Terapia Cognitiva Comportamental

Com criança e adolescente

Mestre Clystine Abram

designed by freepik.com

“A Psicoterapia Cognitivo-Comportamental Infantil é uma área de aplicação relativamente recente e em desenvolvimento. Seu campo de atuação é amplo, estendendo-se por variada hierarquia de problemas comportamentais, desde os mais simples, até incluir o desenvolvimento de comportamentos sociais complexos” (Lima, 1988).



A terapia cognitivo-comportamental tem como configuração modelos teóricos abertos comprovados por evidências.

O paciente com comportamento colaborativo e ativo.

Foco direcionado para o momento presente.

Atenção no problema ou sintomas.

O tempo determinado.

Descoberta e experimentação guiadas.

Fornece estrutura para avaliar a mudança.

A TCC é uma psicoterapia útil com crianças, pois é orientada para a psicoeducação, novas estratégias cognitivas e novos comportamentos aprendidos mediadas por ações e avaliação de novas habilidades, focada nas situações e nos problemas reais da vida, também por ser voltada para o presente se encaixa muito bem para criança e por ser breve de prazo limitado identifica-se com a perspectiva de tempo da criança e a rapidez que a infância termina. Utiliza da descobertas guiadas aumentando a auto compreensão e independência na resolução dos problemas (Stallard, 2010).

A relação terapêutica

A relação de empatia deve ser estabelecida no primeiro contato com a criança. O terapeuta na primeira sessão deve esclarecer o seu papel, quem é, o que faz, como será o trabalho, quem contratou, por que contratou, do sigilo profissional e dos possíveis encontros com os pais, os quais a criança sempre será avisada. A linguagem deve ser clara, sem jargões e caso utilize algum termo técnico explicar o significado; é importante falar com a criança no mesmo nível de altura e olhando nos olhos e dando sempre exemplos.

Por que vou à terapia



Crianças entendendo
a terapia cognitivo-
-comportamental



Marina Gusmão Caminha | Luciana Alves Tisser

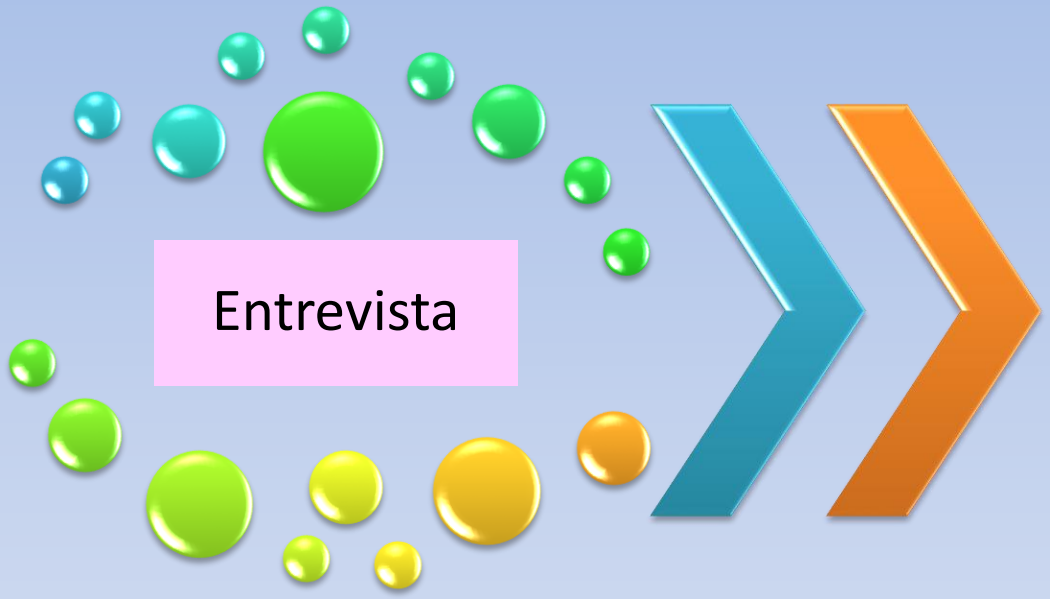
Sinopsys

A Avaliação Diagnóstica



Deverá constar de entrevistas com pessoas que convivem com a criança, se necessário em diversos ambientes como pessoas distintas: pais, professoras, pediatra ou outro profissional da saúde que a crianças frequenta; também é importantes a observação da criança em casa, na escola e o monitoramento de atividades diárias. Outros instrumentos de avaliação devem ser usados inventários, desenhos, redações, criação de estórias.

Técnicas



Entrevista

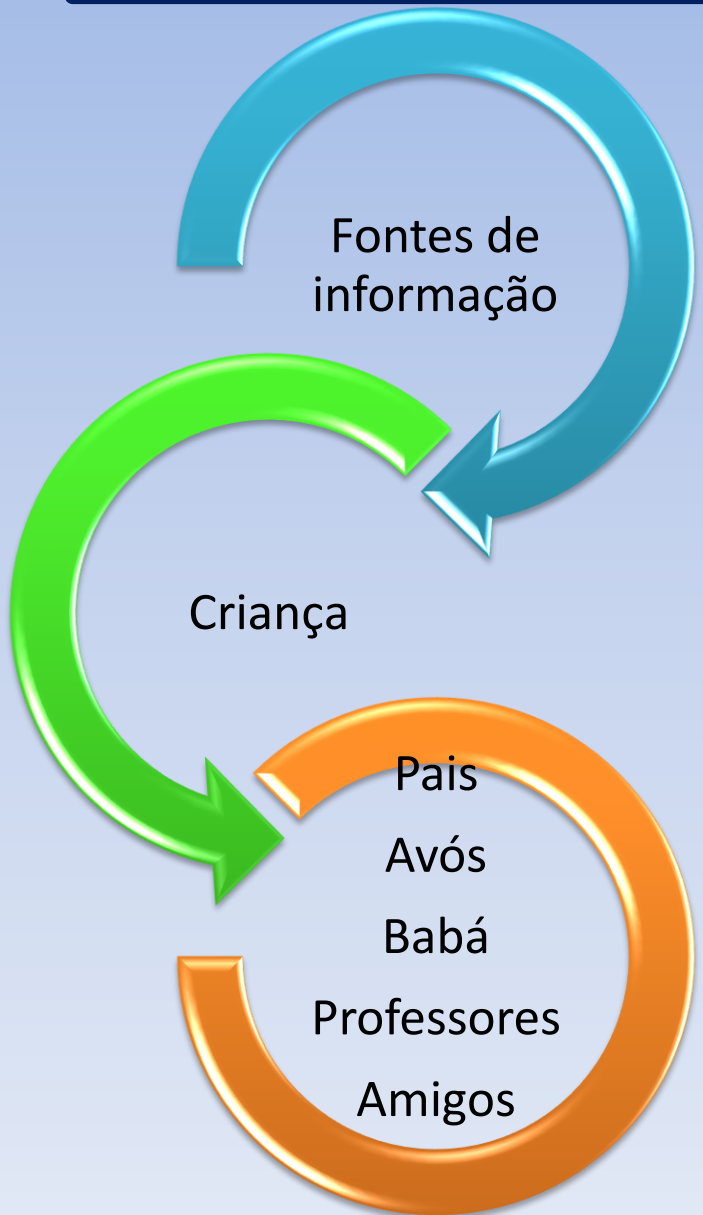
Questionários

Escalas e inventários

Observação em local e situações cotidianas ou criadas pelo terapeuta

Auto registros

Avaliação


Fontes de informação
Criança
Pais
Avós
Babá
Professores
Amigos

Avaliação

Queixas / Lista de Problemas

Análise funcional

Pontos fortes e recursos

Relação terapêutica/vínculo

Diagnóstico

Psicoeducação

Metas

Plano de tratamento



A avaliação com os pais

Primeiro é feita a entrevista com os pais e depois observa-se a criança. Pode ocorrer:

1. Equívoco ou distorção de quem informa;
2. Negação do problema;
3. Inflexibilidade comportamental do informante;
4. Distorção consciente da informação por interesses próprios;
5. Evidência de descontinuidade do comportamento problema.



Instrumentos de avaliação da criança

- Entrevista com os pais ou outra pessoa que convive com a criança
- Observação Clínica da criança
- Escala de Estresse Infantil – ESI
- Child Behavioral Check list – CBCL
- Escala de Humor
- Escala de Ansiedade
- Escala de Defict de Atenção e Hiperatividade

Materiais lúdicos utilizados na avaliação e no tratamento















Entrevista com a criança

Observar durante a entrevista – atividade escolhida, atenção, contato social, estado emocional, nível de desenvolvimento;

Questionar sintomas emocionais;

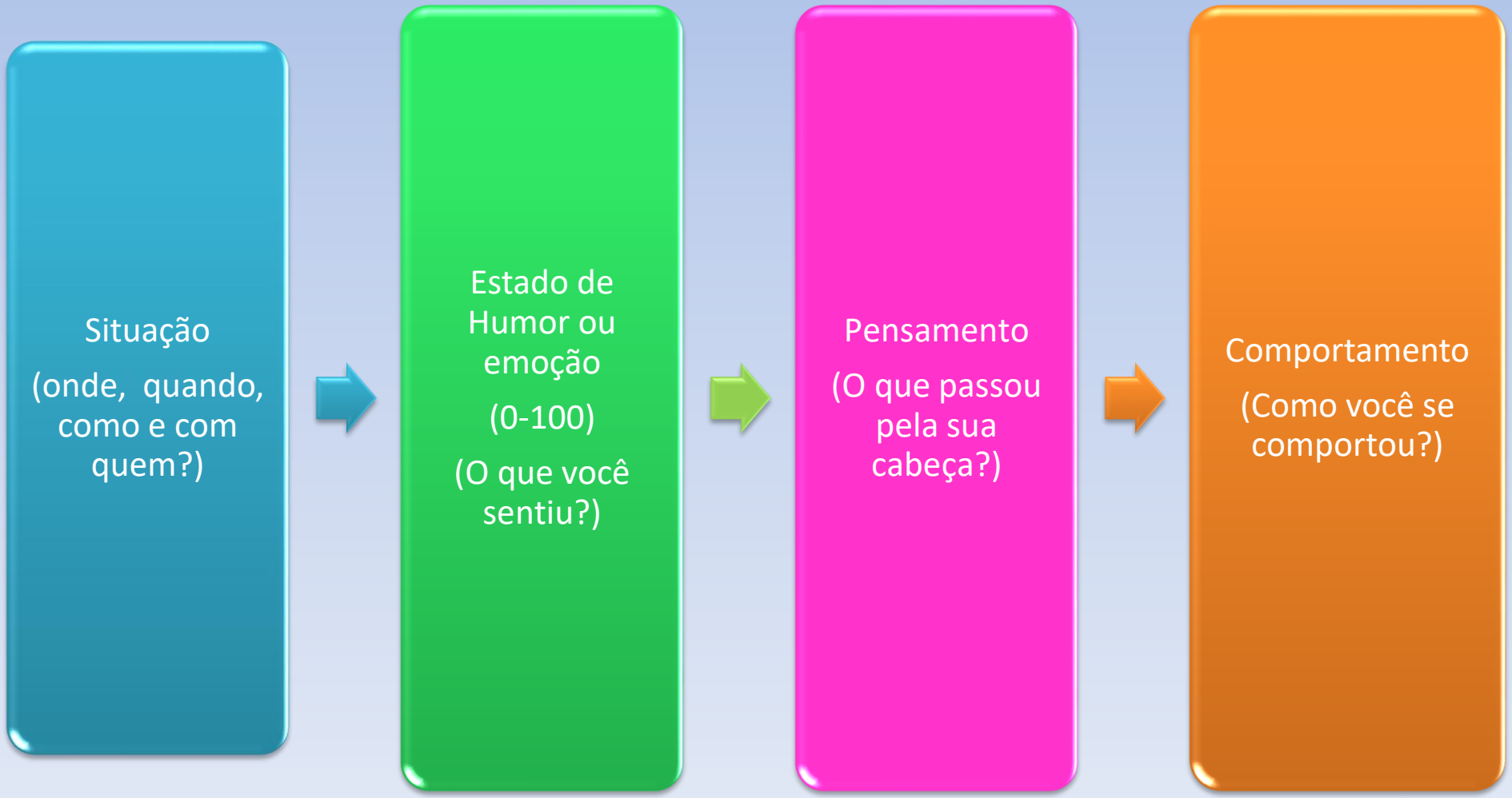
Investigar abusos e traumas – questionar genericamente;

Investigar a vida social e as habilidades sociais;

Investigar a percepção da criança sobre a sua própria vida – perguntar sobre um dia cotidiano;

Observar a parte física – em caso de suspeita de algum problema psiquiátrico ou neurológico encaminhar para um médico.

Entrevista com a criança



Entrevista com os pais

Coletar dados detalhados do problema atual, do desenvolvimento da criança e dos tratamentos prévios;

Identificação das crenças dos pais – queixas e expectativa em relação ao tratamento;

Averiguar como os pais compartilham os problemas domésticos – o quanto envolvem as crianças nos problemas do casal, como lidam com conflitos, finanças, etc.;

Averiguar como os pais abordam e mantém o problema?

– reforço, aplica estilos atributivos e mantém expectativa irreal com os filhos, serve de modelo para o comportamento indesejado, ignora o temperamento da criança, o modo como dá instruções.

Tratamento



Psicoterapia



Família



Escola



Psiquiatra

Intervenção

Estratégias cognitivas

Estratégias comportamentais



Componentes de formulação de caso

-Definir o problema

-Identificar o problema de forma que reflita a situação da criança e da família.

-Dividir os componentes cognitivos, comportamentais, emocionais, fisiológicos e interpessoais.

-Identificar as técnicas cognitivas e comportamentais que serão utilizadas de acordo com a idade da criança.



A escolha adequada da técnica



Para trabalhar com as crianças deve-se escolher as técnicas mais adequadas ao seu nível de desenvolvimento cognitivo, necessitam ter a capacidade de abstração e habilidade de reestruturação cognitiva para que possam ser empregado o modelo cognitivo e o modelo comportamental pode ser utilizado em qualquer idade.

IDADE	ESTRATÉGIA COGNITIVA OU COMPORTAMENTAL	DEMANDA	QUEIXAS	CAPACIDADE NEUROPSICOLÓGICA
0-3 anos	Comportamental & Treinamento de pais.	Baixa	Condutas agressivas; fatores geralmente ligados a situações de negligência e abusos infantis; e distúrbios alimentares.	Restrita, baixa capacidade de integração entre as funções executivas. Incapacidade metacognitiva.
3-8 anos	De 3 a 6 anos intervenções mais centradas nos pais e > uso de técnicas comportamentais. De 6 a 8 anos, > probabilidade de utilização de técnicas cognitivo-comportamentais.	Média	Inclui os anteriores + TDAH agressividade, desafiador opositivo; problemas de adaptação à escola e problema de aprendizagem e interação social.	de 3 a 6 anos = um pouco menos restrita . de 6 a 8 anos = grande avanço das funções executivas.
8-12 anos	Predominância de intervenções cognitivo-comportamentais adaptadas por meio de jogos, desenhos, fantoches, softwares, forte aliança terapêutica com pais e, se possível, com a escola.	Alta	Inclui queixas anteriores, e transtornos do Eixo I, principalmente envolvendo humor e ansiedade.	Maior nível de sofisticação neuropsicológica, expressa por maior capacidade de representação simbólica e funções metacognitivas.
A partir dos 12 anos	Predominância de técnicas cognitivas com < inserção de situações mediadas pelos pais.	Alta	Inclui queixas anteriores, mas com características mais próximas das do adulto (adolescente).	Grande nível maturacional neuropsicológico apesar de "instabilidades" típicas da faixa de transição.

Técnicas Cognitivas



Reestruturação cognitiva



O trabalho do terapeuta é para modificar as interpretações distorcidas da criança em relação as suas experiências com o meio, capacitando à criança ter novas estratégias de enfrentamento das situações ansiogênicas. O registro de automonitoria deve ser adaptado para a realidade da criança e do adolescente, que terão que registrar seus pensamentos e sentimentos diários.



Componentes centrais da intervenção com terapia cognitiva-comportamental



- Pensamento
- Emoção
- Comportamento



O que pensa?

O que sente?

O que faz?

A criança pode se comunicar através de suas expressões emocionais.

Raiva: pode significar que deseja que outros deixem em paz.

Choro de angústia: pode chamar a atenção.

Sorriso/Expressão de interesse: a criança pode desejar estabelecer relação social.

Medo ou Tristeza: pode indicar insegurança, sentimento de abando e necessita de apoio.

Alegria: motiva dar continuidade a atividade ou interelação.

(Shaffer, 2009)

As Emoções









Amor





Pensamento, Emoção e Comportamento



Pensamentos funcionais relacionados a boas emoções e comportamentos adequados.



Pensamento, Emoção e Comportamento



Pensamentos disfuncionais levam a emoções desagradáveis e comportamentos inadequados.



Emoção e Comportamento







Comportamentos adequados estão relacionados a emoções agradáveis



Emoção e Comportamento






Comportamentos inadequados estão relacionados a emoções desagradáveis.



Treino em solução de problemas

O objetivo é capacitar a criança a agir de maneira mais adequada e adaptada nas situações de conflito.

As etapas são: definir o problema, procurar e criar soluções alternativas, avaliar as consequências das soluções, identificar e escolher a mais adequada, avaliar os resultados.



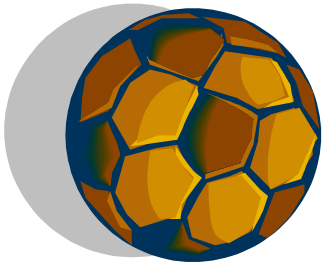
Exercício

Para um resultado mais adequado com crianças pode ser feito em cartolina, em forma de questionamento.

Definição do problema – Qual é o problema?

Alternativas de estratégias – O que fazer?

Avaliação – Quais os resultados obtidos?



Pacientes ansiosos tratamento Coping Cat

1 Construir rapport e orientações gerais do tratamento

2 Aprender a identificar a ansiedade

3 Identificar respostas corporais a ansiedade

4 Encontro com pais

5 Treinamento de relaxamento

6 Aprender a identificar os pensamentos ansiogênicos e desafiar os pensamentos

7 Recompensar a autoinstrução de coping eficaz e desenvolver habilidades de solução de problemas

8 Introduzir autoavaliação e autorrecompensa. Praticar situações de inundação de baixa intensidade usando exposição na imaginação e revisão das recompensas aprendidas

9 Encontro com pais

10 Praticar situações de inundação de baixa intensidade usando exposição

11 Praticar situações de inundação de baixa intensidade usando exposição

12 Praticar situações de inundação de moderada intensidade usando exposição

13 Praticar situações de inundação de moderada intensidade usando exposição

14 Praticar situações de inundação de alta intensidade. Introduzir término do tratamento

15 Praticar situações de inundação de alta intensidade usando exposição

16 Praticar situações de inundação de alta intensidade usando exposição.

Término do tratamento

Técnicas comportamentais



Modificação do Comportamento

“O ponto de vista da relação na modificação do comportamento implica também em que nenhuma modificação significativa permanente no comportamento social pode ser obtida, a não ser que uma relação social seja firmemente estabelecida.” Albert Bandura

Modelação

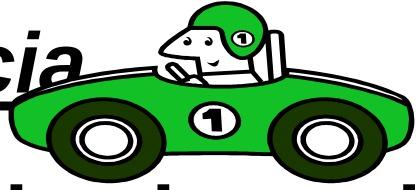




Desenvolvido por Bandura, a observação de modelos facilita a aquisição de novos padrões de comportamento e de respostas cognitivas.

Os modelos podem ser reais ou simbólicos, personagens de filmes ou estórias, a criança ou adolescente são instruídos a imitar o modelo, o terapeuta deve reforçar e dar feedback nas respostas que se aproximem do modelo.

Reforço por contingência



Esta técnica é derivada do condicionamento operante, o reforço é dado logo após a um comportamento adequado para aumentar a probabilidade que ele aconteça novamente.

O reforço deve ser dado pelos pais, pela professora ou outro mediador, após a emissão da resposta adequada da criança ou adolescente. O terapeuta pode usar esta técnica no consultório, mas é fundamental que seja constante o reforço pelos mediadores.

Exposição

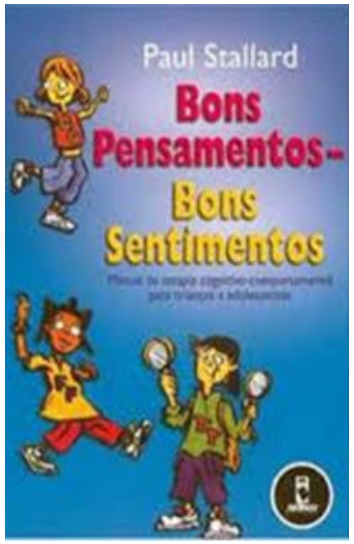
A técnica inclui duas estratégias:

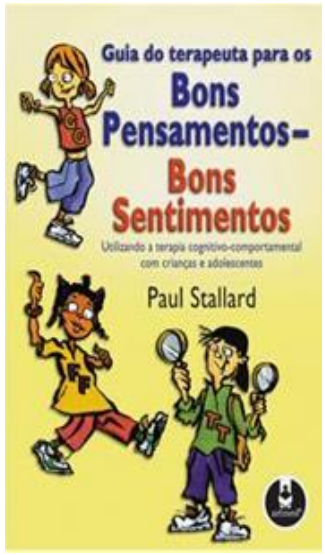
a inundação e a exposição que pode ser imaginária ou ao vivo, com objetivo de promover a habituação.

Na técnica de inundação expõe a criança ao estímulo ansiogênico até a diminuição da resposta de ansiedade ou medo.

Na técnica de exposição

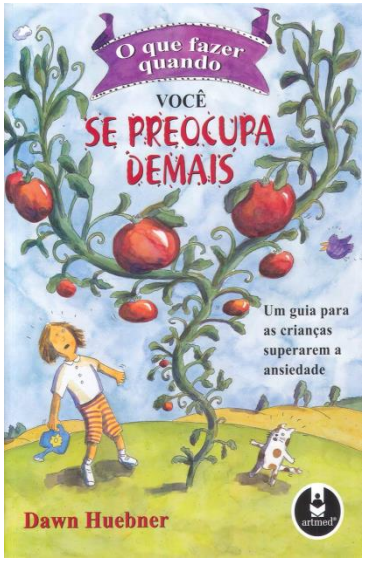
o enfrentamento é gradativo.

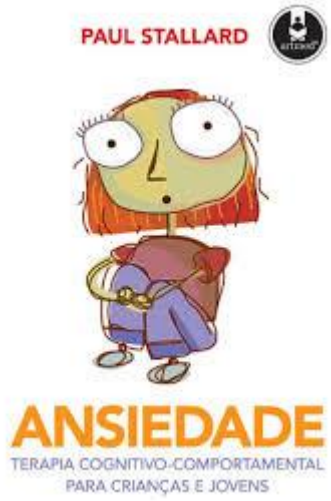

Paul Stallard
Bons Pensamentos – Bons Sentimentos

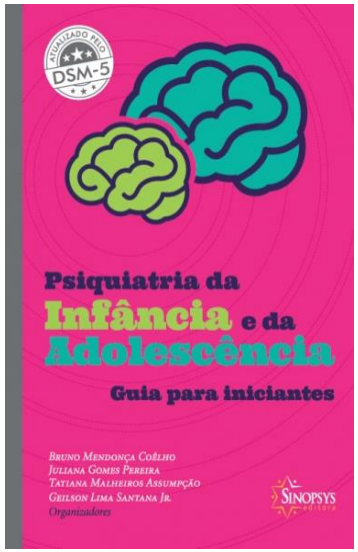

Guia do terapeuta para os
Bons Pensamentos – Bons Sentimentos
Utilizando a terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes
Paul Stallard


MARINA GUSMÃO CAMINHA
RENATO M. CAMINHA
& COLABORADORES
INTERVENÇÕES E TREINAMENTO DE PAIS NA CLÍNICA INFANTIL
SINOPSYS

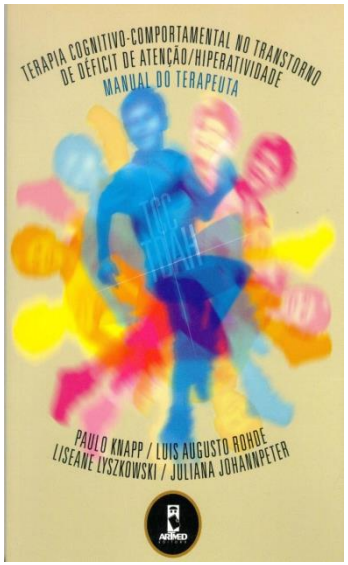

CIRCE SALCIDES PETERSEN
RICARDO WAINER
& COLABORADORES
TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
CIÊNCIA E ARTE


O que fazer quando
VOCÊ
SE PREOCUPA DEMAIS
Um guia para as crianças superarem a ansiedade
Dawn Huebner


PAUL STALLARD
ANSIEDADE
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA CRIANÇAS E JOVENS


DSM-5
Psiquiatria da Infância e da Adolescência
Guia para iniciantes
Bruno Mendonça Coêlho
Juliana Gomes Pereira
Tatiana Malheiros Assumpção
Geilson Lima Santana Jr.
Organizadores
SINOPSYS


TERAPIA COGNITIVA
COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES
APORTES TÉCNICOS
E. Bunge | M. Gomar | J. Mandil
2ª EDIÇÃO
Casa do Psicólogo®


TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE
MANUAL DO TERAPEUTA
PAULO KNAPP / LUIS AUGUSTO ROHDE
LISEANE LYSZKOWSKI / JULIANA JOHANNPETER


TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM GRUPO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
CARMEM BEATRIZ NEUFELD
organizadora

Psicoeducação



Compreendendo o modelo cognitivo

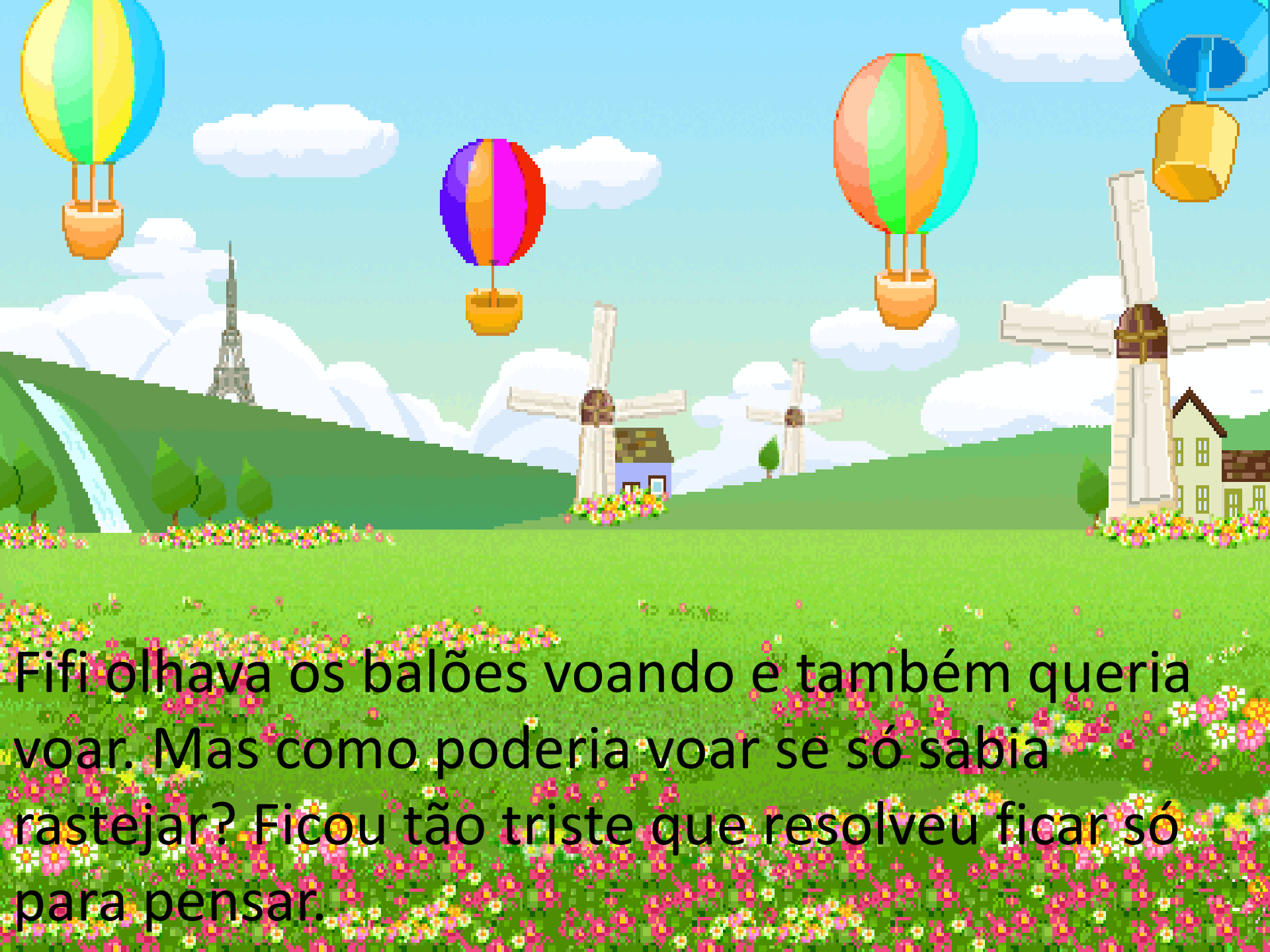


Em um lindo jardim uma lagarta bem verdinha chamada Fifi morava em uma plantinha.



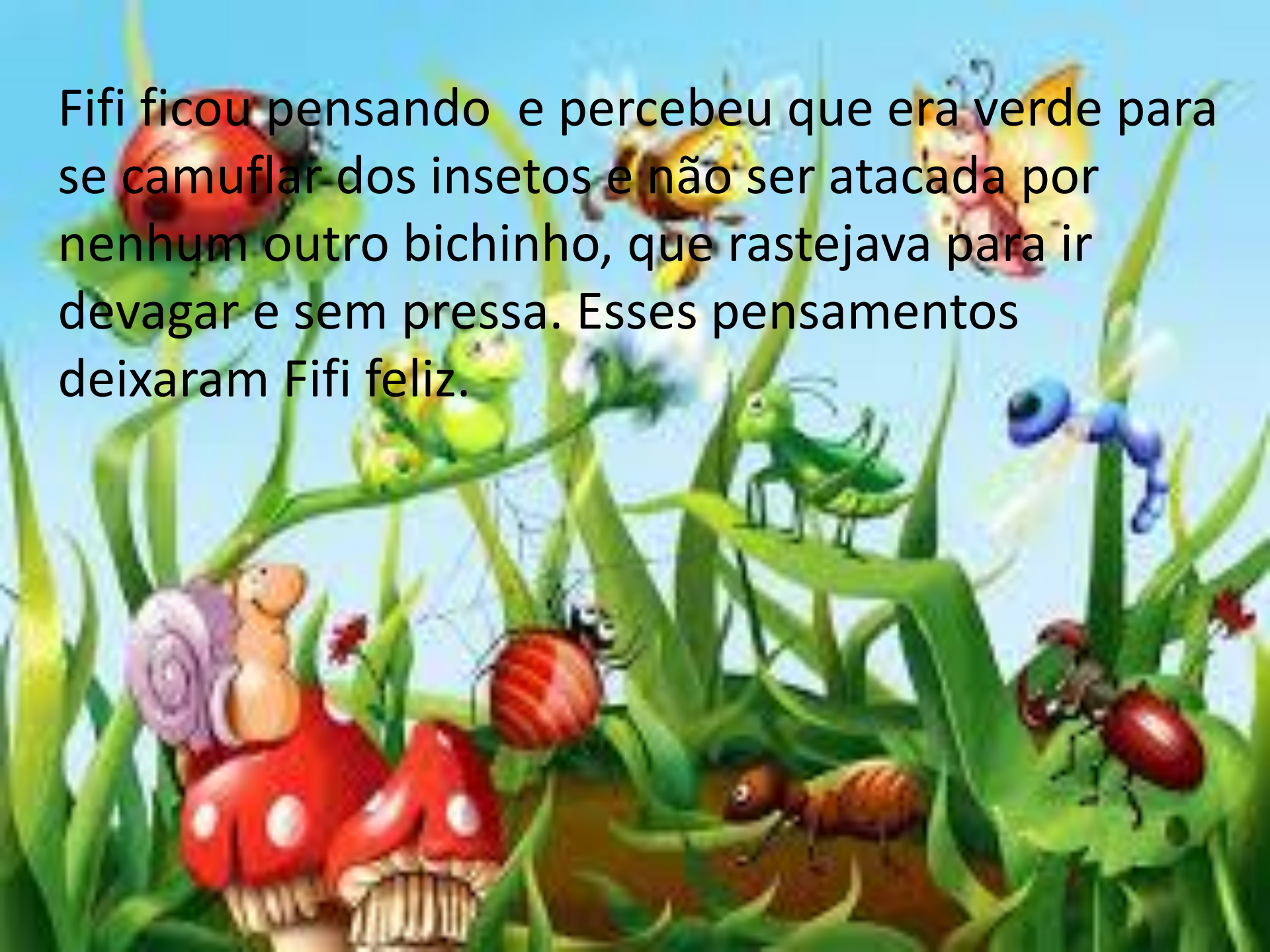
- Fifi olhava os outros insetos tão colorido que voavam. Ela pensava que era verde, feia e rastejante, se sentia muito triste.




Fifi olhava os balões voando e também queria voar. Mas como poderia voar se só sabia rastejar? Ficou tão triste que resolveu ficar só para pensar.

Fifi construiu um casulo e pensou que era verde, feia e rastejante, sentiu uma tristeza enorme.





Fifi ficou pensando e percebeu que era verde para se camuflar dos insetos e não ser atacada por nenhum outro bichinho, que rastejava para ir devagar e sem pressa. Esses pensamentos deixaram Fifi feliz.

Os bons pensamentos transformou Fifi em uma linda borboleta, assim pensou que era livre, se sentiu feliz e podia voar.



© www.ClipProject.info



A Lagarta Fifi pensou que era verde, feia e insignificante. Quais são os seus pensamentos de lagarta?



A borboleta Fifi pensou que era livre e linda. Quais são os seus pensamentos de borboleta?

Escreva os seus pensamentos de lagarta









Escreva os seus pensamentos de borboleta



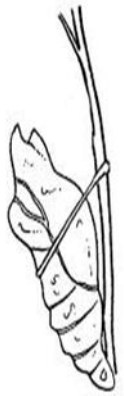
A lagarta Fifi sentiu tristeza quando pensou que era verde e feia. Quais são os seus sentimentos quando tem pensamentos de lagarta?



A borboleta Fifi sentiu felicidade quando pensou que podia voar e era bonita. Quais são os seus sentimentos quando tem pensamentos de borboleta?



A lagarta Fifi quando pensou que era verde, feia e rastejante se isolou em um casulo. Quando tem pensamentos de lagarta como você se comporta?



A borboleta Fifi quando pensou que era livre para voar se sentiu feliz e voou. Quando você tem pensamentos de borboleta como se comporta?



© www.ClipProject.info



RPD







RPD

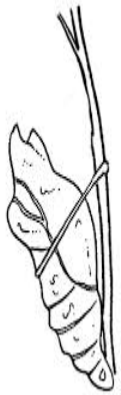




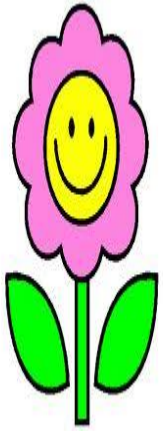
RPD

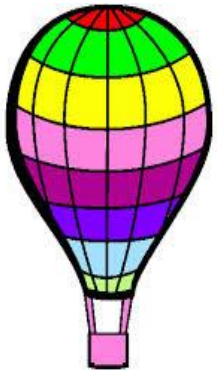












Resolução de problemas

A lagarta Fifi resolveu seu problema se transformando em borboleta.

Qual é o seu problema?



Encontre três soluções:

1-

2-

3-

Escolha 1 dessas soluções, a que acha melhor. Qual é?

Teste essa solução.

O que aconteceu?



Você acha que os pensamentos da lagarta Fifi de ser feia, verde e rastejante são verdadeiros?



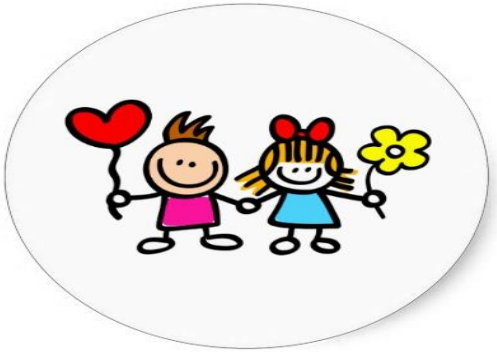
E você acha que os seus pensamentos de lagarta são verdadeiros?





A borboleta Fifi pensava que era livre e podia voar, você acha que esses pensamentos são verdadeiros?

E os seus pensamentos de borboleta são verdadeiros?

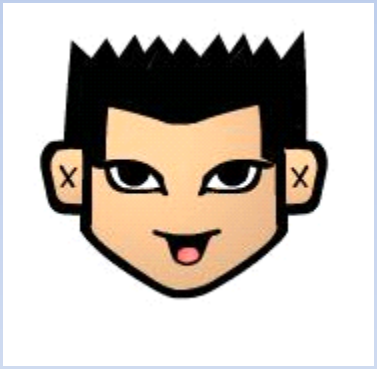


Pense sempre como borboleta!



Exercícios cognitivos

Olhe cada rosto e responda:
- O que estão pensando?
- Como estão se sentindo? Qual é a emoção?
- Qual a mudança no corpo? Qual é a reação fisiológica?



P_____

E_____

RF_____



P_____

E_____

RF_____





P_____

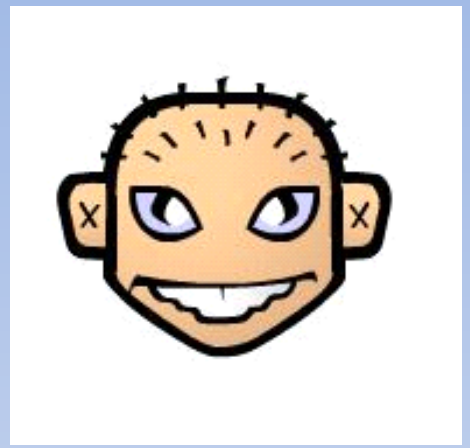
E_____

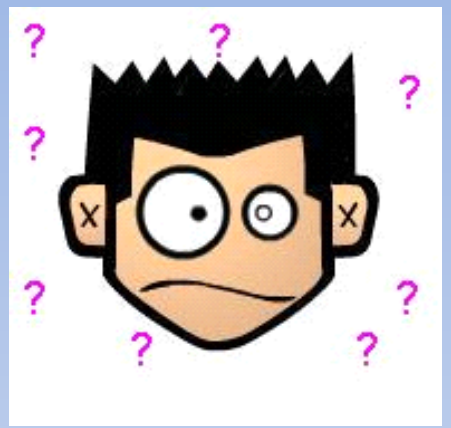
RF_____

P_____

E_____

RF_____





P_____

E_____

RF_____

P_____

E_____

RF_____

Correlacione numerando a coluna da direita com a da esquerda

1 – Gritei com meu colega.	( ) Sentimento.
2 – Eu faço tudo errado.	( ) Comportamento.
3 – Hoje estou triste.	( ) Reação fisiológica.
4 – Na minha escola.	( ) Pensamento.
5 – Meu coração bate rápido.	( ) Situação ativadora.

Agora que você já aprendeu, escreva:

Muitas vezes penso_____

Eu sinto _____

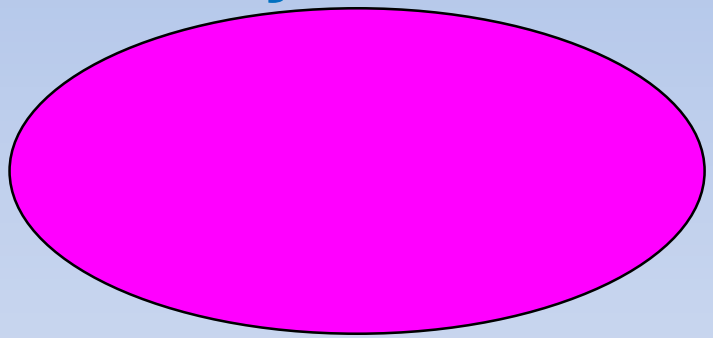
Eu me Comporto_____

O meu corpo reage_____

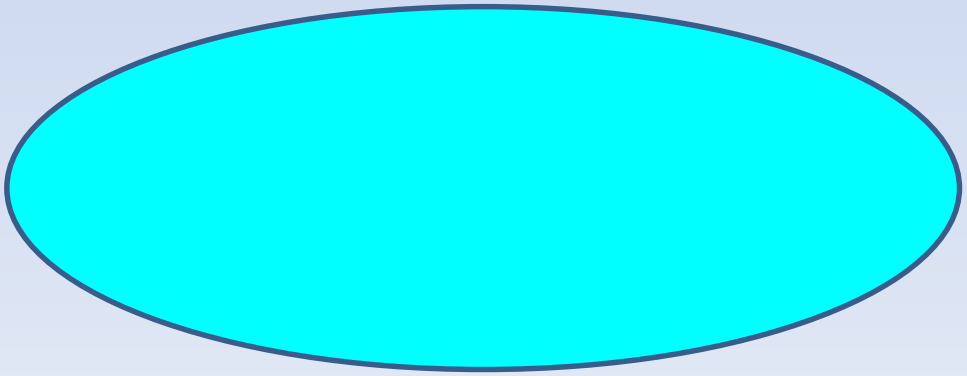
Nas situações_____

Buscar evidências que comprovem que a crença central nem sempre é verdadeira.

Crença Central



Evidencias contra a crença



Flecha descendente:
Situação / pensamentos

Se isso fosse verdade, o que significaria para mim?



Se isso fosse verdade, o que significaria para mim?



Se isso fosse verdade, o que significaria para mim?

Pinte, com as cores que você preferir, os sentimentos que você tem:

- Alegre
- Ansioso
- Amedrontado
- Confuso
- Envergonhado
- Infeliz
- Temeroso
- Triste
- Deprimido
- Relaxado
- Magoado
- Enraivecido
- Calmo
- Furioso
- Nervoso
- Inseguro
- Irritação
- Culpado
- Preocupado
- Excitado
- Feliz

Pensamentos Automáticos
Pensamentos e Sentimentos

Dia e Hora	Qual foi o pensamento negativo?	Que sentimento foi desagradável?	Qual a situação? Onde?Quando?Com quem?	O que sentiu no corpo?

Pensamentos Automáticos
Pensamentos e Sentimentos

Dia e Hora	Situação	Pensamento Negativo	Verdade Nota 1 – 10	Sentimento Desagradável	Pensamento Positivo	Verdade Nota 1-10	Sentimento Bom

Meus pensamentos funcionais são:



Minhas emoções positivas correspondentes aos pensamentos funcionais são:



Meus pensamentos disfuncionais são:



Minhas emoções ruins correspondentes aos pensamentos disfuncionais são:



Meu pensamento é?

Qual é a chance de 0 a 10 disso acontecer?

O que de pior poderia acontecer?

O que poderia acontecer que não seria nem bom nem ruim?

O que de melhor poderia acontecer?

O que você poderia pensar ao analisar este pensamentos?

O que eu penso é verdade? Quanto que é verdadeiro e isso acontece?

- Já aconteceu antes?
- Nunca Aconteceu?
- Qual é a chance de acontecer?

O que eu posso pensar de mais funcional?





Reações fisiológicas. Marque no corpo o que sente quando tem uma emoção desagradável.

Autora: Kathleen Abram

Escreva o que os diálogos entre as pessoas nessas situações.

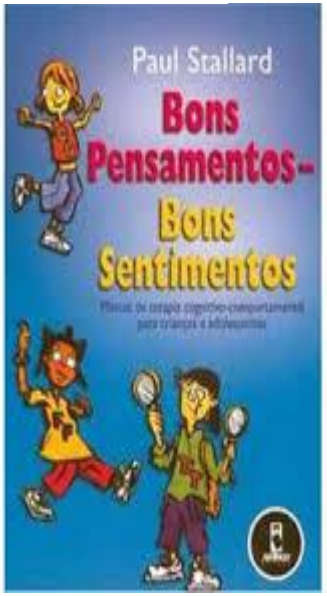

INSTITUTO BRASILEIRO
DE HIPNOSE APLICADA
Autora: Kathleen Abram



Autora: Kathleen Abram


INSTITUTO BRASILEIRO
DE HIPNOSE APLICADA
Autora: Kathleen Abram

Livros


Paul Stallard
Bons Pensamentos - Bons Sentimentos

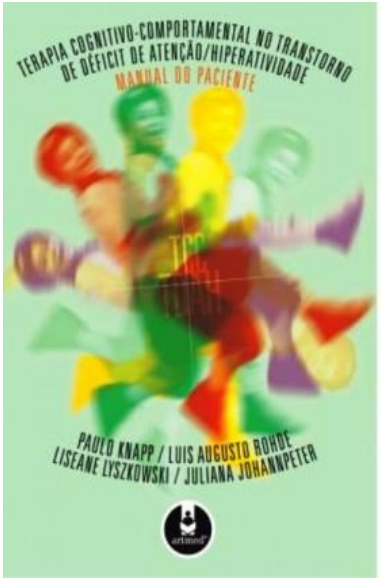

Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes
Ferramentas para aprimorar a prática
ROBERT D. FRIEDBERG
JESSICA M. McCLURE
JOLENE HILLWIG GARCIA
artmed

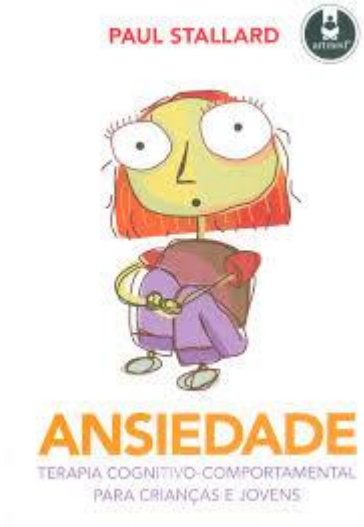

TERAPIA COGNITIVA
COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES
APORTES TÉCNICOS


TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM GRUPO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
CARMEM BEATRIZ NEUFELD


CIRCE SALCIDES PETERSEN
RICARDO WAINER
TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
CIÊNCIA E ARTE


Mark A. Reinecke | Frank M. Dattilio | Arthur Freeman
Terapia Cognitiva
com Crianças e Adolescentes
Relatos de Casos e a Prática Clínica


TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE
MANUAL DO PACIENTE
PAULO KNAPP / LUIS AUGUSTO ROHDE
LISEANE LYSZKOWSKI / JULIANA JOHANNPETER


PAUL STALLARD
ANSIEDADE
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA CRIANÇAS E JOVENS


O que fazer quando
VOCÊ
SE PREOCUPA DEMAIS
Um guia para as crianças superarem a ansiedade
Dawn Huebner

O que passa na sua cabeça?



Observação dos comportamentos da criança

Situação → Comportamento → Estado de Humor ou Emoção









Comportamento e emoção

Desmotivação, cansaço, fadiga, desinteresse.

“Nada me faz feliz”, “Não gosto de nada”, “nada me interessa”.

O que te deixava feliz antes de estar deprimido?

O que gostava de fazer?

Como as crianças da escola brinca e se divertem?

Irritação, agressividade.

“Não vou obedecer minha mãe”, “Ela me irrita”.

O que te deixava calmo antes de estar deprimido?

Como você tratava a sua mãe?

Como as crianças da escola tratam a mãe? O que as crianças fazem para se tranquilizarem?

Identificando as emoções



Trabalhar com jogo da memória das emoções e a criança quando acerta fala de uma situação que ela viveu a emoção.

“Baralho das Emoções”







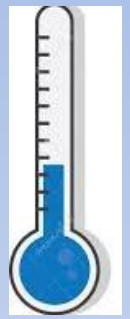




(Renato Caminha, 2007)

Medindo as Emoções

Fraca



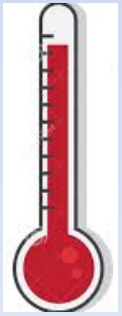
0 - nenhuma

Média



50 - media

Forte



100 – forte (a mais forte que já sentiu na vida)

Caixa das Emoções

Todas as pessoas tem emoções desagradáveis que não gostariam de ter, mas é difícil livra-se deles. Pegue uma caixa para guardar essas emoções e todas às vezes que senti-las escreva em um papel e coloque dentro da caixa e tranque-a, deixando as emoções ruins lá dentro.



O vulcão em erupção

Quando você não está com raiva fica calmo, mas quando sente raiva parece um vulcão que a qualquer momento vai entrar em erupção e explodir. O que acontece com seu corpo quando sente raiva, escreva o que ocorre quando vai ficando mais enraivecido.

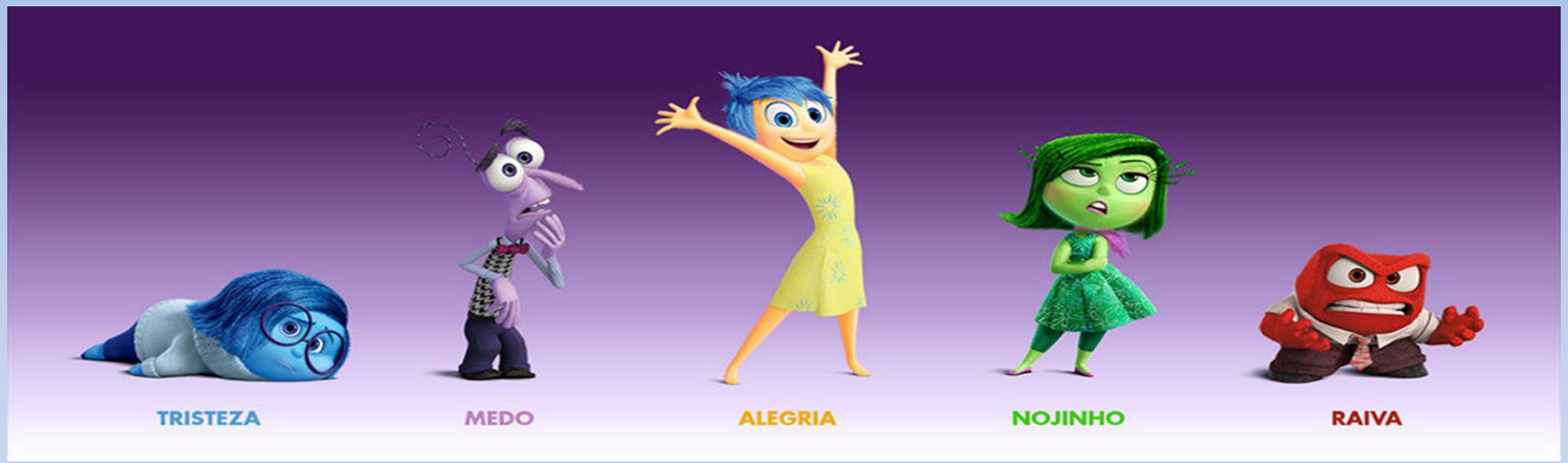


Identificando as emoções e os pensamentos



A criança ao acertar fala a emoções a situação que ela viveu a emoção e o que ela pensou naquela situação.

Reestruturando os pensamentos com pensamentos alternativos



Quando a criança acerta ela fala a emoção, a situação, o pensamento. Caso o pensamento seja disfuncional então reestrutura o pensamento, com um pensamento alternativo e identifica a emoção desse bom pensamento.

Jogo da memória





Nomeando as emoções



Escrevendo uma carta para o terapeuta

Material: envelope e um papel de carta colorido.

Gostaria que você escrevesse uma carta para o mim. Nesta carta você irá escrever sobre você, seus pensamentos e sentimentos de tristeza, raiva, medo ou preocupação, escreva também seus problemas. Escreva também sobre sua família, colegas de colégio ou outros amigos e sobre o que gosta e te deixa feliz.





Curtograma

Vamos fazer juntos uma atividade chamada

“curtograma”? Que é a identificação do que você gosta e não gosta de fazer e o que faz e não faz.

Assim poderemos construir juntos uma Programação de Atividades para a semana (metas)?

Você vai procurar em várias revista atividades e irá recortar as atividades que gostava de fazer e agora não gosta mais, as que gosta e faz, as que você faz e não gosta e as atividades que você nunca gostou e não faz.

Gosto e faço





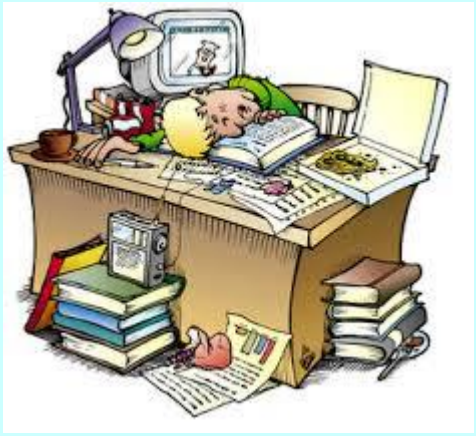
Gosto e não faço













Não Gosto e Faço

Não Gosto e Não Faço

Coisas que me fazem bem fazer



Coisas que me desagradam fazer



Coisas que eu gostaria de fazer



Escreva nos quadrinhos o que gostava e parou de fazer e o que quer fazer

Atividades Sociais	Dentro da escola	Em casa
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Praticando...



Escolha uma atividade da sua lista

_____

Marque o dia para fazer

Dia:

Como foi?



Programa de atividades
Criando uma rotina



Escola
Pracinha
Terapia
Estudar
Dormir



Escola
Estudar
Ballet
TV
Dormir



Escola
Estudar
Vídeo – game
Dormir



Escola
Estudar
Ballet
TV
Dormir



Escola
Estudar
Andar de bicicleta
Dormir

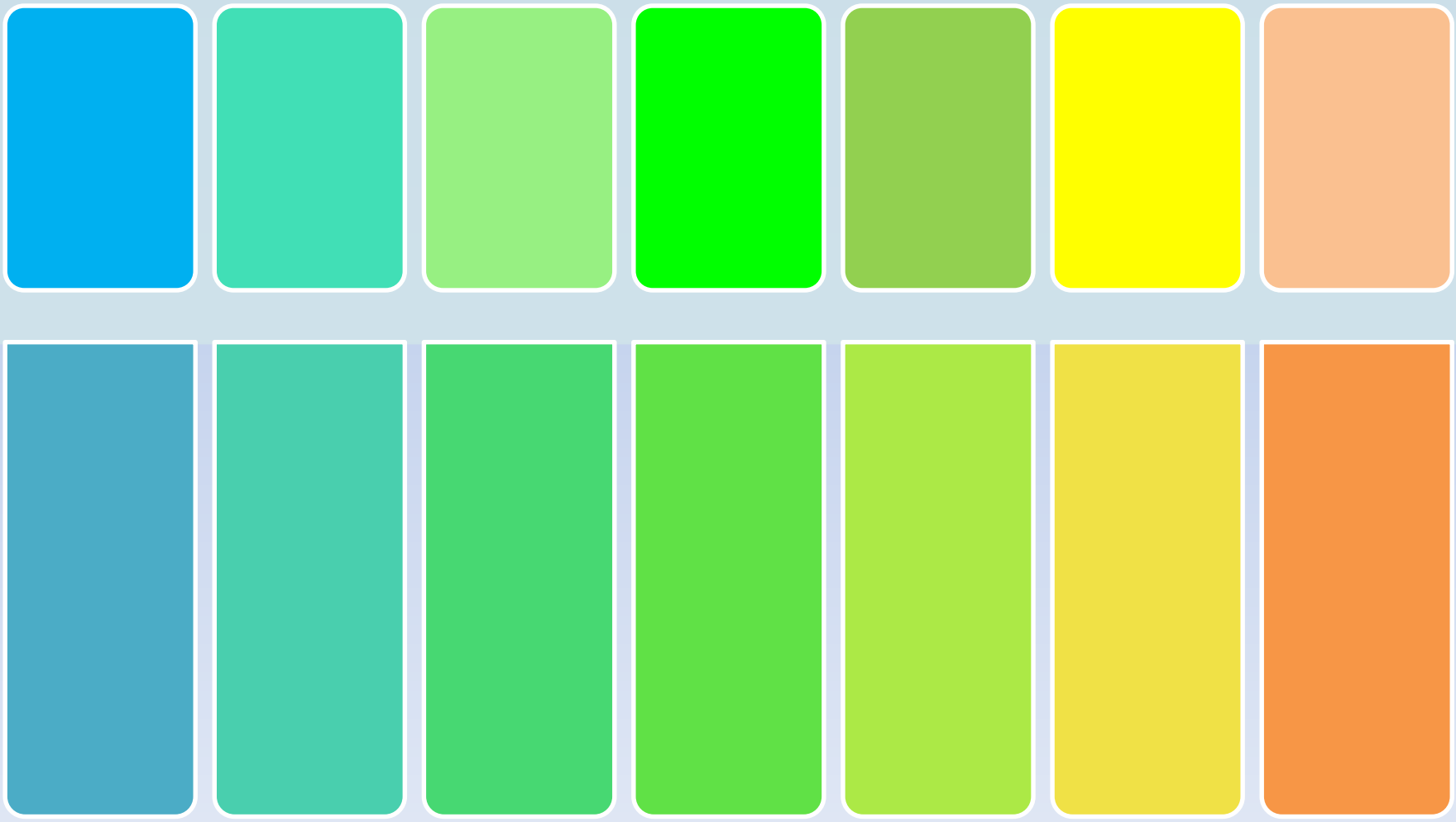


Dormir
Brincar com os pais
Cinema
Dormir



Praia
Almoçar com os pais
Brincar
Dormir

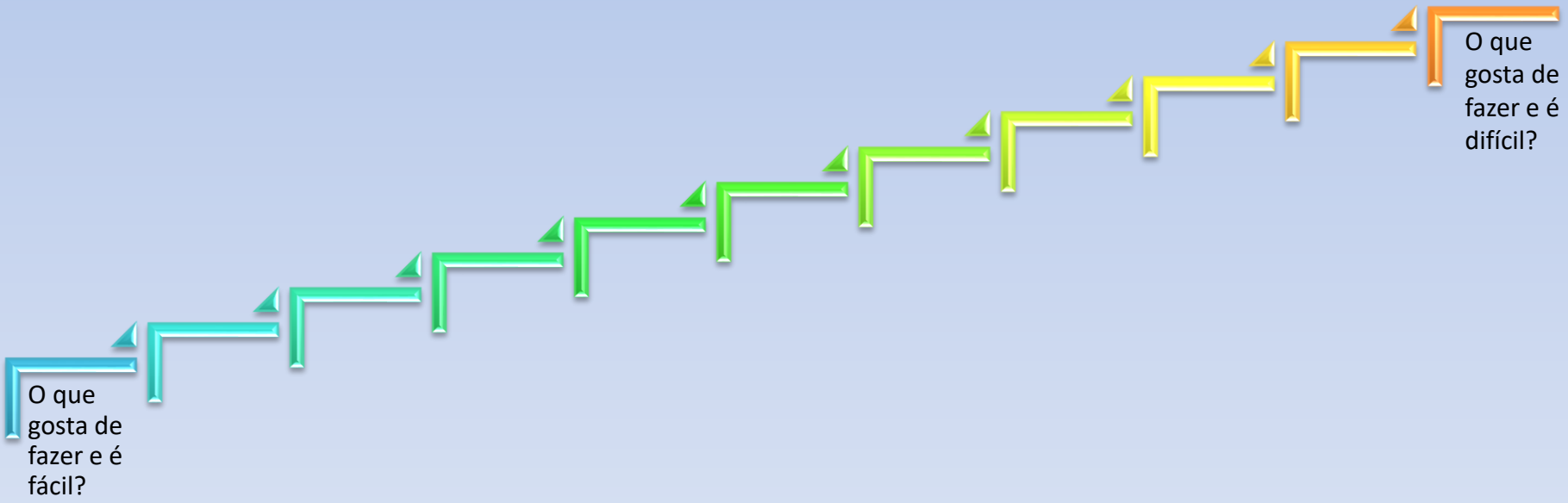
Programa de atividades Automonitoria das atividades e estados do Humor
Desenhe e escreva as atividades



Diário das Atividades

Atividade	Emoção
7h	Medir de 0 até 100
8h	
9h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

Deve existir muitas coisas que você gosta de fazer e são fáceis e outras são mais difíceis vamos colocá-las em uma escada.



Afetivograma



Caiu e Machucou



O que sentiu?



Como se comportou?

Afetivograma



Situação



O que sentiu?



Como se comportou?

Afetivograma
Desenhe e responda



RPD – REGISTRO DE PENSAMENTO DISFUNCIONAL



Situação

Nota baixa na escola



O que você sentiu?



O passa pela sua cabeça?



Como me comportei?

RPD – REGISTRO DE PENSAMENTO DISFUNCIONAL
Desenhe e responda



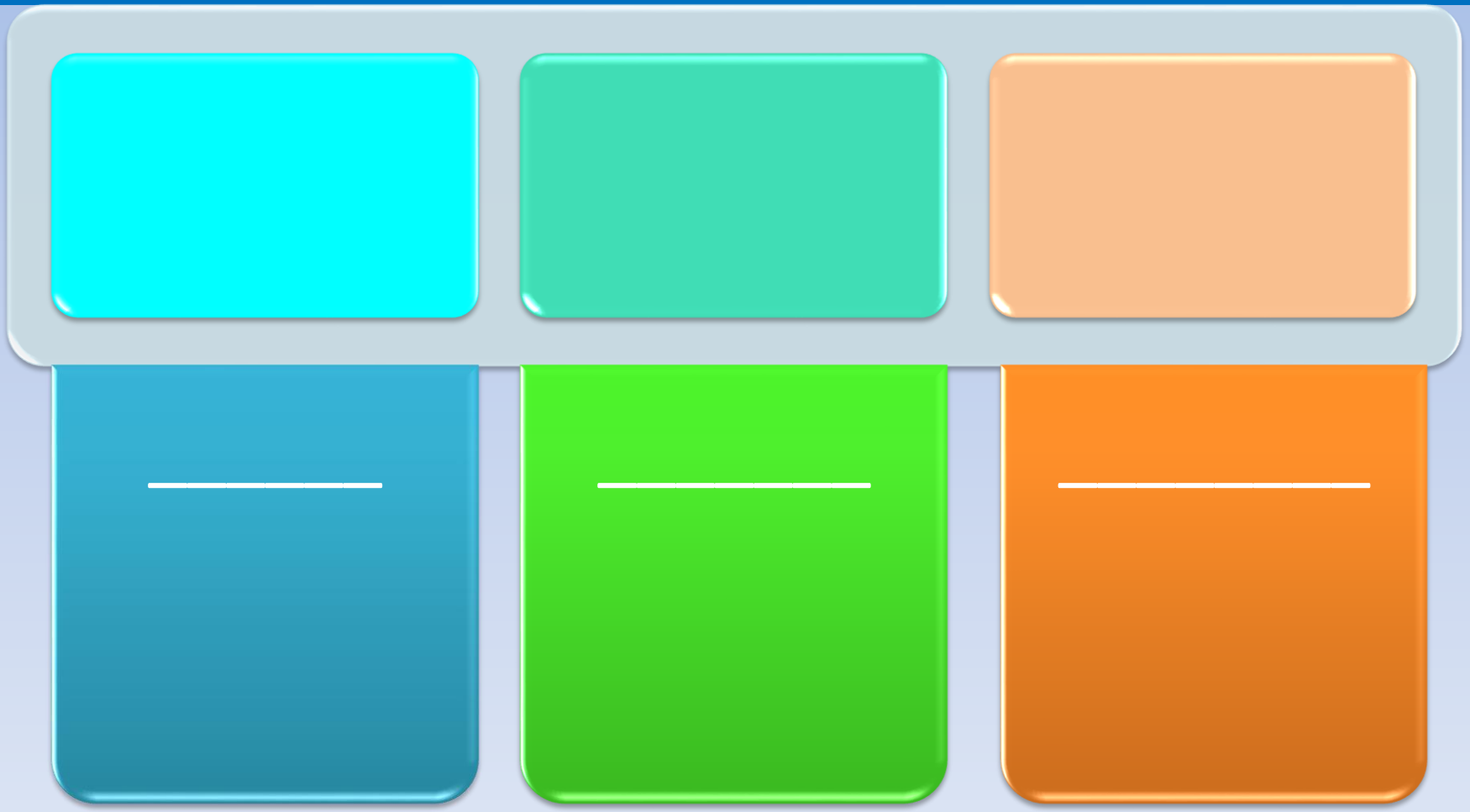
Anotando seus sentimentos e pensamentos

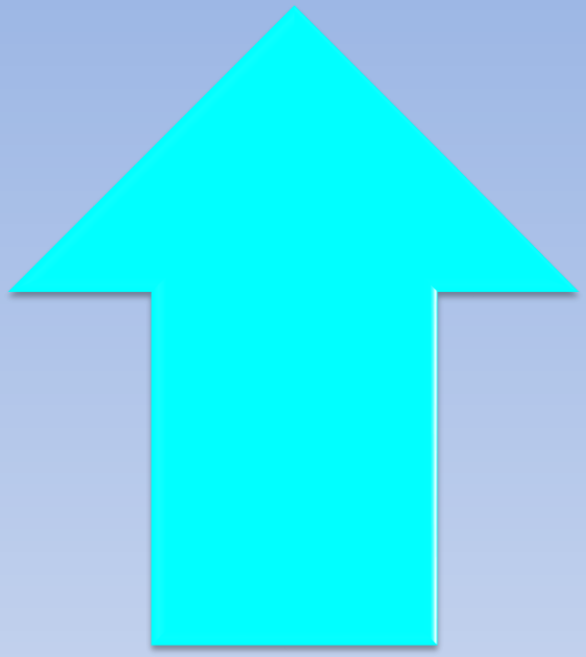
Anote o que está fazendo	Como se sente medindo no termômetro
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



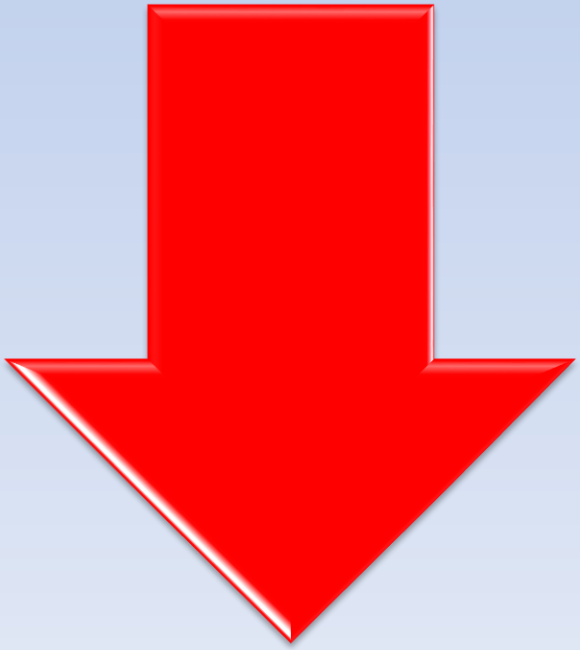


Observe seu diário e veja quais são as atividades que faz você se sentir bem e as que fazem você não se sentir bem. Desenhe e escreva.





Meu pensamento que me coloca para cima é?



Meu pensamento que me coloca para baixo é?



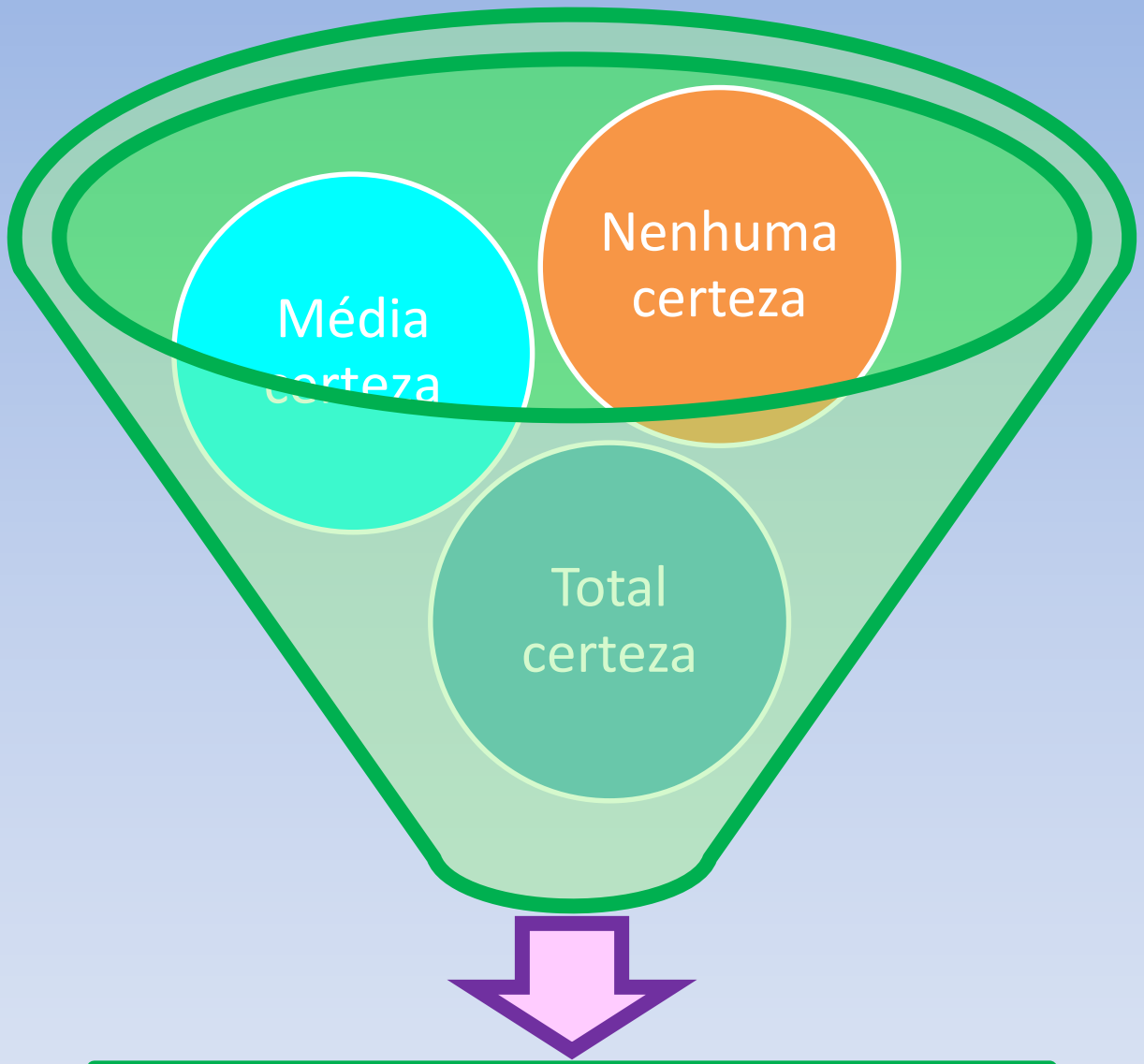


O meu pior pensamento é?



O que de pior pode acontecer?

Qual é a certeza que tenho que isso pode acontecer?



Que certeza tenho que o que penso disfuncional irá acontecer?

Isso já aconteceu antes?

SIM

Quantas vezes?

Não

Nunca aconteceu?



Se isso já aconteceu no passado o que pensei para achar que irá acontecer agora novamente?

Como eu lidei com isso no passado?

Como posso lidar agora?



Depois que respondeu essas perguntas. O que pode pensar agora que não estava pensando antes?





Meu melhor pensamento é?



O que a alegria fala? O que ela pensa?
O que a tristeza fala? O que ela pensa?



Deixe a alegria ensinar o que pensa para a tristeza.





O que a alegria pensa?



O que a tristeza pode pensar?

Seja a alegria



Escreva o que a alegria pensa?

Escreva a alegria lhe ensinou pensar?

Escreva o que pensa e faz você ficar alegre?



Deixe a alegria divertir a sua mente!

