

Рабочий лист «Если - то»

Рабочий лист "Если - то" — это мощный инструмент для визуализации возможных вариантов действий в будущей ситуации и уменьшения когнитивных искажений и катастрофизации. Будь то на работе, в учебном заведении или в семье, усиление чувства контроля может уменьшить тревогу перед сложной ситуацией и во время нее.

В следующем примере показано, что может пойти не так (если) и механизмы преодоления (то):

Воображаемый сценарий	На следующей неделе я иду на собеседование.
Если...	<i>Я запаникую перед началом собеседования,</i>
то...	<ul style="list-style-type: none">• <i>Я возьму паузу, медленно и глубоко вдохну и верну себе чувство контроля.</i>• <i>Я напомню себе, что подготовился к собеседованию и обладаю богатым полезным опытом.</i>• <i>Я добился успеха в своей нынешней и предыдущих ролях.</i>
Если...	<i>Я не смогу ответить на вопрос и буду спотыкаться,</i>
то...	<ul style="list-style-type: none">• <i>Я попрошу интервьюера повторить или переформулировать вопрос до тех пор, пока мне не станет понятен его смысл.</i>• <i>Я честно расскажу о своем опыте и приведу примеры своей способности приобретать новые навыки в случае необходимости.</i>

Заполните таблицу для каждого возможного сценария проблемной ситуации.

Разбейте ситуацию на ряд утверждений "если" и "то", отражающих возможные варианты развития событий и проблемы. Определив ответ, вы представите себе все, что может произойти, и подтвердите свою способность справляться с трудностями.

Если - то

Воображаемый сценарий	
Если...	
то...	
Если...	
то...	
Если...	
то...	
Если...	
то...	
Если...	
то...	