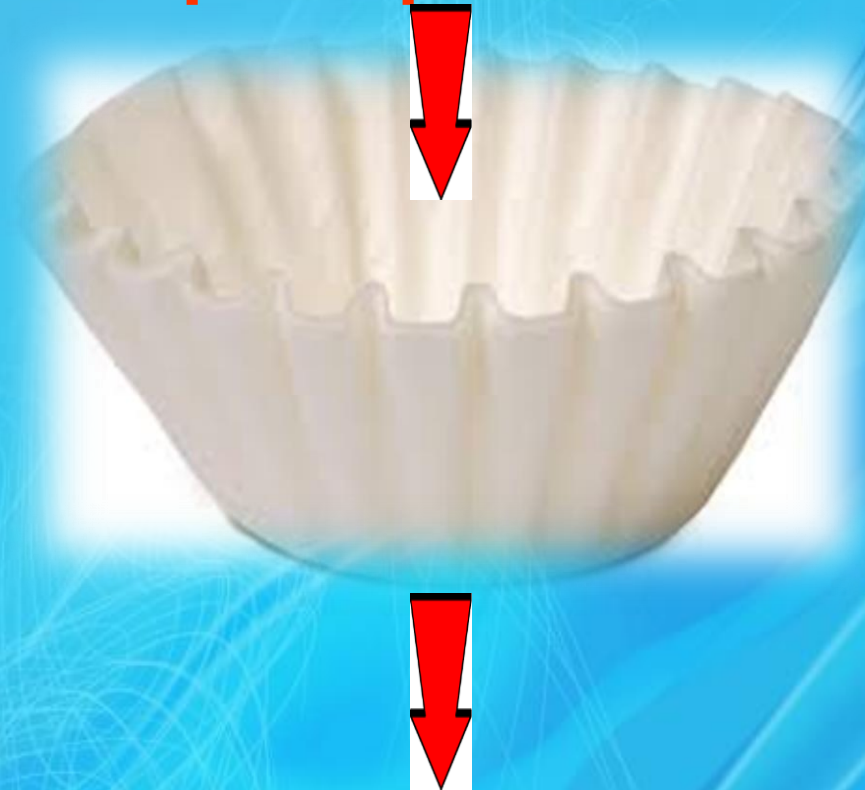
Μερικές φορές, δεν βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι, τα βλέπουμε όπως είμαστε εμείς.

Δεν είμαι αρκετά καλός – Κεντρική Πεποίθηση

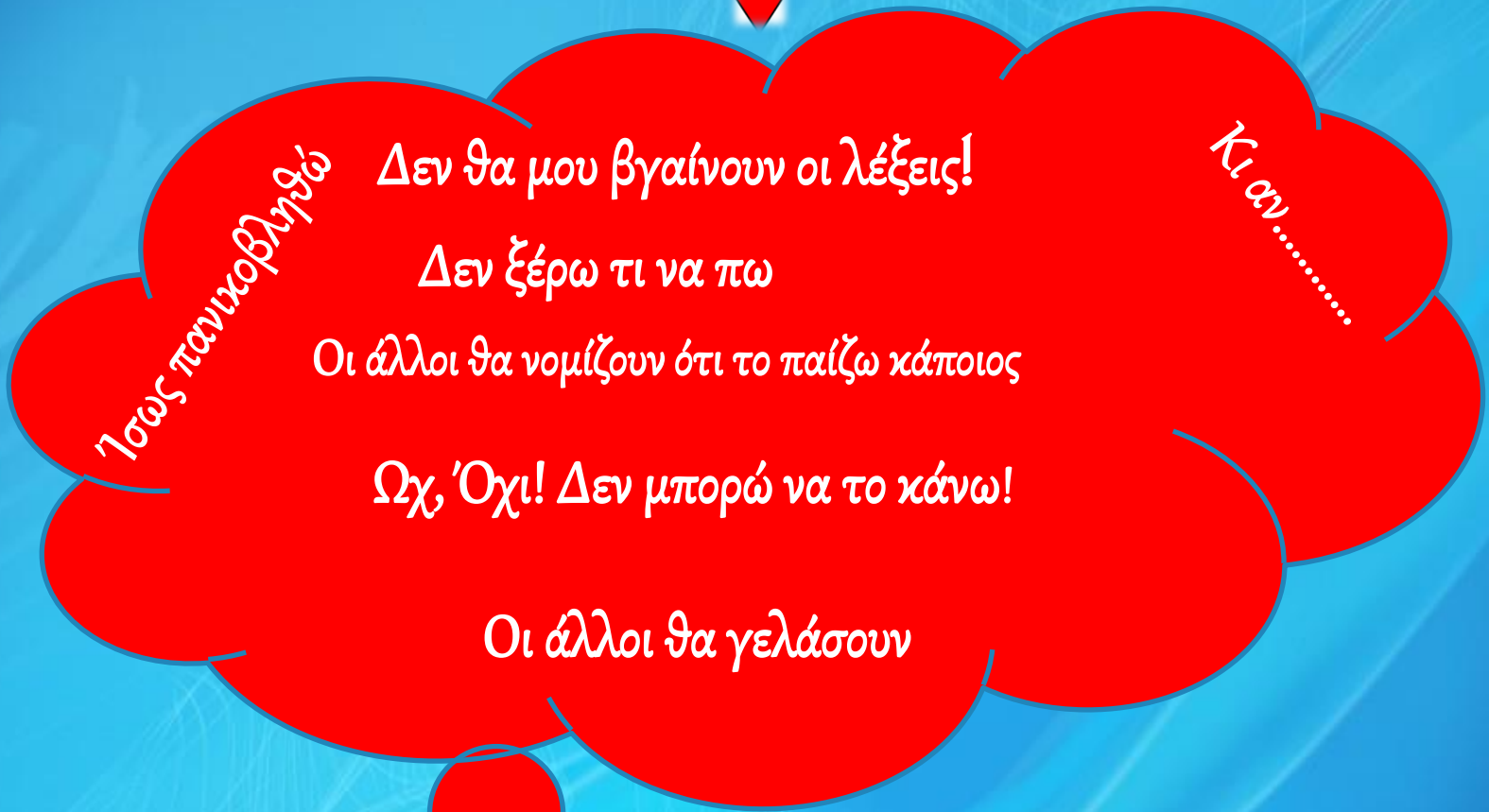


Μιλώντας σε Κοινό

Δεν είμαι αρκετά καλός/ή



ΣΚΕΨΕΙΣ



Ίσως πανικοβληθώ

Δεν θα μου βγαίνουν οι λέξεις!

Δεν ξέρω τι να πω

Οι άλλοι θα νομίζουν ότι το παίζω κάποιος

Ωχ, Όχι! Δεν μπορώ να το κάνω!

Οι άλλοι θα γελάσουν

Κι αν.....



Ευαισθησία



Συμπεριφορές



Φεύγω από
τον χώρο

Μένω σιωπηλός

Επισκέπτομαι συχνά την τουαλέτα

Ασύμμετρες Κεντρικές Πεποιθήσεις

Είμαι
τέλειος/α



Δεν είμαι καλός/ή

Δεν είμαι τέλειος– ούτε πρόκειται να γίνω ποτέ
Αλλά σίγουρα είμαι ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΟΣ/Η

ΚΑΙ

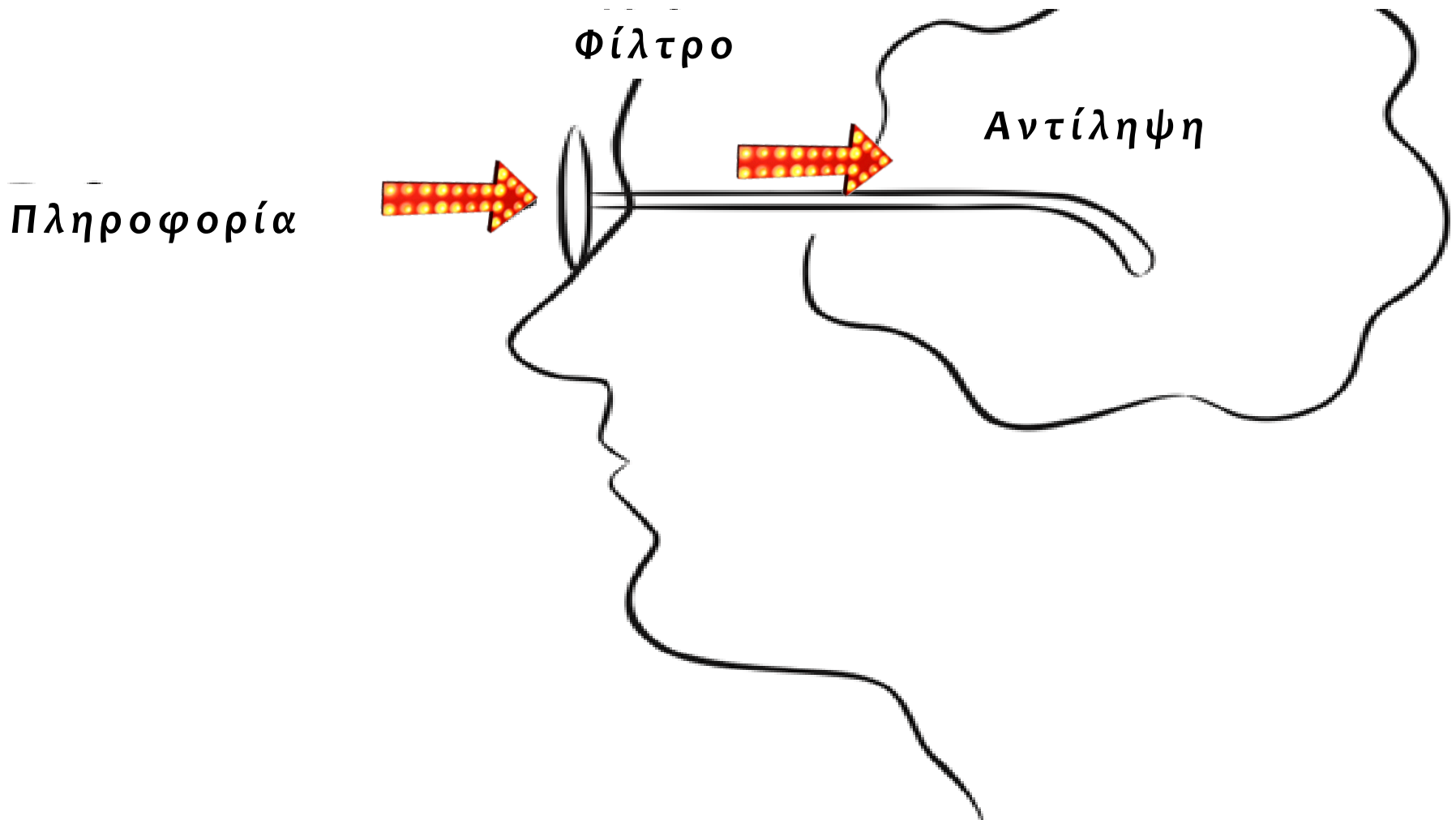
αυτό είναι εντάξει!



Είμαι Αρκετά Καλός/ή Κεντρική Πεποίθηση



Φίλτρο Κεντρικών Πεποιθήσεων



Μιλώντας σε Κοινό

Είμαι Αρκετά Καλός/η



ΣΚΕΨΕΙΣ



Κι οι άλλοι αισθάνονται όπως εγώ

Μπορώ να το κάνω

Όλοι αγχώνονται

Ελπίζω όλα να πάνε καλά

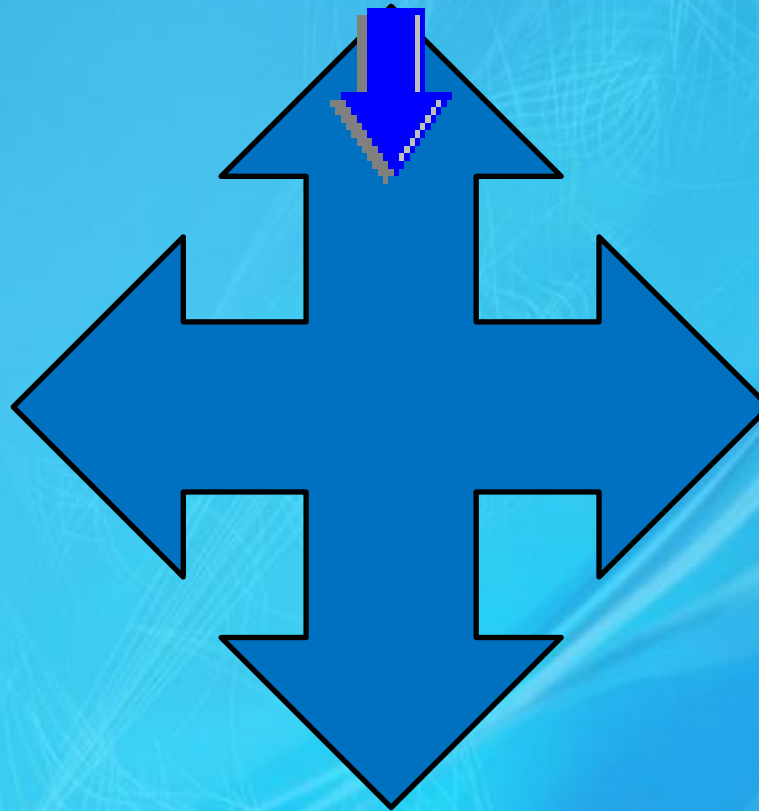


Συναισθήματα



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Είμαι έτοιμος/η



Παίρνω μια ανάσα

Να μιλάω με τέτοιο τρόπο, ώστε οι άλλοι να με ακούν

Τι θα κρατήσεις από αυτή τη
συνεδρία;



Το υλικό που παρουσιάστηκε προέρχεται από το:
Πρόγραμμα Erasmus+DSH PositiveChoices/
Deliberate Self Harm Positive Choices





Περισσότερες πληροφορίες για το DSH Positive Choices:

www.dshpc.eu

www.facebook.com/DSHPositiveChoices

Περισσότερες πληροφορίες για την Εταιρία Κοινωνικής
Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας:

www.ekpse.gr





Ευχαριστώ!