

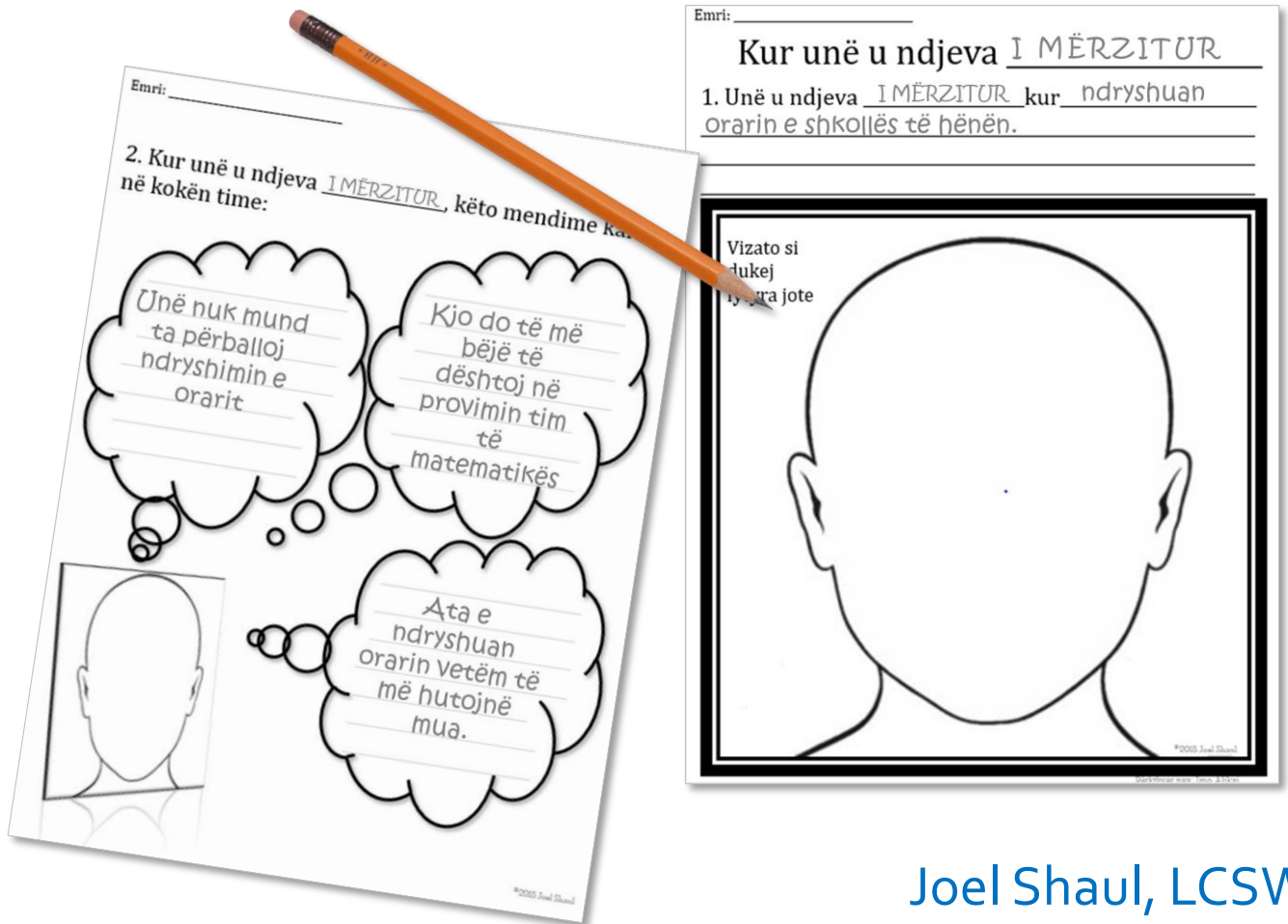
Shtatë Materiale të thjeshta pune CBT

Këto materiale konjitiv-biheviorale janë krijuar për t'u përdorur me individë dhe me grupe.

Elemente të ndryshme të procesit terapeutik CBT janë ndarë në pjesë të cilat prezantohen secila në faqe të ndryshme.

Bëni që klienti të plotësojë faqet një nga një. Mund të jetë tronditëse t'i shfaqni paketën e plotë prej shtatë faqesh njëherësh. Në të vërtetë, në shumë raste, nuk do të jetë e nevojshme që një person t'i plotësojë të gjitha faqet. Nëse ju jeni duke punuar me një fëmijë që ka probleme me shkrimin, shkruani ju ndërkohë që fëmija ju dikton nëse kjo gjë ndihmon që puna të shkojë përpara.

Përdoreni këtë material të kombinuar me materiale të tjera falas nga Joel Shaul.



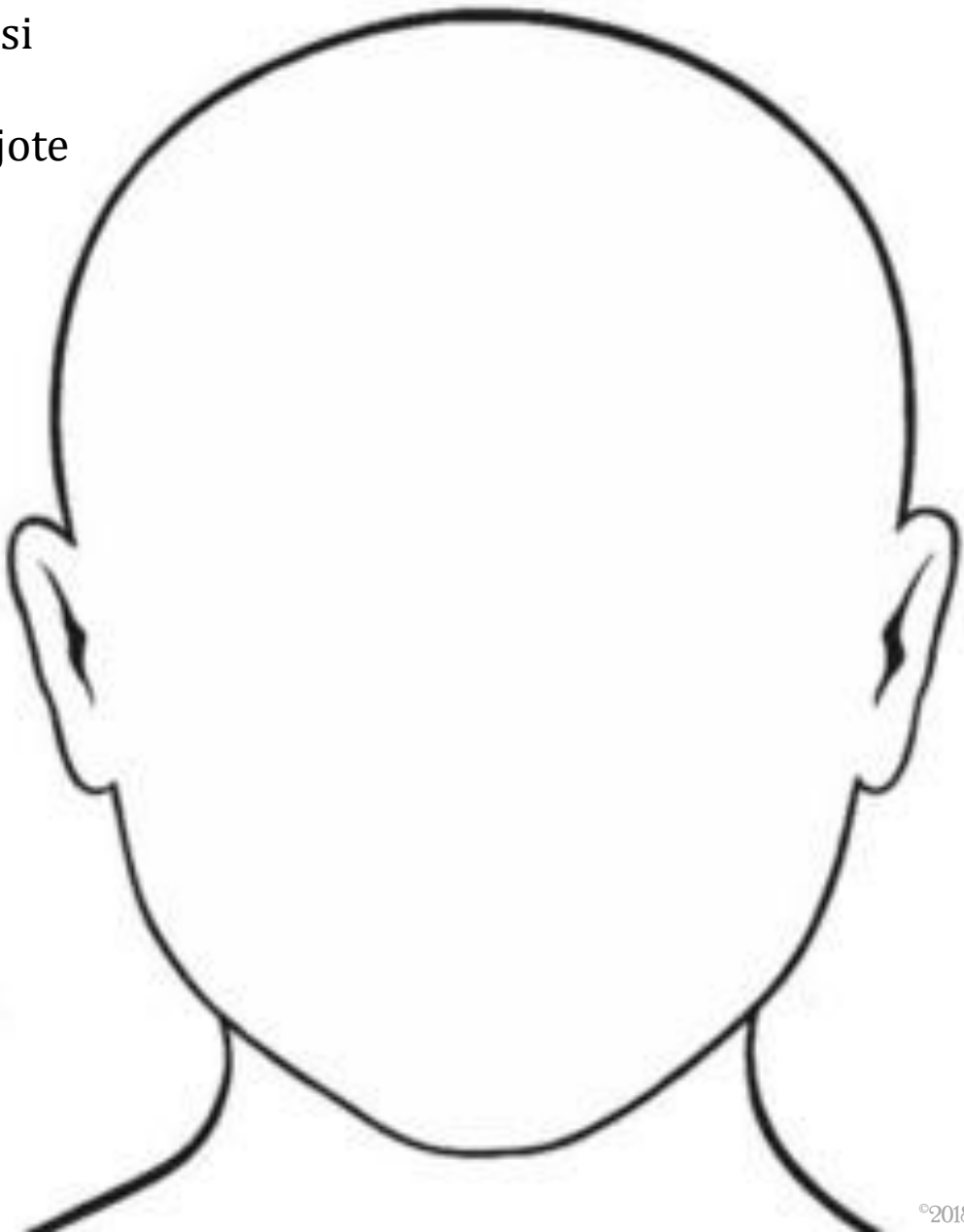
Joel Shaul, LCSW
Përkthyer nga: Imo Alikaj

Emri: _____

Kur unë u ndjeva _____

1. Unë u ndjeva _____ kur _____

Vizato si
dukej
fytyra jote

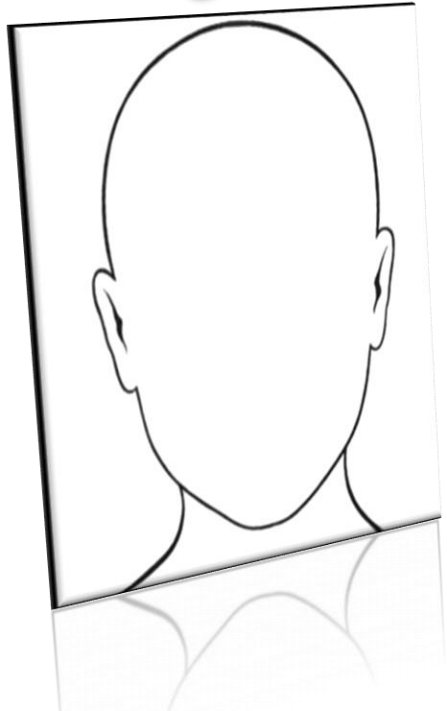


©2018 Joel Shaul

Emri: _____

2. Kur unë u ndjeva _____, këto mendime kaluan në kokën time:

Three thought bubbles of varying sizes, each containing five horizontal lines for writing. The bubbles are connected by small circles, suggesting a flow of thought.

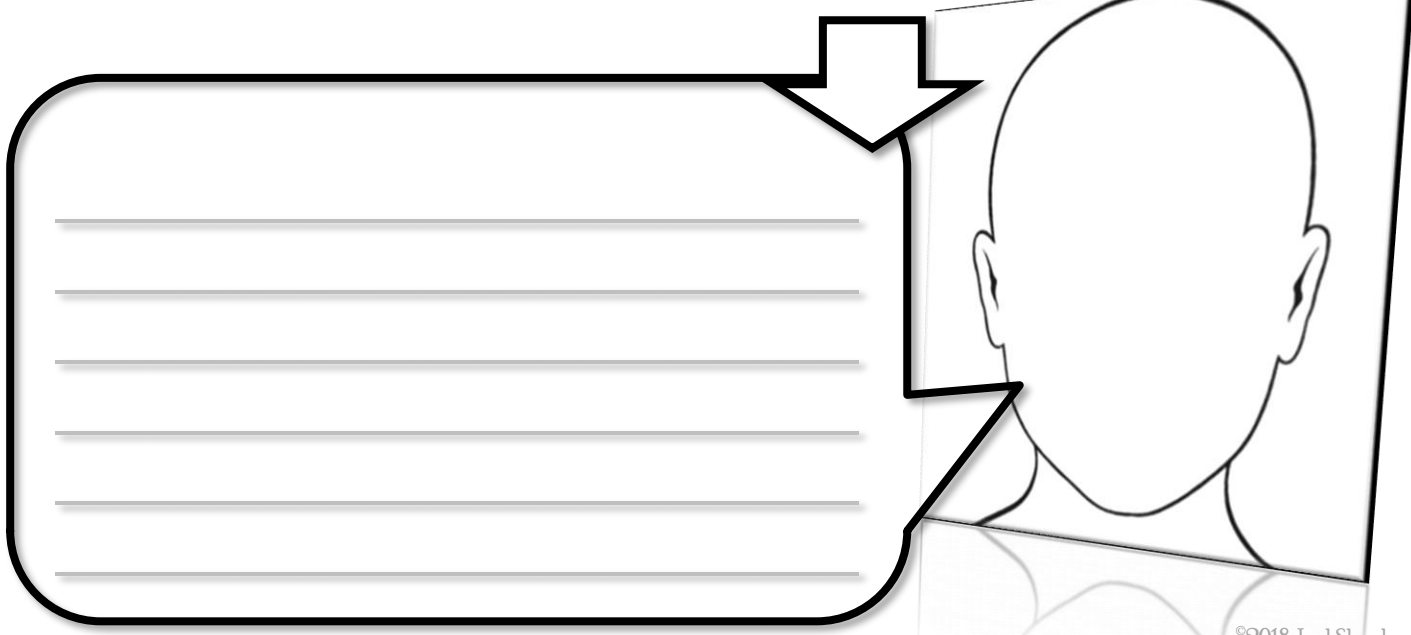


Emri: _____

3. Kur unë u ndjeva _____,
unë BËRA këto gjëra:



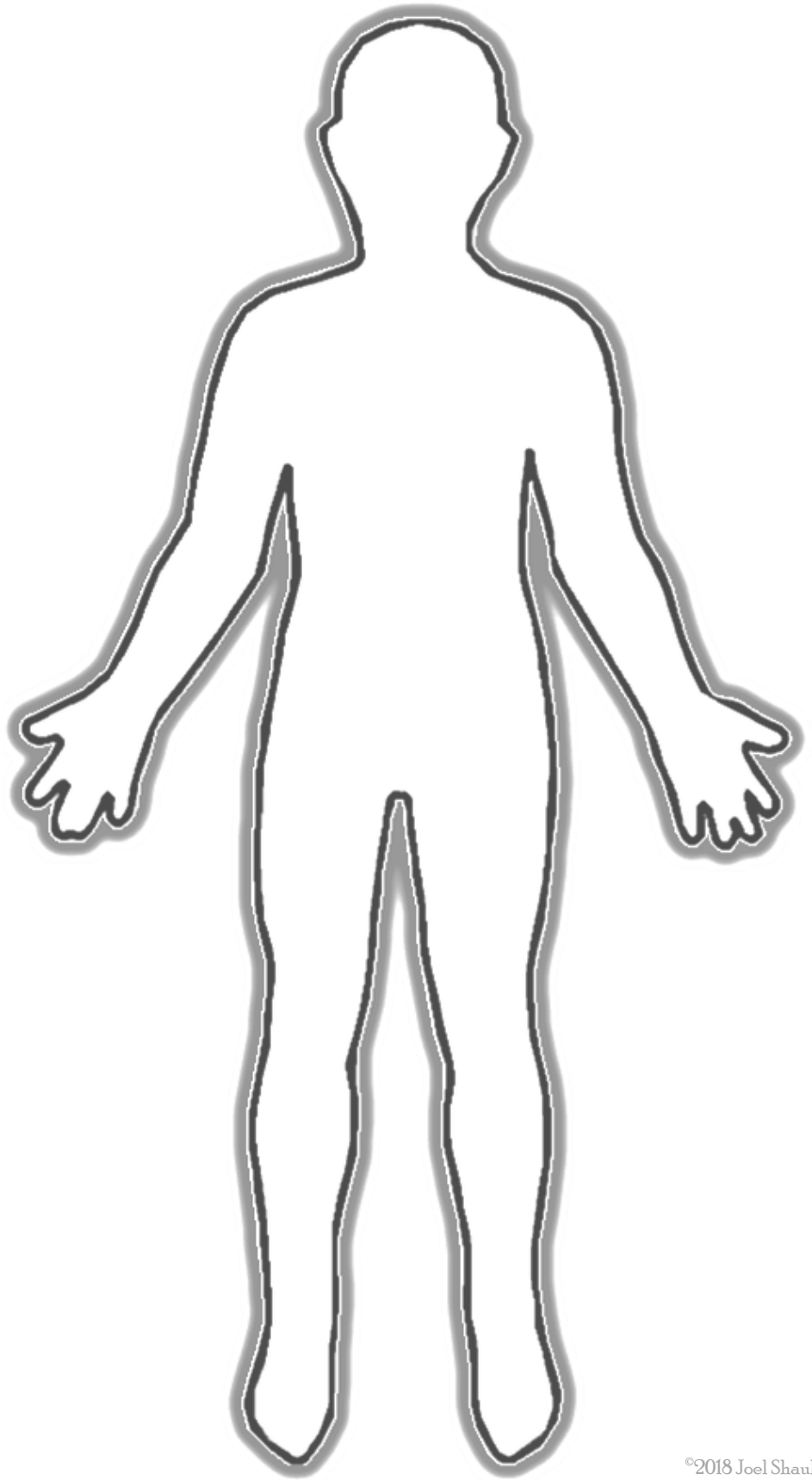
4. Ndërkohë që unë u ndjeva _____
ja çfarë THASHË.
(A të bëri të ndiheshe më keq apo më mirë?)



Emri: _____

Njerëzit mund të
ndjejnë
shqetësim në
trupin e tyre.

Vendos një X në
vendet ku u
ndjeve keq ose
ndryshe kur ishe
i shqetësuar.



Emri: _____

Si t'ia dal kur unë ndihem

6. Për të luftuar mendimet shqetësuese, unë mund të kisha provuar këto mendime në vend të tyre:

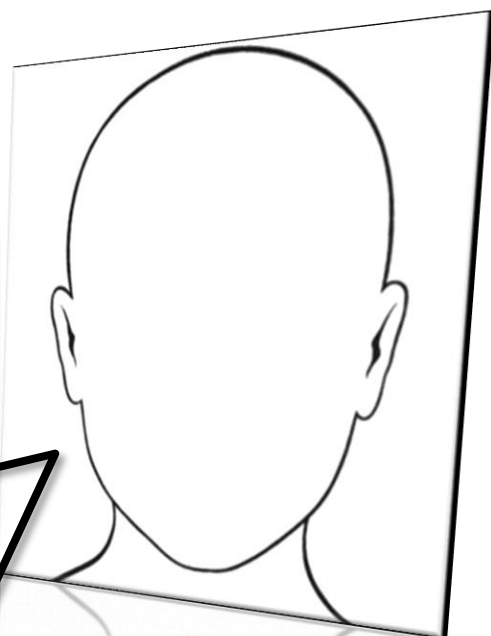
Emri: _____

7. Kur unë u ndjeva _____,
këtu janë disa gjëra më të mira që unë mund të
kisha THËNË:

Të marr ndihmë:

T'i tregoj dikujt si
ndihem:

8. Mund të kisha BËRË diçka më
të mirë kur isha i shqetësuar:



Emri: _____

9. Ndonjëherë njerëzit mund të qetësojnë trupin e tyre kur janë të shqetësuar.

Mendo për atë moment kur ishe i shqetësuar. Çfarë gjërash mund të kishe bërë për të qetësuar trupin tënd?

