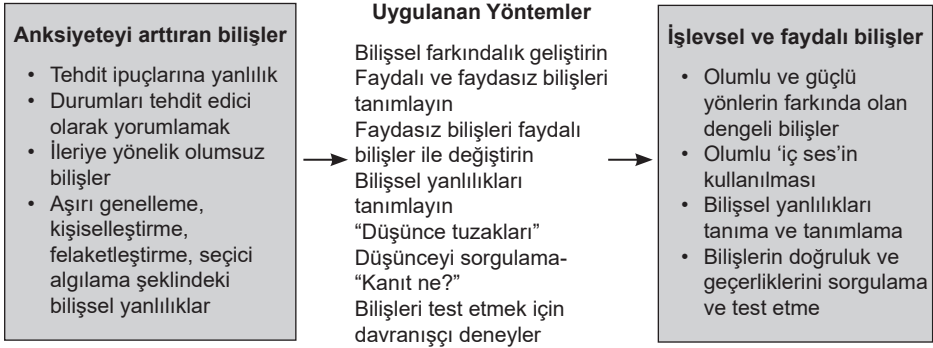


# 9

## Bilişsel güçlendirme

Çeviri: Dr. Berkan ŞAHİN

Çocuğun anksiyete duygularını anlamaya ve yönetmeye başlamasıyla müdahalenin birincil odak noktası bilişsel alana kayar. Bu aşamada, çocuğa ve bakımverenlerine düşüncelerinin önemini fark etmeleri ve bu düşünceleri ile anksiyete duyguları ve sonuçta ne yaptıkları arasındaki ilişkinin önemini görmelerine yardımcı olunur. Oturumlar özellikle Bölüm 3'te tanımlanan önemli işlevsel olmayan bilişleri ve yanlılığı göstermek için tasarlanmıştır. Genel amaç anksiyete artışı yapan bilişleri tanımlamak, test etmek ve işlevsel, dengeli, yararlı alternatif bilişler geliştirmektir. Bu çalışmanın temel hedefleri, yöntemleri ve sonuçları Şekil 9.1'de özetlenmiştir



Şekil 9.1 Anahtar hedefler, yöntemler ve sonuçlar

Bilişler ve anksiyete duyguları arasındaki ilişkiye farkındalık geliştikten sonra, çocuklara düşüncelerini destekleyen kanıtları sistematik olarak değerlendirmeleri ve onları sorgulayabilecek yeni veya gözden kaçan bilgilere dik-