



DEN KOGNITIVE DIAMANT

TANKER, FØLELSER, KROPSLIGE REAKTIONER OG ADFÆRD HÆNGER SAMMEN

Den kognitive diamant bruges til at blive klogere på, hvordan tanker, adfærd, krop og følelser påvirker hinanden. Når man får et overblik, kan man bedre se hvordan man selv kan påvirke de forskellige dele, så påvirkningen imellem delene også ændrer sig.

Eksempel:

En elev med socialfobi beskriver en situation i skolen.

Situation: Undervisningssituation i skolen sidste onsdag, hvor jeg skulle læse højt.

Følelse: Angst. **Tanker:** De andre vil kunne se at jeg er nervøs, og vil tænke at jeg er svag. **Krop:** Hjertebanken, svedige håndflader, rysten på hænderne. **Adfærd:** Drak af vandglas med begge hænder, skjulte hænderne under bordet, undgik øjenkontakt.

FREMGANGSMÅDEN

En konkret problemsituation analyseres.

Situationen beskrives kort. Hvem? Hvad? Hvor? Hvornår?

1. Følelser identificeres. "Hvad følte du i situationen"? Modsat tanker kan følelser beskrives med ét ord, bortset fra følelsen "ked af det".
2. Tanker identificeres. "Hvad gik gennem hovedet på dig, lige da du følte sådan"?
3. Kropsfornemmelser identificeres. "Hvad mærkede du i kroppen"?
4. Adfærd identificeres. "Hvad gjorde du"?
5. Elev og fagperson reflekterer sammen over, hvordan elementerne påvirker hinanden.
6. Psykoedukation om hvordan tanker, følelser, kropsfornemmelser og adfærd gensidigt påvirker hinanden, og at en ændring af en af delene ofte vil medføre en ændring af de andre, hvilket er grundlaget for kognitiv adfærdsterapi.

DEN KOGNITIVE DIAMANT

