

1- دحض الأفكار غير العقلانية: - في هذا الأسلوب الإدراكي يسعى الأخصائي الاجتماعي إلى مجادلة العميل حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات التي يعاني منها. بذلك لوحده بمعنى أن يقف العميل موقف سلبي في هذه العملية بل إن الأخصائي الاجتماعي يعلم العميل كيف يقوم بذلك لوحده من خلال اكتشاف طرق التفكير والمسلمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبني عليها أنماط سلوكه ومشاعره. الأخصائي الاجتماعي للعميل ليجيب عليها أين الدليل على ما تقوله أو ما تشعر به؟ و "لماذا تكون الحياة مأساوية إذا لم تجر الحياة بالشكل الذي تريد؟" و "هل هو نهاية العالم إذا لم تتحقق أحلامك في الحياة؟". إن مثل هذه الأسئلة الجدلية والحوارية تجعل العميل يعيد التفكير في الأفكار التي يتخذها مسلمات وحقائق وبالتالي يبدأ في إعادة التفكير بها واختبار مصداقيتها ومدى تأثيرها 2- أسلوب الواجبات الإدراكية: - يعتبر هذا الأسلوب وسيلة سريعة للوصول إلى الأساليب الخاطئة في التفكير وخاصة تلك التي تتسم بالأمر Absolutistic وهنا يطلب الأخصائي الاجتماعي من العميل عمل قائمة بالمشكلات الإنسانية التي يعاني منها ثم النظر في كل مشكلة على حده ومن خلال مساءلة الذات حول نشأة هذه المشكلة (لماذا؟) والطريقة التي يفكر بها حول هذه المشكلة. الأمر يمكن الأخصائي الاجتماعي من بناء نظرية A-B-C حول المشكلة المقصودة ثم مساعدة العميل على تحديد النمط التفكير الخاطيء الذي ساهم في تأثير المشكلة.