



www.cbteamathome.co.il

לאתגר את המחשבות

התייחסות למחשבה כאל עובדה

דוגמאות: "אני בטוח אכשל במבחן"; "אימא לא עונה לטלפון, בטוח משהו רע קרה לה".

הערכת יתר של סיכון

דוגמאות: "אימא נוהגת ובוודאי תהיה מעורבת בתאונה"; "יכנס גנב הביתה הלילה".

חשיבה קטסטרופלית

דוגמאות: "אני אכשל במבחן ולא אסיים את לימודי לעולם ואז לא אצליח בחיים"; "אני אעשה טעות ויסלקו אותי מבית-הספר".

הערכת חסר של יכולת ההתמודדות

דוגמאות: "אני קטן וחלש ואין לי שום כוח להתמודד עם דברים"; "הבעיות כל כך גדולות ואני כל כך קטן"; "אם זה יקרה אני לא אדע מה לעשות והכל ייהרס".



www.cbteamathome.co.il

הכול או כלום- פרפקציוניזם

דוגמאות: "אם אני לא מקבלת 100 בבחינה אני כישלון"; "אם לא כולם אוהבים אותי אז אני לא אוהבה".

חשיבה רגשית

דוגמאות: "אני מרגיש שאני הולך להיכשל אז באמת אכשל"; "אני מרגיש שהמורה לא אוהבת אותי, אז היא באמת לא אוהבת אותי".
