

# DET KOGNITIVE TRIANGLET

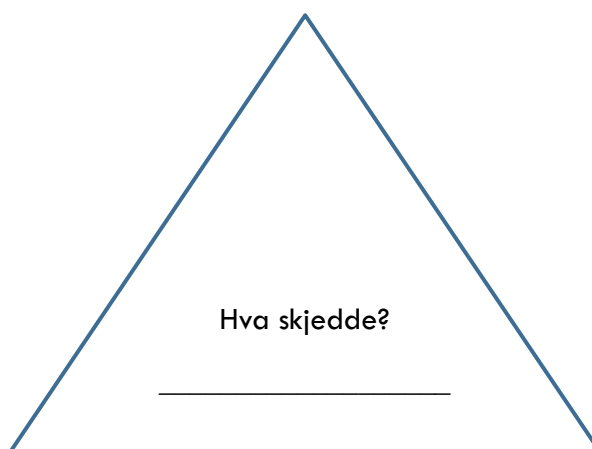
TF-CBT

---

---

---

TANKE



FØLELSE

---

---

---

HANDLING

---

---

---



## Eksempel på hvordan bruke det kognitive triangleret

### TF-CBT

Situasjon	Tanke	Følelse	Handling
	Jeg har hørt at dette er smittebærende,  - jeg er sikker på at jeg blir smittet av noe	Nervøs Engstelig	Går hjem igjen, vasker iheldig og bytter sko.
Jeg trækker i hundebæsj på vei til skolen	Dette skjer alltid med meg  – jeg er så håpløs!	Oppgitt Deprimert Trist	Går til skolen med forventning om å få/ha en dårlig dag.  Tørker kanskje ikke bort bæsjen.
	Jeg har sagt ifra hundre ganger til han mannen om å plukke opp sin egen dritt!	Sint Irritert Forbanna	Går og kjefter på naboen.
	Heldigvis hadde jeg ikke på sandalene mine!	Lettet Likegyldig	Tørker bort bæsjen og går til skolen.

Tanke

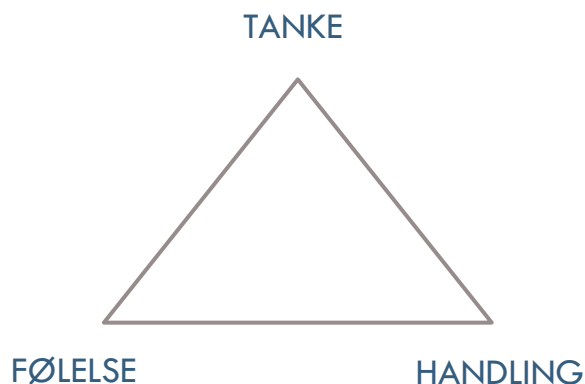


Følelse Handling



## Øving på det kognitive triangleret i løpet av uken

TF-CBT



I løpet av den neste uken, når du føler deg opprørt/sint/irritert, vil jeg at du skal skrive ned situasjonen og hvilke følelser den gir deg. Tenk så tilbake på hva du tenkte i situasjonen og hva som gjorde at du tenkte sånn.

Spør deg selv om tanken var

- 1) riktig
- 2) hjelpsom

Finn deretter på alternative tanker i denne situasjonen og skriv ned hvordan de får deg til å føle deg, og om de er presise og hjelpsomme.

For å finne nye, mer hjelpsomme tanker, forsøk å tenke på hva du ville ha sagt til en venn/venninne som var i en lignende situasjon og hadde de samme vanskelige tankene.

Situasjon: \_\_\_\_\_

Tanke: \_\_\_\_\_

Følelse: \_\_\_\_\_

Ny tanke: \_\_\_\_\_

Ny følelse: \_\_\_\_\_

Ny handling: \_\_\_\_\_



Situasjon: \_\_\_\_\_

Tanke: \_\_\_\_\_

Følelse: \_\_\_\_\_

Ny tanke: \_\_\_\_\_

Ny følelse: \_\_\_\_\_

Ny handling: \_\_\_\_\_

Situasjon: \_\_\_\_\_

Tanke: \_\_\_\_\_

Følelse: \_\_\_\_\_

Ny tanke: \_\_\_\_\_

Ny følelse: \_\_\_\_\_

Ny handling: \_\_\_\_\_

Situasjon: \_\_\_\_\_

Tanke: \_\_\_\_\_

Følelse: \_\_\_\_\_

Ny tanke: \_\_\_\_\_

Ny følelse: \_\_\_\_\_

Ny handling: \_\_\_\_\_



Situasjon: \_\_\_\_\_

Tanke: \_\_\_\_\_

Følelse: \_\_\_\_\_

Ny tanke: \_\_\_\_\_

Ny følelse: \_\_\_\_\_

Ny handling: \_\_\_\_\_

Situasjon: \_\_\_\_\_

Tanke: \_\_\_\_\_

Følelse: \_\_\_\_\_

Ny tanke: \_\_\_\_\_

Ny følelse: \_\_\_\_\_

Ny handling: \_\_\_\_\_

Situasjon: \_\_\_\_\_

Tanke: \_\_\_\_\_

Følelse: \_\_\_\_\_

Ny tanke: \_\_\_\_\_

Ny følelse: \_\_\_\_\_

Ny handling: \_\_\_\_\_

Fra Cohen, J. A., Mannarino, A.P. & Deblinger, E. (2006). "Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents": The Guilford press. Oversatt av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

