



## Деловая игра «РЭПТ»

Домашнее задание:  
группой по 5 человек разработать сценарий по методу РЭПТ для его представления в деловой игре.

### Литература:

Эллис, Альберт, Драйден, Уинди. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Пер. с англ. Т. Саушкиной. — 2-е изд. — СПб.: «Речь», 2002. — 362 с.

Лучшие годы Вашей жизни - когда Вы решаете, что Ваши проблемы принадлежат Вам.  
Вы не вините в них мать, экологию или президента.

Вы осознаете, что сами контролируете свою судьбу.

Альберт Эллис



- **Вопросы для самостоятельной проработки:**

- *(в течении 15 мин. представить на семинаре)*

- 1) Главные теоретические понятия (с. 19-24);
- 2) Уточнения формулировок РЭП (с. 25-32);
- 3) Психология здоровья (с. 36-40).
- 4) Примеры из базовой практики РЭПТ (с. 99-106)

- *Литература:*

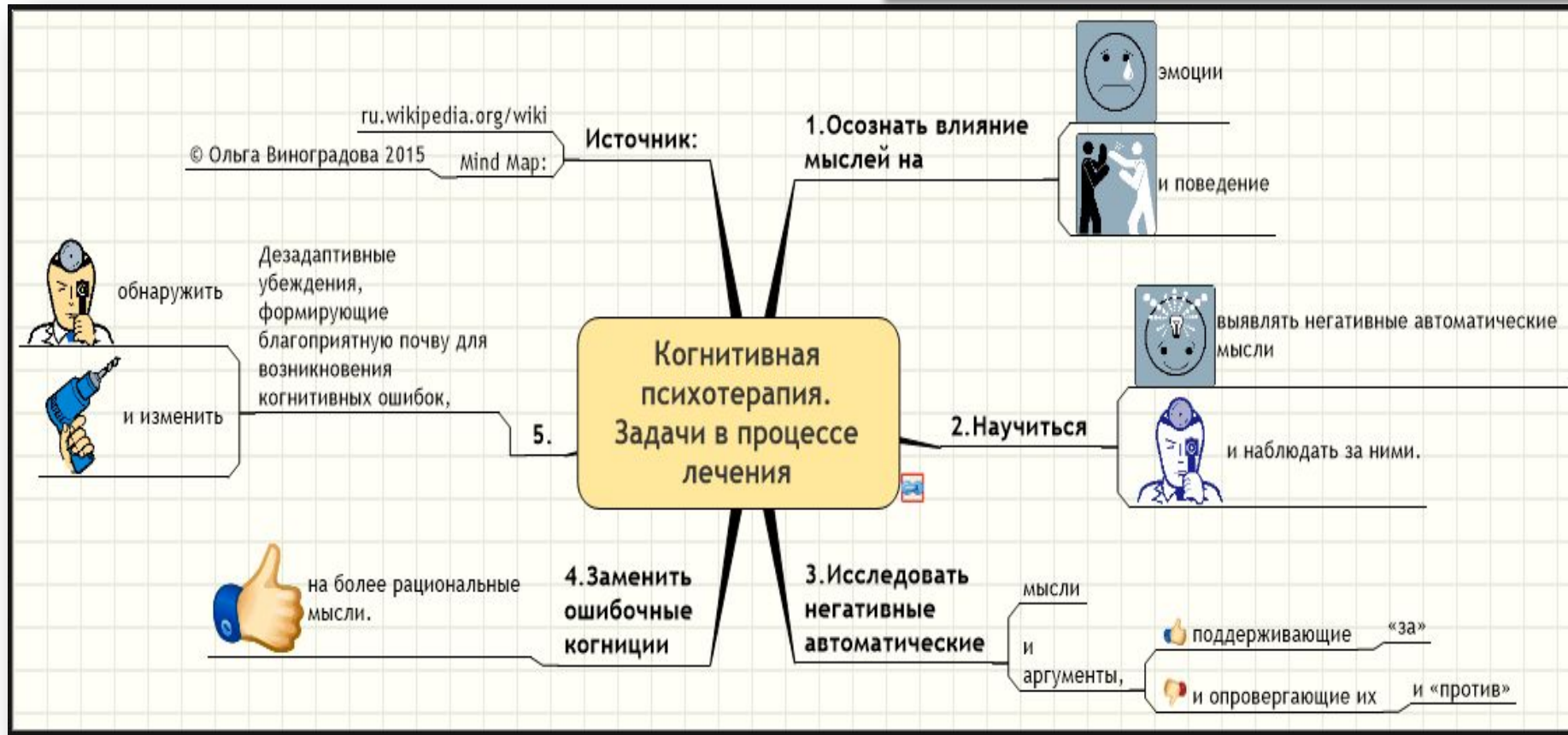
- Эллис, Альберт, Драйден, Уинди. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Пер. с англ. Т. Саушкиной. — 2-е изд. — СПб.: «Речь», 2002. — 362 с.

# Работа иррациональных когниций





# Процесс изменения КОГНИЦИЙ



# Этапы работы по методу ABCDE (Методическое руководство, задание 1.3)







## **ТЕХНИКА РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (ТЕРАПИИ)**

### ФОРМУЛА РЭПТ (А-В-С)

1. Активирующие события, или активаторы («А»), когнитивных, эмоциональных и поведенческих следствий («С»)
2. Взгляды на активирующие события («В»)
3. Следствия («С») активирующих событий («А») и взгляды («В») на «А»

*Положения, ведущие к позитивным установкам:*

- 1. гармония и согласованность,*
- 2. гибкость,*
- 3. выбор,*
- 4. открытость и толерантность,*
- 5. ориентированность на результат,*
- 6. точность и позитивное видение мира.*



- **Гармония и согласованность (конгруэнтность).** Человек и его коммуникация – это гармонично функционирующая система согласованных элементов, что проявляется в согласованном сочетании вербальных и невербальных действий.
  
- **Гибкость.** Стремиться каждый раз находить новые способы мышления и поведения.
  
- **Выбор.** Думать в терминах альтернатив и искать разнообразные варианты решения проблем.
  
- **Не осуждать ни человека и его поведение, а утверждать: что бы он не сделал в данный момент – это его самый лучший выбор, часто единственно возможный. В соответствии с этим положением – чем больше выборов, тем удачнее жизнь. Лучший выбор – это тот, который происходит в данный момент.**

- **Открытость и толерантность.** Необходимо научиться выходить из собственной модели мира и наблюдать, что делают и говорят другие. Только отбрасывая предрассудки и априорные суждения, мы можем понять модель мира собеседника. **При этом понимать – не значит соглашаться.**
- **Ориентированность на результат.** Во главу угла рекомендуется ставить достижение результатов и оперировать конкретными и реальными терминами цели.
- **Точность.** Стремиться к точности. Услышав «Я скоро к вам зайду», обязательно спросят «Когда именно?».
- **Позитивное видение мира.** Утверждение «в каждом из нас имеются все необходимые ресурсы» развивает позитивное видение себя и других.

	Иррациональные убеждения	Рациональные убеждения
1.	<b>Требования:</b> X должно (или не должно) случаться, происходить, существовать.	<b>Предпочтения:</b> Я бы хотела, чтобы X произошло (не произошло), но это вовсе не значит, что так должно быть.
2.	<b>Катастрофизирующие прогнозы:</b> Если X произойдет, это будет ужасно.	<b>Анти-катастрофизирующие убеждения:</b> Если X случится, это будет плохо, очень плохо, но это не конец света.
3.	<b>Убеждения, связанные с низкой терпимостью к фрустрации:</b> Если X произойдет, Я этого не вынесу.	<b>Убеждения, связанные с высокой терпимостью к фрустрации:</b> Если X случится, это будет трудно вынести (пережить), но я смогу это сделать и еще буду счастлив.
4.	<b>Обесценивающие убеждения:</b> Если X произойдет (или не произойдет), это значит, что я – никчемное существо.	<b>Убеждения, связанные с принятием:</b> Если X случится, то это ни в коей мере не будет значить, что я - никчемное существо. Я – просто человек, а людям свойственно ошибаться.

### Сравнительные характеристики верований

Иррациональная Вера	Рациональная Вера
Абсолютная	Относительная
Безусловная	Обусловленная
Экстремальная	Умеренная
Ригидная (однозначная)	Гибкая (вариативная)
Ограничивает	Освобождает
Обесценивает	Принимает
Расстраивает	Поддерживает
Бездоказательна	Обоснована
Нелогична	Логична

### Comparative Features Of Beliefs

Irrational Belief	Rational Belief
Absolute	Relative
Unconditional	Conditioned
Extreme	Moderate
Rigid	Flexible
Limits	Unbounds (Helps)
Depreciative	Accepting
Disturbing	Supportive
Illogical	Logical
No evidence	Evidence-Based