



מכון טמיר

תרגיל לזיהוי מחשבות המלוות התקף כעס

סדנה לניהול כעסים - מפגש מס' 4

אילו מחשבות ופרשנויות מלוות אצלך תחושת כעס?

האם את/ה חושב או אומר לעצמך מילים או משפטים מסוימים?

סמן/י את המחשבות והפרשנויות שמחוברות אצלך לכעס:

- אסור היה שזה יקרה
- זה כל כך לא הוגן
- זה לא בסדר
- הבן אדם לא היה אמור לעשות את זה
- איזה אידיוט!
- אני שונא _____
- הבן אדם היה צריך... _____ (למשל, לעשות משהו אחר או אחרת)
- הבן אדם (או המצב הזה) ממש לא בסדר
- כולם נגדי



מכון טמיר

האם קיימות מחשבות אחרות שאת/ה פוגש בזמן כעס?

כתוב:

Based upon Chapman & Gratz (2015) Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Anger: Using DBT Mindfulness and Emotion Regulation Skills to Manage Anger (New Harbinger Self-help Workbooks)