



## ОСКАРЖЕННЯ ПЕРЕКОНАНЬ



**SMART**  
Family & Friends

Нижче наведено деякі приклади поширених переконань. У полі нижче заперечуйте ці переконання, використовуючи питання для заперечення. Чи є ці переконання раціональними? Якщо ні, то яким новим ефективним переконанням ви могли б його замінити?

Спори (питання) поділяються на три основні категорії:

- Докази - питання щодо об'єктивної реальності переконання.
- Логічність - питання, як переконання узгоджується з логічними міркуваннями.
- Прагматичність - питання користі переконання для досягнення бажаного результату.

**Як батько, я несу 100% відповідальності за те, якими будуть мої діти.**

**Якби мій ЗЗ дійсно любив/поважав мене, він б не вживав наркотики.**

**Якщо я не буду продовжувати вказувати, наскільки шкідливо для нього його вживання наркотиків, він ніколи не припинить.**

