

# ABC- HARJOITUS

---

HARJOITUS ABC:N TUNNISTAMISEKSI



PRAGRESS

Preventing and confronting  
agressive behavior of older  
people in Long Term Care



Pragress by Erasmus + Project Pragress on lisensoitu Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License -  
lisensillä

Hankkeen numero: 2020-1-DE02-KA202-007726. Tämä julkaisu kuvastaa ainoastaan sen laatijan (laatijoiden) näkemyksiä, eikä komissiota tai kansallista toimistoa voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HARJOITUS TUNNISTAMISEKSI

ABC:N

Noudata näitä ohjeita taulukon täyttämässä:

1. Tunnista tilanne
2. Tunnista emotionaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät seuraukset
3. Tunnista uskomus, joka liittyy C
4. Tunnista, miten haluaisit käyttäytyä ja tuntee paremmin.
5. Tunnista uusi B, joka voisi auttaa saavuttamaan haluamani käyttäytymisen ja tunteen.

**Taulukko 1**

A (Tilanne)	B (uskomus)	C (Emotionaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät seuraukset)

**Taulukko 2**

A (SAMA tilanne)	B (ERILAINEN USKOMUS, jonka haluan yhteydessä käyttäytymiseen ja tunteeseen)	C (ERILAINEN KÄYTTÄYTYMINEN JA TUNNE, JONKA HALUAISIN SAADA)



Kyky ajatella sitä, mitä ei tapahdu, on kognitiivinen saavutus, jolla on emotionaalinen hinta.

Monet filosofiset perinteet opettavat, että onnellisuus löytyy elämällä hetkessä, ja yksilöä koulutetaan vastustamaan mielen harhailua ja olemaan tässä ja nyt.

