

mgr Agnieszka Szalkowska

Katedra Psychiatrii CM w Bydgoszczy, UMK w Toruniu

**ZNIEKSZTAŁCENIA
POZNAWCZE U DZIECI Z
ZABURZENIAMI LĘKOWYMI
WIEKU SZKOLNEGO**

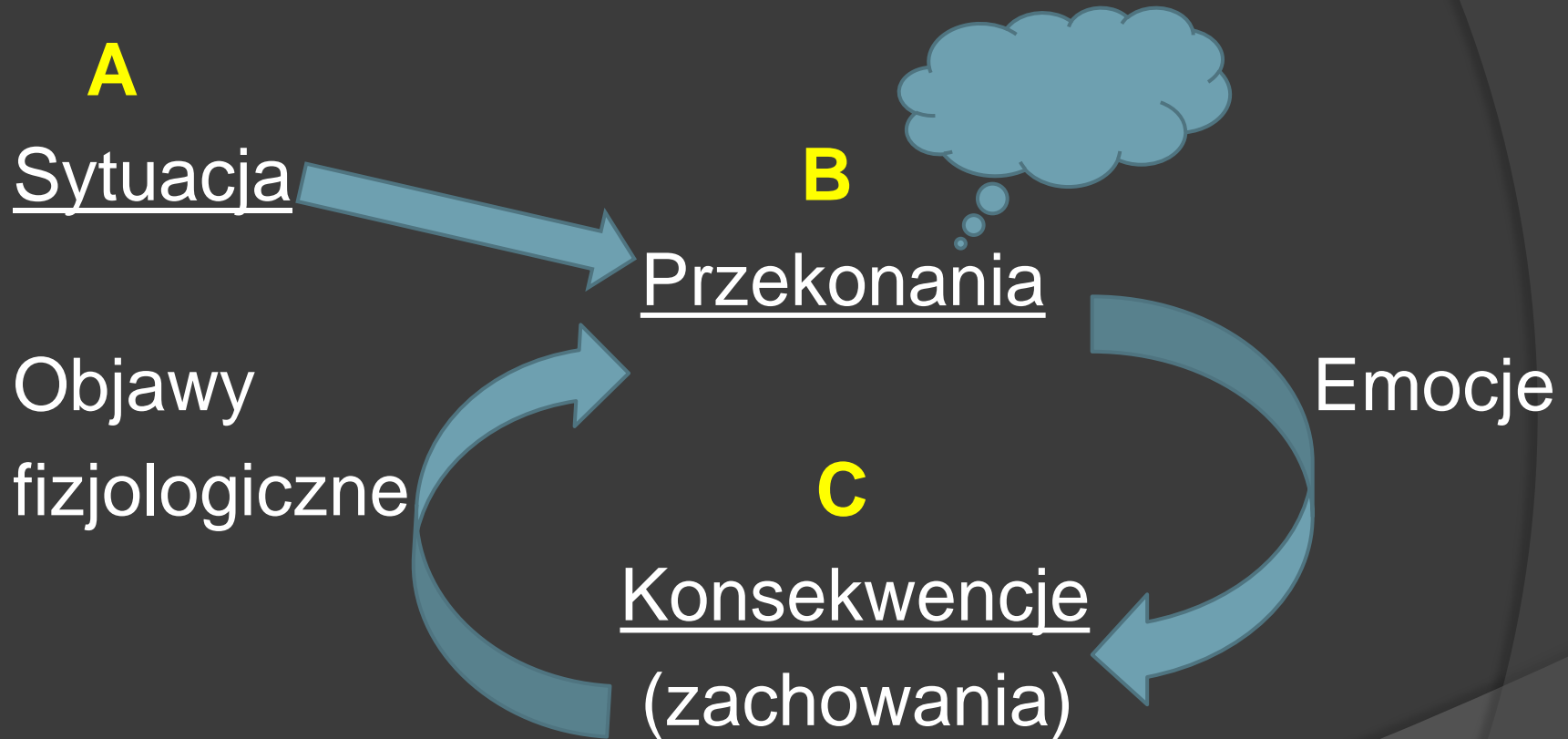
Zaburzenia emocjonalne mające początek w dzieciństwie:

- ⦿ F93.0 Lęk przed separacją w dzieciństwie
- ⦿ F93.1 Zaburzenie lękowe w postaci fobii w dzieciństwie
- ⦿ F93.2 Lęk społeczny w dzieciństwie
- ⦿ F93.3 Zaburzenie związane z rywalizacją w rodzeństwie
- ⦿ F93.8 Inne zaburzenia emocjonalne okresu dzieciństwa

Zniekształcenia poznawcze

- ⦿ Zniekształcenia poznawcze są to inaczej błędy logiczne w myśleniu, których treść silnie łączy się z negatywnymi emocjami.
- ⦿ Zniekształcone myśli → nierealistyczna rzeczywistość

Myśli automatyczne



Popiel A, Pragłowska E (2008). Psychoterapia Poznawczo – Behawioralna. Teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.

Myśli automatyczne

Psychopatologia – Myśli odnoszące się do Ja
(wypadkowa leżących u ich podłoża bardziej
złożonych i ogólnych struktur poznawczych,
schematów poznawczych)

*Popiel A, Pragłowska E (2008). Psychoterapia Poznawczo – Behawioralna.
Teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.*

Myśli automatyczne

Schematy poznawcze definiują tożsamość osoby i stanowią spójną i utrwaloną wiedzę jednostki sformułowaną na podstawie wcześniejszych doświadczeń i reakcji.

Doświadczenia → przekonania (aktywowane w odpowiedzi na określonych bodziec) → konsekwencje (w zależności od treści) w sferze objawów fizjologicznych jak i behawioralnych

Popiel A, Pragłowska E (2008). Psychoterapia Poznawczo – Behawioralna. Teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.

Myśli automatyczne

● Pozytywne

- Dobrze wypadłem w tej grze.
- Dzisiejszy wieczór z przyjaciółmi był rzeczywiście udany.

● Negatywne

- Grałem fatalnie.
- Nikt ze znajomych nie rozmawiał ze mną dzisiejszego wieczoru.

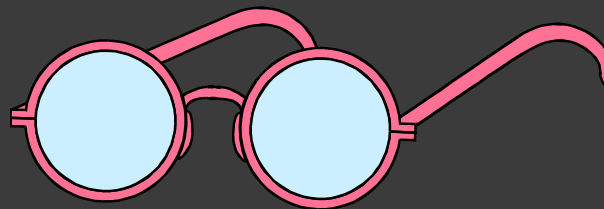
Selektywna uwaga

Związana jest z zauważaniem głównie tych aspektów sytuacji, które mogą być związane ze zbliżającym się „niebezpieczeństwem”.

Derezińska I, Gajdzik M. (2010). Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu. Warszawa: ORE.

Błędy w myśleniu

● „Dosmucacze”



1. *Selektywne abstrahowanie*

(bal w szkole)

2. *Wykluczanie pozytywów*

(wybór do drużyny)



Błędy w myśleniu

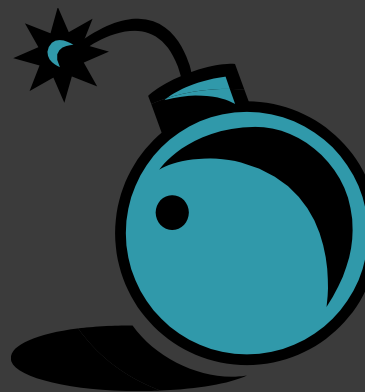
- Wyolbrzymianie – przypisywanie wydarzeniom przesadnej ważności

1. *Myślenie dychotomiczne*

(kłótnia przyjaciół)

2. *Uogólnienie*

(nie dostanie się do drużyny)



Stallard P. (2006). Czujesz tak, jak myślisz. Poznań: Zysk i S-ka.

Błędy w myśleniu

- Przewidywanie klęski – dotyczy antycypowania złych wydarzeń

1. Wnioskowanie arbitralne

„wszyscy będą się śmiali”

„nie będę w stanie tego zrobić”



Błędy w myśleniu

- Myślenie emocjami, ukazuje w jaki sposób emocje biorą górę i przesłaniają myślenie.

1. Rozumowanie emocjonalne

„czuję się ofiarą, więc nią jestem”

„jestem zmęczona więc moje życie jest przytłaczające”



Błędy w myśleniu

- Nastawienie na niepowodzenie, dotyczy wyznaczania sobie nieosiągalnych standardów.

1. *Nierealistyczne oczekiwania*

muszę... !

powinnam... !



Stallard P. (2006). *Czujesz tak, jak myślisz*. Poznań: Zysk i S-ka.

Błędy w myśleniu

- Błąd „to przeze mnie” – odpowiedzialność za negatywne wydarzenia

1. Personalizacja



Zniekształcenia poznawcze przykład

5-letnia dziewczynka często słyszy od opiekunów: „musisz uważać, bo zaraz się przewrócisz” lub „do czego się nie weźmiesz, są z tego same kłopoty”

Konsekwencje?

Derezińska I, Gajdzik M. (2010). Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu. Warszawa

Zniekształcenia poznawcze przykład

Konsekwencje?

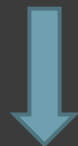
Uogólnienie i Wyolbrzymienie

„nic mi się nie udaje”

„nigdy nie wiadomo co złego się wydarzy”

Derezińska I, Gajdzik M. (2010). Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu. Warszawa

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE



Myśli



Emocje



Percepcje



ZACHOWANIE

Dziękuję za uwagę!