

VERKTØY 3 - KOGNITIV TRIADE

Modul: VISJON

Arbeidsark

Målsettinger:

Kunnskap om tanker som et fenomen.

Kunnskap om hvordan tanker påvirker følelser og atferd.

Kunnskap og praktisk erfaring i hvordan det er mulig å ta mer kontroll over egne tanker, følelser og atferd.

Nødvendige materialer:

Flip-over

Tusjer

Bånd

Bøker og blyanter

Trinnvis veiledning for fasilitering:

- Introduser tanker og hvordan de påvirker følelser og atferd.
- Gi dem tankeeksperimentet.
- Demonstrer gjennom en kognitiv triade.
- Be dem visuelt definere hvordan de ser en felle.
- Teip et kors på gulvet for å illustrere fellen.
- Lag triader i gruppen.
- La dem alle jobbe med scenarier med tankefeller, hvor de representerer ett hjørne (tanke, følelse, atferd) og la dem rotere.
- La dem alle jobbe med løsningsscenarier, hvor de representerer ett hjørne (tanke, følelse, atferd) og la dem rotere.
- Gjennomgang av deres erfaring.

Forventet varighet

80 minutter

Forventede utfall

Kunnskap om tanker og hvordan de påvirker oss.

Konkrete verktøy for hvordan man kan endre fokus og velge tanker klokere.

Erfaring med gruppearbeid og samarbeid.

Praktiske måter å endre en situasjon til det bedre på.

Autisme-spesifikke tilpasninger

Strukturerte instruksjoner og forutsigbar flyt – Fleksibel timing og redusert kognitiv belastning. Miljøjusteringer for å minimere sensorisk stress.

VISUELL OG SKRIFTLIG STØTTE

TYPISKE NEGATIVE TANKER OG RELATERTE FØLELSER

Tanke «Jeg er ikke god nok» – Følelse: Frustrasjon, tristhet, sinne 😞

Tanke «Ingen forstår meg» – Følelse: Opprørt, frustrert, demotivert 😞

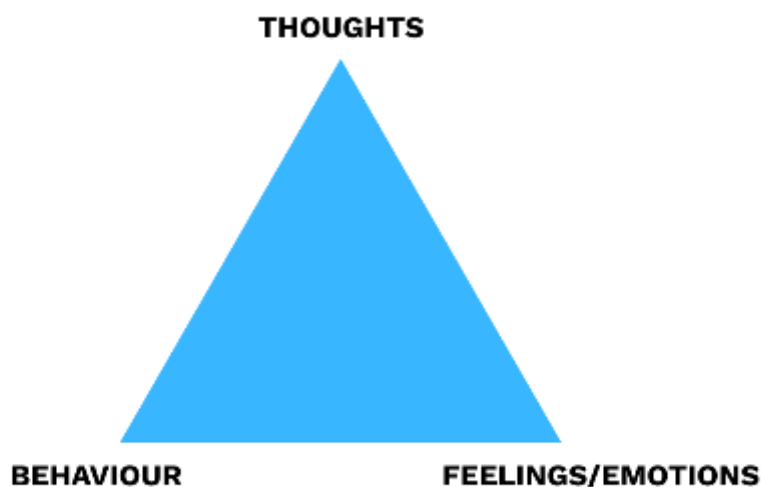
Tanke «Jeg klarer ikke dette» – Følelse: Sint, skyld, redd 😞

TYPISKE OPTIMISTISKE/POSITIVE TANKER OG RELATERTE FØLELSER

Tanke «Jeg gjør mitt beste» – Følelse: Håpefull, tilfreds, lykkelig 😊

Tanke «Jeg er sterk og jobber hardt» – Følelse: Optimistisk, tilfreds 😊
 Tanke «Jeg er unik» – Følelse: Glad, stolt 😊

ILLUSTRASJON AV EN KOGNITIV TRIADE



SJEKKLISTE

- Hvor mange deltakere:
- Hva som fungerte og hvorfor:
- Hva som ikke fungerte som planlagt:
- Antall deltakere som deltok:
- Trinn 1 fullført:
- Trinn 2 fullført:
- Trinn 3 fullført:
- Debrief fullført: