

Цели и задачи программы

Цели:

1. Снижение количества и степени проявления когнитивных искажений (КИ)
2. Коррекция состояния созависимости

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием «когнитивное искажение» и с семью КИ, изучаемыми в программе (Чтение мыслей, Персонализация, Преувеличение опасности, Катастрофизация, Выученная беспомощность, Морализация и Гиперномативность)
2. Объяснить механизм работы и продемонстрировать эмоциональные и поведенческие характеристики каждого из изучаемых когнитивных искажений.
3. Научить участников программы распознавать действие когнитивного искажения и понимать его защитную функцию в каждой конкретной ситуации
4. На примере ситуаций из жизни участников определить типичные для каждого участника когнитивные искажения и выработать другие варианты когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций в этих ситуациях.
5. Расширить понимание причин использования когнитивных искажений, убеждений и ценностей, стоящих за ними.
6. Научить участников заменять ошибочное мышление более рациональными рассуждениями

Методы:

В программе использовались методы из различных направлений психологии:

1. Методы кинотерапии:
 - a. Обсуждение
 - b. Анализ
 - c. Интерпретация поведения
2. Методы нарративной психологии:
 - a. Экстернализация
 - b. Деконструкция
3. Методы когнитивной терапии:
 - a. Работа с негативными убеждениями
 - b. Реципрокная ингибиция
 - c. Парадоксальная интенция
4. Методы терапии, основанной на ментализации