

Рабочие листы
и раздаточные материалы

[illegible]

Diagram illustrating the relationship between various types of documents and a central cloud labeled 'MEMO'.

The documents shown are:


- Top Left: 会议记录 (Meeting Minutes)
- Top Right: 请示报告 (Request Report)
- Left: 调查报告 (Investigation Report)
- Right: 调查报告 (Investigation Report)
- Bottom: 调查报告 (Investigation Report)

The central cloud is labeled 'MEMO'.

Arrows indicate the flow of information from the documents to the central cloud and then to the bottom document.

ОЦЕНКА ЧУВСТВ

Попытайтесь в своей комнате провести такую работу: написать названия чувств, которые вы испытываете, и затем написать напротив каждого из них.



ЧУВСТВО ЧУВСТВО ЧУВСТВО

Если проводить такую работу много раз, тогда вы сможете, не останавливаясь на одном чувстве, выразить все, что вы испытываете, и постепенно все сложится в одно целое и вы сможете.

На следующей странице представлено задание, в котором нужно написать свои чувства. Если хотите, можете также написать, что испытываете, когда вы испытываете эти чувства (в зависимости от чувств, которые вы испытываете).

После этого задание можно повторить со всеми чувствами, которые вы испытываете, и тогда вы сможете выразить все, что вы испытываете.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГОВ

**РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
И РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

CBT WORKSHEETS (BLACK AND WHITE EXTENDED EDITION)

*CBT worksheets for child therapists in training:
CBT child formulation worksheets, CBT thought
records for kids, cbt interventions for kids,
CBT games for kids, and several other useful
photocopiable CBT worksheets and CBT handouts
for kids all in one book*

Dr James Manning & Dr Nicola Ridgeway

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГОВ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ И РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Д-р Джеймс Мэннинг, д-р Никола Риджуэй

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2021

УДК 615.851

P49

Перевод с английского и редакция В.А. Голингера

Риджуэй, Н., Мэннинг, Дж.

P49 Когнитивно-поведенческая терапия для детских психологов. Рабочие листы и раздаточные материалы/Никола Риджуэй, Джеймс Мэннинг; пер. с англ. В.А. Голингера. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 240 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7987-33-7 (укр.)

ISBN 978-1-80027-025-1 (англ.)

Данная книга была создана специально для практикующих детских психологов и психотерапевтов. В ней представлен широчайший выбор рабочих листов и упражнений для эффективной терапии у детей, а большое количество рисунков не даст ребенку заскучать во время сеансов. Все упражнения и взаимодействия сопровождаются подробным и понятным объяснением.

УДК 615.851

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства West Suffolk CBT Service Ltd.

Copyright © 2019 CBT Books.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of the *CBT Worksheets (Black and White Extended Edition): CBT Worksheets: CBT Worksheets for Child Therapists in Training* (ISBN 978-1-80027-025-1), published by West Suffolk CBT Service Ltd.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under copyright legislation, without the prior permission of Craft Projects for Kids.

ISBN 978-1-80027-025-1 (укр.)

ISBN 978-0-415-88681-9 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2021

© 2019 CBT Books

Оглавление

Об авторах	9
Использование данной книги	10
Глава 1. Налаживание связи и знакомство ребенка с языком КПТ	11
Глава 2. Анализ мыслей, чувств и поведенческих реакций	87
Глава 3. Образование связей между мыслями, чувствами и поведенческими реакциями	147
Глава 4. Создание простых циклов при помощи традиционной когнитивной модели	173
Глава 5. Разрыв циклов и вмешательства	195

Содержание

Об авторах	9
Использование данной книги	10
Глава 1. Налаживание связи и знакомство ребенка с языком КПТ	11
Различные чувства и их значение	14
Поиск соответствий между чувствами и картинками	21
“Фоторобот” эмоций	51
Таблица эмоций	71
Игра “Найди пару”	73
Глава 2. Анализ мыслей, чувств и поведенческих реакций	87
Что я иногда делаю	89
Когда возникают проблемы	107
Физиологические реакции тела	109
Сбор мыслей	117
Пугающие мысли	119
Негативные мысли	123
Мои мысли	127
Оценка чувств	133
Таблица чувств	134
Почему я испытываю такие чувства	136
Дневник настроения	137
Дневник ежедневной активности	140
Анкета для родителей, опекунов и преподавателей	141
Что я хочу изменить	143
Список проблем	145
Глава 3. Образование связей между мыслями, чувствами и поведенческими реакциями	147
Что происходит с моим телом, когда я испытываю какое-либо чувство	148
Как мысли порождают чувства	154
Как чувства порождают мысли	156
Таблица эмоций	159
Как я реагирую на эмоции	161
Мои реакции	163

Мысли, чувства и поведенческие реакции	167
Мысли, чувства и поведенческие реакции и физиологические реакции (пример)	168
Глава 4. Создание простых циклов при помощи традиционной когнитивной модели	173
Пример цикла мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций	176
Цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций при социальной тревожности	180
Цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций при ощущении паники	182
Цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций при панических атаках	184
Цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций при депрессии	186
Цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций при ипохондрии	188
Цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций при генерализованном тревожном расстройстве	190
Цикл мыслей, чувств, поведенческих и физиологических реакций при гнев	192
Глава 5. Разрыв циклов и вмешательства	195
Разрыв циклов	198
Размер проблемы	199
Упражнение на сосредоточенность	200
Упражнение “Глубинный страх”	202
Создание сбалансированных мыслей	204
Положительный цикл	209
Отсрочка	211
Что случилось после использования отсрочки	212
Что такое мысли	217
Что такое чувства	220
Рабочий лист навязчивых мыслей	225
Мои формы безопасного поведения	227
Лист поведенческого эксперимента	229
Лист с упражнением “Пирог ответственности”	231
Упражнение «Безопасное место»	235

ОБ АВТОРАХ

Д-р Джеймс Мэннинг является консультантом по клинической психологии и управляющим директором в West Suffolk CBT Service. Джеймс более 20 лет специализируется на клинической психологии и психологическом консультировании. В 2006 г. он стал управляющим директором West Suffolk CBT Service, где в соавторстве с Николой Риджуэй стал выдавать практикумы по КПТ для психотерапевтов и психологов Великобритании. За последние пять лет написал несколько книг по КПТ, в том числе серию бестселлеров на Amazon в тематике КПТ.

Д-р Никола Риджуэй работает консультантом по клинической психологии и клиническим руководителем West Suffolk CBT Service Ltd. Имеет 30-летний стаж работы в сфере психического здоровья. На протяжении этого времени она принимала участие в обучении и совершенствовании множества клиницистов. После прохождения курсов в тренинг-центре Оксфордского университета Никола на протяжении 15 лет читала лекции по КПТ в Университете Восточной Англии и в Эссекском университете, прежде чем взяться за написание руководств для практикующих терапевтов. В соавторстве с доктором Джеймсом Мэннингом издала несколько книг по КПТ.

Использование данной книги

Эта книга была создана специально для практикующих детских психологов и психотерапевтов, которые желают иметь готовый набор рабочих листов. Вам разрешается снимать копии с книги и раздавать их своим клиентам, но не демонстрировать содержимое книги в Интернете или перепродавать ее.

Для лучшего понимания ко всем упражнениям представлены объяснения и примеры заполненных рабочих листов. Книга также содержит множество раздаточных материалов, которые можно выдавать клиентам до или после сеансов в клинике. Каждый рабочий лист представляет собой инструмент для развития любопытства и духа исследования. Эти рабочие листы не оцениваются, и ребенок не может заполнить их неправильно. Всегда желательно заполнить рабочий лист вместе с ребенком во время сеанса и только после этого выдавать его в качестве домашнего задания.

Если ребенку рабочие листы выдали в качестве домашнего задания, но он не заполнил их, выяснение причины невыполненного задания может быть столь же ценным, как и анализ заполненного листа. Посоветуйте родителям или опекунам своего клиента сделать папку для их рабочих листов. Ребенок, в свою очередь, может украсить ее по своему усмотрению.

Глава 1

Налаживание связи и знакомство ребенка с языком КПТ

В отличие от взрослых, дети в процессе терапии неспособны в полной мере обсуждать свои проблемы и сложности. Как следствие, приходится работать с жалобами со стороны родителей и опекунов ребенка. Самой собой, эти жалобы далеко не всегда соответствуют переживаниям ребенка.

Чтобы вам было проще создать доверительные отношения с клиентом, в данной главе мы предоставили множество игр, которые помогут в форме развлечения объяснить ребенку, что с ним происходит. Эти упражнения могут быть частью исходного оценивания, а также помогут разработать исходный цикл КПТ. Большинство упражнений из данной книги было создано в виде игр-“вырезалок”. Мы отметили, что такие активности лучше располагают ребенка к терапии, поддерживают непринужденную обстановку и помогают эффективнее фокусироваться на задачах.

По мере работы с терапевтом каждый ребенок научится быстро создавать цветные и наглядные циклы КПТ. Рекомендуем использовать для этой цели листы формата А3, чтобы у ребенка было достаточно пространства для самовыражения.

Давайте чувствам имена

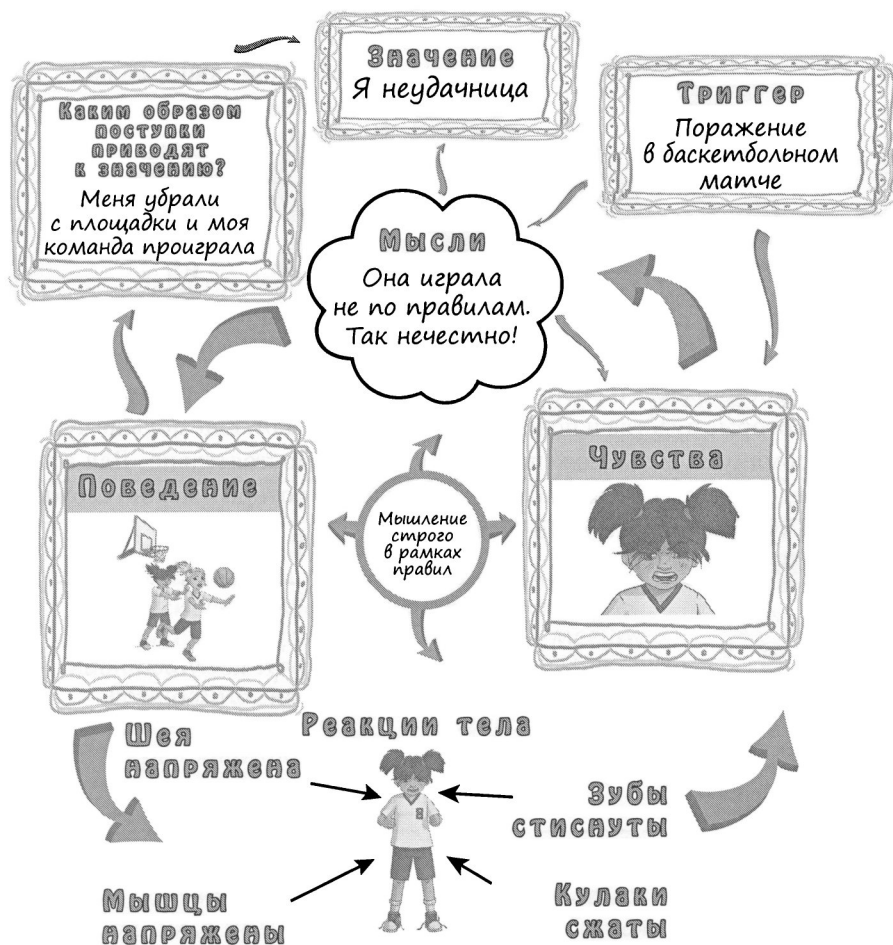
Многие дети еще не умеют присваивать названия эмоциям, которые они переживают. В данном разделе клиент сам может вырезать определения и выбрать чувства, подходящие под конкретное определение. После создания цикла КПТ к нему можно добавить вырезанные определения, которые будут служить подсказками для зрительной памяти.

Поиск соответствий между чувствами и выражениями лиц

Упражнения в данной главе помогут ребенку начать осваивать навык определения эмоций у других людей и у себя самих. Данные упражнения

созданы в форме игры-“вырезалки”, поэтому ребенок в идеале должен сам вырезать элементы для каждой игры. Однако в книге содержится множество разнообразных активностей, чтобы терапевт мог самостоятельно выбирать инструмент, наиболее подходящий тому или иному клиенту.

ПРИМЕР ЦИКЛА КПТ

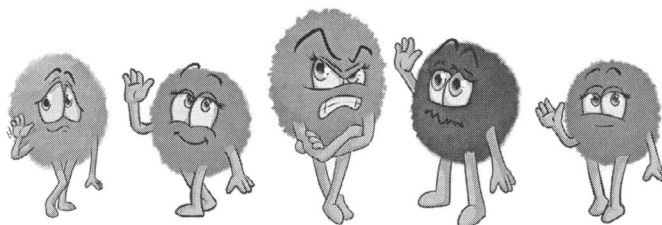


Злость

Злость часто может являться следствием таких чувств, как страх или тревога. Злость может проявляться в выражении лица или в поведении



РАЗЛИЧНЫЕ ЧУВСТВА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ



Существует столько различных слов для обозначения эмоций, что порой очень непросто охарактеризовать свои чувства. В данном разделе мы назовем некоторые чувства и поясним, что они означают. Еще больше чувств мы не упомянули, и ты можешь добавить их самостоятельно. Для этого внизу представлены пустые таблички и буквы, из которых можно сложить название чувства и описать его значение.

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф
Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я ! ?

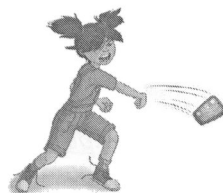
Болезненность

Болезненными выглядят люди, которые борются с болезнями. В такие моменты человек чувствует себя хуже, чем обычно. Например, когда ты лежишь в кровати и у тебя ветрянка



Злость

Злость часто может являться следствием других чувств, таких как страх или тревога. Злость может проявляться в выражении лица или в поведении



Тревога

Тревога может ощущаться как чувство беспокойства. Волнение, давление в груди и учащенное сердцебиение могут наблюдаться при тревоге. Тревога может возникать, когда мы сталкиваемся с ситуацией, в которой не уверены. Например, перед контрольной работой в школе



Скука

Мы испытываем скуку, когда занимаемся тем, что нам неинтересно. Становится сложно и даже болезненно сосредоточиться на задаче и продолжать выполнять работу. Например, когда тебе сказали прочесть книгу, которая тебе неинтересна



Озабоченность

Мы чувствуем озабоченность, когда мы равнодушны к чувствам другого человека. Например, родители или опекуны испытывают озабоченность, когда видят, что их ребенок расстроен

**Растерянность**

Мы можем испытывать растерянность, когда не понимаем, как что-то работает или что делать. Например, когда ты читаешь инструкцию к телевизору, которая кажется полной бессмыслицей

**Отвращение**

Отвращение может возникать, когда мы видим, слышим, касаемся или чувствуем вкус и запах чего-то крайне неприятного. К примеру, когда ты поднимаешь старый вонючий носок

**Разочарование**

Мы можем столкнуться с разочарованием, когда не сбываются наши ожидания. Например, если ты очень хотел попасть в школьную футбольную команду, но тебя не взяли



Восхищение

Мы чувствуем восхищение, когда с большим желанием и энтузиазмом чего-то ждем. Например, когда ты в восхищении ждешь предстоящей вечеринки, футбольного матча или щенка в подарок

**Испуг**

Испуг обычно возникает лишь на короткое время. Может казаться, что мы на пределе и очень нервничаем из-за какой-то ситуации. Например, ты можешь ощутить испуг, когда идешь ночью по лесу

**Огорчение**

Мы можем огорчиться, если сильно чего-то хотели, но нам не позволили это сделать

**Вина**

Под чувством вины имеется в виду сожаление за ситуацию, за которую мы ощущаем вину. Например, когда ты ненароком сломал какую-то важную для другого человека вещь

**Счастье**

Когда мы счастливы, мы испытываем общее благополучие и кажется, будто все хорошо. Например, радость, когда тебя окружает семья или когда закончилась учеба



Заинтересованность

Когда нам что-то интересно,
мы проявляем к этому любопытство
и хотим узнать об этом больше.

Например, тебя может
заинтересовать книга
с интригующим сюжетом

**Раздражение**

Когда мы раздражены, мы недовольны
чем-то и злимся из-за этого.

Например, ты можешь испытать
раздражение, когда хочешь
пойти гулять, но должен
остаться дома

**Радость**

Когда мы испытываем
радость, нас переполняет
чувство удовлетворения
и счастья

**Обида**

Когда мы обижены, то можем чувствовать
небольшую злость из-за того, что с нами
несправедливо обошлись, или заставили
принять то, что нам не нравится.

Например, когда тебя попросили помыть
посуду, хотя сейчас не твоя очередь. Ты
сделаешь то, что просят, но будешь обижен



Грусть

Когда нам грустно,
мы чувствуем себя несчастными.
Например, когда умирает
домашний любимец

**Удовлетворение**

Когда мы удовлетворены,
то чувствуем довольство
чем-либо. Например,
когда ты посадил семена
и заметил,
что они проросли

**Страх**

Когда нам страшно, мы чувствуем
испуг и напряжение.
Примерами могут быть
страх темноты, боязнь собак
или определенных людей

**Потрясение**

Мы испытываем потрясение, когда
удивлены или расстроены каким-нибудь
неожиданным событием. Например,
внезапно сработавшая пожарная
сигнализация может вызвать
чувство потрясения



Удивление

Когда мы удивлены, в теле ощущаются изменения, которые являются следствием переживания неожиданного события.

Например, когда ты узнал, что победил в конкурсе, в котором не ожидал победить

**Подозрительность**

Когда мы относимся подозрительно к чему-то, нам это кажется неправильным без каких-либо очевидных причин. Например, подозрение, что другой ученик списывал на контрольной работе

**Внимательность**

Под внимательностью понимают неравнодушие к чувствам других людей. Например, если ты придержишь дверь перед пожилым человеком с тяжелыми сумками, это будет проявлением обходительности. Внимательность также может означать глубокую задумчивость о чем-либо

**Огорчение**

Когда мы чем-то огорчены, то нам грустно и мрачно. Например, если тебя не пригласили на вечеринку, на которую ты хотел пойти, ты почувствуешь огорчение

**Ликование**

Мы испытываем ликование, когда радуемся и гордимся победой.

Например, когда ты забил гол и бежишь по полю с поднятыми руками — ты ликуешь

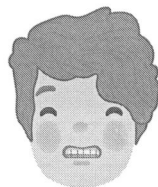


ПОИСК СООТВЕТСТВИЙ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ

В этом разделе рекомендуется вырезать рисунки лиц и названия эмоций. Все лица демонстрируют различные выражения.

Люди также могут проявлять чувства по-разному. Попробуйте найти соответствие между выражениями лиц и определенными эмоциями. Ниже представлено несколько примеров того, как играть в эту игру.

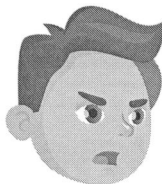
СТРАХ



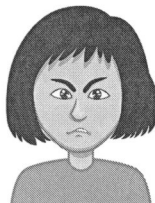
ПОТРЯСЕНИЕ



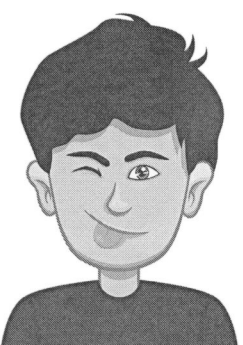
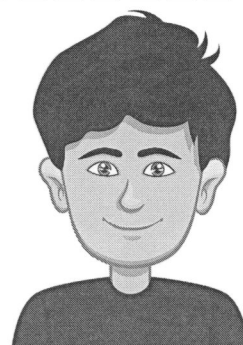
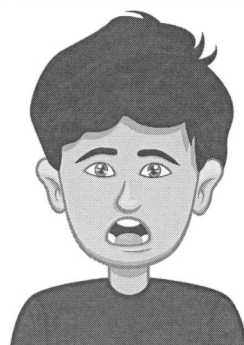
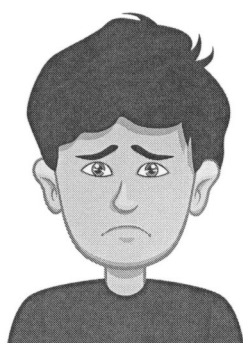
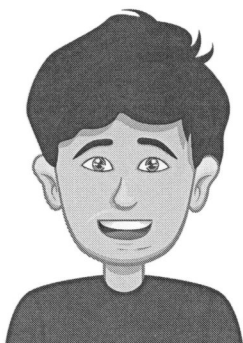
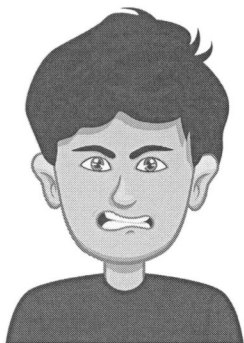
ЗЛОСТЬ



РАЗДРАЖЕНИЕ



НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ЗЛОСТЬ

ГРУСТЬ

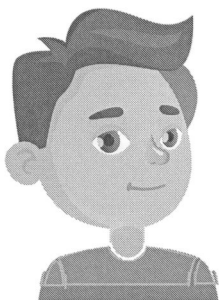
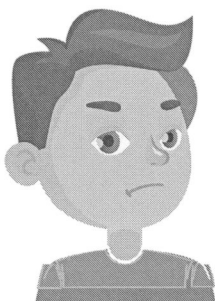
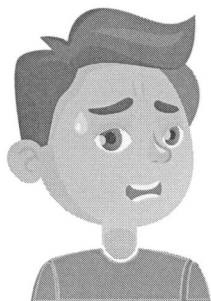
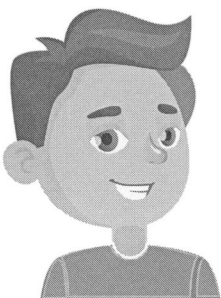
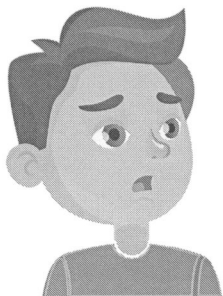
РАДОСТЬ

**ПОТРЯ-
СЕНИЕ**

**СПОКОЙ-
СТВИЕ**

**НЕПРИНУЖ-
ДЕННОСТЬ**

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ЕСТЕСТВЕН-
НОСТЬ

СПОКОЙ-
СТВИЕ

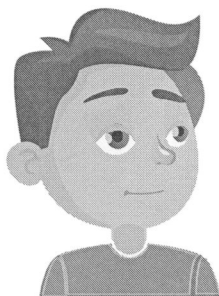
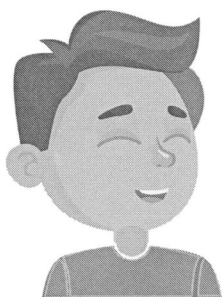
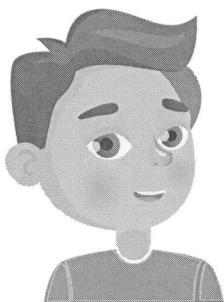
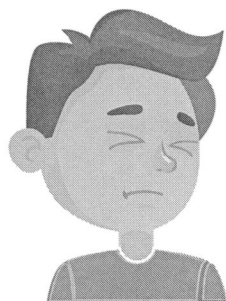
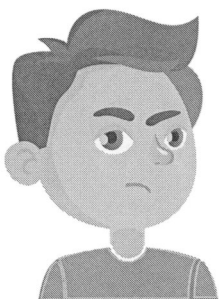
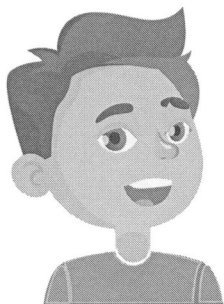
УДИВЛЕ-
НИЕ

ИСПУГ

ГРУСТЬ

ЗЛОСТЬ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ОБИДА

**ВЛЮБЛЕН-
НОСТЬ**

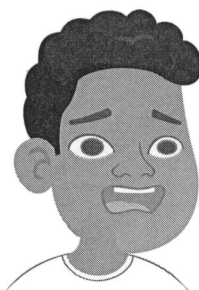
**БОЛЕЗНЕН-
НОСТЬ**

**ВНИМАТЕЛЬ-
НОСТЬ**

**УДОВЛЕТВО-
РЕННОСТЬ**

**НЕПРИНУЖ-
ДЕННОСТЬ**

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ВОСХИЩЕ-
НИЕ

ЗЛОРАДСТ-
ВО

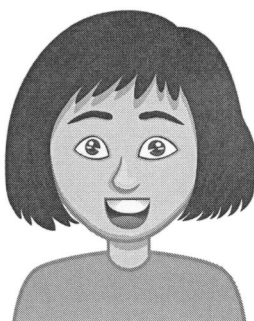
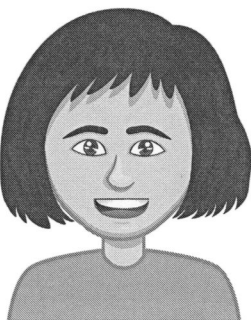
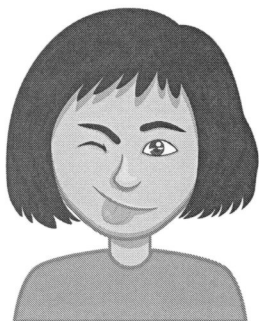
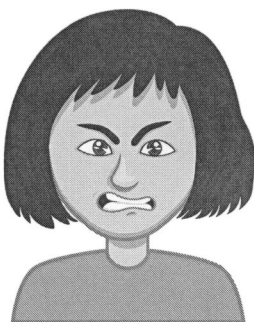
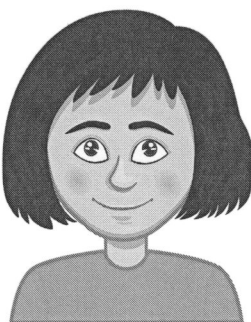
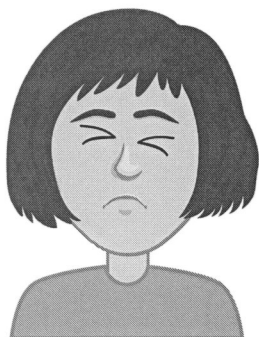
ОТВРАЩЕ-
НИЕ

СТРАХ

ОГОРЧЕНИЕ

СЧАСТЬЕ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



НЕПРИНУЖ-
ДЕННОСТЬ

БОЛЕЗНЕН-
НОСТЬ

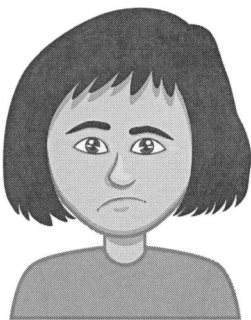
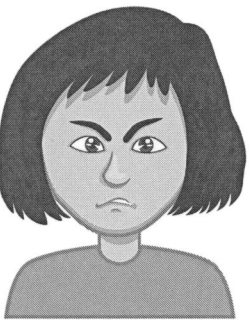
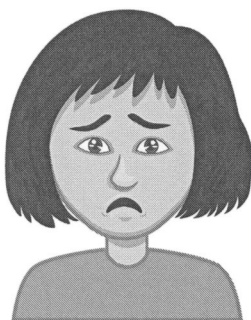
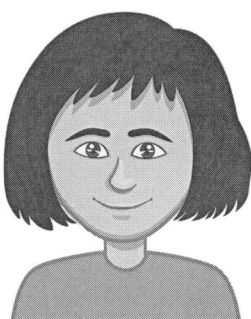
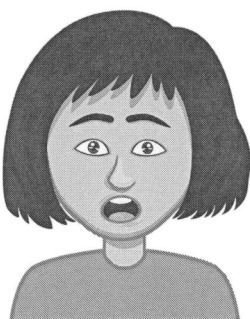
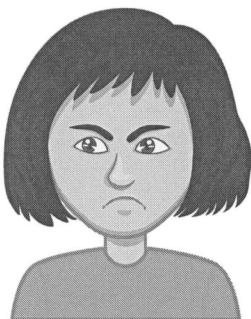
ВЛЮБЛЕН-
НОСТЬ

СЧАСТЬЕ

ЗЛОСТЬ

УДИВЛЕНИЕ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ПОТРАСЕ-
НИЕ

РАЗОЧАРО-
ВАНИЕ

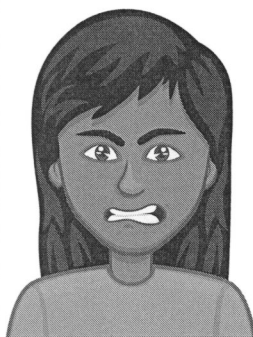
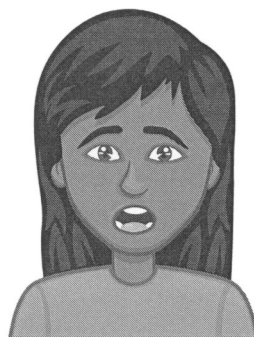
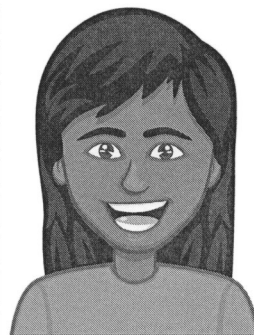
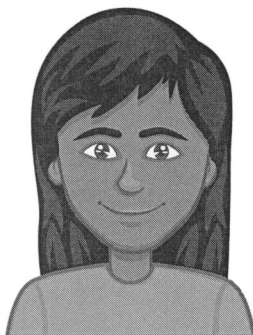
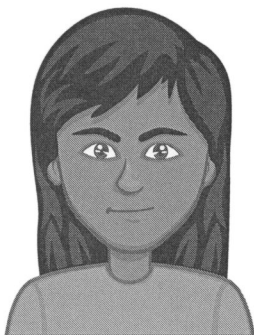
ЕСТЕСТВЕН-
НОСТЬ

ГРУСТЬ

РАЗДРАЖЕ-
НИЕ

ТРЕВОГА

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



СПОКОЙСТ-
ВНЕ

ПОТРАСЕ-
НИЕ

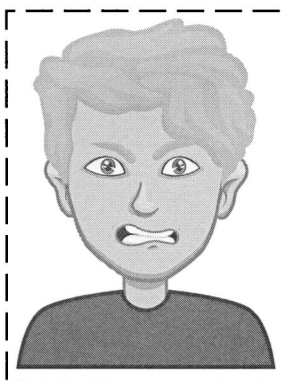
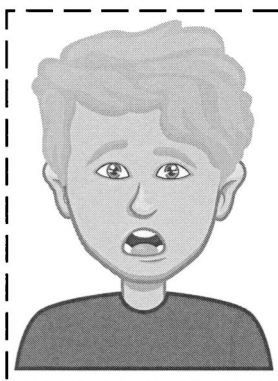
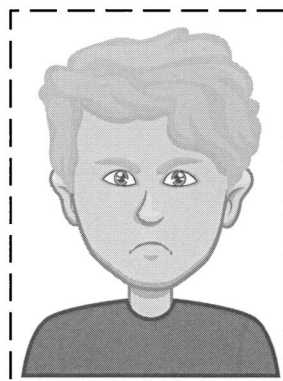
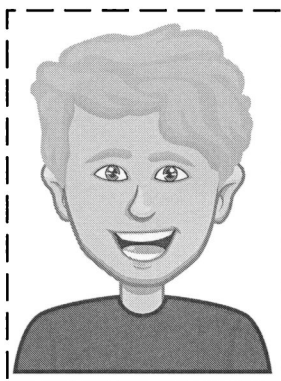
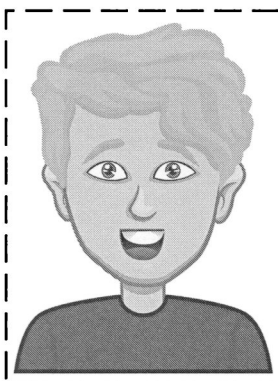
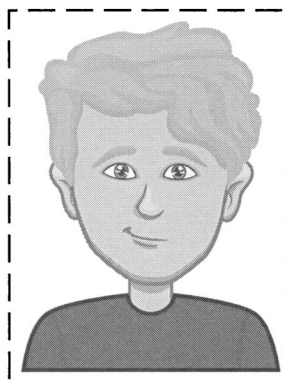
ОЗАБОЧЕН-
НОСТЬ

СЧАСТЬЕ

ЗЛОСТЬ

РАЗДРАЖЕ-
НИЕ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ЕСТЕСТВЕН-
НОСТЬ

УДИВЛЕ-
НИЕ

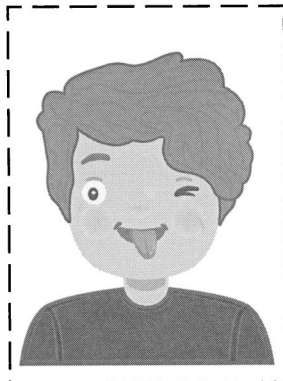
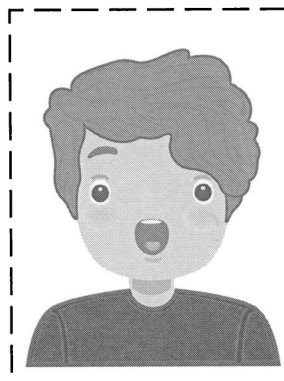
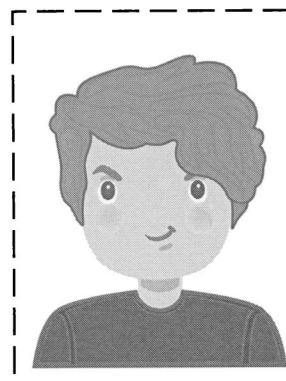
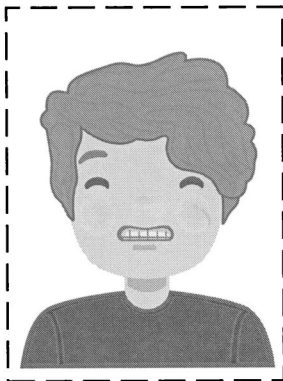
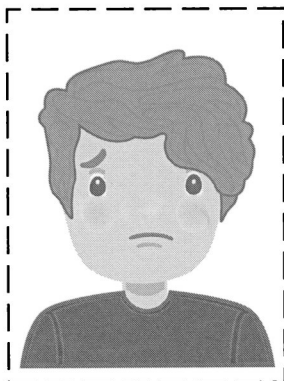
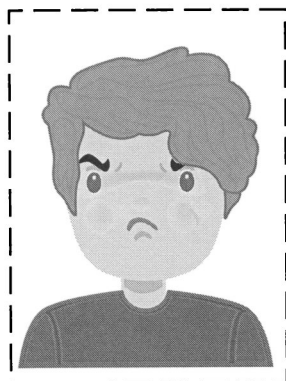
ПОТРЯСЕ-
НИЕ

СЧАСТЬЕ

ЗЛОСТЬ

ГРУСТЬ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ЕСТЕСТВЕН-
НОСТЬ

НЕПРИНУЖ-
ДЕННОСТЬ

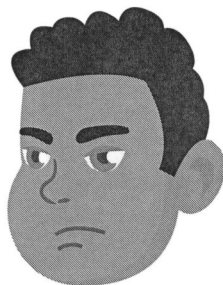
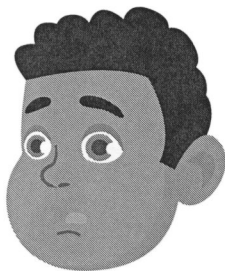
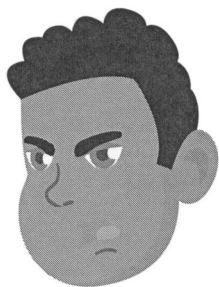
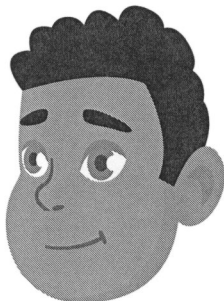
ПОТРАСЕ-
НИЕ

ТРЕВОГА

ГРУСТЬ

ЗЛОСТЬ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ЕСТЕСТВЕН-
НОСТЬ

РАЗДРАЖЕ-
НИЕ

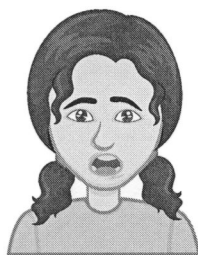
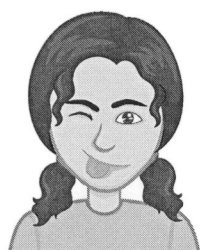
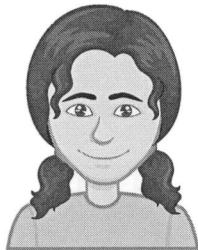
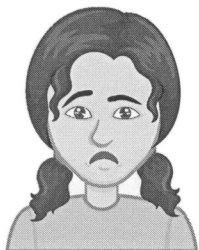
ПОТРЯСЕ-
НИЕ

ОЗАБОЧЕН-
НОСТЬ

СЧАСТЬЕ

ЗЛОСТЬ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



УДОВЛЕТ-
ВОРЕНИЕ

НЕПРИНУЖ-
ДЕННОСТЬ

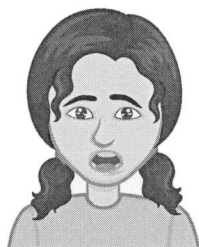
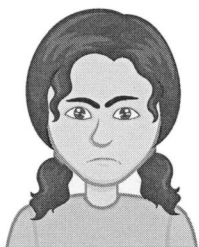
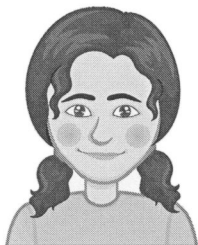
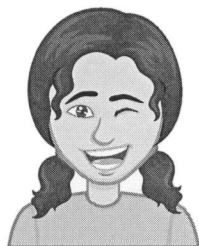
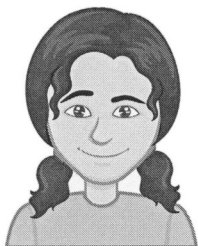
ЕСТЕСТВЕН-
НОСТЬ

БОЛЕЗНЕН-
НОСТЬ

ИСПУГ

УДИВЛЕНИЕ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



**ВЛЮБЛЕН-
НОСТЬ**

**СПОКОЙСТ-
ВИЕ**

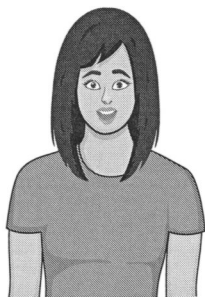
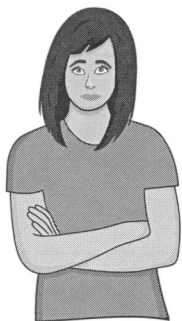
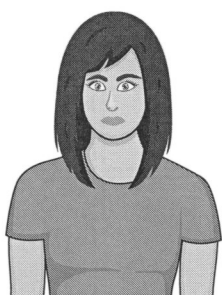
**НЕПРИНУЖ-
ДЕННОСТЬ**

УДИВЛЕНИЕ

ОБИДА

ГРУСТЬ

НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И КАРТИНКАМИ



ЕСТЕСТВЕН-
НОСТЬ

ЗАИНТЕРЕСО-
ВАННОСТЬ

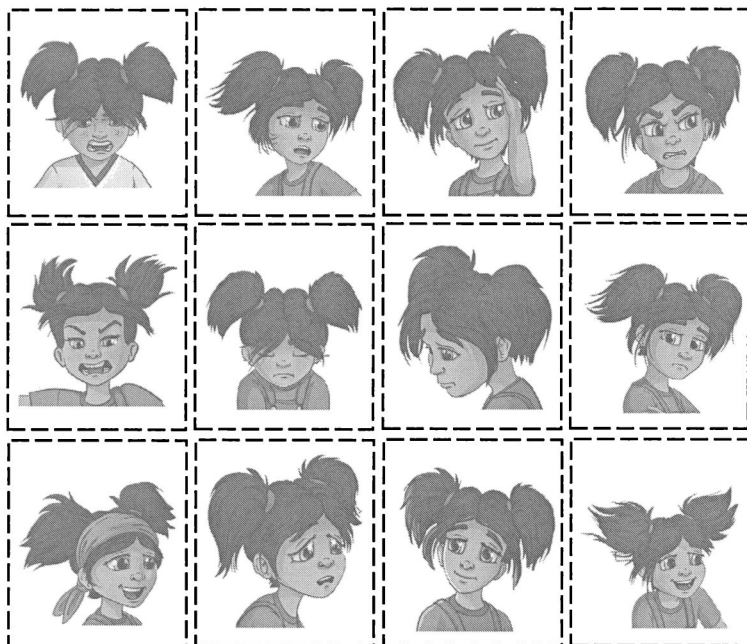
УДИВЛЕНИЕ

ГРУСТЬ

ТРЕВОГА

СКУКА

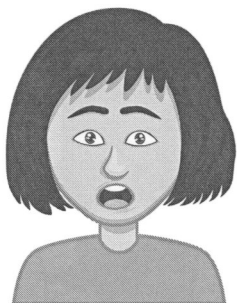
НАЙДИ СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ЛИЦАМИ И ЧУВСТВАМИ



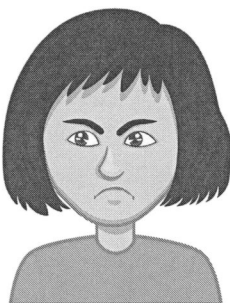
ЗЛОСТЬ	ИСПУГ	ВИНА	ГРУСТЬ
СЧАСТЬЕ	РАДОСТЬ	ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ
ВЛЮБЛЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ	РАЗДРАЖЕНИЕ	ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ

"ФОТОРОБОТ" ЭМОЦИЙ

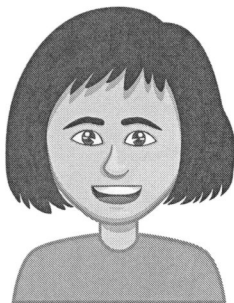
В этом разделе представлены большие контуры лиц. Твоя задача заключается в том, чтобы вырезать изображения частей лица, такие как глаза, рот и брови, и посмотреть, сколько разных выражений можно из них сложить. Получившимся выражениям лица можно присвоить названия из таблицы эмоций, представленной ниже. Ты знал, что, лишь немного изменив расположение бровей на лбу, можно существенно изменить выражение лица? Представленные изображения можно также использовать, чтобы продемонстрировать собственные чувства. Вот несколько примеров.



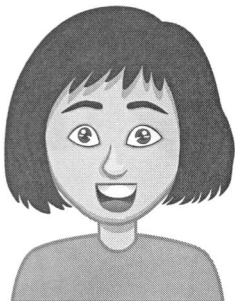
Потрясение



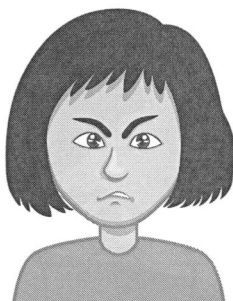
Грусть



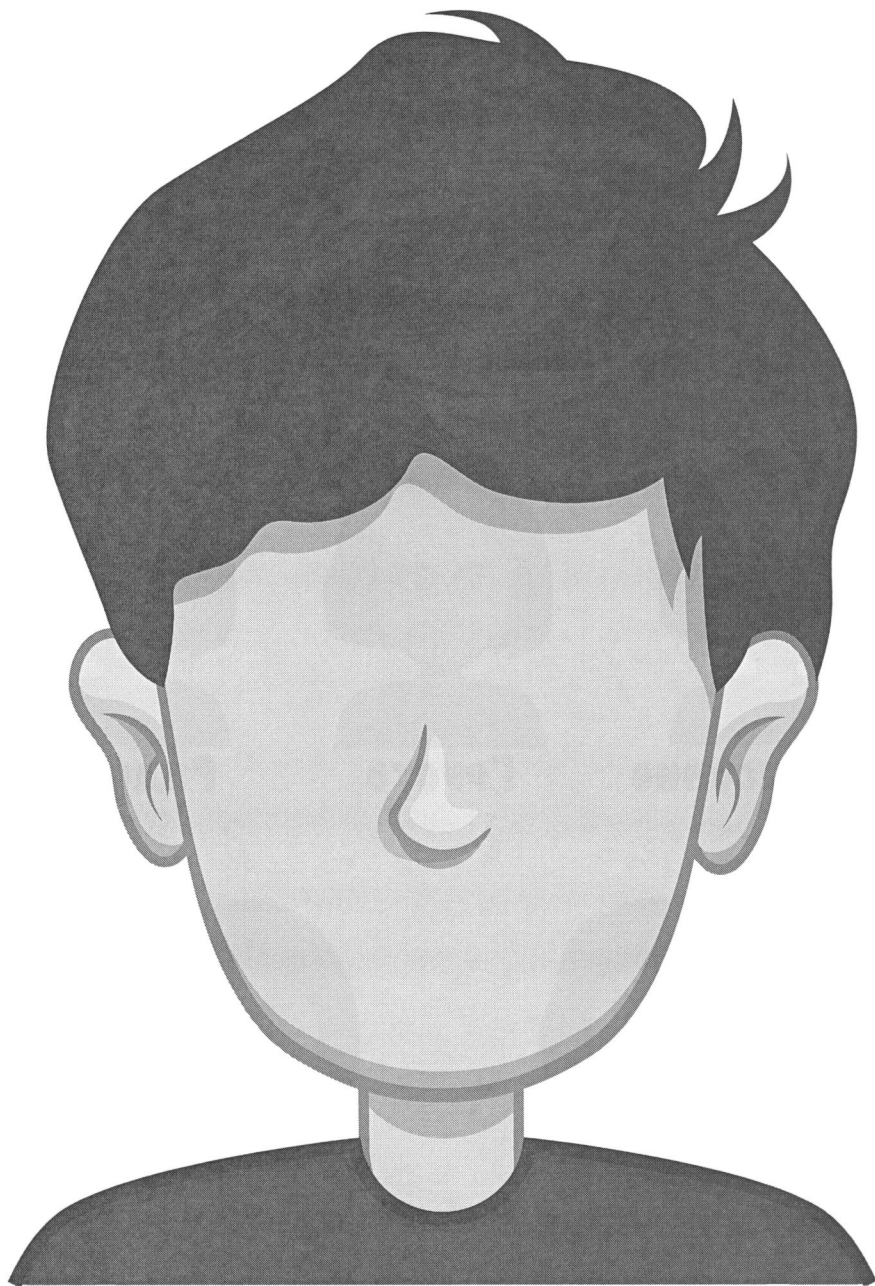
Радость



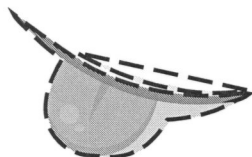
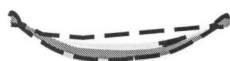
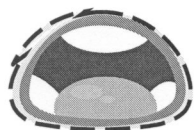
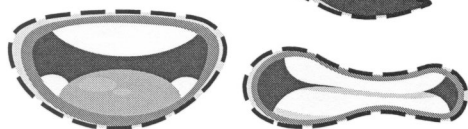
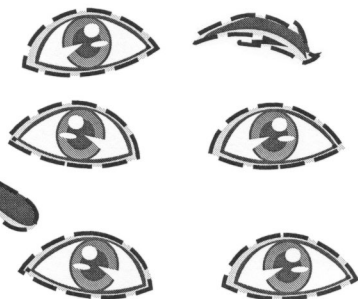
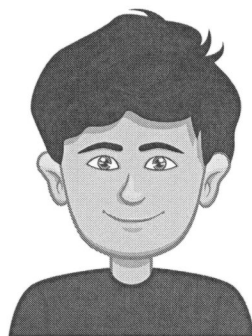
Удивление

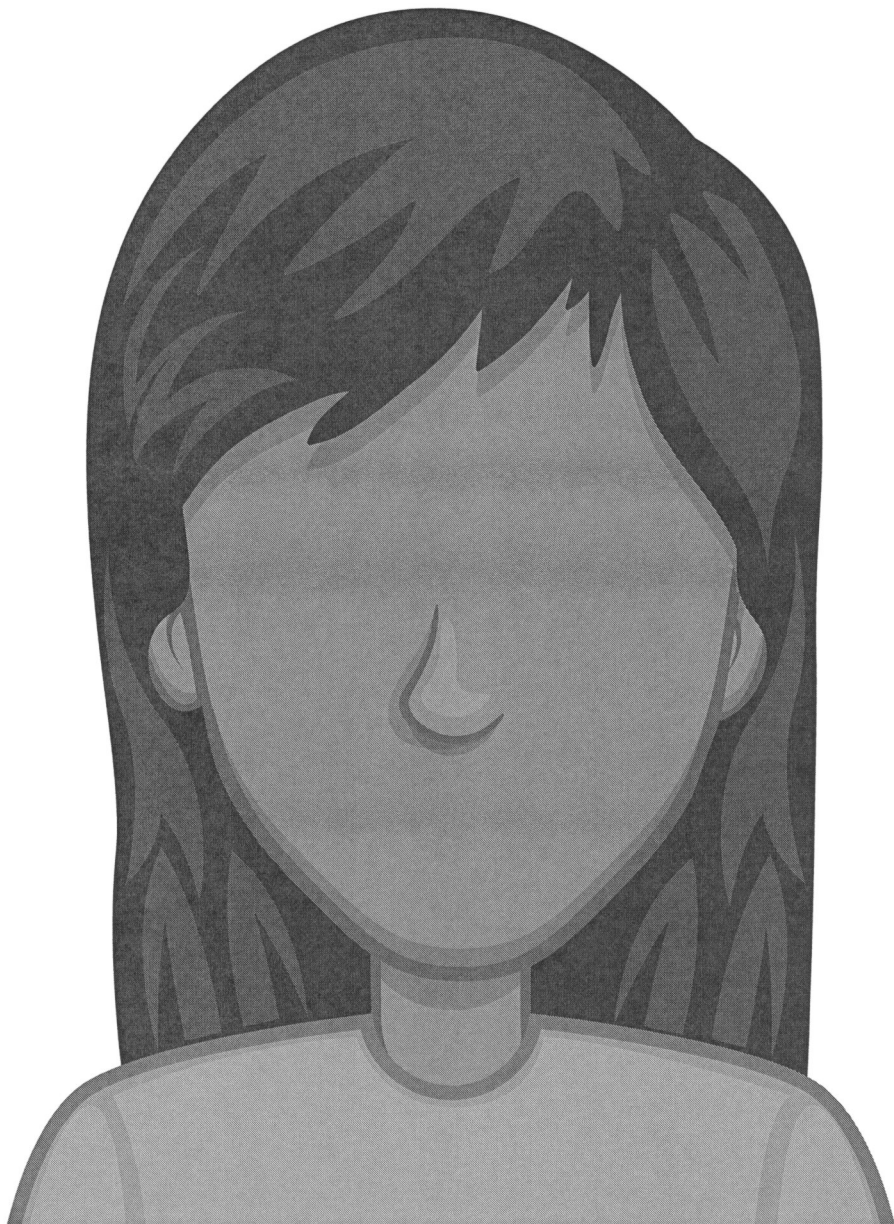


Раздражение

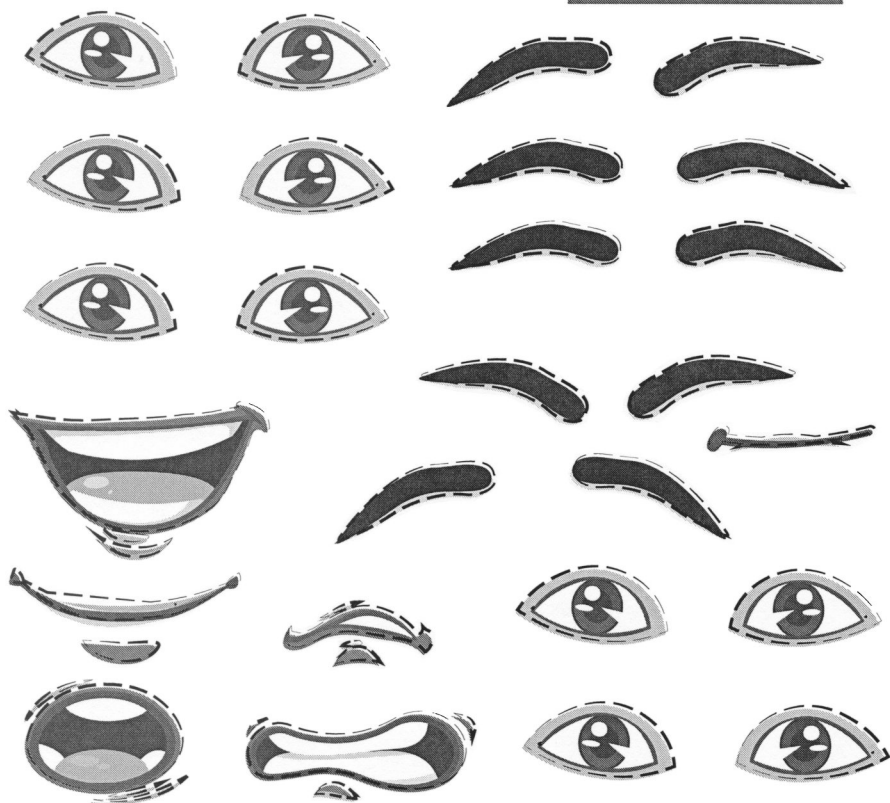
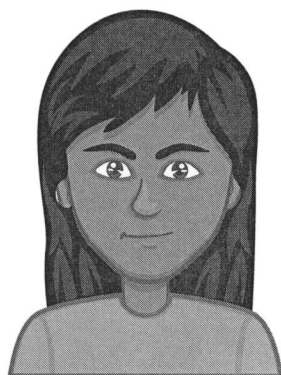


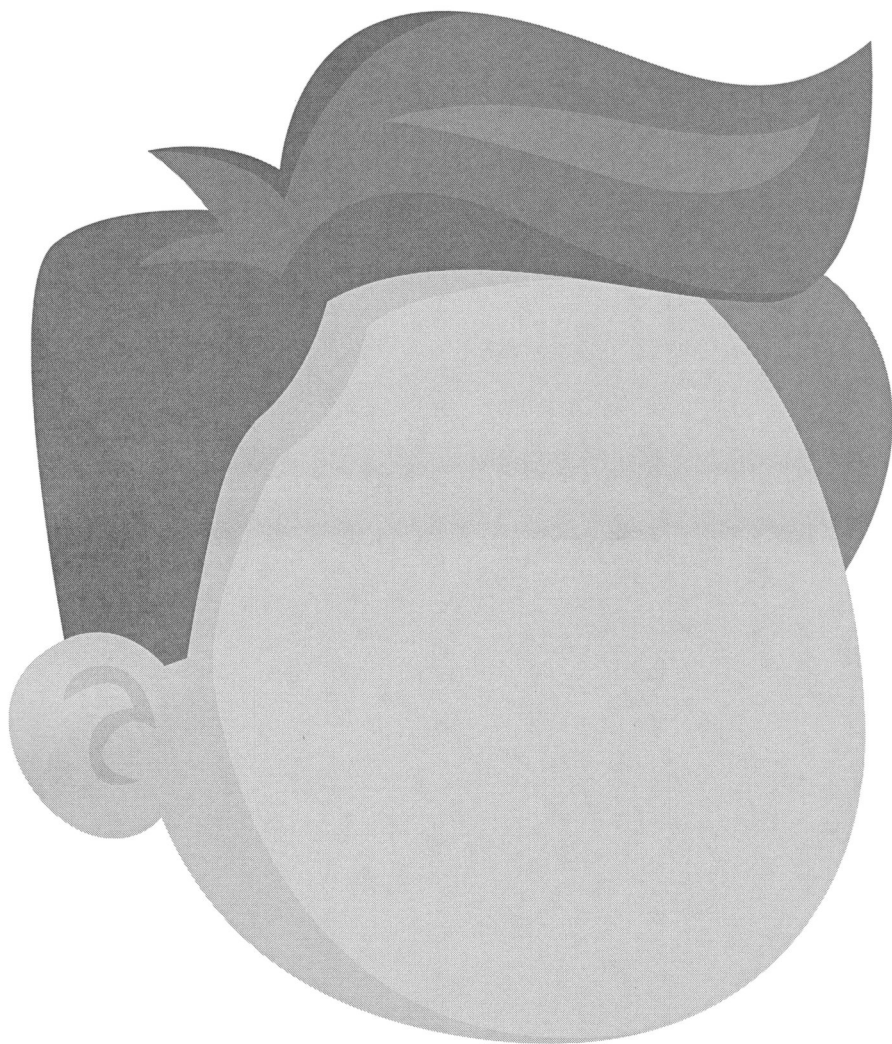
"ФОТОРОБОТ" ЭМОЦИЙ



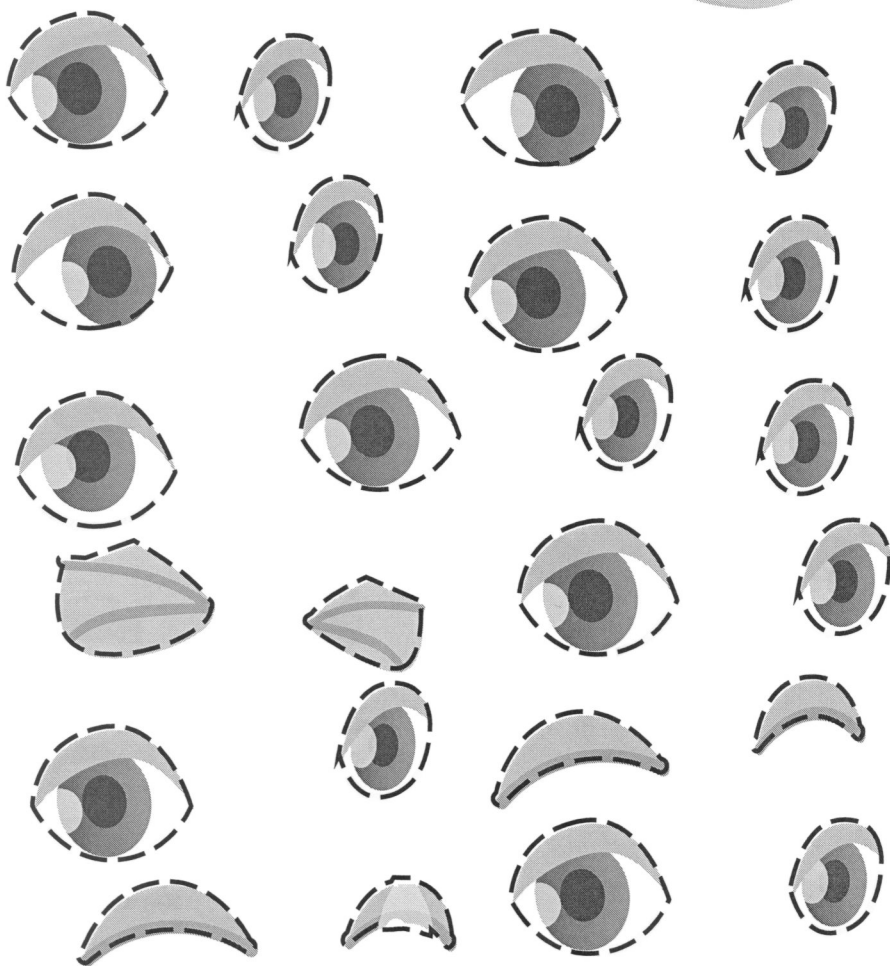
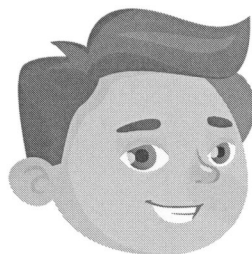


"ФОТОРОБОТ" ЭМОЦИЙ





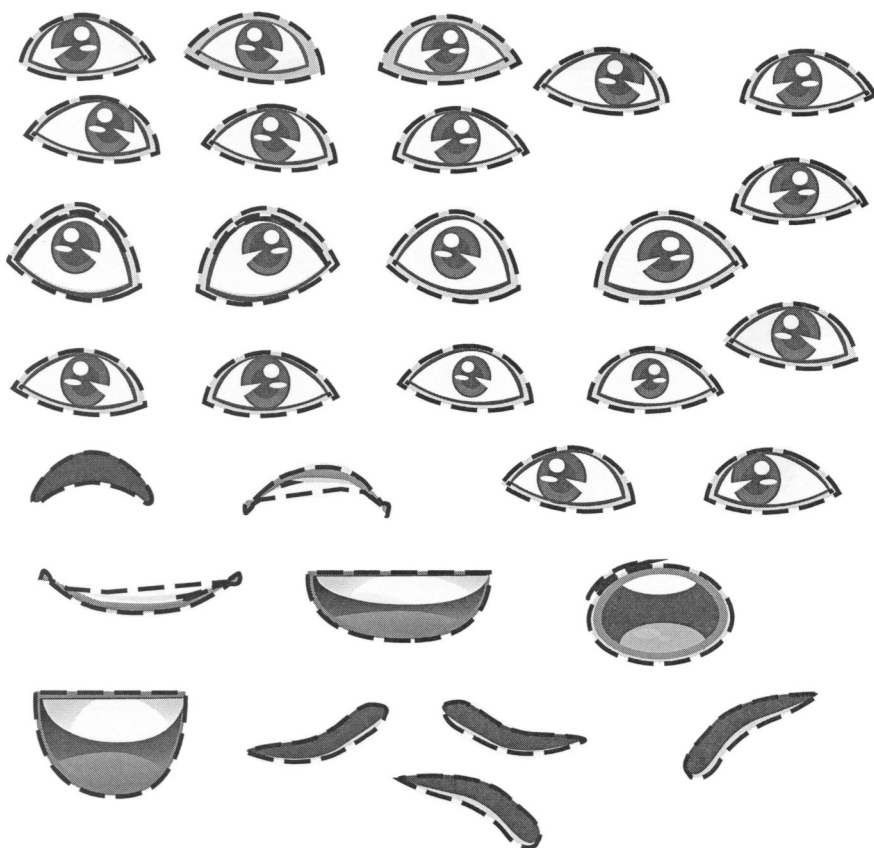
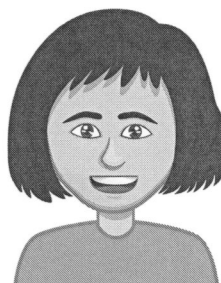
"ФОТОРОБОТ" ЭМОЦИЙ







"ФОТОРОБОТ" ЭМОЦИЙ



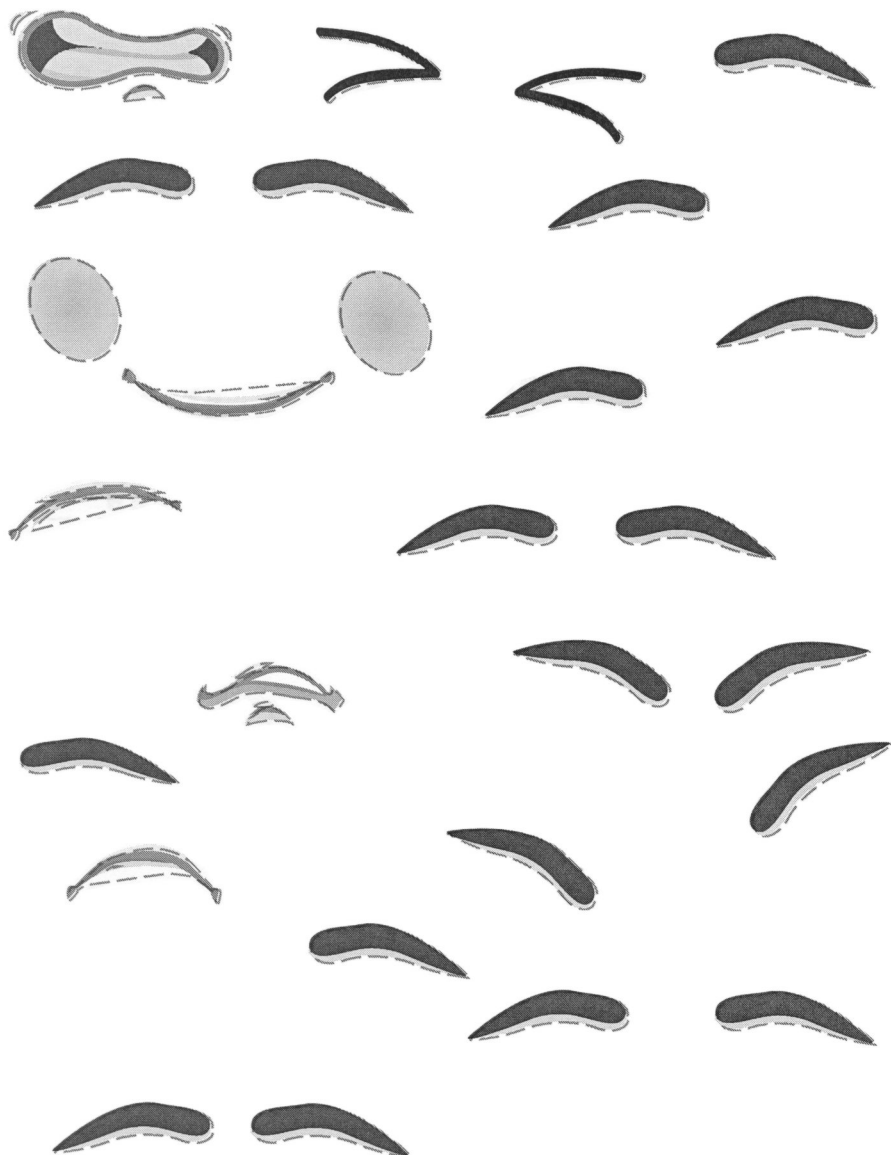
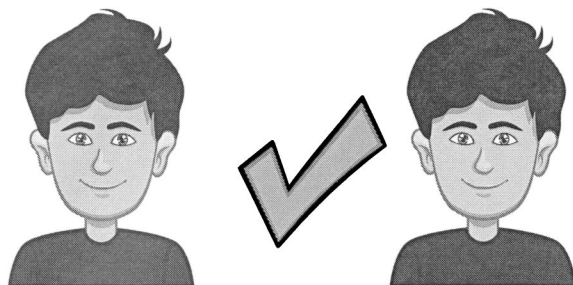
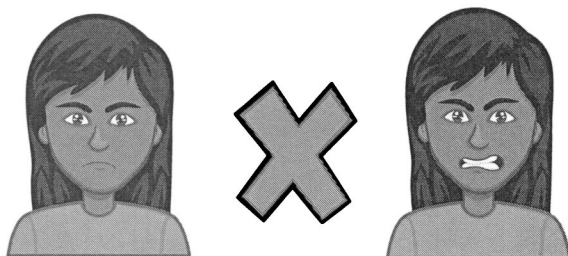
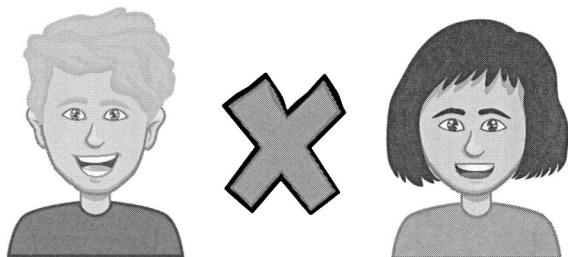


ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ

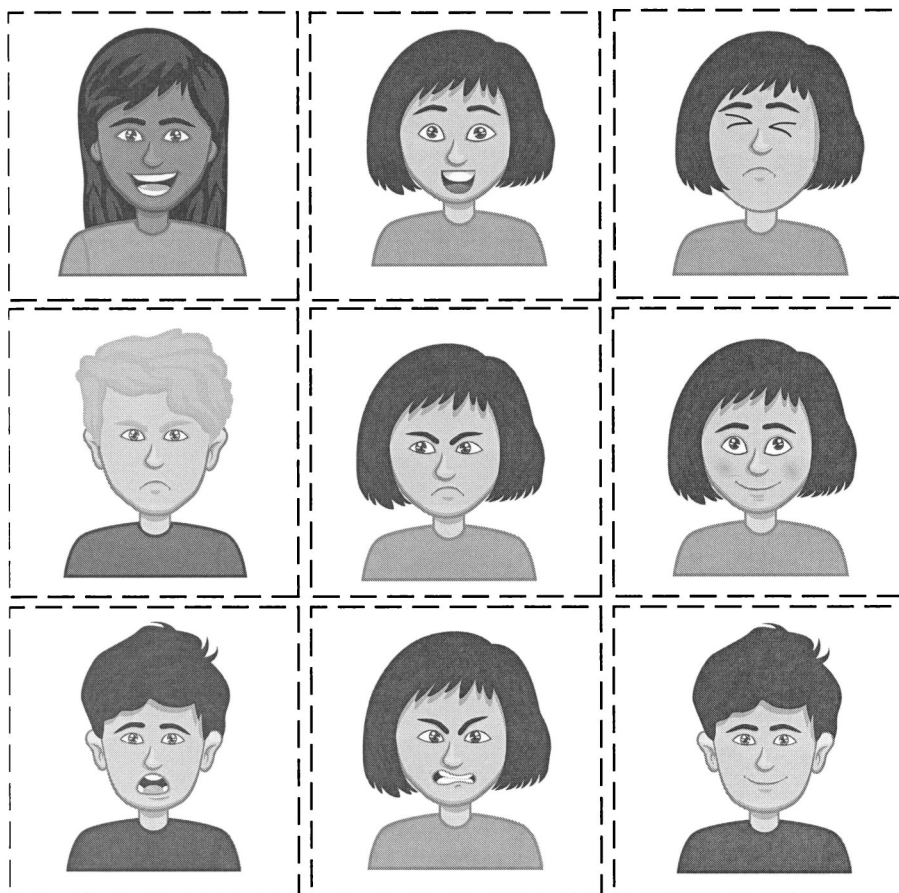
Злость	Непринужденность	Стыд
Подозрительность	Отвращение	Заинтересованность
Ликование	Счастье	Болезненность
Удовлетворенность	Потрясение	Внимательность
Разочарование	Обида	Озабоченность
Страх	Злорадство	Недовольство
Скука	Смущение	Тревога
Радость	Грусть	Вина
Испуг	Раздражение	Удивление

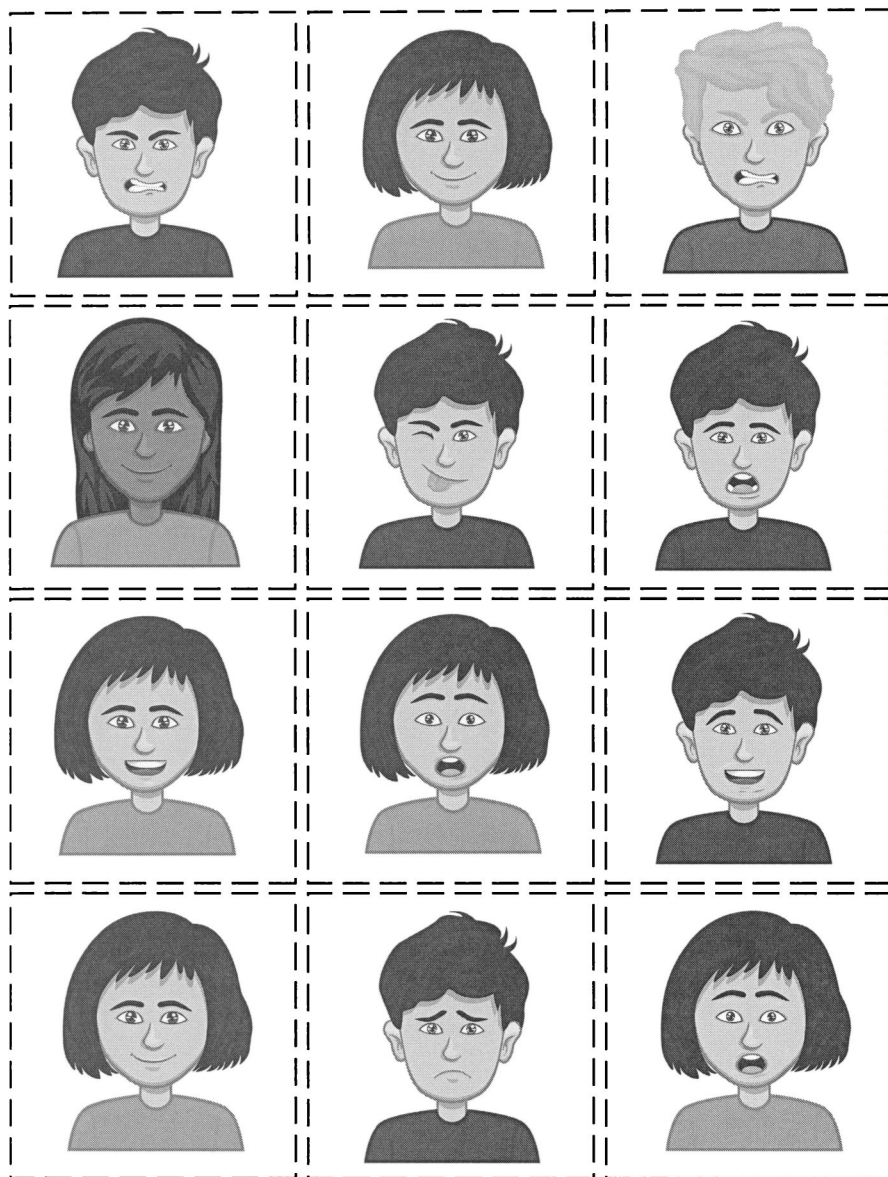
ИГРА "НАЙДИ ПАРУ"

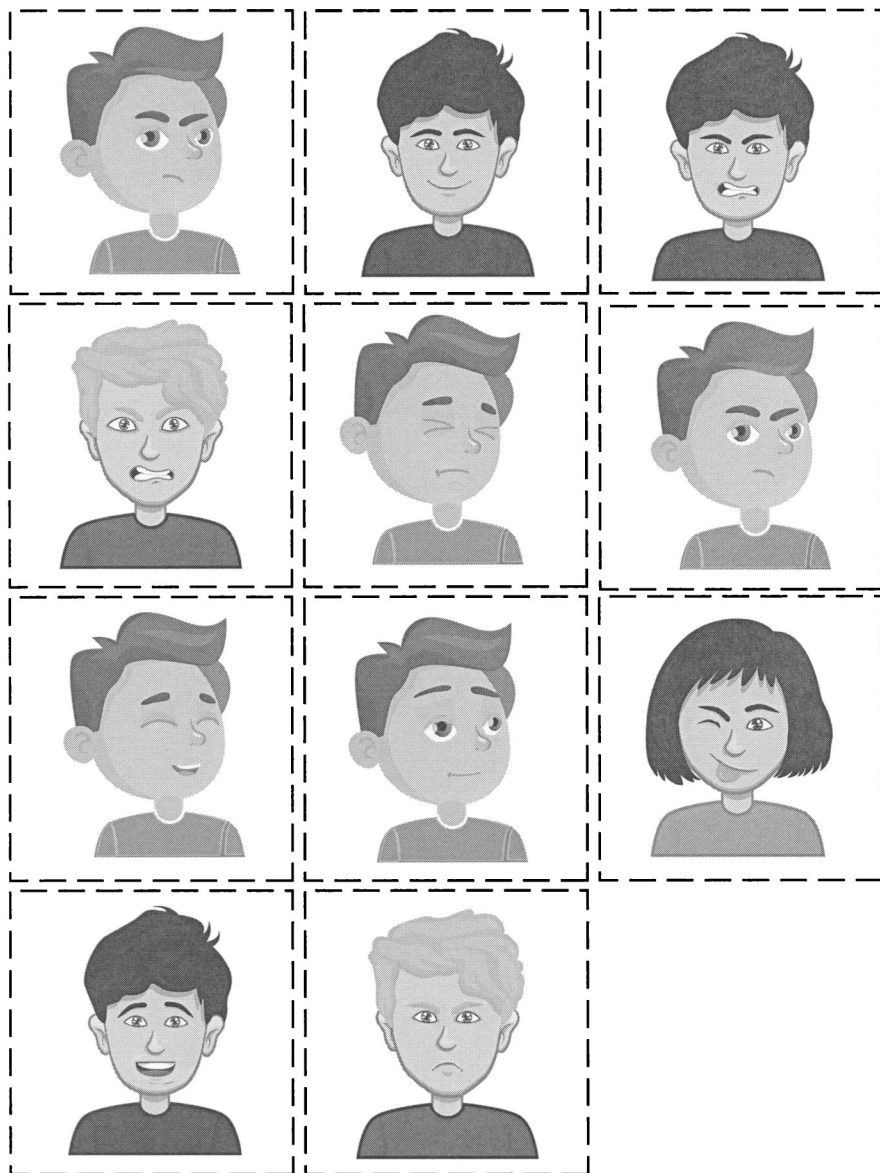
На следующей странице представлены изображения лиц, которые необходимо вырезать. Для начала разложи все вырезанные карточки лицевой стороной вниз и перемешай. Затем игрок, ходящий первым, переворачивает две любые карточки. Если выражения лиц на карточках совпали, он ставит одинаковые лица на свою сторону и переворачивает еще две карточки. Если совпадения не было, карточки ложатся лицевой стороной вниз на свои места и ход переходит далее. **Важно!** Чтобы пара была засчитана, выражения лиц должны совпадать полностью. Когда на столе не останется карточек, игрок с большим количеством собранных пар побеждает.

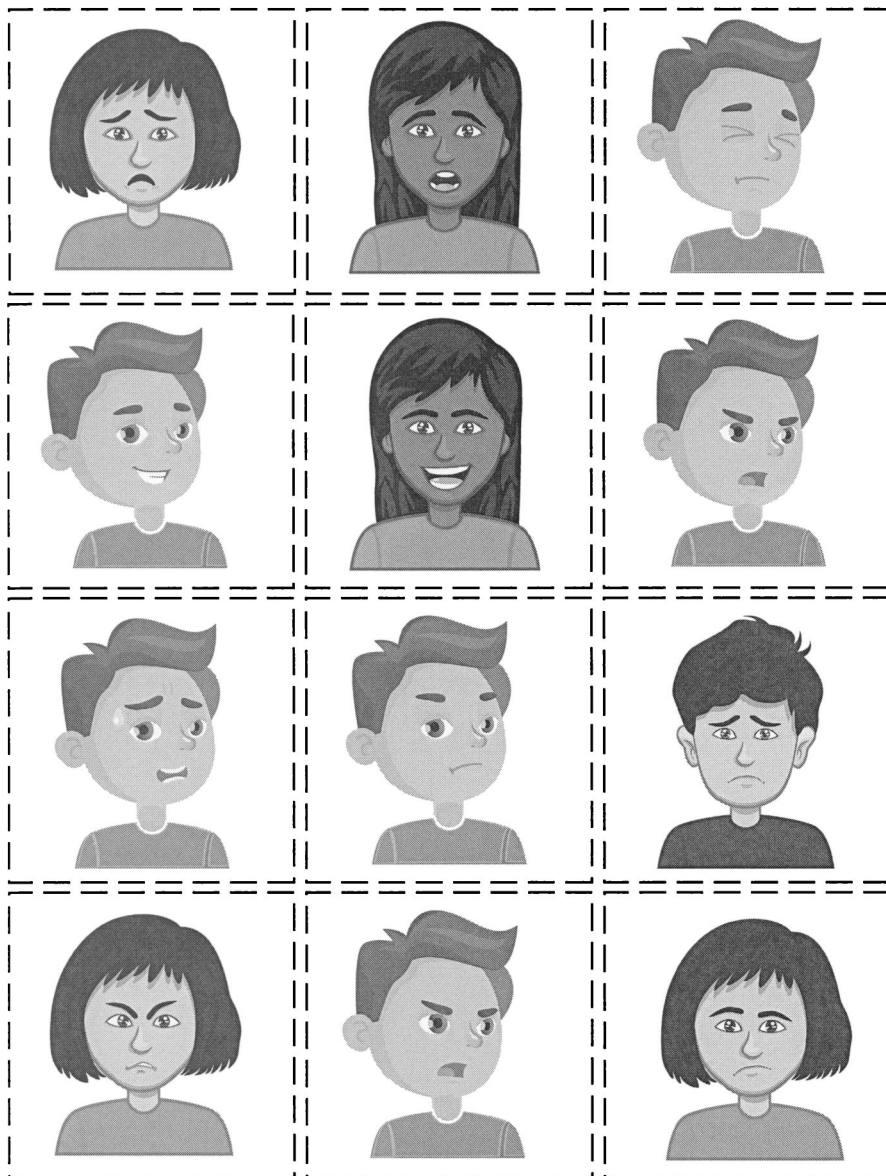


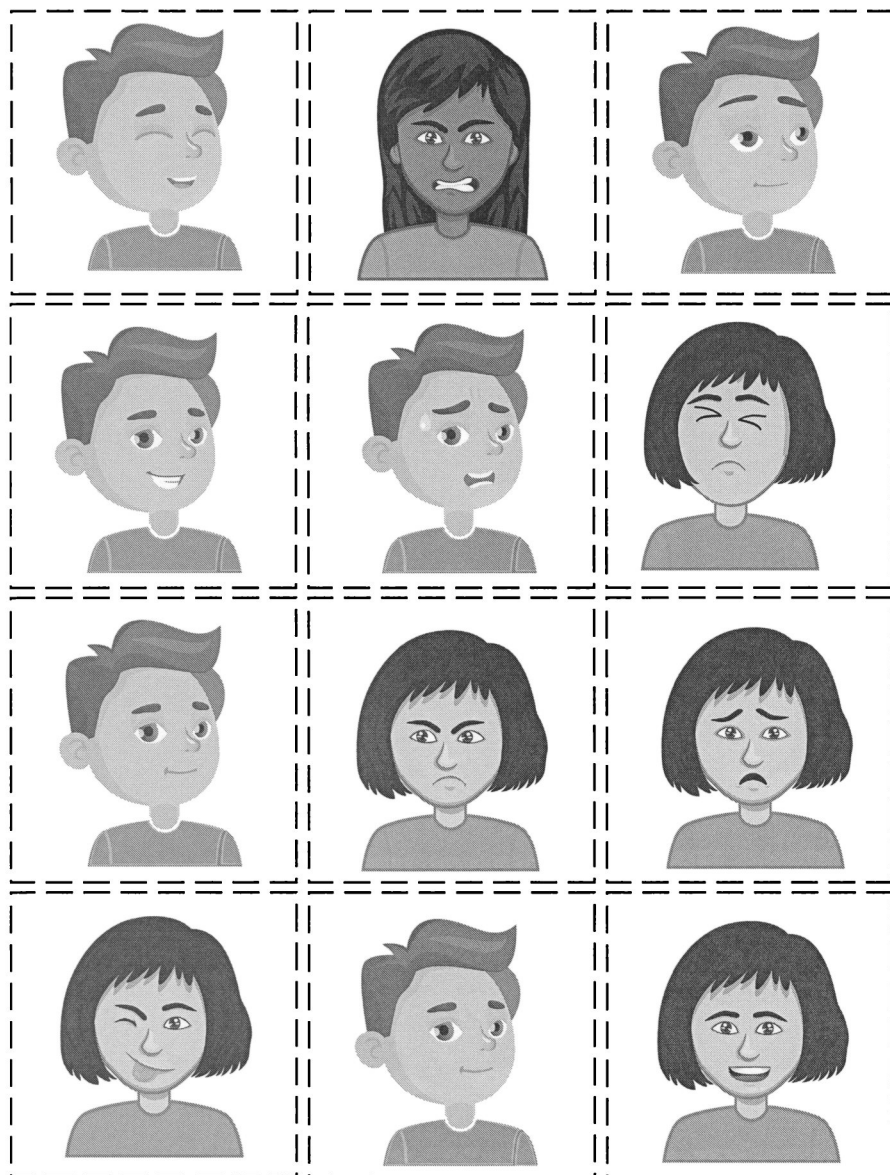
НАЙДИ ПАРУ

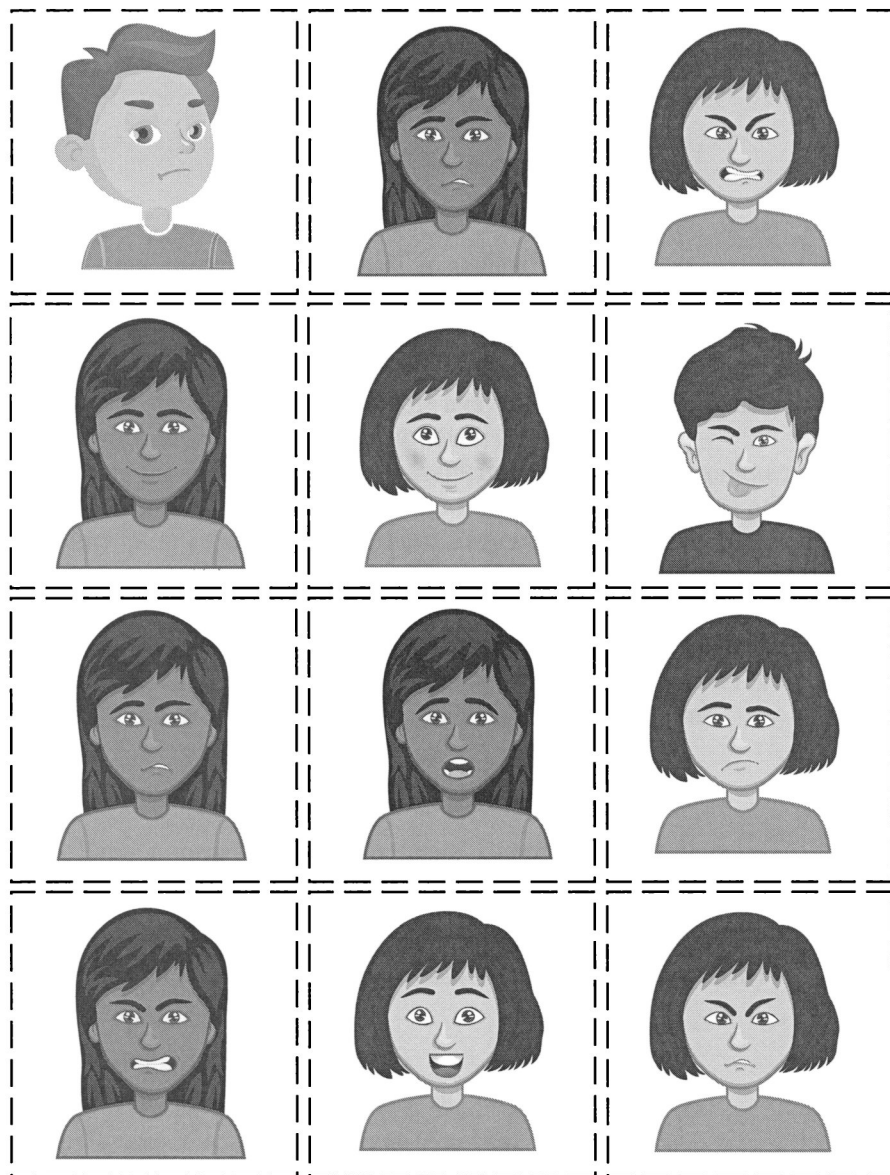












Глава 2

Анализ мыслей, чувств и поведенческих реакций

Данная глава поможет вам и вашим клиентам идентифицировать мысли, чувства и поведенческие реакции. Она содержит целый спектр форматов рабочих листов, чтобы упростить процесс сбора ценной информации о мыслях, чувствах и поведенческих реакциях клиентов. Кроме того, здесь же вы найдете визуально привлекательные дневники мыслей, схемы чувств и списки проблем для детей.

В конце главы представлены материалы, больше подходящие для родителей и опекунов. Среди них дневники настроения для более объективного мониторинга настроения, график активностей и анкета для родителей, опекунов и учителей. Такого рода инструменты помогут лучше оценить трудности ваших пациентов и сформировать их причинно-следственные связи. Эта информация положит начало формулировке проблем пациента. Развитие четкого понимания существующих проблем является незаменимой информацией для планирования дальнейшей терапии.

Краткое содержание главы

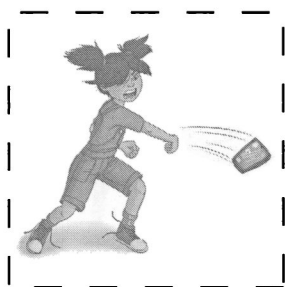
- Что я иногда делаю (“вырезалка” с картинками и словами)
- Когда возникают проблемы (дневник)
- Физиологические реакции тела (“вырезалка” с картинками)
- Физиологические реакции тела (“вырезалка” со словами)
- Сбор мыслей
- Дневники мыслей (5 видов)
- Оценка чувств (таблица чувств)
- Почему я испытываю такие чувства
- Что я хочу изменить
- Список проблем
- Материалы для родителей и опекунов

Что я иногда делаю

Данное упражнение является превосходной возможностью помочь вашему клиенту идентифицировать поведенческие реакции, с которыми он знаком или которые замечают за ним другие (родители, братья и сестры, учителя и друзья). Для ребенка определение того, что он делает (поведения) является чрезвычайно важным шагом на пути к пониманию того факта, что **“то, что он делает”** не приравнивается к **“тому, кем он является”**. Как только ребенок начинает осознавать, что его действия не определяют его сущность, ему становится гораздо проще обсуждать свое проблемное поведение.

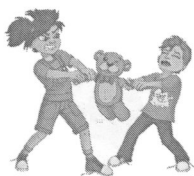
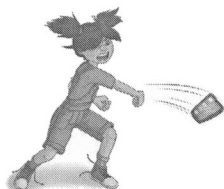
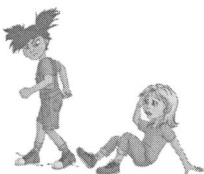
ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ

На следующих нескольких страницах представлено множество картинок, изображающих примеры проблемного поведения. Необходимо вырезать картинки и соответствующее им описание для тех вещей, которые ты иногда совершаешь, а затем наклеить их вместе на отдельный лист бумаги. Если какие-то твои поступки не представлены в данной книге, ты можешь нарисовать их в пустых квадратах, представленных ниже. Также в самом конце упражнения ты найдешь таблицу, в которой можно записывать наиболее вероятное время проявления твоего проблемного поведения.



БРОСАЮСЬ ПРЕДМЕТАМИ

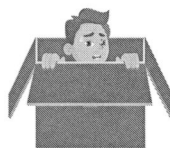
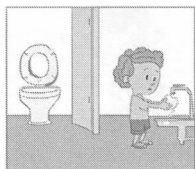
ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ



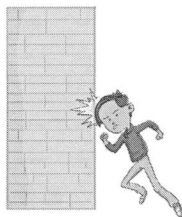
ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ



ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ



ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ



ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ

Пинаю других детей

Обижаю друзей

Сержусь

Строю планы

Толкаюсь

Грублю окружающим

Ставлю другим
подножки

Волнуюсь

Дерусь с другими
детьми

Сбегаю

Прячусь от всех

Делаю себе больно

Дергаю других
детей за волосы

Громко кричу

Бросаюсь
предметами

Говорю плохие
слова

Ем конфеты

Избегаю других

ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ

Прошу лекарство

Не ем

Плачу

Критикую других

Прошу прощения

Дерусь за вещи

Не могу спать

Прячу от других свои чувства

Прячусь на заднем дворе

Мешаю другим

Кричу на детей, младше меня

Прошу родителей посмотреть мое горло

ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ

Прошу маму осмотреть меня

Дразню родителей за разные вещи

Порчу чужие вещи

Делаю что-то много раз

Пытаюсь не ходить в школу

Держусь в стороне от других детей

Постоянно проверяю свой живот

Отказываюсь куда-то идти

Не слушаюсь учителя

Бросаю в других камни

Пытаюсь вызвать у себя рвоту,
чтобы казаться больным

ЧТО Я ИНОГДА ДЕЛАЮ

Сосредоточиваюсь на своем горле

Опрокидываю разные вещи

Пытаюсь понравиться другим

Пытаюсь выйти в туалет

Раз за разом умываю руки

Обращаюсь к школьной медсестре

Волнуюсь, что заболею

Волнуюсь, что у меня будет болеть голова

Волнуюсь за свой живот

Кричу на родителей или опекунов

Волнуюсь, что попаду в неприятности

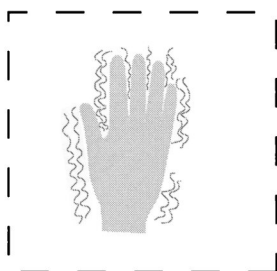
КОГДА ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ

Проблема:

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ТЕЛА

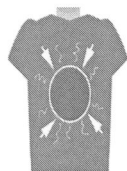
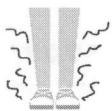
На следующих нескольких страницах ты найдешь реакции тела, которые время от времени возникают у всех нас. Тебе нужно вырезать картинку и слова, которые наиболее точно описывают происходящее с твоим телом, а затем приклеить их на отдельный лист бумаги. Если в этой книге не указана реакция, происходящая с твоим телом, нарисуй ее сам в пустых квадратах ниже.



ДРОЖЬ

--	--	--

--	--	--

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ТЕЛА

**ЧУВСТВО
ТЯЖЕСТИ**



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ТЕЛА

Стиснутые зубы

Дрожь

Трепетание

Ватные ноги

Отсутствие аппетита

Головокружение

Давление в груди

Чувство пустоты
внутри

Напряженная шея

Потливость

Мурашки по коже

Сильное
сердцебиение

Сухость во рту

Напряженные
мышцы

Дурное
самочувствие

Обморок

Выпученные глаза

Потные ладони

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ТЕЛА

Чувство жара

Сжатые кулаки

Нахмуренное лицо

Покалывание

Чувство тяжести

Напряженные
челюсти

Возбуждение

Плаксивость

Головокружение

Колики в животе

Раздувание ноздрей

Поверхностное
дыхание

Бабочки в животе

Боль

Усталость

СБОР МЫСЛЕЙ

Мысли приходят и уходят очень быстро. Они обычно исчезают еще до того, как мы успеем на них сосредоточиться. Некоторые мысли являются причинами проблем, тогда как другие могут приносить облегчение. Чтобы лучше замечать свои мысли, попробуй записывать их. Если хочешь, можешь записать свои мысли на карточки, а затем вырезать их. Здесь же ты найдешь различные виды дневников, если у тебя возникает много разных мыслей.



ПУГАЮЩИЕ МЫСЛИ

“У меня случится сердечный приступ”

“Что-то плохое случится с моими друзьями”

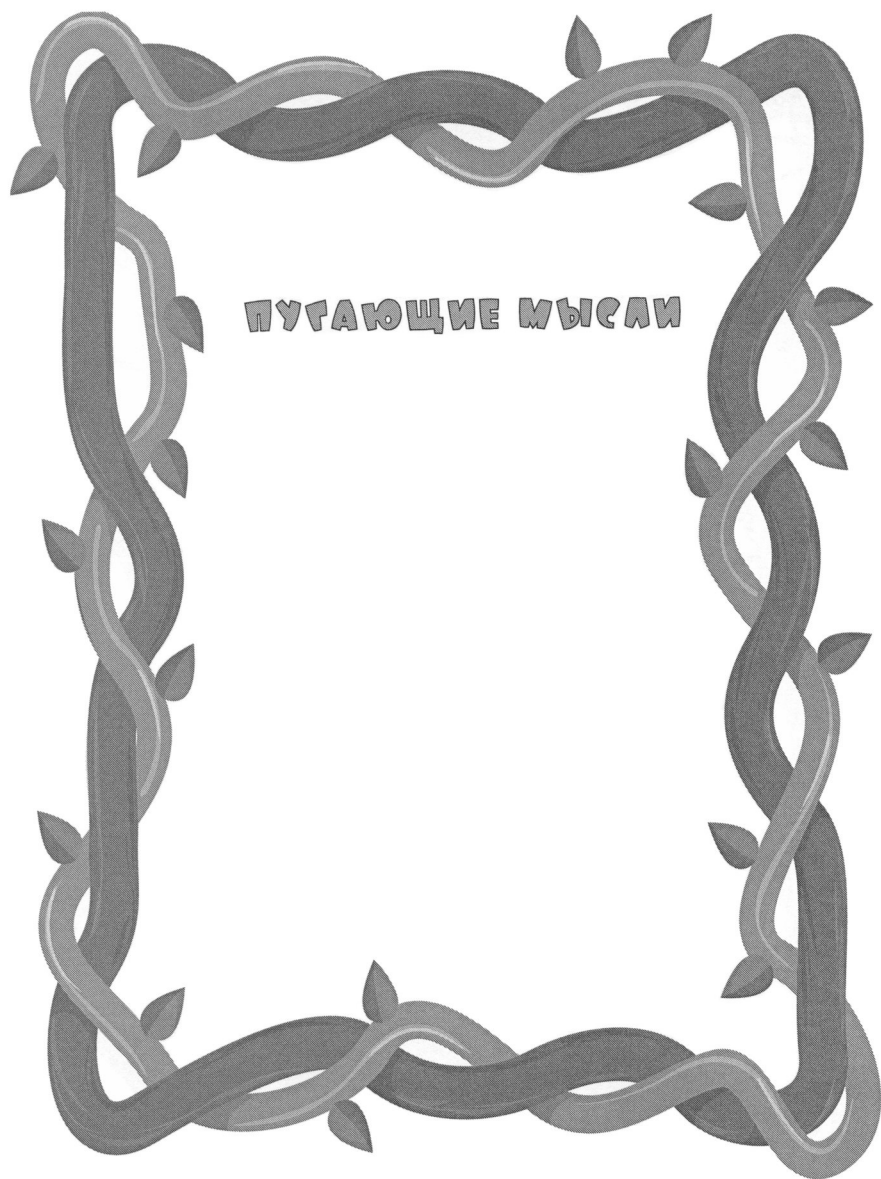
“Смерть члена семьи”

“Развод родителей”

“Меня ограбят”

“Мой дом сгорит”

“Я заболею”





НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

“Другие дети меня не любят”

“Мой папа меня не любит”

“Меня никогда не выбирают
в команду”

“Я себя ненавижу”

“Учителя ко мне
придираются”

“У меня нет друзей”

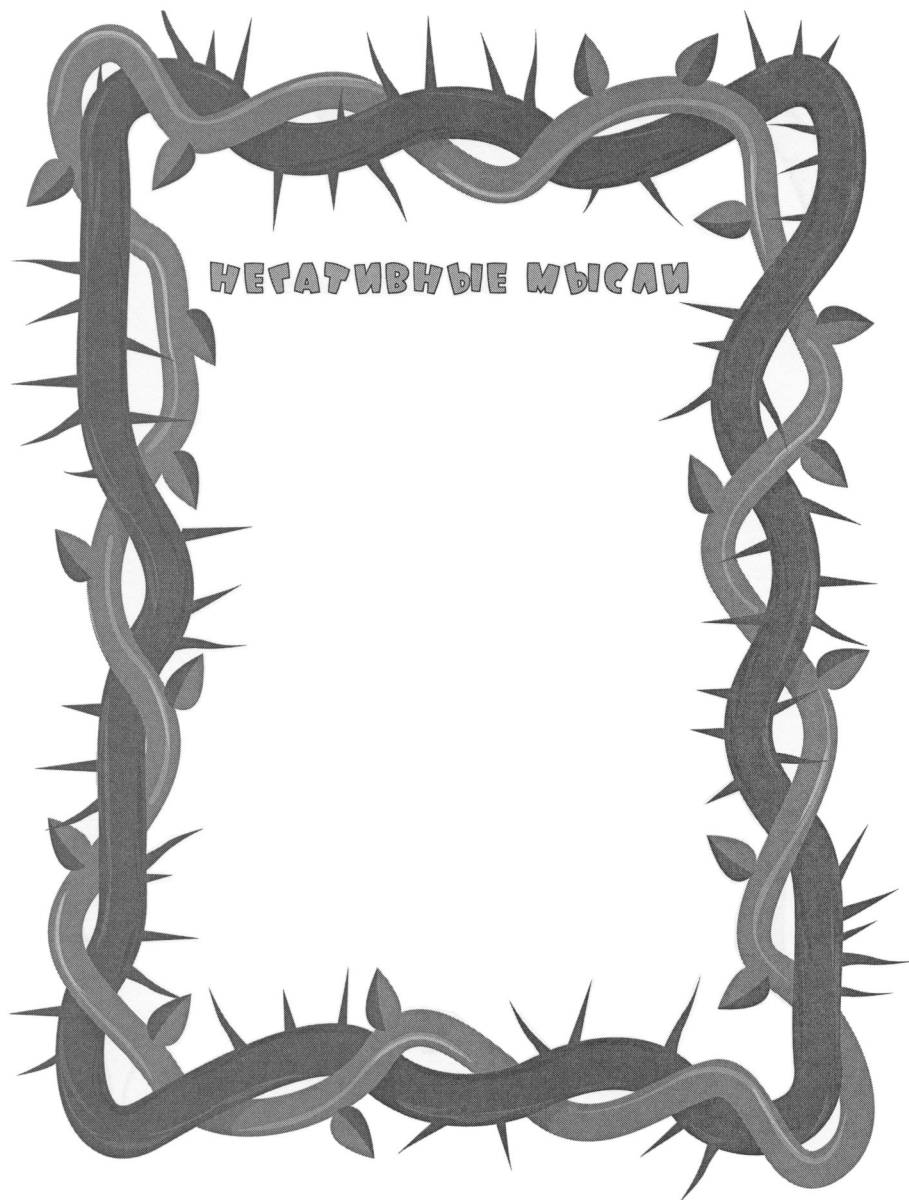
“Я плох во всем, что делаю”

“Я уродливый”

“Я глупый”

“Я не смогу это сделать”

“Меня это не волнует”



МОИ МЫСЛИ



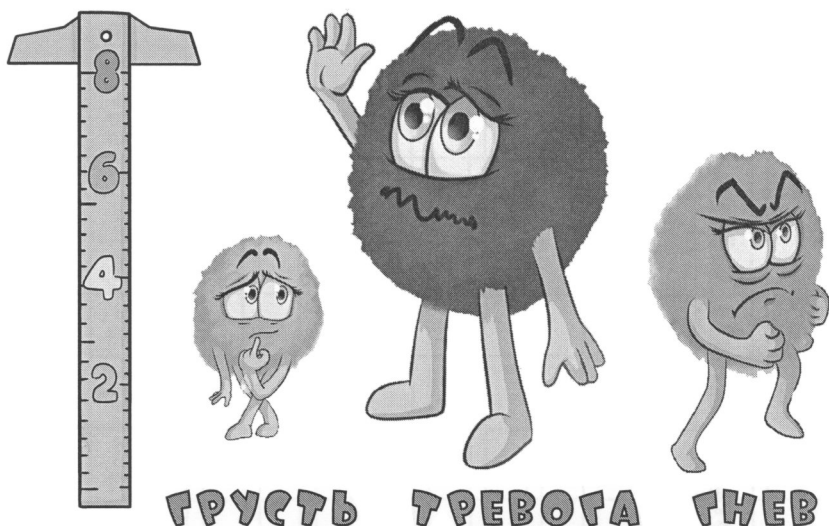
МОИ МЫСЛИ





ОЦЕНКА ЧУВСТВ

Некоторые вещи в разные моменты времени могут казаться большими или меньшими. В такие моменты полезно провести их оценку.



Если присвоить своим эмоциям имена перед тем, как их оценивать, их становится легче принять. Возможно, ты даже заметишь, что начинаешь дружить со своими чувствами, и постепенно они становятся все меньше и меньше.

На следующей странице представлена таблица, в которую нужно записывать свои чувства. Если хочешь, можешь также записывать причины, которые вызвали у тебя эти чувства (таблица на странице ниже).

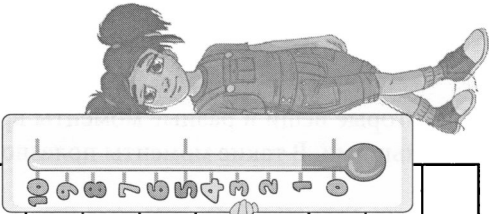
Также здесь есть таблица для родителей или опекунов, чтобы и они могли наблюдать за твоим эмоциональным состоянием.

ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

0 = МИНИМАЛЬНЫЕ
10 = МАКСИМАЛЬНЫЕ

ЧУВСТВА:

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							



Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

ПОЧЕМУ Я ИСПЫТЫВАЮ ТАКИЕ ЧУВСТВА

Ситуации

Другие люди

Мои мысли

Мое тело

Дневник настроения

Используйте этот дневник для регистрации настроения вашего ребенка. Каждый отрезок времени оцените от 0 до 10, где 10 — самое сильное чувство, которое возможно испытать.

В первом столбце укажите, насколько положительно чувствовал себя ребенок в каждый период времени. Примерами положительных эмоций могут быть заинтересованность, возбуждение, энтузиазм, сила, гордость и т.п.

Во втором столбце укажите, насколько отрицательно чувствовал себя ребенок в каждый период времени. Примерами отрицательных эмоций являются страдание, враждебность, страх, грусть, стыд и др.

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дата

Период времени	Положи- тельное чувство (0–10)	Отрица- тельное чувство (0–10)
6:00– 12:00		
12:00– 18:00		
18:00– 24:00		

Дневник ежедневной активности (заполняется родителями, опекунами и учителями)

Используйте данный дневник для регистрации того, насколько вашего ребенка:

а) радуется то, чем он занимается по шкале от 0 до 10 (где 0 — нулевое удовольствие, а 10 — максимально возможная радость);

б) насколько успешно он выполняет то, чем занимается (где 0 — нулевая успешность, а 10 — занятие полностью закончено).

(Если ребенок еще не знает цифр, попросите показать руками, насколько ему или ей нравится то или иное занятие.)

Время	Занятие	Радость от 0 до 10	Успешность от 0 до 10

Анкета для родителей и учителей

Ребенок _____

Проблема _____

Опишите проблему

Как давно существует данная проблема?

Что провоцирует проблему?

Какие основные факторы не позволяют избавиться от проблемы?

Каким образом вы пытались решить проблему?

Как, по-вашему, можно исправить проблему?

СПИСОК ПРОБЛЕМ

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Глава 3

Образование связей между мыслями, чувствами и поведенческими реакциями

Чтобы помочь клиентам приобщиться к когнитивной модели, мы рекомендуем для начала помочь им с формированием связей между мыслями, чувствами, физиологическими и поведенческими реакциями. В данной главе представлены упражнения, которые помогут связать: эмоции и физиологические реакции; мысли и чувства; чувства и поведенческие реакции. Когда ваши клиенты овладеют навыком формирования этих простых связей, они получают все необходимое, чтобы подставлять информацию в более сложные когнитивные модели. Как и в прошлых главах, мы добавили сюда элементы игры-“вырезалки” для младших детей. Когда у клиента уже накопится кое-какой словарь терминов КПТ, картинки можно будет заменить словами.

Образование связей между мыслями, чувствами, физиологическими и поведенческими реакциями является важным первым шагом на пути к объективному оцениванию ребенком своих **“мыслей, чувств и действий”**. Помогая ребенку таким образом, вы даете ему мощный заряд уверенности в себе. Знание своих мыслей и чувств дарует ребенку прекрасную возможность познать свою суперсилу. Суперсилу, которая есть у всех, но о которой не все знают. Эта сила — умение понимать свой разум.

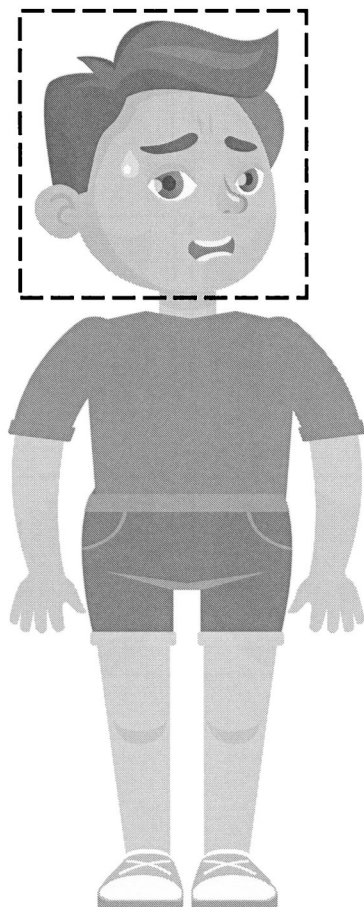
Попробуйте поделиться с клиентом идеей, что существуют приспособления, позволяющие разглядеть то, что обычно скрыто от наших глаз, например микроскопы, рентгеновские и ультразвуковые аппараты, телескопы. Однако человечество пока не изобрело устройства, способного демонстрировать мысли и чувства человека. Эта способность свойственна лишь людям. К счастью, точно так же, как мы умеем читать свои мысли, мы можем и менять их.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ ТЕЛОМ, КОГДА Я ИСПЫТЫВАЮ КАКОЕ-ЛИБО ЧУВСТВО

Испытывая чувства, ты можешь отметить изменения в своем теле. К примеру, если ты испытываешь чувство тревоги, то можешь заметить учащенное сердцебиение. Ниже представлен рисунок для наглядности. Попробуй сделать свою картинку, используя рисунок на следующей странице и карточки с физиологическими реакциями тела из предыдущей главы.

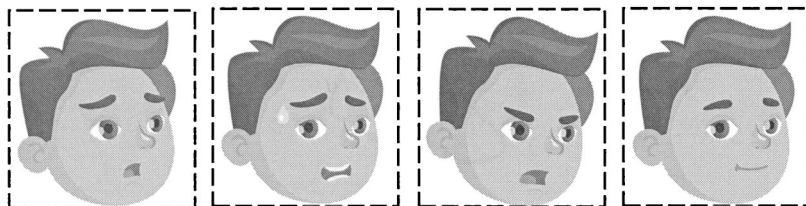
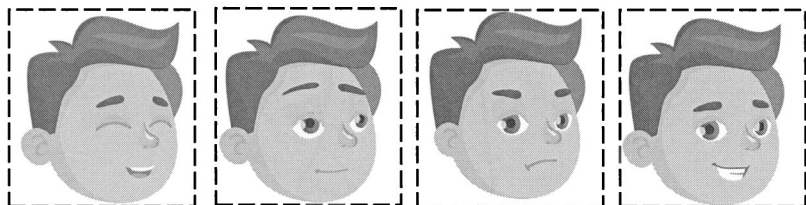
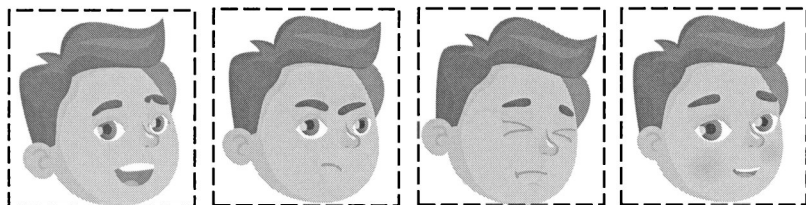


ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ ТЕЛОМ, КОГДА Я ИСПЫТЫВАЮ КАКОЕ-ЛИБО ЧУВСТВО

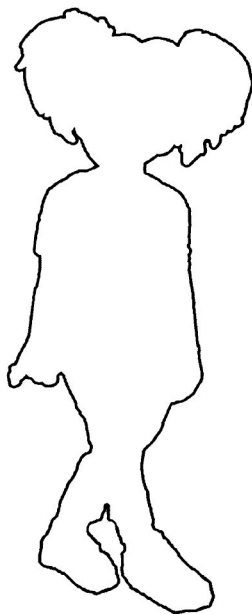


ЧУВСТВО:

ВЫБЕРИ ЛИЦО, ПОДХОДЯЩЕЕ ЧУВСТВУ



ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ ТЕЛОМ, КОГДА Я ИСПЫТЫВАЮ КАКОЕ-ЛИБО ЧУВСТВО


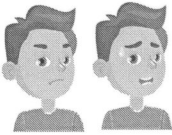



ЧУВСТВО:

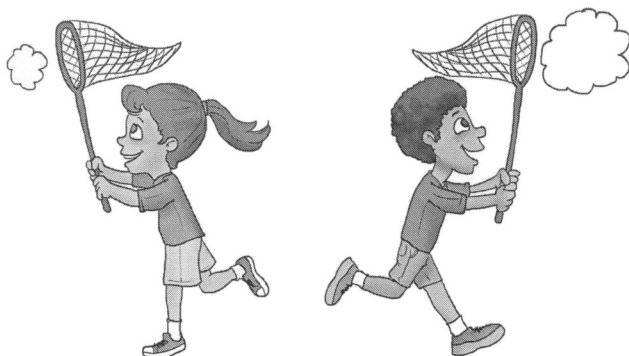
КАК МЫСЛИ ПОРОЖДАЮТ ЧУВСТВА



Ты знал, что мысли могут влиять на то, что ты чувствуешь? Запиши свои мысли в левой колонке таблицы ниже. В правую колонку можно вклеить изображения лиц, вырезанные из таблицы эмоций.

Мои мысли (например, "Я недостаточно хорош")	Что я чувствую
"Кажется, я забыл закрыть дверь"	
"Я забыл сделать домашнее задание. Миссис Джонс пошлет меня к директору"	
"Что, если никто не захочет сидеть со мной за обедом?"	

КАК МЫСЛИ ПОРОЖДАЮТ ЧУВСТВА



Ты знал, что мысли могут влиять на то, что ты чувствуешь? Запиши свои мысли в левой колонке таблицы ниже. В правую колонку можно вклеить изображения лиц, вырезанные из таблицы эмоций.

Мои мысли (например, “Я недостаточно хорош”)	Что я чувствую

КАК ЧУВСТВА ПОРОЖДАЮТ МЫСЛИ



В левой колонке таблицы запиши свои чувства. В колонке справа запиши мысли, сопровождающие эти чувства.

Что я чувствую	Мои мысли (например, "Я никому не нравлюсь")
Грусть	"Я всегда такой жалкий"
Злость	"Она никогда не берет меня в команду"
Испуг	"Я в опасности"

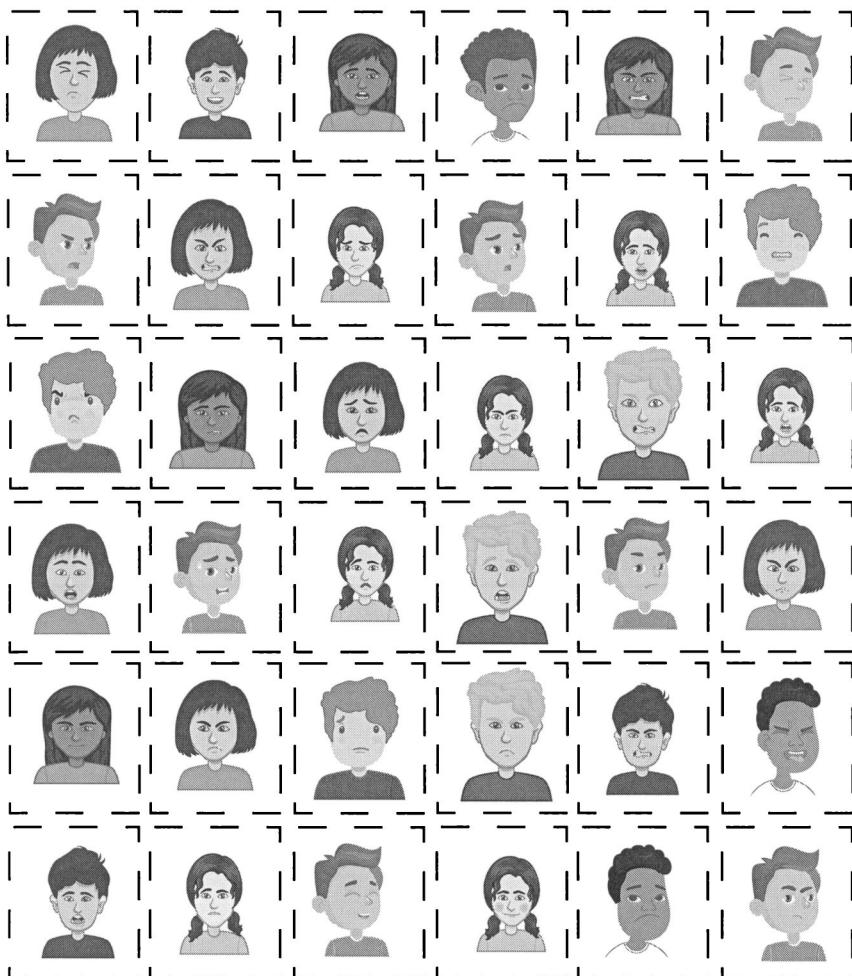
КАК ЧУВСТВА ПОРОЖДАЮТ МЫСЛИ



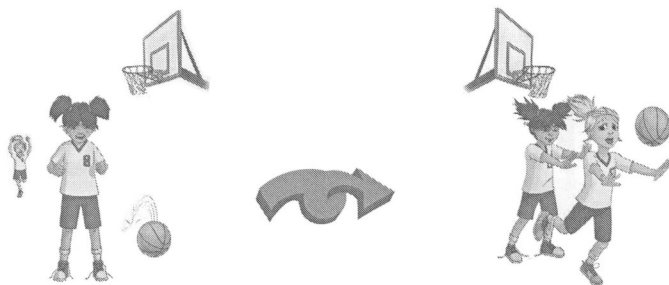
В левой колонке таблицы запиши свои чувства. В колонке справа запиши мысли, сопровождающие эти чувства.

Что я чувствую	Мои мысли (например, “Я никому не нравлюсь”)

ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ



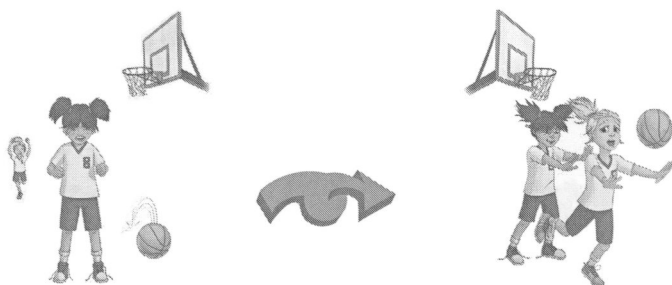
КАК Я РЕАГИРУЮ НА ЭМОЦИИ



Тебе необходимо вырезать и вклеить в данную таблицу изображения, соответствующие твоим реакциям на разные чувства. Если в данной книге нет подходящих картинок, напиши или нарисуй нужную реакцию самостоятельно.

Чувство (например, тревожность)	Реакция
	
	
	

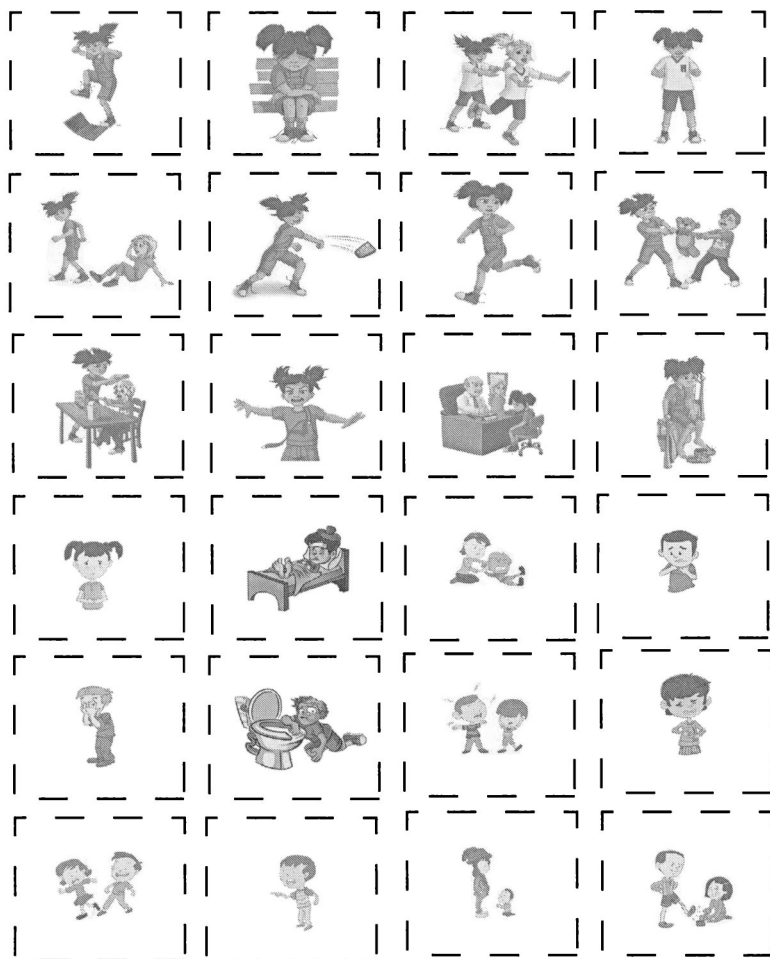
КАК Я РЕАГИРУЮ НА ЭМОЦИИ



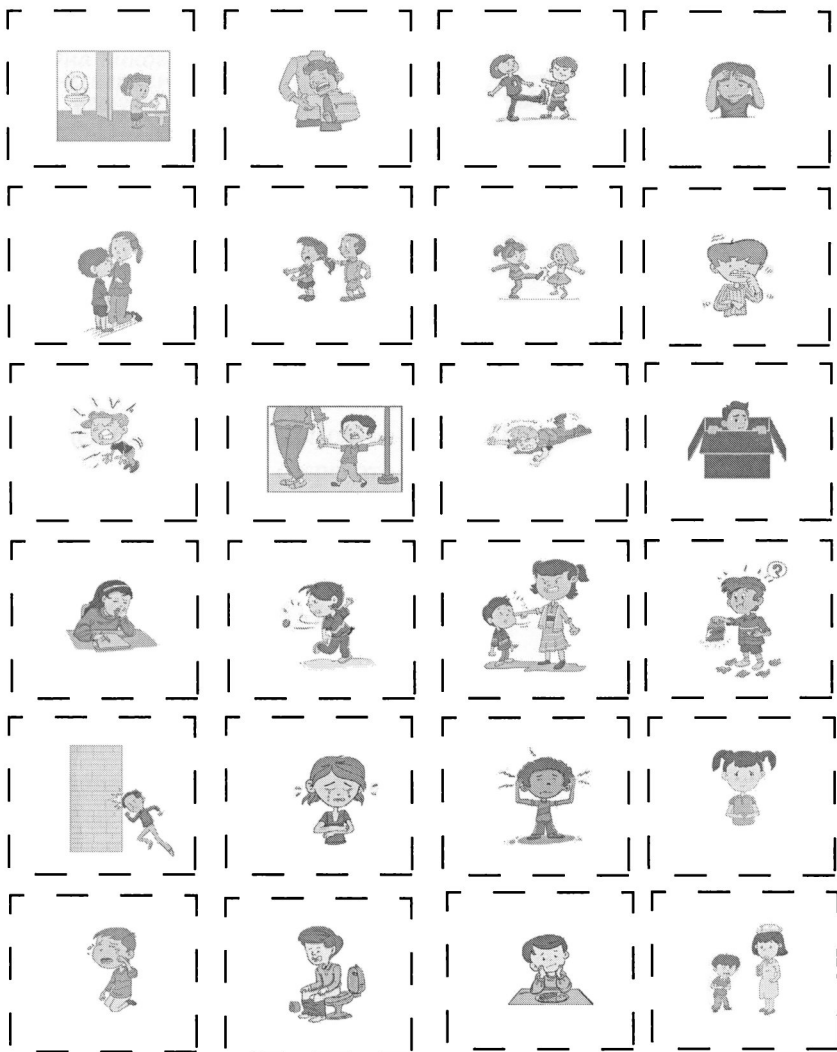
Тебе необходимо вырезать и вклеить в данную таблицу изображения, соответствующие твоим реакциям на разные чувства. Если в данной книге нет подходящих картинок, напиши или нарисуй нужную реакцию самостоятельно.

Чувство (например, тревожность)	Реакция

МОИ РЕАКЦИИ



МОИ РЕАКЦИИ



МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ



Чтобы сформировать взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведенческими реакциями, необходимо для начала сосредоточиться на своих мыслях. У многих из нас время от времени возникают так называемые **горячие мысли**. Это мысли, которые, как правило, вызывают сильные эмоции. Энни, девочка на рисунке выше, имеет трудности с управлением гневом, что является причиной ее постоянных неприятностей в школе. В данном случае Энни решила не ждать судью, чтобы разрешить спорную ситуацию, а взяла все в свои руки. Судья убрал Энни с поля, из-за чего ее команда проиграла матч.

ДЕНЬ: четверг

ВРЕЯ: 12:20

ТРИГГЕР:
поражение
в баскетбольном
матче

ШЕЯ
НАПРЯЖЕНА

МЫШЦЫ
НАПРЯЖЕНЫ

МЫСЛИ:
Она играла
не по правилам.
Так нечестно!

ЗУБЫ
СТИСНУТЫ

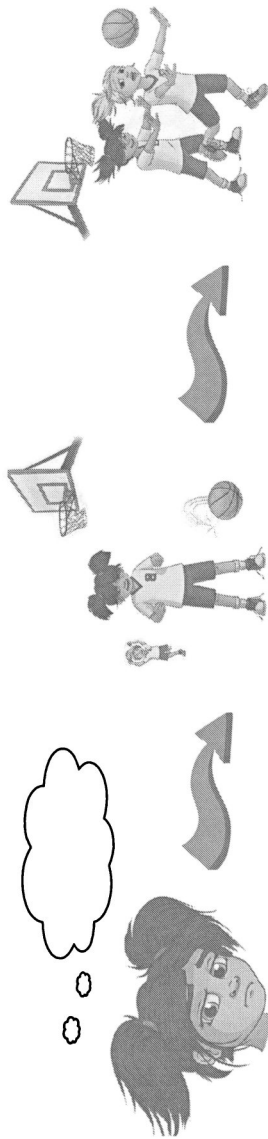
КУЛАКИ
СЖАТЫ

ЧУВСТВА
Недоволь-
ство
Гнев

ПОВЕДЕН-
ЧЕСКАЯ
РЕАКЦИЯ
Толкаюсь

Попробуй сформировать связи между мыслями, чувствами и поведенческими реакциями, используя таблицу на следующей странице. Используй вырезанные карточки из данной книги, рисуй собственные или же просто используй слова. По желанию можно также добавить к таблице реакции, происходящие в твоём теле.

МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ



Мысли	Чувства	Поведенческие реакции

РАБОЧИЙ ЛИСТ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ (ПРИМЕР)

ДЕНЬ: четверг
ВРЕМЯ: 12:20
ТРИГГЕР: другая
девочка играла
нечестно

МЫСЛИ:
Она играла
не по правилам.
Так нечестно!

шея
напряжена

зубы
стиснуты

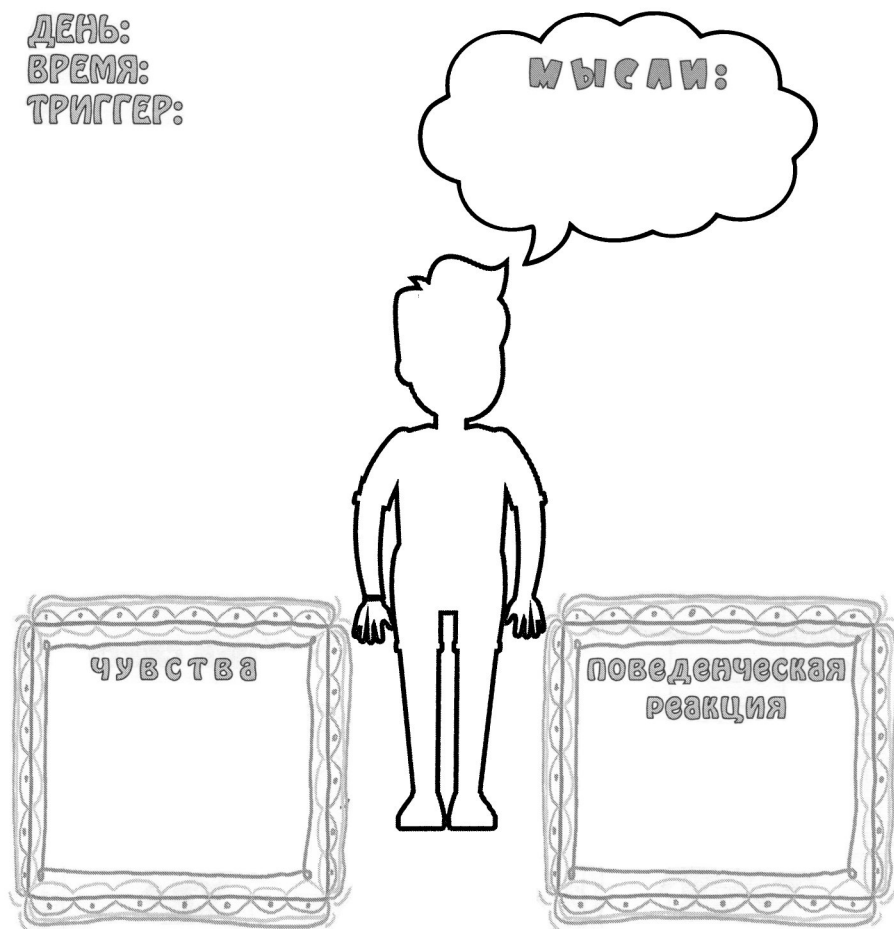
мышцы
напряжены

кулаки сжаты



РАБОЧИЙ ЛИСТ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

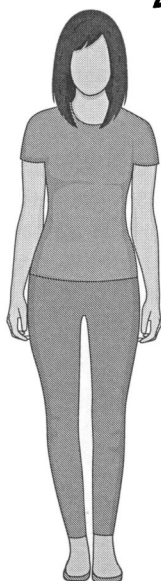
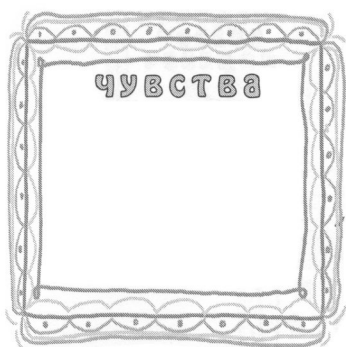
ДЕНЬ:
ВРЕМЯ:
ТРИГГЕР:



РАБОЧИЙ ЛИСТ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

ДЕНЬ:
ВРЕМЯ:
ТРИГГЕР:

МЫСЛИ:



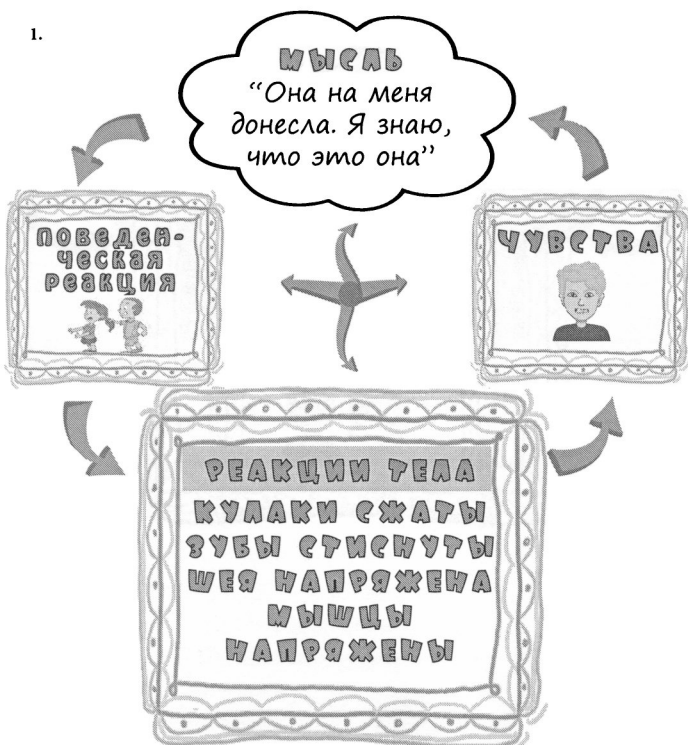
Глава 4

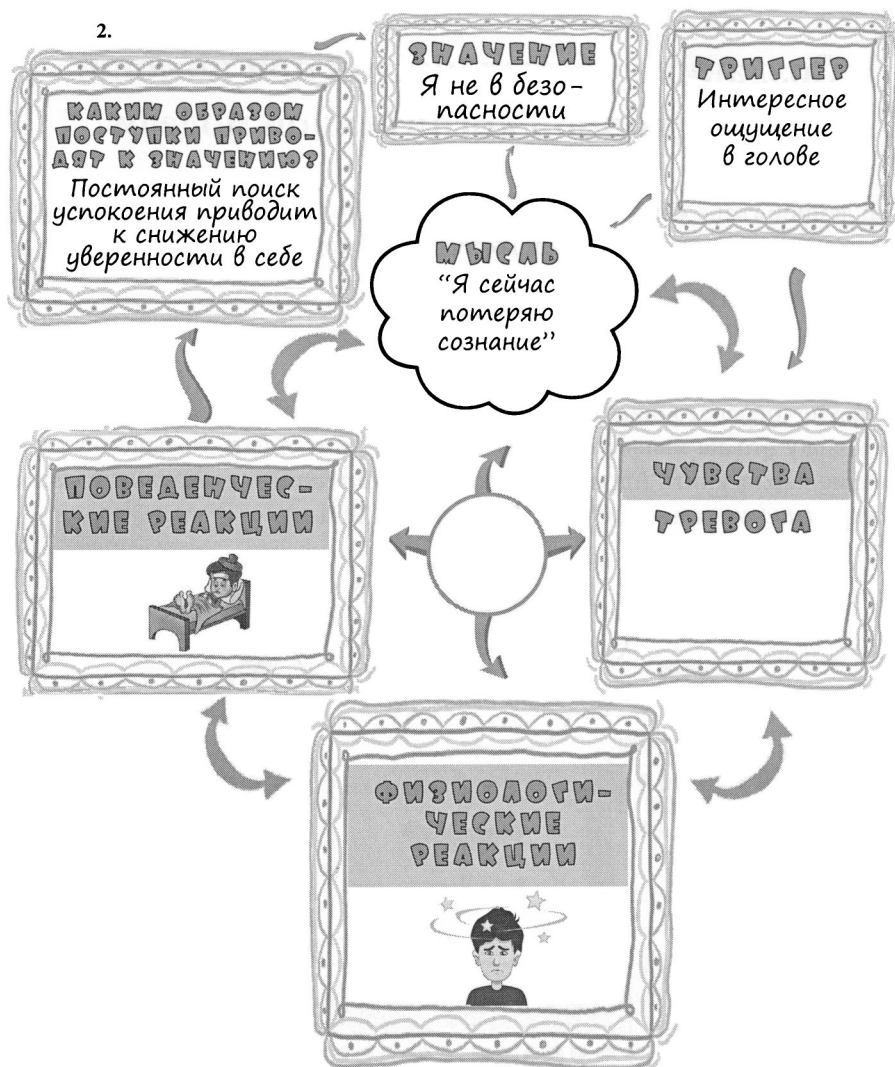
Создание простых циклов при помощи традиционной когнитивной модели

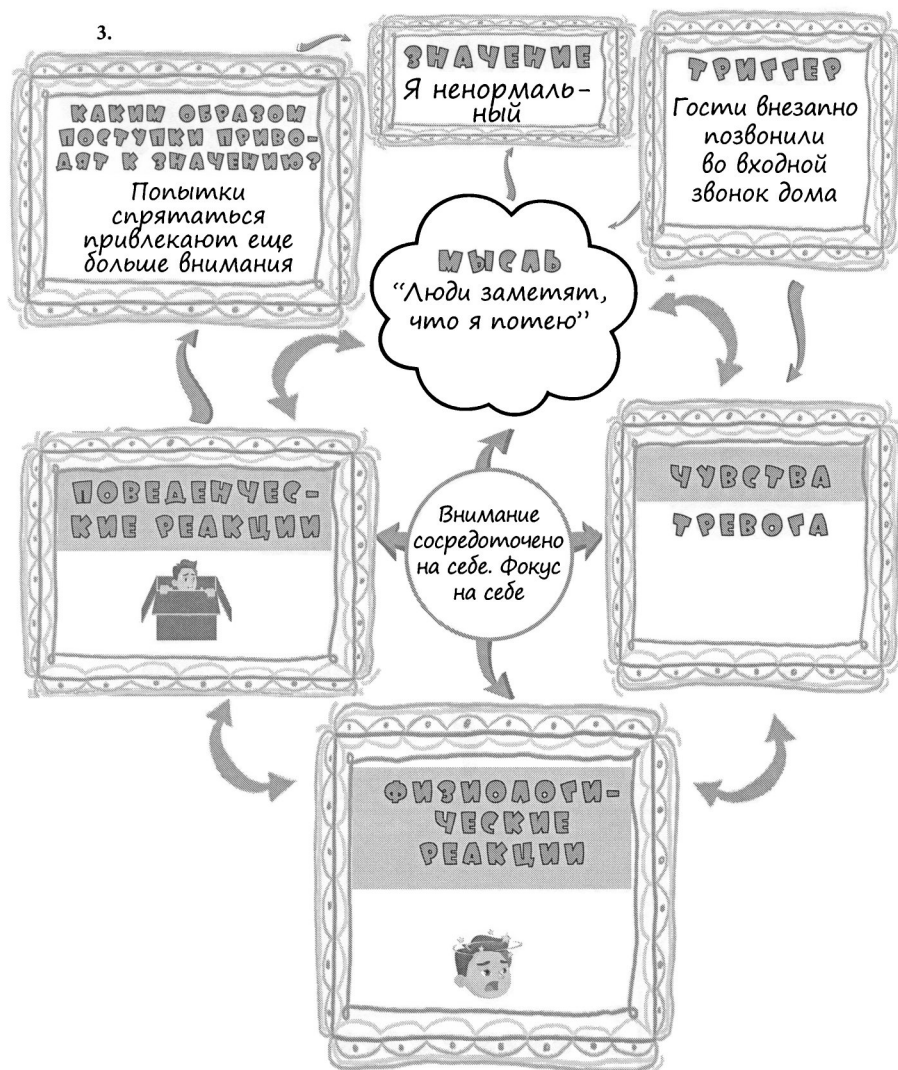
В данной главе мы попытались наглядно продемонстрировать возможности адаптации традиционной когнитивной модели к:

- а) значениям мыслей;
- б) метакогнитивным процессам, поддерживающим эмоциональные проблемы.

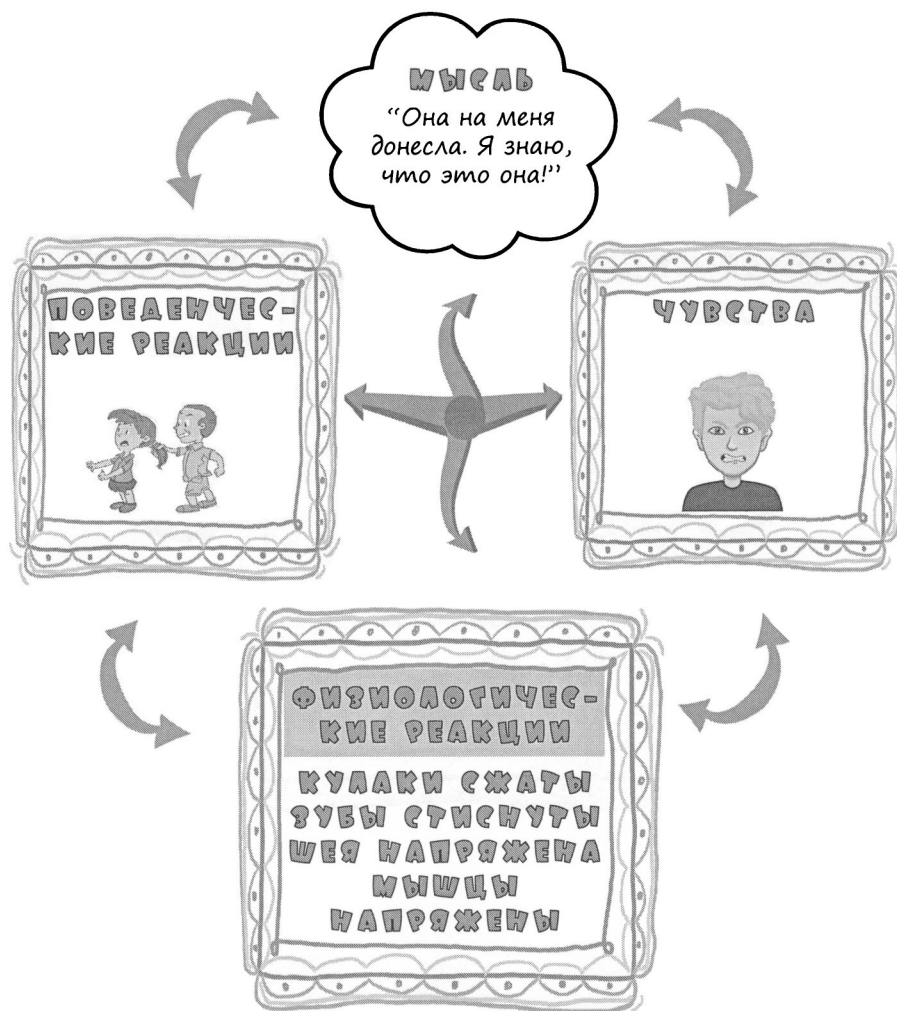
Мы не сосредоточивались на обсуждении метакогнитивных процессов, поскольку это не является целью данной книги. Узнать больше об этой теме можно из книги Адриана Уэллса *Метакогнитивная терапия тревоги и депрессии* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.).



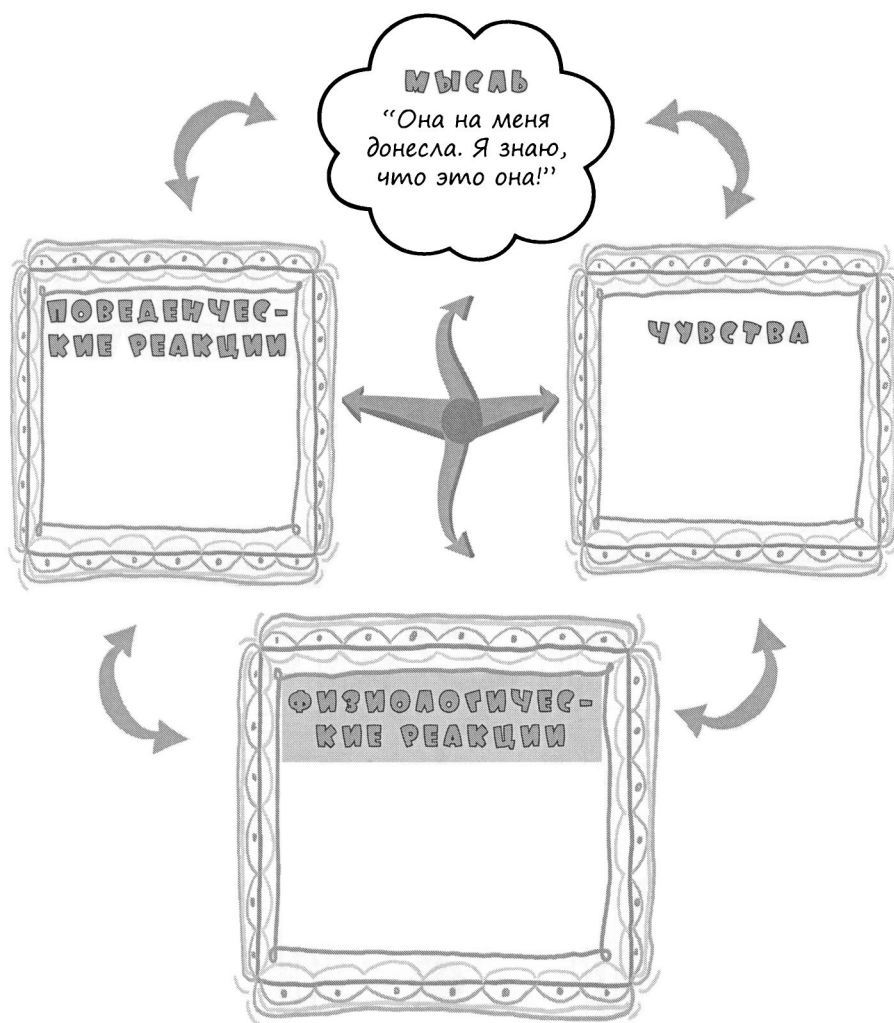




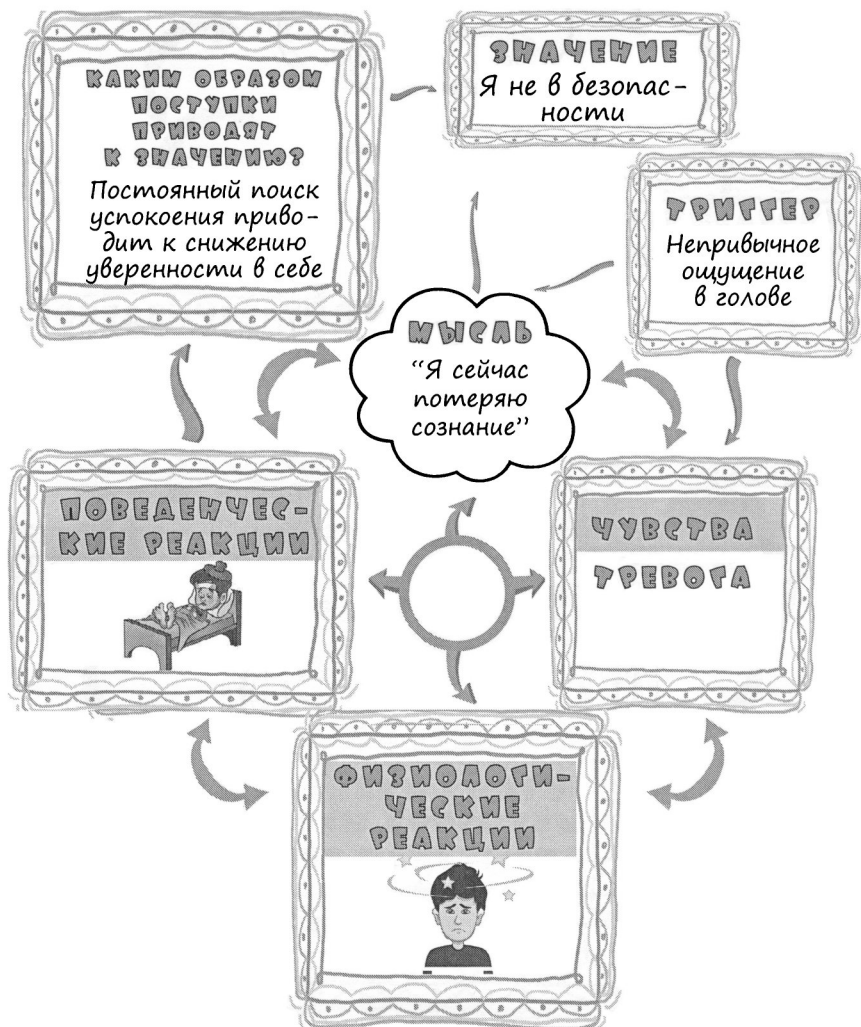
ПРИМЕР ЦИКЛА МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ



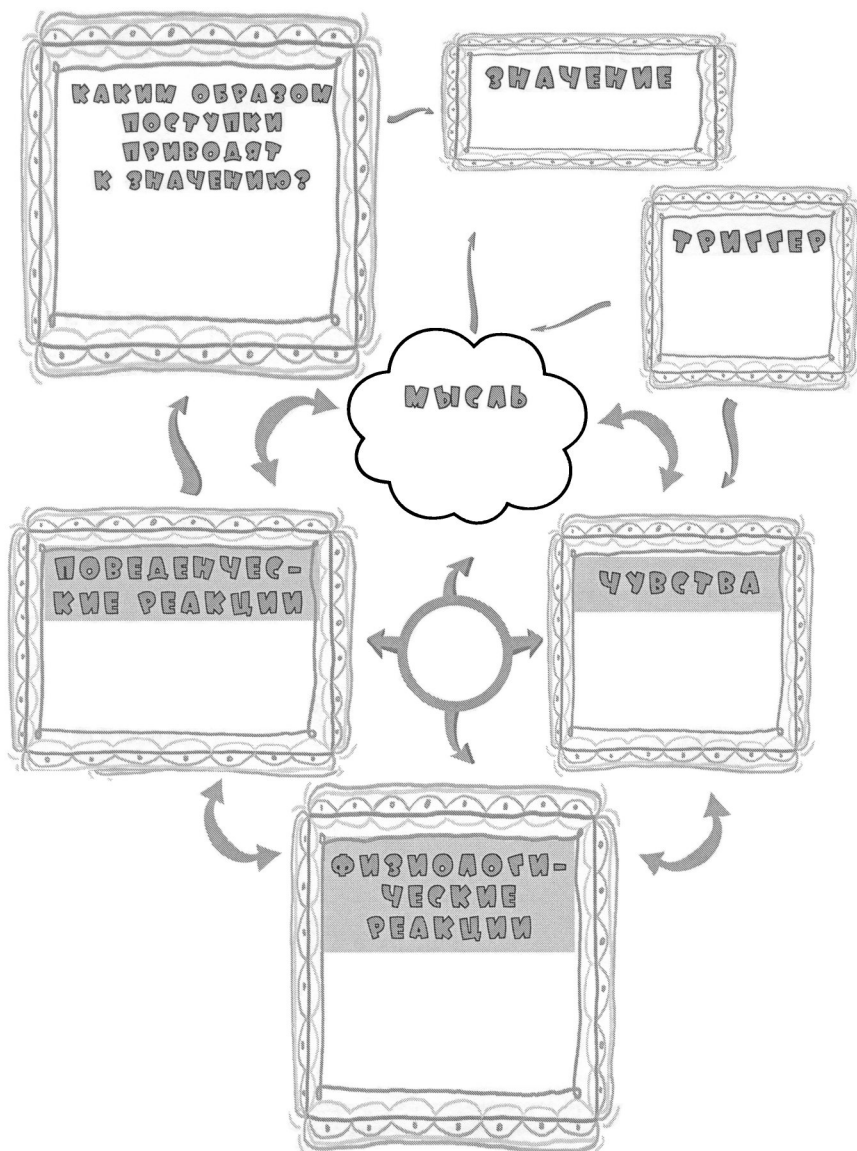
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ



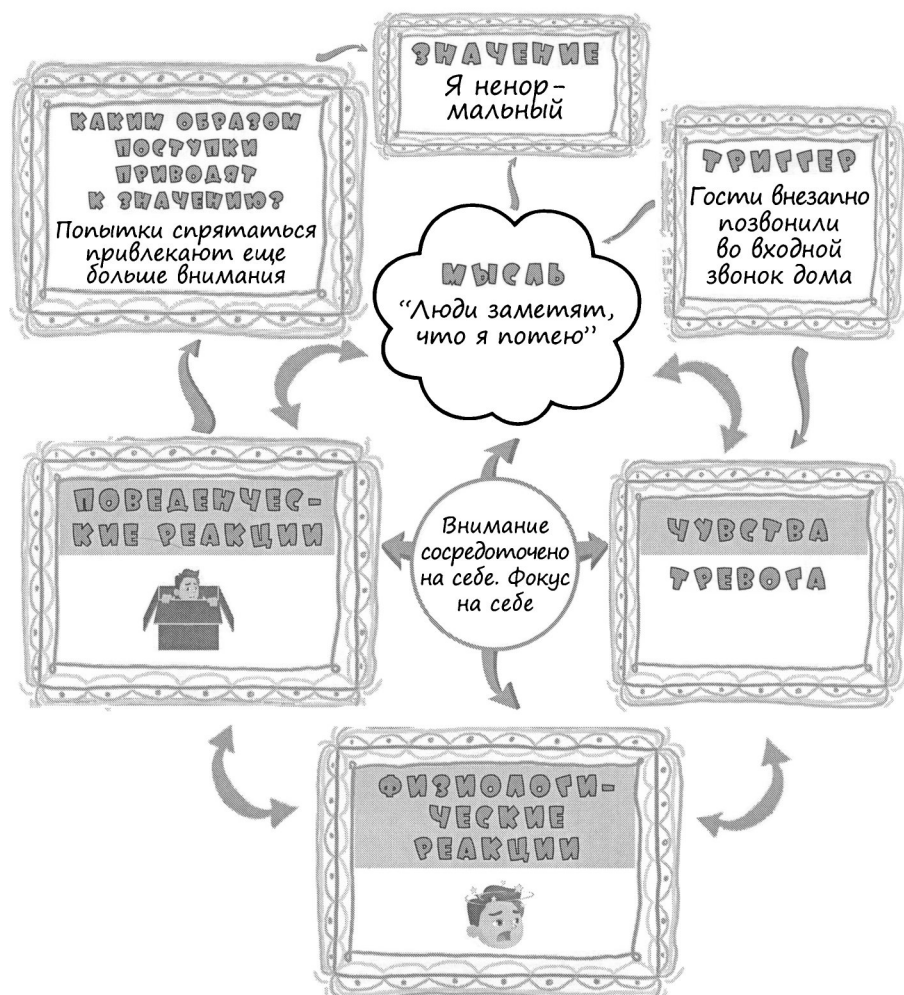
ПРИМЕР ЦИКЛА МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ



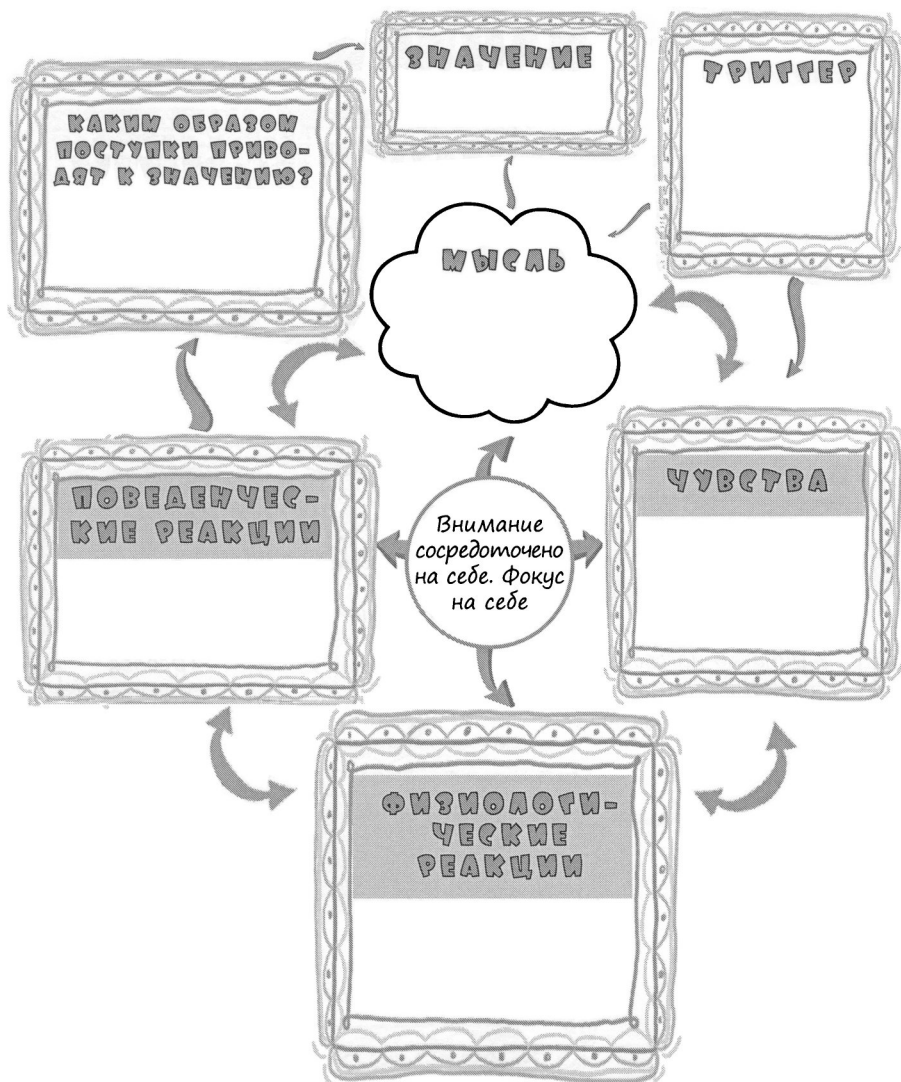
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ



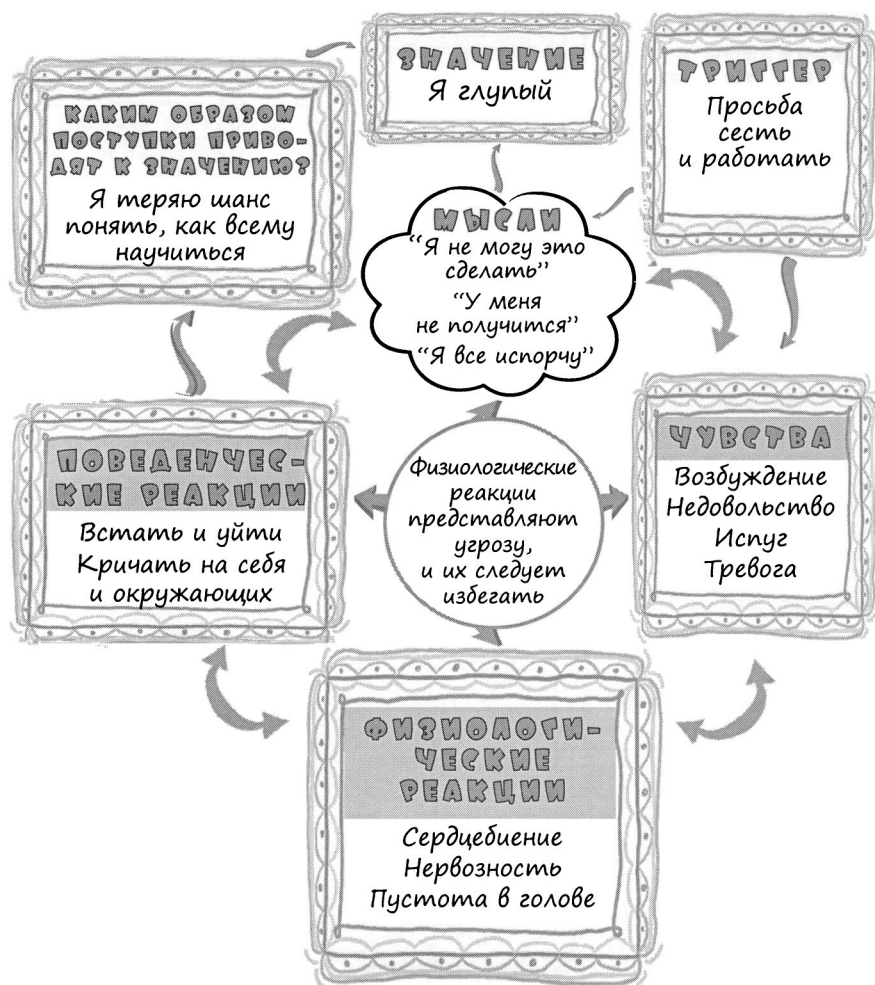
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ



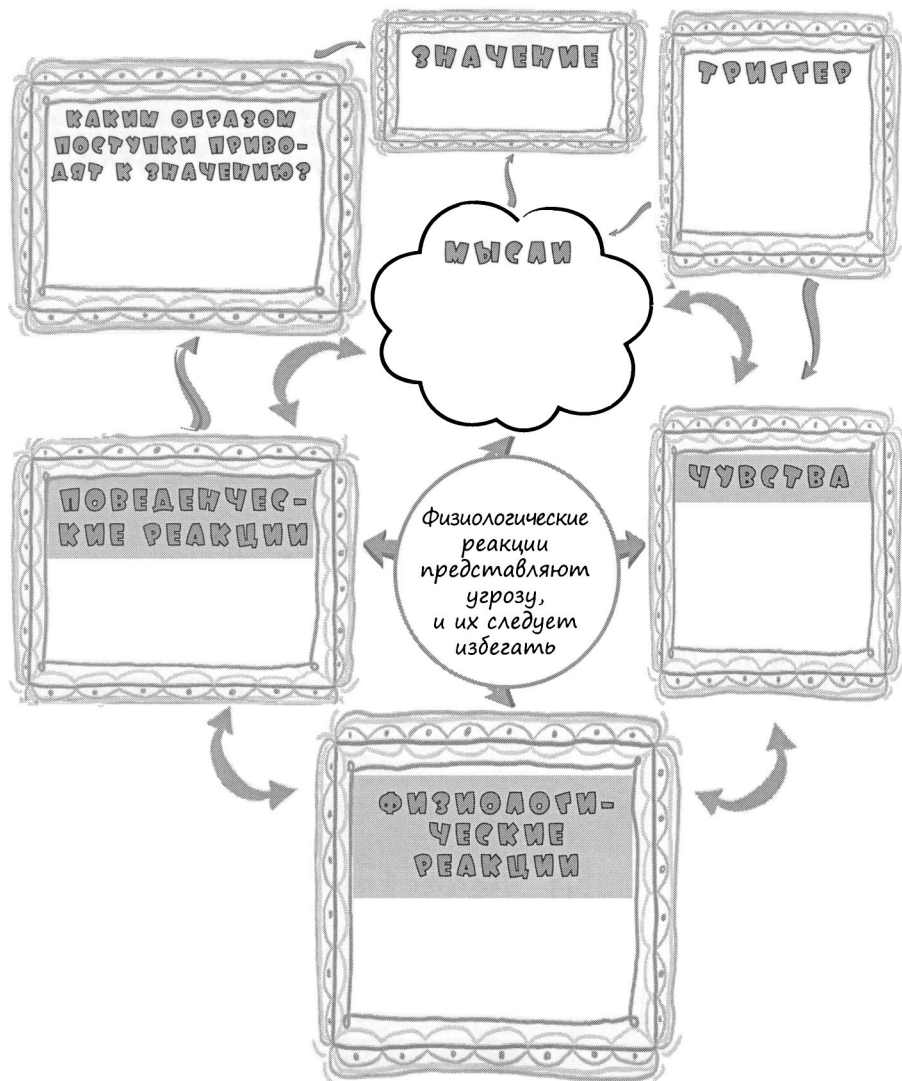
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ



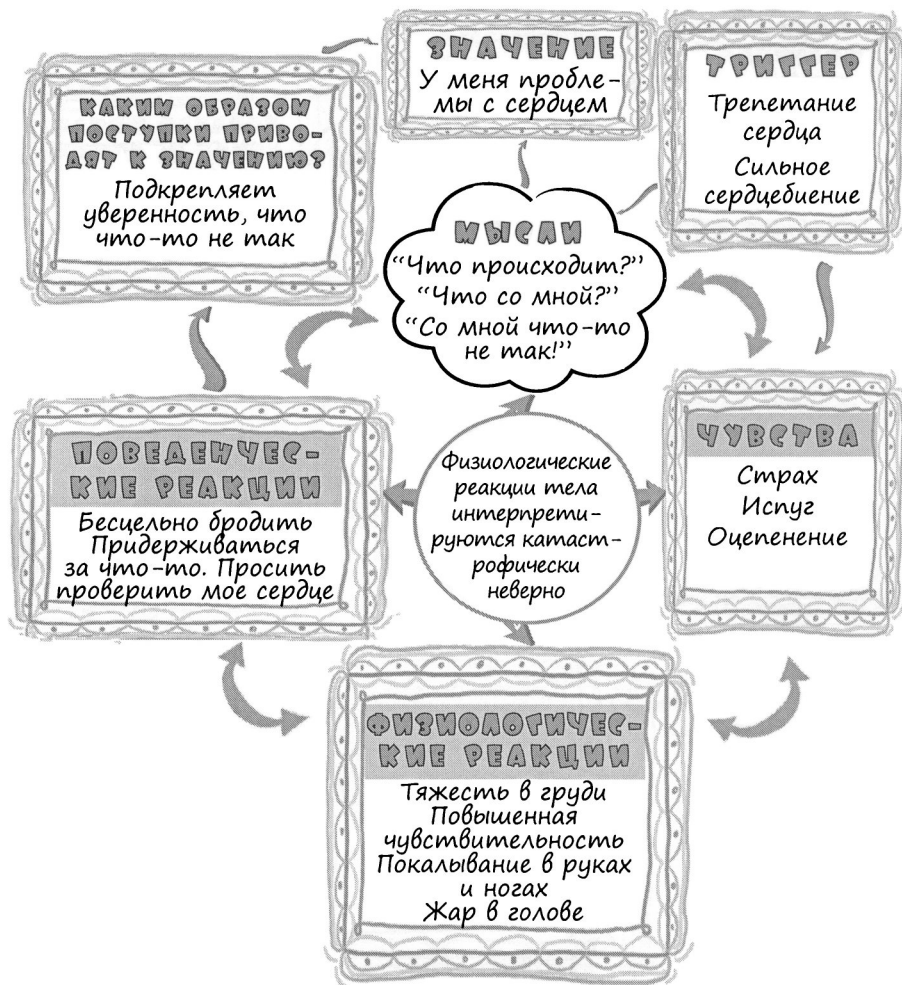
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ОЩУЩЕНИИ ПАНИКИ



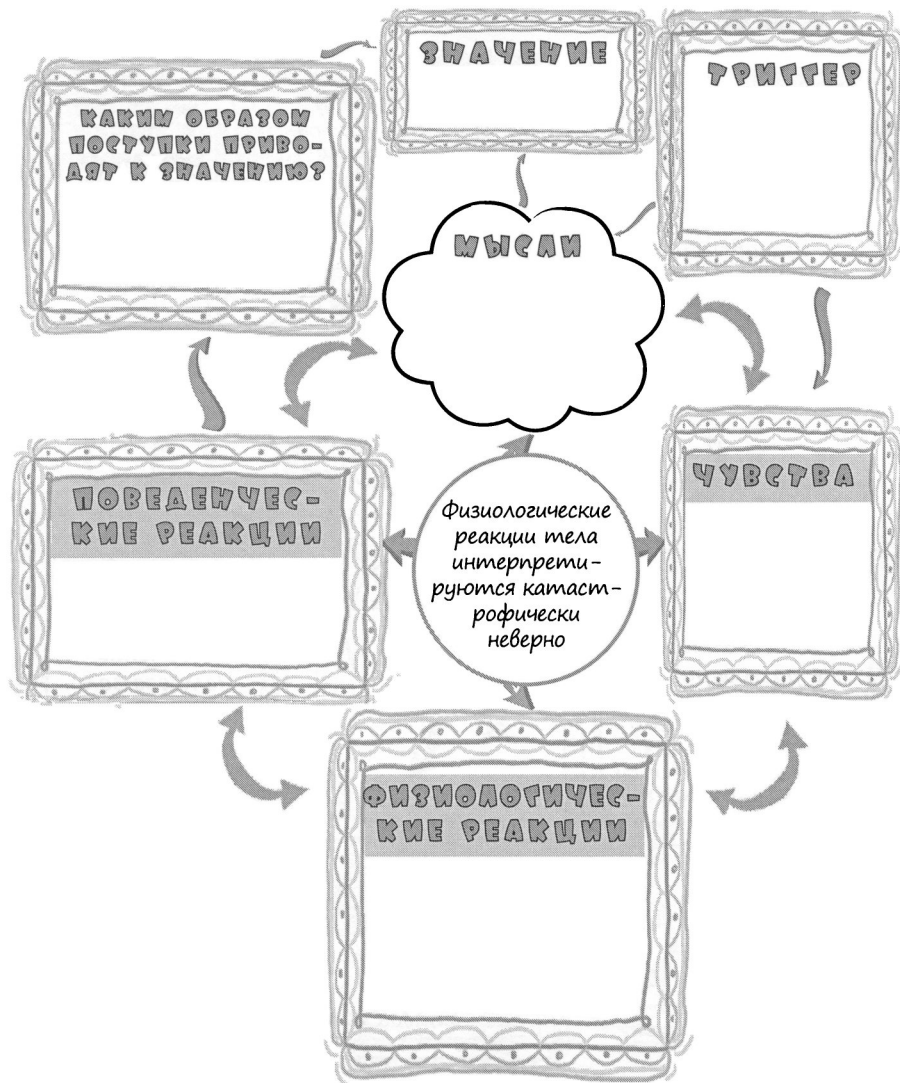
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ОЩУЩЕНИИ ПАНИКИ



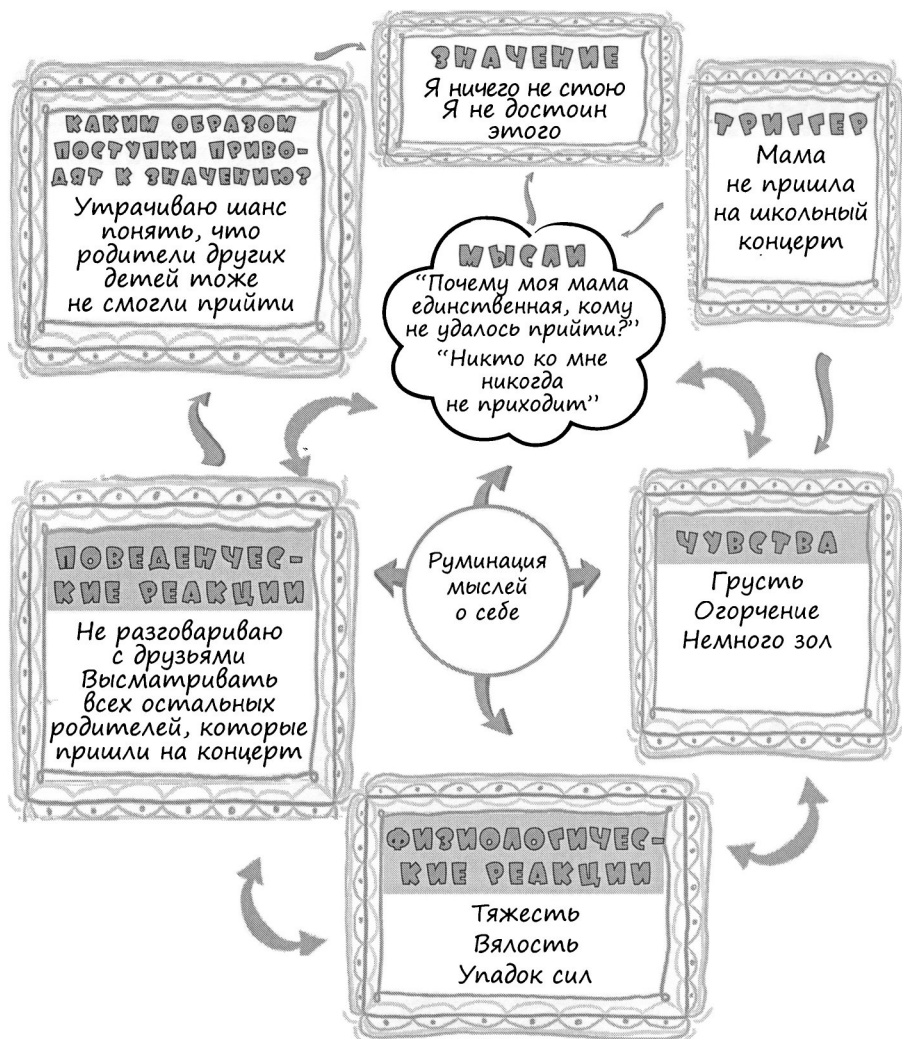
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ



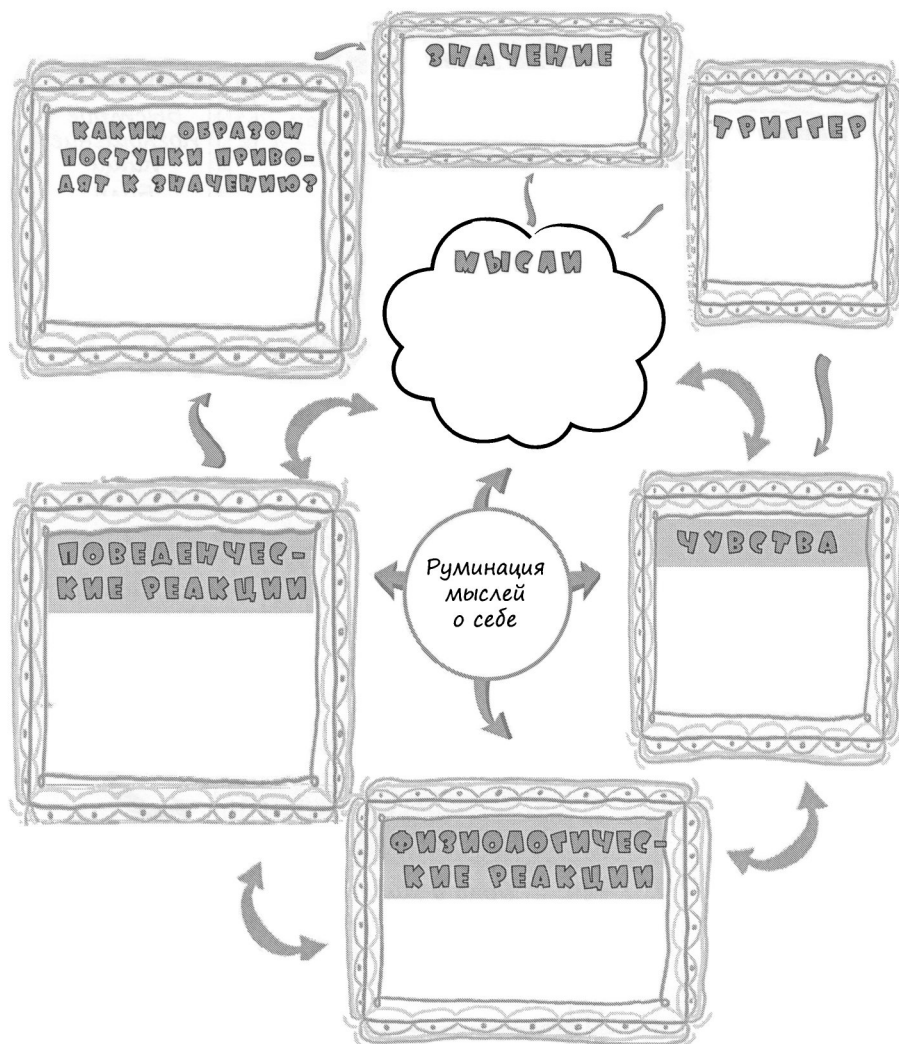
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ



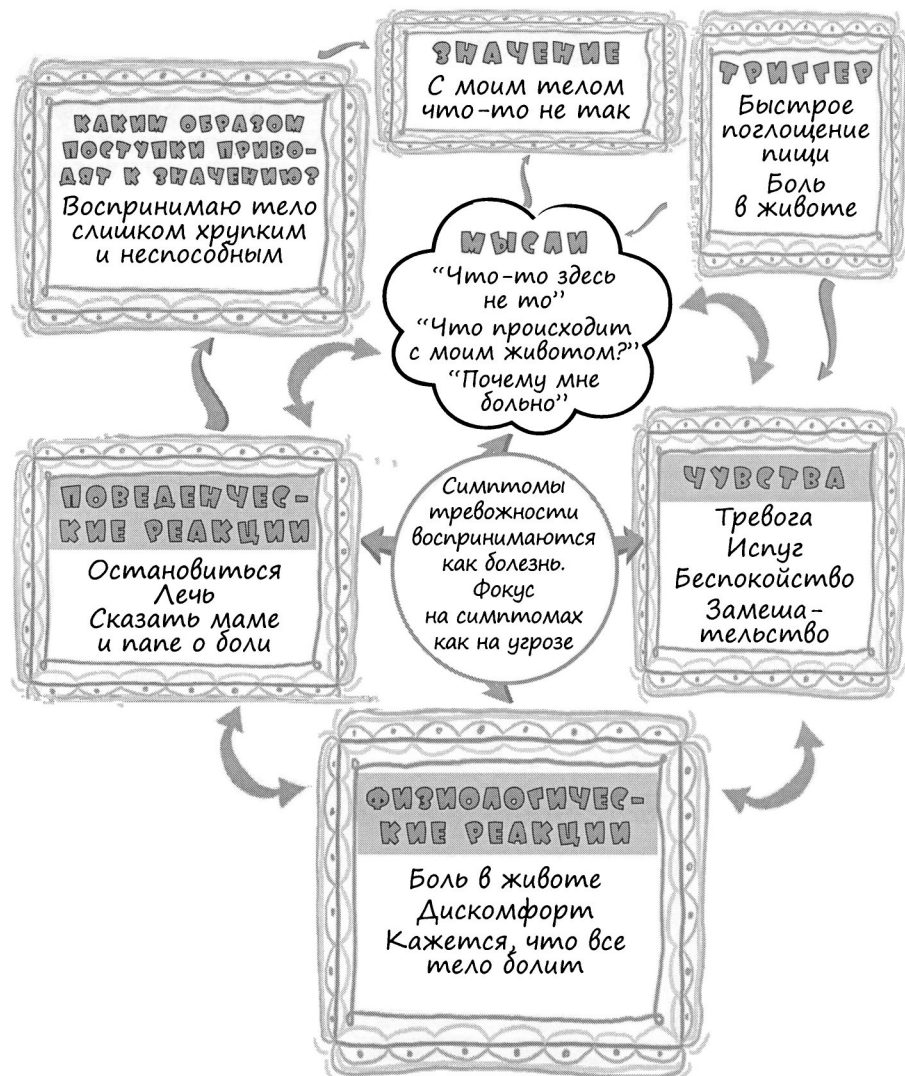
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ДЕПРЕССИИ



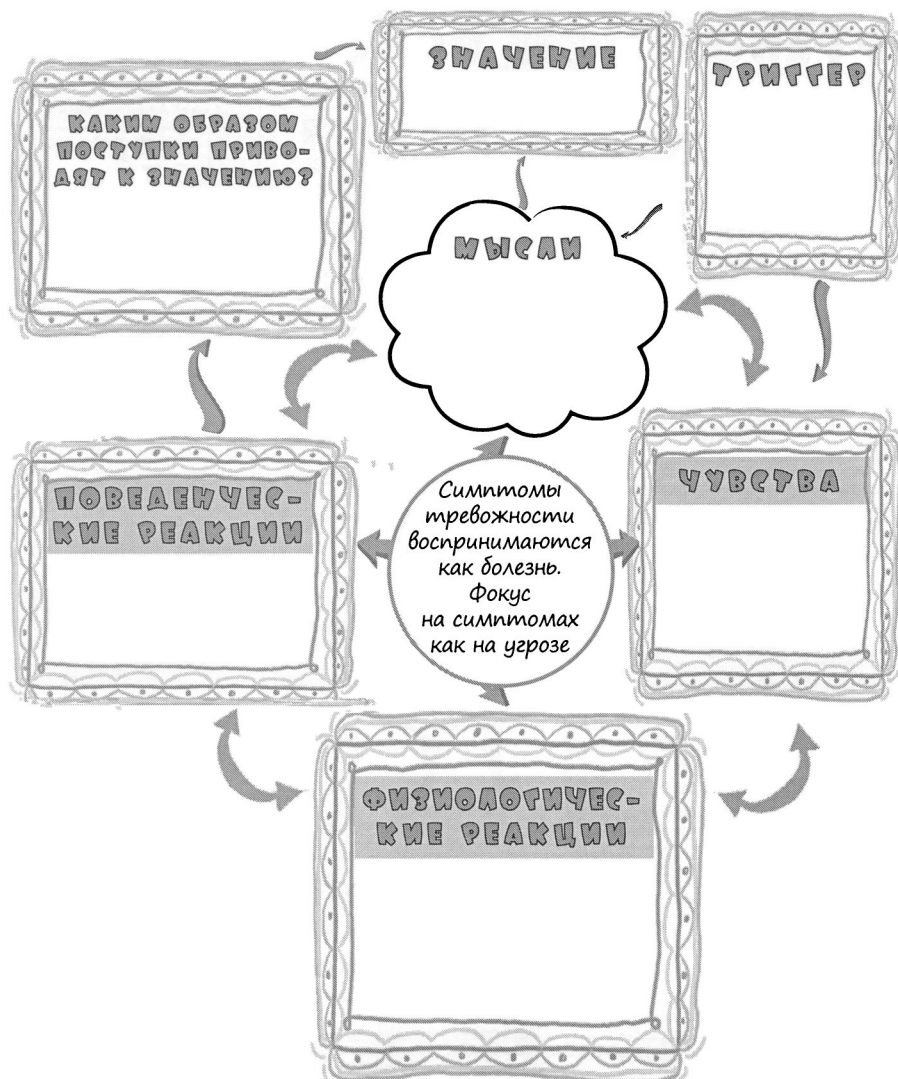
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ДЕПРЕССИИ



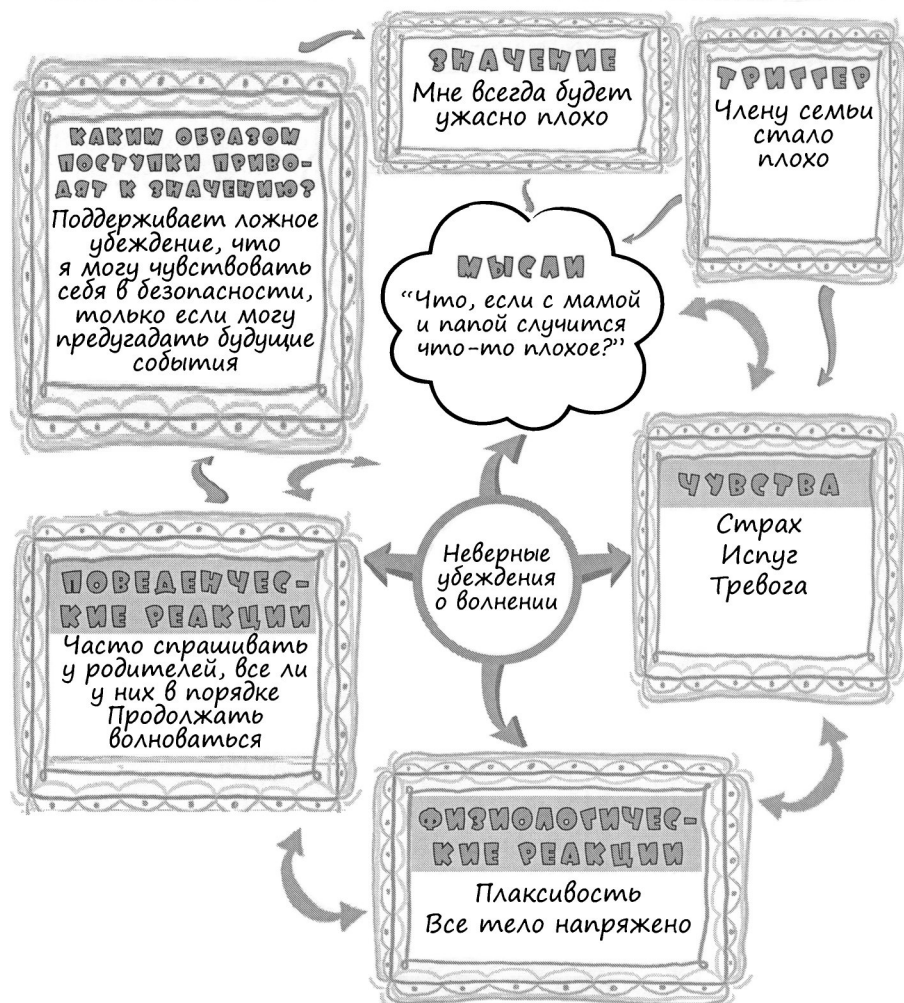
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ИПОХОНДРИИ



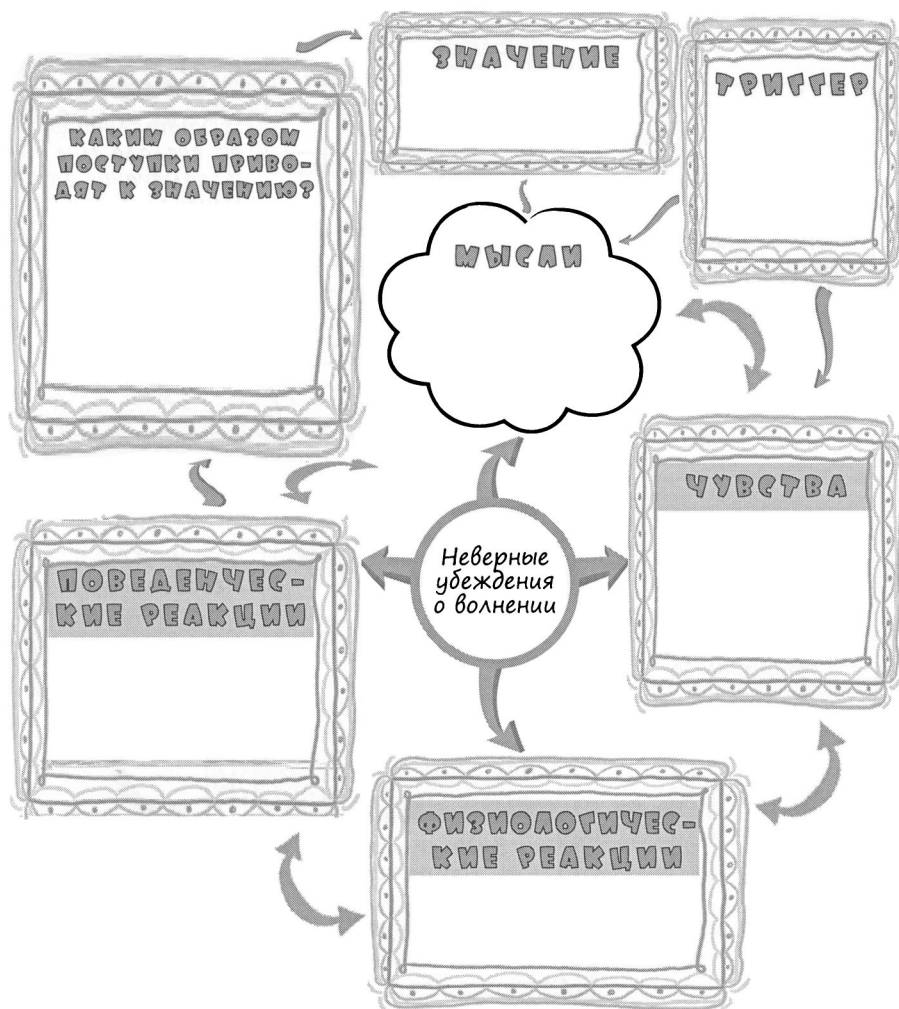
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ИПОХОНДРИИ



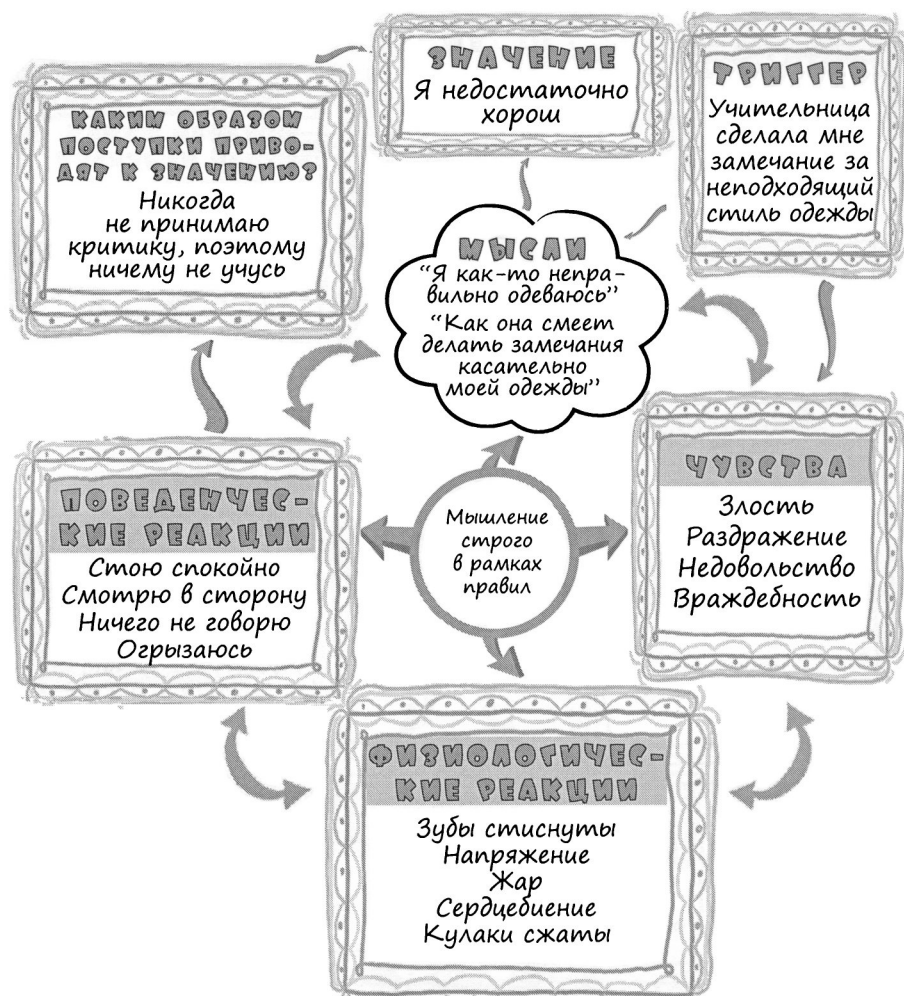
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ГЕНЕРАЛИЗОВАННОМ ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ



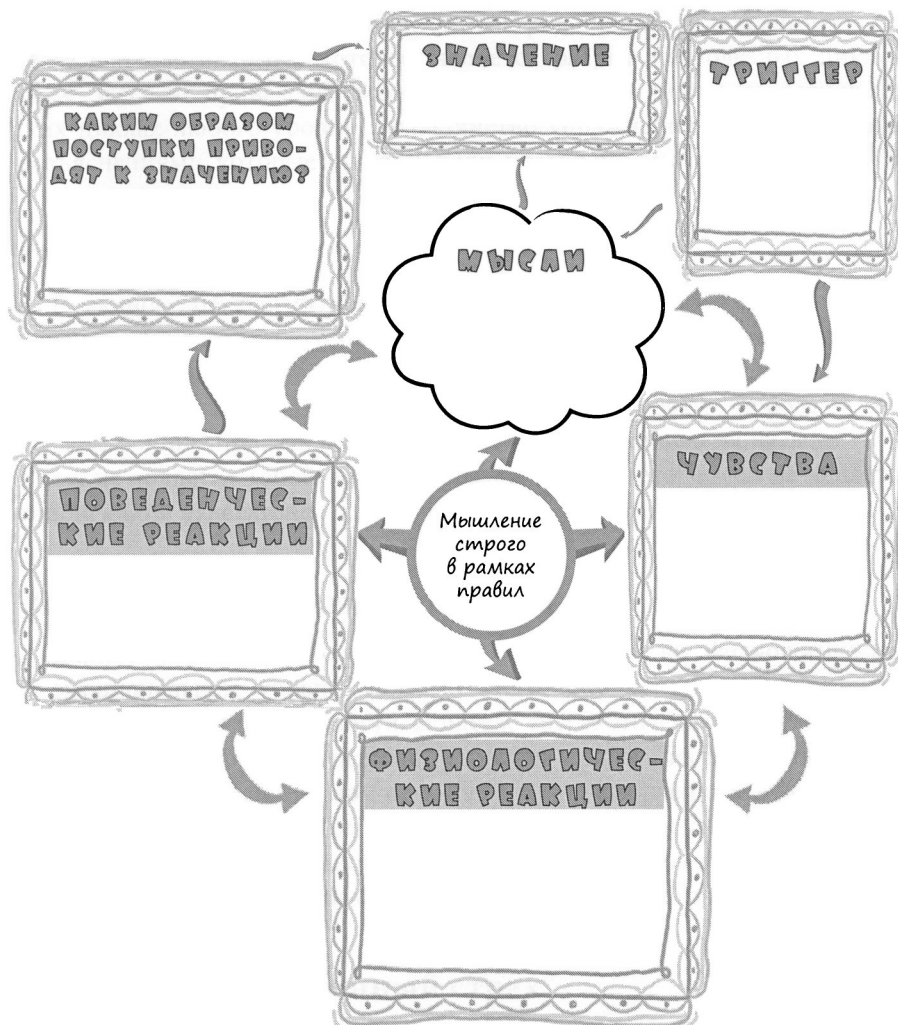
ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ГЕНЕРАЛИЗОВАННОМ ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ



ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ГНЕВЕ



ЦИКЛ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ГНЕВЕ



Глава 5

Разрыв циклов и вмешательства

В данной главе представлен целый ряд наших излюбленных вмешательств, целью которых является разрыв бесполезных циклов. Здесь же приведены вмешательства, используемые в поддерживающих циклах любого уровня. Большинство упражнений сопровождаются разъяснениями, которые мы здесь лишь кратко резюмируем.

Размер проблемы

В данном метакогнитивном вмешательстве мы должны попросить клиента нарисовать свою проблему и присвоить ей имя. Таким образом мы помогаем ребенку взглянуть на проблему как на нечто, не связанное с ним. Иными словами, мы помогаем “идентифицировать” проблему, чтобы затем “нивелировать” ее. Например: “Да, твоя проблема называется... и она не является тобой; да, ты думаешь, что... и эта мысль не является тобой; да, ты чувствуешь... и это чувство не определяет тебя”.

Упражнение на сосредоточенность

Данное упражнение создано для воздействия на физиологическом и эмоциональном уровне. Помимо этого, оно способствует развитию метакогнитивной осознанности. В идеале сосредоточенность нужно практиковать с раздаточными листами “Что такое чувства” из данной главы. Это упражнение главным образом поможет клиенту сформировать новое отношение к своим эмоциям. В основе данного упражнения лежит тот факт, что принятие неприятных физиологических состояний является неотъемлемым этапом на пути к снижению страдания и эмоционального беспокойства.

Упражнение “Глубинный страх”

Данное упражнение является по своей сути метакогнитивным вмешательством, основанным на идее, что идентификация убеждений служит

предпосылкой к разотождествлению. Поэтому прежде, чем приступать к этому упражнению, мы рекомендуем провести с ребенком сеансы психологического обучения на тему убеждений. Также крайне важно убедиться в наличии у вас навыков, которые помогут ребенку разорвать связь с убеждениями и почувствовать себя в безопасности, поскольку активация убеждений может порождать сильные эмоции.

Создание сбалансированных мыслей

Это упражнение отлично подходит для оспаривания негативных автоматических мыслей и создания более сбалансированных идей. После создания сбалансированной мысли ее можно подставлять в положительные циклы КПТ. Желательно не использовать данную методику для оспаривания убеждений, поскольку непосредственное оспаривание убеждений с большой долей вероятности приведет к их укреплению.

Отсрочка

Данное упражнение весьма полезно для воздействия на поведенческом уровне. Особенно оно пригодится в работе с клиентами, страдающими обсессивно-компульсивным расстройством или генерализованным тревожным расстройством. В идеале при первых попытках использования упражнения “Отсрочка” лучше откладывать действия на короткое время с дальнейшим расширением этого интервала по мере привыкания ребенка к методу.

Что такое мысли

Данное упражнение создано для развития когнитивной осознанности у детей. Чаще всего дети не осознают, что у них есть выбор, как реагировать на свои мысли. Умение отдавать предпочтение альтернативной поведенческой реакции является фундаментальным навыком при депрессии, ОКР и чрезмерной тревожности.

Рабочий лист навязчивых мыслей

Данный метод поможет напомнить клиентам, что навязчивые мысли, какими бы пугающими они ни были, являются всего лишь мыслями, как

и любые другие. Процесс регистрации мыслей можно рассматривать как метакогнитивный подход, помогающий клиенту отстраниться от интенсивных эмоций, вызванных мыслями.

Лист поведенческого эксперимента

Данное упражнение поможет клиентам оспорить некоторые формы их поведения. Рабочий лист поведенческого эксперимента был добавлен в книгу, чтобы упростить идентификацию безопасного поведения ваших клиентов. Суть метода в том, чтобы посредством приобретения эмпирических знаний получать возможность оспаривать патологические мысли, провоцирующие проблемное поведение. Данное вмешательство является скорее практическим, чем теоретическим. Его можно использовать аналогично упражнению с постепенной экспозицией, поскольку оба эти метода основаны на общей идее, что мысли, возникающие в уме, необходимо проверять на практике.

Лист с упражнением “Пирог ответственности”

Упражнение “Пирог ответственности” идеально подходит для применения у детей с гипертрофированным чувством ответственности. Осознание идеи, что ответственность за проблемы чаще всего разделена, может существенно снизить эмоциональное беспокойство, особенно у клиентов с ОКР.

Упражнение “Безопасное место”

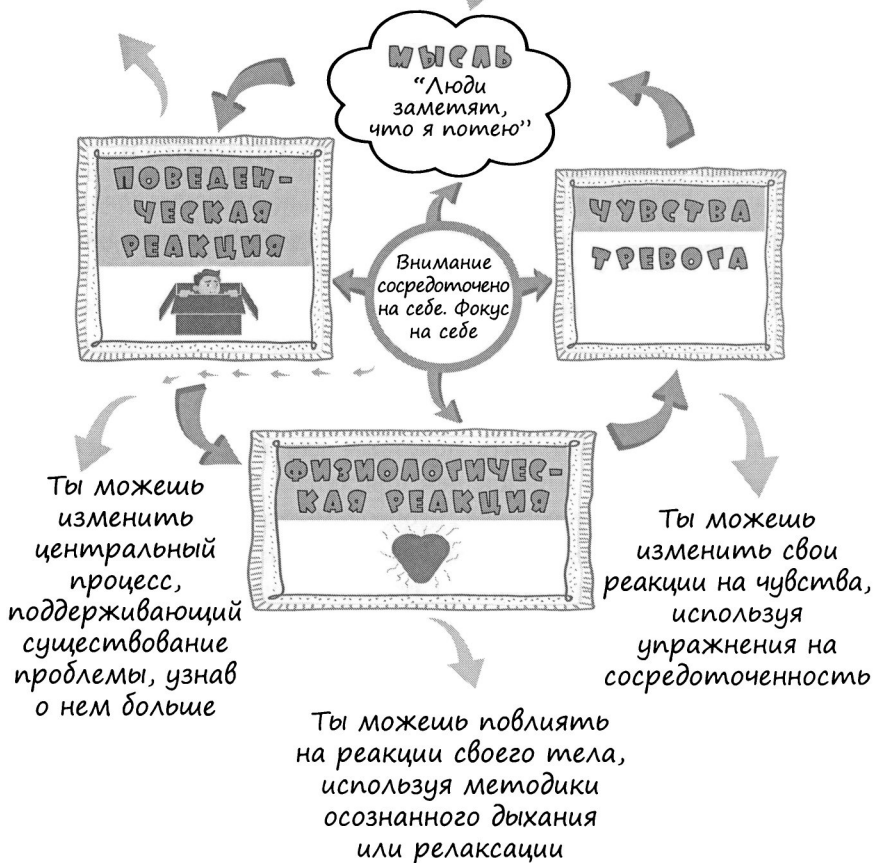
Это упражнение может быть полезным для клиентов, переживших травмирующие события. Прежде чем приступать к обсуждению любого травмирующего опыта у ребенка, необходимо завершить заземляющие упражнения.

РАЗРЫВ ЦИКЛОВ

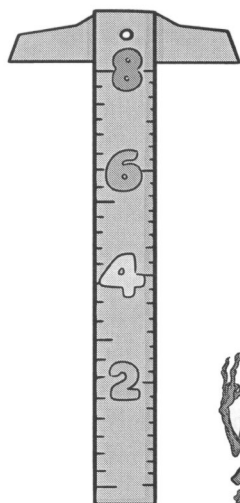
Следующим шагом после осознания циклов является их разрыв. Цикл можно разрушить, воздействуя на любой из его элементов; все потому, что для поддержания работоспособности цикла каждый его элемент полагается на все остальные. Терапевт покажет тебе, как можно шаг за шагом разрушать бесполезные циклы.

Ты можешь изменить свое поведение, прибегнув к поведенческим экспериментам и постепенно осваивая вещи, которых ты боишься

Ты можешь изменить свою модель реакций на мысли или же оспорить их, используя упражнения на опровержение мыслей



РАЗМЕР ПРОБЛЕМЫ

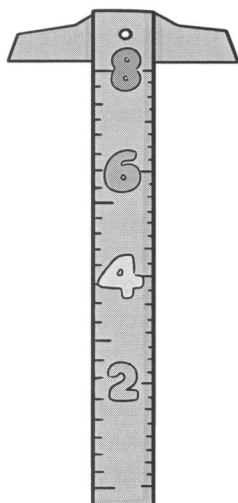


ПАНИКА

**КОМПУЛЬСИВНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ**

ГИГАНТСКАЯ

В некоторых случаях работу с проблемой можно облегчить, если присвоить ей имя. По мере борьбы со своей проблемой ты можешь наблюдать, как она становится все меньше. Нарисуй свою проблему и дай ей имя.



УПРАЖНЕНИЕ НА СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Терапевт. Ладно, Джемма, сейчас мы будем на протяжении минуты практиковать сосредоточенность. Чтобы ты поняла, что я имею в виду под сосредоточенностью, я попрошу тебя закрыть глаза и сконцентрировать все свое внимание на большом пальце твоей левой ноги. Первым делом отметить, что на твоей левой ноге действительно есть большой палец, а затем поблагодари его за всю пользу, которую он тебе приносит, особенно за поддержание равновесия во время бега и стояния. Затем переведи внимание на второй палец левой ноги, затем на третий и так далее. Теперь перейдем к большому пальцу правой ноги, затем второму пальцу правой ноги, третьему, четвертому и, наконец, пятому. Ну, как тебе?

Джемма. Ничего, нормально.

Терапевт. Замечательно. Теперь давай попробуем применить сосредоточенность к чувствам. Подумай, пожалуйста, о проблеме, которая недавно имела место в твоей жизни; проблеме, мысли о которой до сих пор вызывают у тебя ощущение тревоги.

Джемма. Хорошо, я подумала. Мне рассказать об этой проблеме?

Терапевт. Нет, пока что оставь ее при себе. Подумай, где в теле ты чувствуешь эту эмоцию сильнее всего?

Джемма. Я чувствую ее в груди!

Терапевт. Хорошо, сосредоточься на этом чувстве. Теперь положи одну руку на место, где эмоция ощущается сильнее всего. Руку необходимо положить на грудь, потому что многие из нас склонны неосознанно избегать и автоматически отстраняться от переживания эмоций. Сейчас мы научимся создавать связь со своей эмоцией и сосредоточиваться на том, что чувствую.

Положение руки в месте ощущения максимального возбуждения также будет напоминать о том, что нужно быть сосредоточенным на эмоциях. В ходе этого упражнения необходимо сфокусировать

ся на своих чувствах и все время напоминать себе, что ты не прочь испытывать такие эмоции.

Сфокусируйся на частях тела, расположенных ниже уровня рук, и попытайся как можно подробнее изучить свои эмоции. Например, сколько места занимают эти чувства? Насколько болезненными и неудобными они кажутся? Джемма, можешь оценить интенсивность своих чувств по шкале от 1 до 10, где 10 — это максимально сильное чувство?

Джемма. Где-то 8 из 10.

Терапевт. То, что ты сейчас чувствуешь, — это угроза и страх. Эти чувства возникают, когда разум отказывается или противится принимать что-либо. Здесь и сейчас тебе совершенно ничто не угрожает. Так что продолжай фокусировать внимание на эмоциях и ощущениях, расположенных ниже уровня рук. Скажи себе: “Я принимаю это чувство”, “Я поощряю это чувство”, “Хорошо, что ты со мной”, “Я благодарна за твое присутствие”.

Общаясь со своими чувствами, очень важно, чтобы ты действительно подразумевала то, что им говоришь. Важность диалога с собой заключается не в словах, которые ты используешь, а в намерениях, которые кроются за ними. Придерживайся идеологии принятия, распознавания, благодарности и терпения. Пожалуйста, проделай это в течение минуты, а затем посмотрим, что произойдет.

(Спустя минуту...)

Терапевт. Что ты сейчас чувствуешь, Джемма?

Джемма. Чувство ослабевает. Теперь оно равно 4 баллам.

Терапевт. Хорошо, не отпускай это чувство, следи за тем, как оно утихает. Просто не отпускай его. Посмотрим, что произойдет еще через минуту.

(Спустя минуту...)

Терапевт. Джемма, что ты чувствуешь сейчас?

Джемма. Его больше нет!

УПРАЖНЕНИЕ "ГЛУБИННЫЙ СТРАХ"

Начни с негативной мысли

"Я всех разочаровываю"

Ситуация

Друзья не сели со мной во время ланча

Если бы это было правдой, что бы это значило обо мне?

Я сделал что-то неправильно

Если бы это было правдой, что бы это значило обо мне?

Со мной что-то не так

Если бы это было правдой, что бы это значило обо мне?

Я ущербный

Если бы это было правдой, что бы это значило обо мне?

Я дефективный

Если бы это было правдой, что бы это значило обо мне?

Я сломлен

Продолжай, пока не достигнешь убеждения

УПРАЖНЕНИЕ "ГЛУБИННЫЙ СТРАХ"



СОЗДАНИЕ СБАЛАНСИРОВАННЫХ МЫСЛЕЙ

Оспаривание негативных автоматических мыслей по мере их определения является краеугольным камнем КПТ. В идеале из списка негативных мыслей клиента следует выбирать те, которые сопровождаются наибольшим беспокойством. Этого можно достичь, попросив клиента пройти по списку своих негативных мыслей и отметить свои эмоции при сосредоточении на каждом из пунктов. Попросите клиента присвоить каждой мысли от 0 до 10 баллов по шкале субъективных единиц дистресса (Subjective Units of Distress Score — SUDS), где 10 — максимально возможное чувство беспокойства.

При выборе мысли для оспаривания важно избегать убеждений. (Убеждения — это безусловные и фиксированные идеи относительно себя, например: “Я плохой”, “Я бесполезный”, “Меня невозможно любить”.) Для оспаривания убеждений существуют другие, более подходящие упражнения.

В качестве примера для разбора на следующей странице мы выбрали мысль: “Это все моя вина”. Когда дело касается оспаривания мыслей, всегда важно начинать с колонки “свидетельства за”. Скажите клиенту, чтобы он почувствовал себя прокурором, это поможет генерировать новые идеи. Для колонки “свидетельства за” подойдут любые виды доказательств. Часто это малоинформативные сведения, порожденные эмоциями, старыми воспоминаниями или критическими внутренними предположениями. (В данном упражнении “свидетельства за” ассоциируются скорее с когнитивными искажениями и эмоциональной аргументацией, чем с реальными фактами.) Переходить к колонке “свидетельства против” можно лишь тогда, когда будут исчерпаны все идеи для “свидетельств за”. Информацию для “свидетельства против” можно добыть, используя стратегию мнения со стороны; можно, например, спросить у клиента, что бы об этом сказали его родные, друзья или вымышленные персонажи. На этом этапе терапевт должен занять активную позицию и при необходимости направлять клиента в нужное русло, чтобы генерировать идеи. Как только “свидетельства против” будут исчерпаны, пора переходить к следующему этапу.

Самым быстрым и эффективным способом создания сбалансированной мысли является краткое резюме свидетельств за и против с их разделением словом “НО”. В нашем примере мы подытожили все “свидетельства за” в предложении “Я чувствую, что это моя вина”, а все “свидетельства против” собрались в предложении “Несчастные случаи бывают со всеми, и ответственность за моего брата несут родители, а не я”. Затем можно спросить у клиента, согласны ли стороны обвинения и защиты с новой сбалансированной мыслью. В случае если стороны достигли согласия,¹ клиента просят обдумать хорошенько новую сбалансированную мысль и повторно присвоить ей балл по SUDS. В том случае, если новая оценка ниже предыдущей, сбалансированная мысль клиента подставляется в новый положительный/уточненный цикл КПТ. На текущем этапе клиентам можно выдавать карточки с напоминанием об их новых сбалансированных мыслях.

Для развития новых положительных убеждений, терапевт может спросить: “Если бы сбалансированная мысль была правдивой, что бы это значило о тебе”.

Резюме применения метода

- Можно использовать для снижения беспокойства, вызванного негативными мыслями.
- Можно предлагать в качестве домашнего задания.

¹ Если же стороны не достигли согласия, упражнение следует повторить, поскольку с большой вероятностью была упущена важная информация или некоторые важные идеи не были приняты во внимание.

СОЗДАНИЕ СБАЛАНСИРОВАННЫХ МЫСЛЕЙ

Ситуация Мой брат упал со шведской стенки и сломал руку	Чувства ТРЕВОГА
Негативная мысль “Это я во всем виноват”	

Прокурор

Свидетельства за Брат следовал за мной Он бы не упал и не сломал руку, если бы я не полез на шведскую стенку Я чувствую, что это моя вина Мне плохо
--

Адвокат

Свидетельства против Мама с папой говорят, что я не виноват Несчастные случаи бывают со всеми Мама с папой сказали, что они должны были лучше смотреть Брат не послушался меня, когда я сказал вернуться к родителям Мой брат просто был собой
--

Новая сбалансированная мысль

Краткий свод свидетельств за Мне кажется, будто это моя вина	НО	Краткий свод свидетельств против Несчастные случаи бывают со всеми, и ответственность за моего брата несут родители, а не я
--	-----------	---

Новые чувства
ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

СОЗДАНИЕ СБАЛАНСИРОВАННЫХ МЫСЛЕЙ

Ситуация		Чувства
Негативная мысль		

Прокурор	Адвокат
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">Свидетельства за</div>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">Свидетельства против</div>

Новая сбалансированная мысль

<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">Краткий свод свидетельств за</div>	НО	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">Краткий свод свидетельств против</div>
---	-----------	---

Новые чувства

Положительные циклы

После создания сбалансированной мысли обычно полезно подставить ее в положительный цикл КПТ. Такой подход имеет несколько преимуществ. Он укажет клиенту:

- а) как может измениться его самочувствие, если он изменит свое мышление;
- б) направление к дальнейшим изменениям поведения;
- в) как поведение способно подкреплять новые положительные убеждения и эмоции.

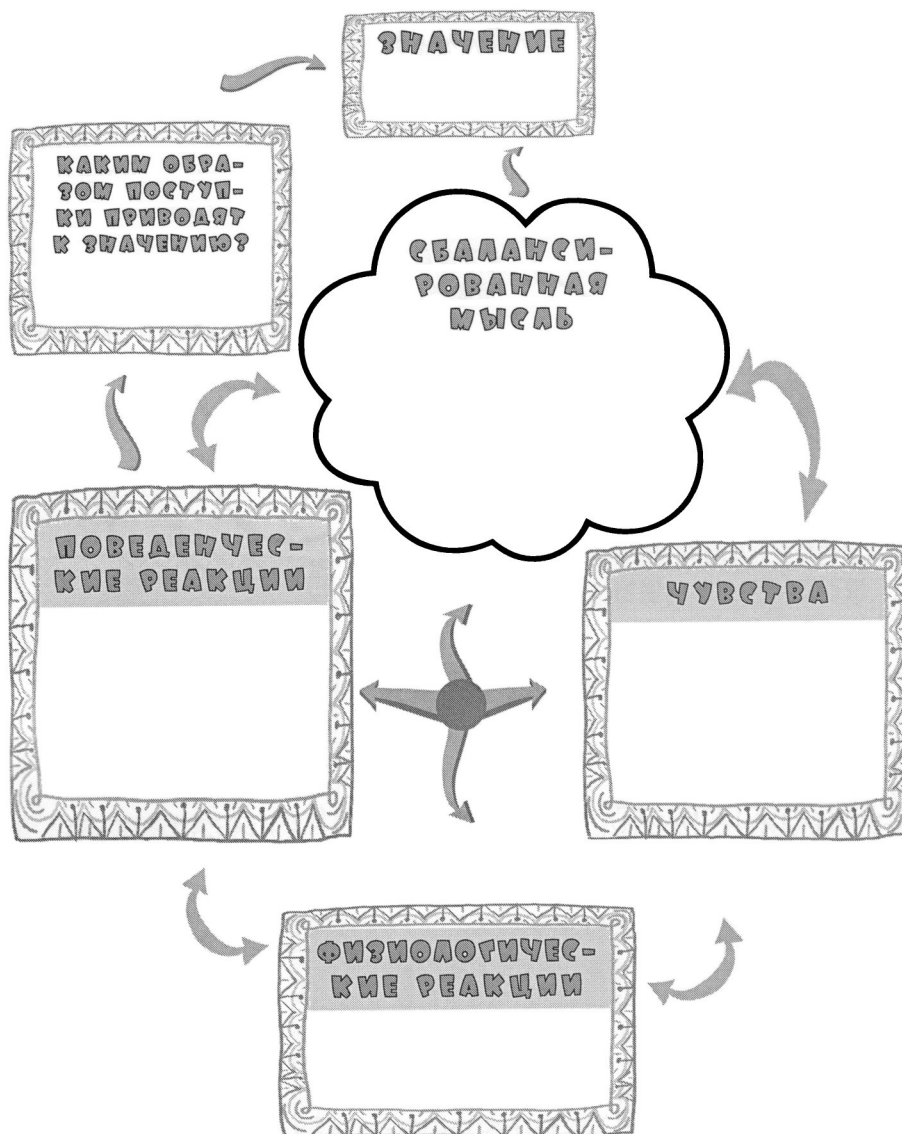
Резюме применения метода

- Определяет дальнейшее поведение.
- Снижает беспокойство путем поощрения хорошего самочувствия.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ



ОТСРОЧКА

Многие из нас хорошо умеют откладывать на потом определенные дела, такие как уборка в комнате или мытье посуды. Мы просто откладываем эти занятия. На самом деле большинство людей преуспели в отсрочке.

Мы также склонны откладывать на потом поведенческие действия, которые усугубляют наши проблемы. Например, при сильном волнении можно отсрочить желание искать чьей-то поддержки, а при ипохондрии можно отложить осмотр тела на наличие симптомов. При вспышках гнева можно попытаться отсрочить агрессивную реакцию. Если попытаться отложить реакцию на потом, она начинает казаться уже не такой уместной. Таблица ниже поможет лучше разобраться с этим.

В этой ячейке опиши поведение, которое ты желаешь отсрочить.

*Звонить маме,
чтобы узнать,
где она.*

Что ты чувствуешь, когда приходится воздерживаться от данного поведения?

Сильную тревожность.

Как ты будешь справляться с этими чувствами?

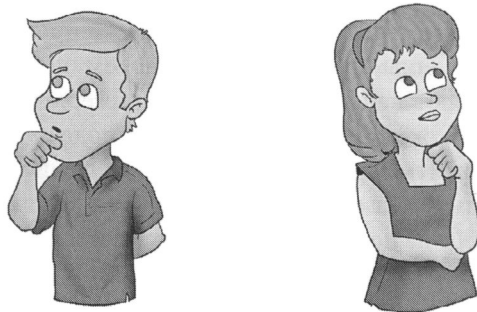
Позволю им остаться. Напомню себе, что это лишь чувства, а не факты.

Что ты скажешь себе, чтобы не прибегать к данному поведению?

Например: “Я сделаю это через 30 минут”.

Я перезвоню ей через полчаса.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТСРОЧКИ



Хорошим способом придерживаться стратегий КПТ является обдумывание произошедшего после того, как мы пробуем новое поведение. Заполни дома данную таблицу и отдай ее своему терапевту перед следующим сеансом.

Что ты почувствовал, когда использовал отсрочку?

Сильную тревожность. Чувство тревоги то усиливалось, то снижалось.

Что произошло на самом деле?

Я все еще испытывал навязчивое желание позвонить маме, но не сделал этого. Мама вернулась еще до того, как я закончил делать домашнюю работу.

Чему ты научился, используя отсрочку?

Я знал, что могу проверить свои догадки. Я просто не делал этого. Теперь я знаю, что проверка может изменить все.

ОТСРОЧКА

Многие из нас хорошо умеют откладывать на потом определенные дела, такие как уборка в комнате или мытье посуды. Мы просто переносим эти занятия. На самом деле большинство людей преуспели в отсрочке.

Мы также склонны откладывать на потом поведенческие действия, которые усугубляют наши проблемы. Например, при сильном волнении можно отсрочить желание искать чьей-то поддержки, а при ипохондрии можно отложить осмотр тела на наличие симптомов. При вспышках гнева можно попытаться отсрочить агрессивную реакцию. Если попытаться отложить реакцию на потом, она начинает казаться уже не такой уместной. Таблица ниже поможет лучше разобраться с этим.

В этой ячейке опиши поведение, которое ты желаешь отсрочить.

Переживать из-за того, что у меня не будет друзей в новой школе.

Что ты чувствуешь, когда приходится воздерживаться от данного поведения?

Дискомфорт, страх.

Как ты будешь справляться с этими чувствами?

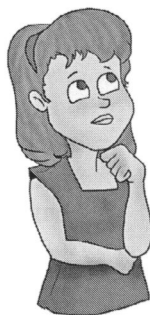
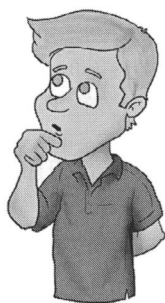
Позволю себе их чувствовать. В этом нет ничего плохого или неправильного.

Что ты скажешь себе, чтобы не прибегать к данному поведению?

Например: “Я сделаю это через 30 минут”.

Все нормально. Я лучше буду думать о том, как завоевать новых друзей, а если захочу, то начну волноваться об их отсутствии через 30 минут.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТСРОЧКИ



Хорошим способом придерживаться стратегий КПТ является обдумывание произошедшего после того, как мы пробуем новое поведение. Заполни дома данную таблицу и отдай ее своему терапевту перед следующим сеансом.

Что ты почувствовал, когда использовал отсрочку?

*Так странно и необычно не испытывать тревожности.
Немного страшно.*

Что произошло на самом деле?

Ничего.

Чему ты научился, используя отсрочку?

*Мне намного приятнее, когда я не волнуюсь
и думаю о новых друзьях в новой школе.*

ОТСРОЧКА

Многие из нас хорошо умеют откладывать на потом определенные дела, такие как уборка в комнате или мытье посуды. Мы просто переносим эти занятия. На самом деле большинство людей преуспели в отсрочке.

Мы также склонны откладывать на потом поведенческие действия, которые усугубляют наши проблемы. Например, при сильном волнении можно отсрочить желание искать чьей-то поддержки, а при ипохондрии можно отложить осмотр тела на наличие симптомов. При вспышках гнева можно попытаться отсрочить агрессивную реакцию. Если попытаться отложить реакцию на потом, она начинает казаться уже не такой уместной. Таблица ниже поможет лучше разобраться с этим.

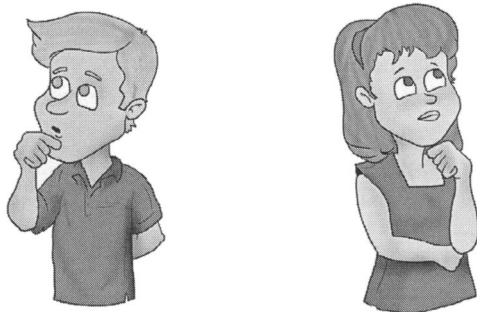
В этой ячейке опиши поведение, которое ты желаешь отсрочить.

Что ты чувствуешь, когда приходится воздерживаться от данного поведения?

Как ты будешь справляться с этими чувствами?

**Что ты скажешь себе, чтобы не прибегать к данному поведению?
Например: “Я сделаю это через 30 минут”.**

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТСРОЧКИ



Хорошим способом придерживаться стратегий КПТ является обдумывание произошедшего после того, как мы пробуем новое поведение. Заполни дома данную таблицу и отдай ее своему терапевту перед следующим сеансом.

Что ты почувствовал, когда использовал отсрочку?

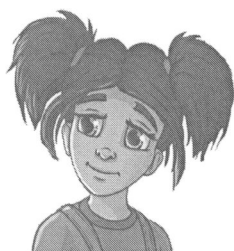
Что произошло на самом деле?

Чему ты научился, используя отсрочку?

ЧТО ТАКОЕ МЫСЛИ

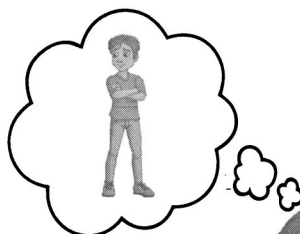


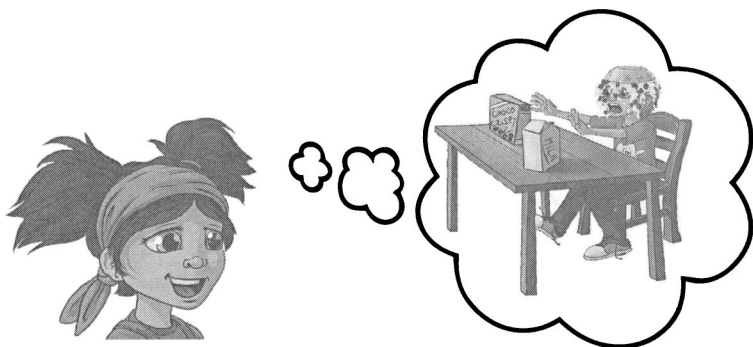
Мысли бывают всевозможных форм и размеров.



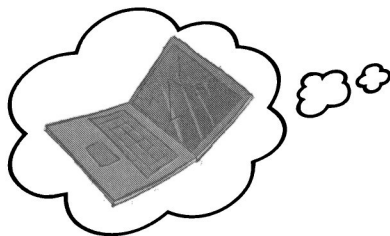
Мысли могут касаться любых тем. Они могут принимать форму картинок или слов, возникающих в голове. Они могут проникать в сознание быстро или медленно. Они могут быть предельно ясными или же размытыми и трудноуловимыми. Иногда даже возникают мысли касательно мыслей, например: “Ого, у меня сегодня так много мыслей” или “Я ни о чем не думаю. Мой разум пуст”.

Мысли могут касаться того, что происходит в нашей жизни, чего мы хотим и что мы должны сделать.

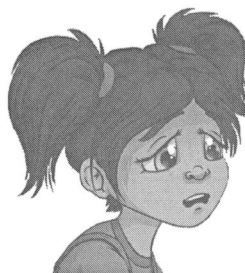




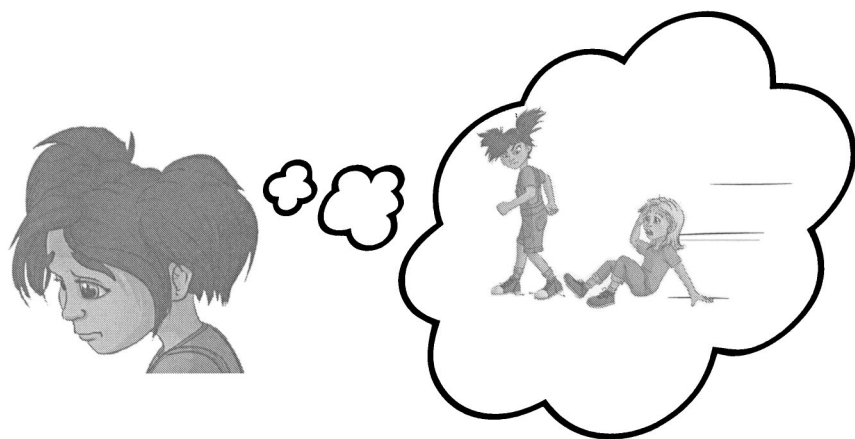
Мысли могут рассмешить нас.



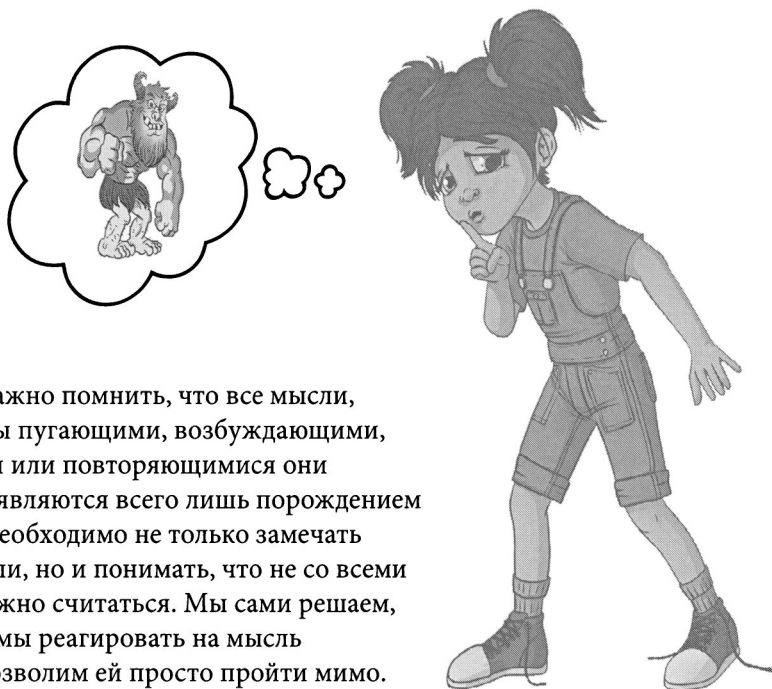
А могут вызвать слезы.



Некоторые мысли напоминают хулиганов. Они вламываются в наше сознание, когда мы их не ждем. В момент их появления такие мысли кажутся очень реальными и пугающими. Они называются **навязчивыми мыслями**, или же **переживаниями**.

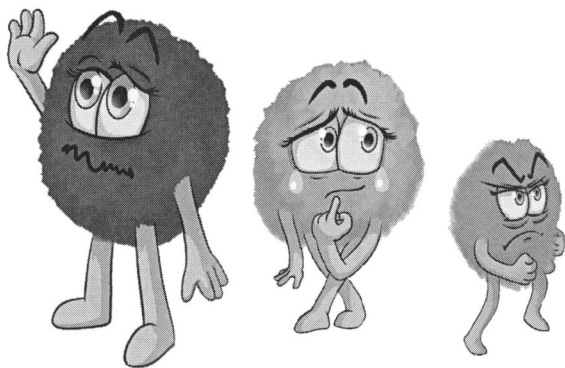


Иногда у нас возникают мысли, которые способны возвращаться, словно бумеранг. Мы пытаемся отбросить их, но они всегда прилетают назад.



Однако важно помнить, что все мысли, какими бы пугающими, возбуждающими, скучными или повторяющимися они ни были, являются всего лишь порождением разума. Необходимо не только замечать свои мысли, но и понимать, что не со всеми из них нужно считаться. Мы сами решаем, будем ли мы реагировать на мысль или же позволим ей просто пройти мимо.

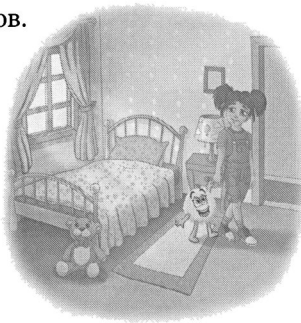
ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВА



Чувства бывают разных форм и размеров.



Одни чувства
посещают нас
чаще, чем другие.



Некоторым чувствам
мы рады больше, чем
другим, но все они
в одинаковой мере
важны для нас.



Чувства хотят защитить нас, и они чрезвычайно
заинтересованы в нашей безопасности.



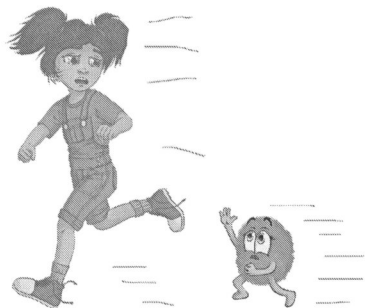
Наши чувства очень преданны нам.



Порой чувства могут неправильно понимать происходящее, но они всегда будут на нашей стороне.



Иногда люди скрывают свои истинные чувства.



Иногда мы сами пытаемся сбежать от своих чувств, потому что испытываем неловкость. Но...



Куда бы мы ни пошли, чувства будут преследовать нас до тех пор, пока они не будут приняты.



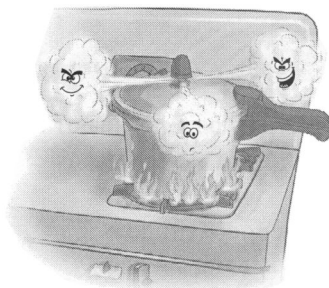
Если попытаться оттолкнуть свои чувства, они будут сопротивляться.



Чувства терпеть не могут, когда их игнорируют.



Чувства не любят, когда их засовывают в коробку.



Если закрыть чувства на долгое время, они могут вырасти.



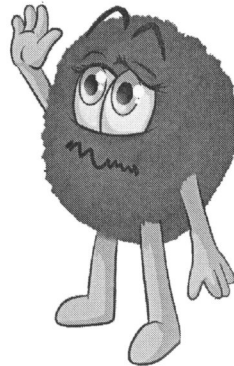
Чувства стремятся помочь нам, даже если нам так не кажется.



Даже если замкнуть свои чувства на замок, они попытаются найти выход.



Если слишком долго игнорировать болезненные чувства, мы можем почувствовать себя крайне несчастными.



Как только мы примем свои чувства, они с удовольствием уйдут сами. Все, чего хотят чувства, независимо от их вида, это быть замеченными и принятыми.

ИСЦЕЛЕНИЕ

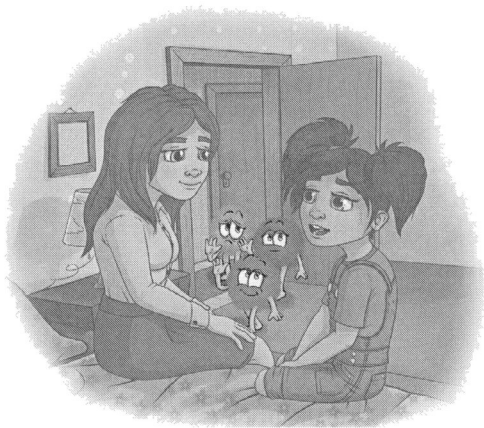
ЧУВСТВА



Болезненные чувства любят, чтобы о них говорили. Как только вы поговорите о них, они часто уходят сами.

ЧУВСТВА

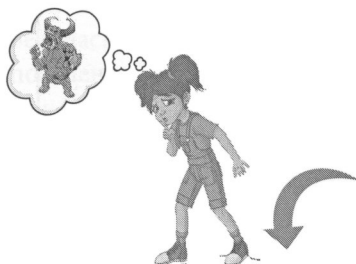
ИСЦЕЛЕНИЕ



Разговор с кем-то о своих чувствах помогает почувствовать облегчение.

РАБОЧИЙ ЛИСТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

В данной ячейке напиши или
нарисуй свою навязчивую мысль



“Мой дом ограбили”

Опиши свою навязчивую мысль
как можно подробнее. Она была
в форме картины или чего-то
другого? Насколько четкой
она была?

*Это была четкая
картина, будто кто-то
рассматривает мой дом
на первом этаже.*



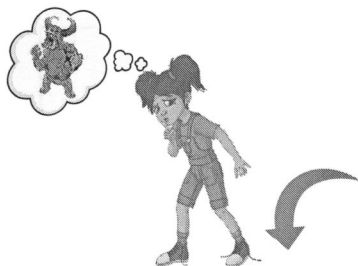
Теперь поблагодари
эту мысль и отпусти ее

Напиши, что тебя заставила
почувствовать эта мысль?

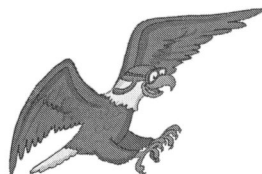
*Я был испуган, просто
на пределе.*

РАБОЧИЙ ЛИСТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

В данной ячейке напиши или
нарисуй свою навязчивую мысль

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the child to draw or write their obsessive thought.

Опиши свою навязчивую мысль
как можно подробнее. Она была
в форме картины или чего-то
другого? Насколько четкой
она была?



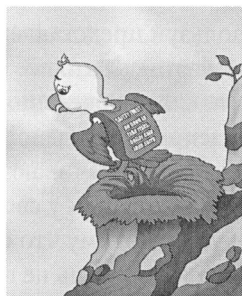
Теперь поблагодари
эту мысль и отпусти ее

Напиши, что тебя заставила
почувствовать эта мысль?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the child to write about the feelings caused by their obsessive thought. It is flanked by two curved arrows pointing towards it from the left and right boxes.

МОИ ФОРМЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Используй представленную ниже таблицу, чтобы записывать все свои проявления безопасного поведения. Безопасное поведение — это действия, которые, как тебе кажется, обеспечивают твою безопасность. Попроси помощи у своих родителей или опекунов, потому что они иногда замечают то, что ты можешь не видеть.

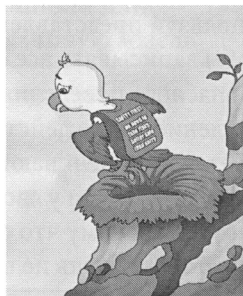


ПРИМЕР

1. Просить прощения на всякий случай.
2. Занимать задние ряды в классе.
3. Посещать новые места только в компании “безопасного человека”.
4. Все время смотреть на себя в зеркало.
5. Ходить в уборную.
6. Избегать новых занятий.
7. Продумывать наперед все, что может пойти не по плану.
8. Постоянно спрашивать у других, нравлюсь ли я им.
9. Стараться из-за всех сил, потому что не люблю, когда меня критикуют.
10. Держать свои мысли при себе.
11. Носить свой счастливый браслет.
12. Не оспаривать результаты контрольной, потому что, если я попытаюсь и ничего не выйдет — это будет ужасно.
13. Смотреть под ноги, избегая зрительного контакта с другими.
14. Задерживать дыхание.
15. Есть лишь определенную пищу.

МОИ ФОРМЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Используй представленную ниже таблицу, чтобы записывать все свои проявления безопасного поведения. Безопасное поведение — это действия, которые, как тебе кажется, обеспечивают твою безопасность. Попроси помощи у своих родителей или опекунов, потому что они иногда замечают то, что ты можешь не видеть.



ЛИСТ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА



**В данной ячейке
запиши поведение,
которое ты хочешь
изменить**

*Просить маму
проверить мое
сердце*

**Каким будет твое
новое поведение?**

*Поблагодарить
свое сердце за все,
что оно делает
для меня*

**С какими проблемами ты можешь
столкнуться, практикуя новое
поведение?**

*Я могу почувствовать тревогу
и волноваться из-за этого
У меня может возникнуть мысль,
что никому ведь не вредит то,
что я проверяю свое сердце
Я могу подумать, что с моим
сердцем что-то не так*

**Как ты будешь преодоле-
вать эти проблемы?**

*Я позволю тревожным
мыслям приходить
и уходить
Я продолжу заниматься
своими делами,
не отвлекая маму*

**Что случилось, когда ты
изменил свое поведение?**

*Какое-то время
я испытывал сильное
деспокойство
и очень хотел
перестраховаться
Я начал думать о
других вещах и как-то
забыл о своем сердце*

Чему ты научился, изменив свое поведение?

Я узнал, что не произошло ничего плохого

ЛИСТ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА



В данной ячейке
запиши поведение,
которое ты хочешь
изменить

Каким будет твоё
новое поведение?

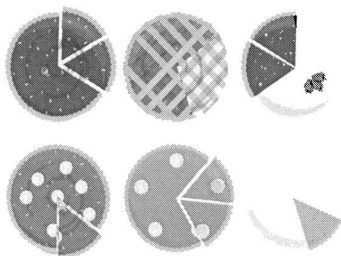
С какими проблемами ты можешь
столкнуться, практикуя новое
поведение?

Как ты будешь преодоле-
вать эти проблемы?

Что случилось, когда ты
изменил своё поведение?

Чему ты научился, изменив своё поведение?

ЛИСТ С УПРАЖНЕНИЕМ "ПИРОГ ОТВЕТСТВЕННОСТИ"






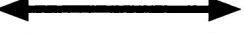


Люди часто берут на себя чрезмерную ответственность за вещи, которые от них вовсе не зависят. Им кажется, что если что-то не получается, то это их вина, что они должны решать проблемы других людей и предотвращать неприятные происшествия в будущем.

Выбери проблему, за которую ты чувствуешь слишком большую ответственность, а затем перечисли в виде списка всех людей, причастных к данной проблеме. Выбери, какой кусок пирога достанется тебе и каждому из них, присвой всем определенный процент ответственности. Свое имя оставь на самый конец.

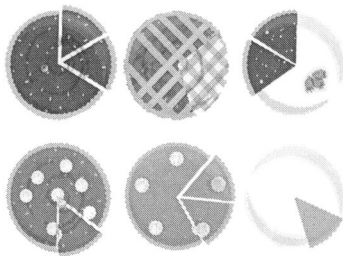
Разрежь пирог на следующей странице и раздай куски всем причастным к проблеме людям. Сколько пирога осталось тебе?

Напиши, за что ты чувствуешь ответственность.

Мой братик Пол упал со шведской стенки на детской площадке и сломал себе руку.

Ответственные лица	0  100%
1. Мама	
2. Папа	
3. Братик Пол	
4. Владелец игровой площадки	
5. Я	
6.	

ЛИСТ С УПРАЖНЕНИЕМ "ПИРОГ ОТВЕТСТВЕННОСТИ"









Люди часто берут на себя чрезмерную ответственность за вещи, которые от них вовсе не зависят. Им кажется, что если что-то не получается, то это их вина, что они должны решать проблемы других людей и предотвращать неприятные происшествия в будущем.

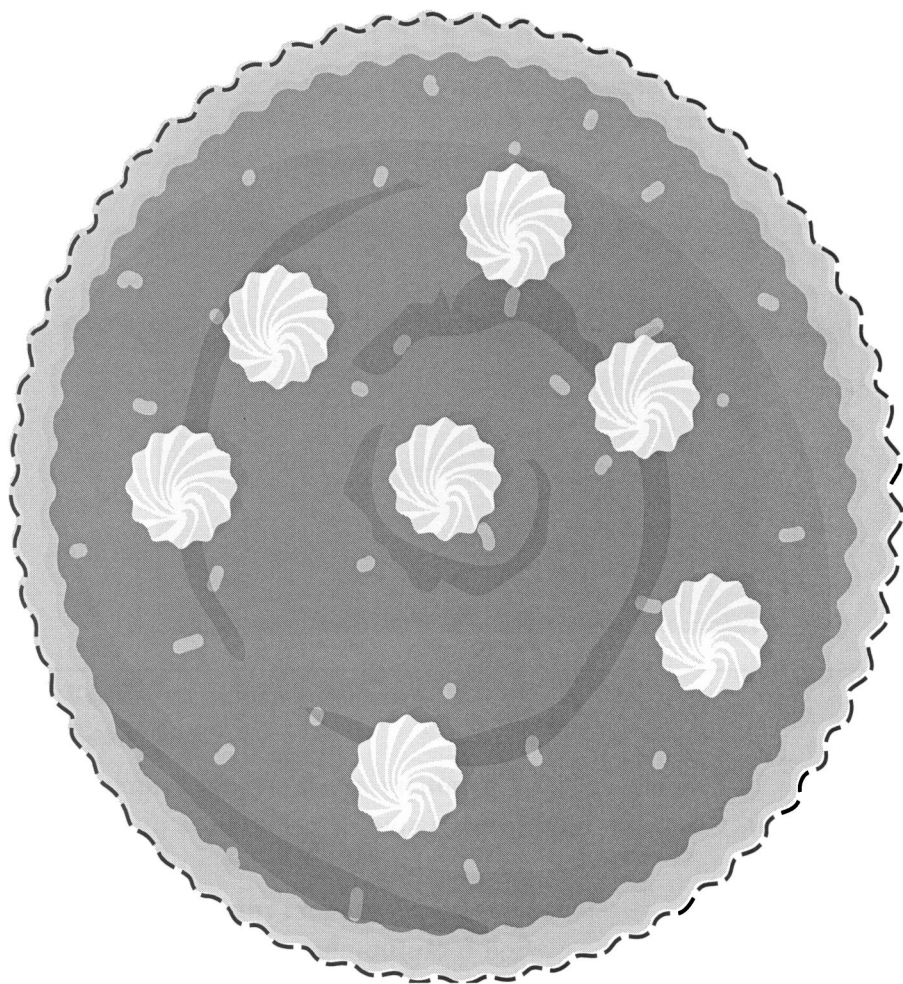
Выбери проблему, за которую ты чувствуешь слишком большую ответственность, а затем перечисли в виде списка всех людей, причастных к данной проблеме. Выбери, какой кусок пирога достанется тебе и каждому из них, присвой всем определенный процент ответственности. Свое имя оставь на самый конец.

Разрежь пирог на следующей странице и раздай куски всем причастным к проблеме людям. Сколько пирога осталось тебе?

Напиши, за что ты чувствуешь ответственность.

Ответственные лица	0  100%
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

ПИРОГ ОТВЕТСТВЕННОСТИ



УПРАЖНЕНИЕ "БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО"

Подумай о месте, где ты можешь побыть наедине с собой. В идеале это должно быть хорошо знакомое место. Место на свежем воздухе, где ты чувствуешь уют и безопасность.



1. Как бы ты назвал это место?

Берег реки.

2. Оглянись вокруг. Что ты видишь?

Я вижу берег. Вижу книгу, которую читаю. Слышу шум воды. Вижу траву.

3. Посмотри в одну сторону. Что ты видишь?

Я вижу рыбу, плавающую в воде.

4. Посмотри в другую сторону. Что ты видишь?

Я вижу траву и бабочек.

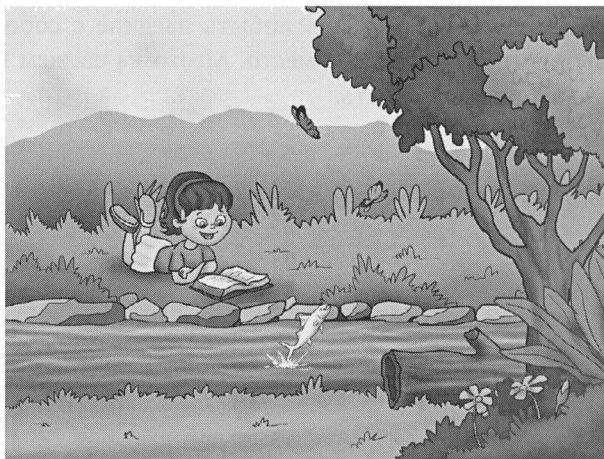
5. Прислушайся к окружающим звукам. Что ты слышишь?

Я слышу шум воды в реке.

6. Что ты чувствуешь, когда слышишь эти звуки?

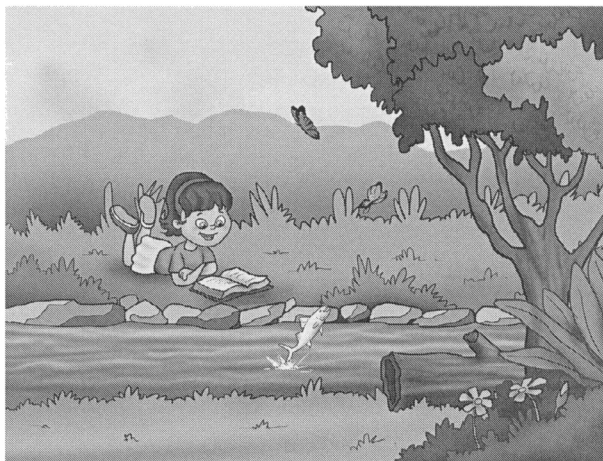
Я чувствую расслабленность.

УПРАЖНЕНИЕ "БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО"



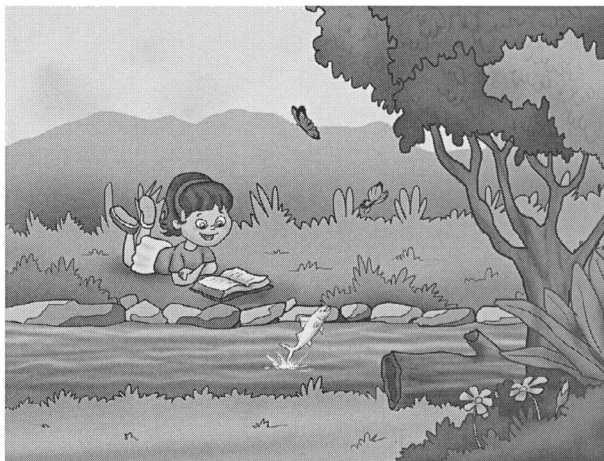
7. Вдохни воздух в этом месте. Каков он?
Воздух прохладный и свежий.
8. Где именно ты ощущаешь воздух кожей? Каков он?
Воздух холодный. На лице.
9. Почувствуй зем лю, на которой ты сидишь или стоишь. Какая она?
Земля мягкая и немного прохладная.
10. Теперь соберись, осознай все, что ты видишь, слышишь, почувствуй воздух кожей и землю под собой. Что ты чувствуешь?
Расслабленность.
11. Если бы твои чувства можно было описать одним словом, что это было бы за слово?
Спокойствие.
12. Повторяй это слово в уме раз за разом, пока находишься в своем безопасном месте. Что происходит с твоим телом?
Оно становится тяжелым. Я могу уснуть.

УПРАЖНЕНИЕ "БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО"



1. Как бы ты назвал это место?
2. Оглянись вокруг. Что ты видишь?
3. Посмотри в одну сторону. Что ты видишь?
4. Посмотри в другую сторону. Что ты видишь?
5. Прислушайся к окружающим звукам. Что ты слышишь?
6. Что ты чувствуешь, когда слышишь эти звуки?

УПРАЖНЕНИЕ "БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО"



7. Вдохни воздух в этом месте. Каков он?
8. Где именно ты ощущаешь воздух кожей? Каков он?
9. Почувствуй землю, на которой ты сидишь или стоишь. Какая она?
10. Теперь соберись, осознай все, что ты видишь, слышишь, почувствуй воздух кожей и землю под собой. Что ты чувствуешь?
11. Если бы твои чувства можно было описать одним словом, что это было бы за слово?
12. Повторяй это слово в уме раз за разом, пока находишься в своем безопасном месте. Что происходит с твоим телом?

Дана книга була створена спеціально для практикуючих дитячих психологів і психотерапевтів. У ній представлений широкий вибір робочих листів і вправ для ефективної терапії у дітей, а велика кількість малюнків не дасть дитині занудьгувати під час сеансів. Всі вправи та взаємодії супроводжуються докладним і зрозумілим поясненням.

Науково-популярне видання
Ріджуей, Нікола, Меннінг, Джеймс

**Когнітивно-поведінкова терапія
для дитячих психологів
Робочі листи та роздаткові матеріали
(Рос. мовою)**

Зав. редакцією *С.М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 03.09.2021. Формат 60х90/16
Ум. друк. арк. 15,0. Обл.-вид. арк. 10,4
Зам. № 21-2927

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

КОМПЛЕКСНОЕ ПТСР: РУКОВОДСТВО ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОТ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ

Пит Уокер



www.dialektika.com

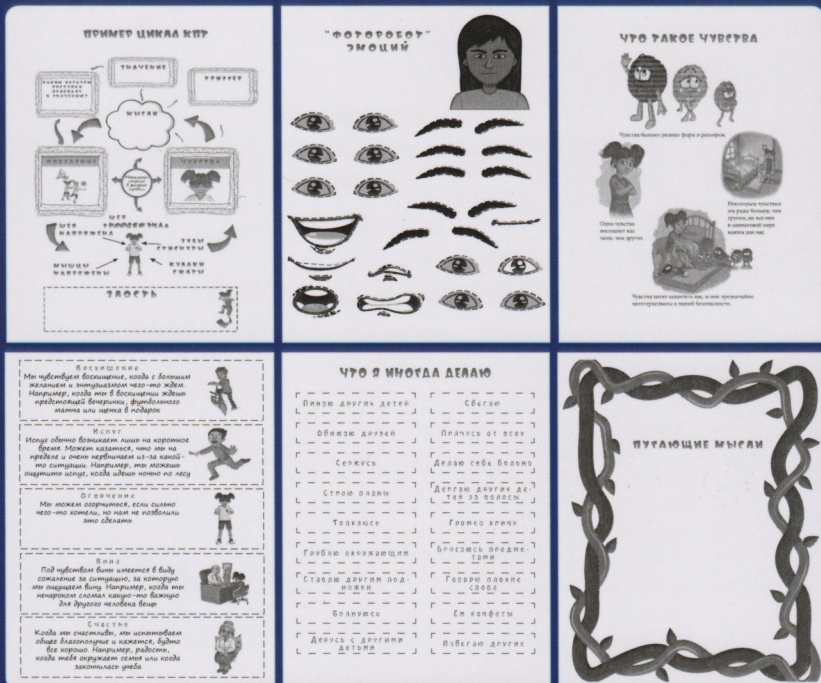
В книге рассматривается к-ПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство), возникшее в результате детской травмы, которая развивается у детей с самого разного возраста, если родители не проявляют достаточно любви и терпения, слишком требовательны, чрезмерно заняты собой, используют телесные наказания, унижают детей вербально, физически или психологически или прибегают к разного рода насилию. Растущие в таких семьях дети с младенчества вырабатывают защитные реакции, которые позже, во взрослой жизни, мешают им любить других, доверять им и устанавливать полноценные человеческие взаимоотношения, что выливается в развитие к-ПТСР. Автор предлагает свою методику исцеления на основе методов когнитивно-поведенческой терапии. Книга рассчитана на практикующих психотерапевтов и их клиентов с к-ПТСР и может использоваться как пособие по самопомощи для всех жертв детской травмы.

ISBN 978-5-907203-72-3

в продаже

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГОВ

Рабочие листы
и раздаточные материалы



Интересный набор рабочих листов для КПМ
Идеально подойдет детским психологам



Категория: психология,
психотерапия

ISBN 978-617-7987-33-7

