**HAITALLISET TULKINTAMALLIT**

* ”Kaikki-tai-ei-mitään” -ajattelu estää meitä näkemästä vivahteita
* Väärät yleistykset aiheuttavat ennakkoluuloja
* ”Aivoluteilu” eli mind reading johtaa mielivaltaiseen päättelyyn.
* Suurentelu tekee pienistä vastoinkäymistä suuria hankaluuksia.
* Katastrofiajattelulla ennakoidaan mahdollisemman huonoja seuraamuksia.
* Henkilökohtaistaminen liittää toisen käyttäytymisen itseen.
* Pitäisi ja täytyy eli toiselle tai itselle asetetut pakot.
* Leimaaminen; usein epäonnistumisen jälkeen seuraus mustavalkoajattelusta.
* Tunteenomainen päättely saa uskomaan asiaan siksi, että se ”tuntuu oikealta”
* Valikoiva havaitseminen eli keskityt yhteen kielteiseen yksityiskohtaan.
* Myönteisen poissulkeminen, positiiviset asiat

sattumia negatiiviset totuuksia.

Katso lisäksi tähän liittyvät aineistot, jotka löytyvät muistitikulta:

Mielen koneisto digitarina: <https://youtu.be/hX30QOD-Zvk>

Myönteisiä stressinhallintakeinoja

Tarkiainen Leena, luentolinkki:

<https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2018/06/Tarkiainen_Kuinka-tukea2_KP18.pdf>

Lähteet:

Bourne (2010) Vapaaksi ahdistuksesta

Leena Tarkiainen / Kuntoutussäätiö 2015