

Работа с мыслями

Эта сессия включает в себя три модуля. В модуле 16 основное внимание уделяется когнитивным искажениям и тому, как поставить некоторые мысли под сомнение. В модуле 17 мы научимся отпускать мысли (а также изучим другие способы управления ими). В модуле 18 мы будем работать с самокритичными мыслями.

Шпаргалка для терапевта

- Когнитивные искажения.
- Оспаривание мыслей.
- Запись мыслей.
- Другие способы работы с тяжелыми мыслями.
- Работа с самокритичными мыслями.

План

- Краткий экскурс в предыдущую сессию.
- Проверка домашнего задания по *треугольнику помощи*. Спросите клиента: “Как все прошло? Были ли какие-нибудь проблемы?” Обратите внимание на путаницу мыслей и эмоций и на то, что под-росток заметил во время данной практики.
- Любые вопросы, поднятые клиентом.
- Основная тема сессии.
- План домашнего задания.
- Обратная связь.

Модуль 16. Когнитивные искажения, оспаривание мыслей и запись мыслей

Цели

Выявить когнитивные искажения/ловушки мышления и поставить такие мысли под сомнение, приводя доказательства за и против той или иной мысли, а также подобрать альтернативные, более адаптивные модели мышления.

Основная тема сессии. Когнитивные искажения

Объясните клиенту, что теперь, когда он научился выявлять свои мысли, выделять среди них негативные автоматические и осознает влияние негативных идей на эмоции и поведение, мы изучим, как разорвать порочный круг и бросить вызов негативным автоматическим мыслям.

Примечание для терапевта. На этом этапе терапии некоторые клиенты могут чувствовать себя более подавленно, чем обычно, поскольку их просят сосредоточиться на негативных мыслях. Объясните, что это может произойти, но подросток быстро сможет с этим справиться, освоив методы управления такими мыслями.

Просмотрите еще раз домашнее задание (примеры *треугольника помощи*) или в ходе сессии заполните еще несколько треугольников, выбрав ситуации, с которыми молодой человек сталкивался за предыдущие недели. Выявите и отберите мысли, которые возникают повторно, спрашивая: “Видишь ли ты какие-либо мысли/модели мышления, которые возникают снова и снова?”

Скажите подростку, что иногда мы путаем мысли с фактами и поэтому принимаем их без тени сомнения. Объясните, что выражение *смотреть сквозь розовые очки* описывает позицию человека, который даже на плохие явления смотрит с надеждой или жизнерадостностью. Поскольку данная модель мышления нереалистична, это также считается когнитивным искажением или *ловушкой мышления*. Человек видит ситуацию только с одной точки зрения и не видит в ней негативных аспектов. И наоборот, кто-то другой может смотреть на вещи только с негативной стороны: “Мой друг никогда не звонит мне первым. Никто никогда не хочет со мной разговаривать или слушать меня”.

Когнитивные искажения или ловушки мышления — это распространенные, неэффективные модели мышления. У каждого человека встречаются такие искажения, однако если они возникают регулярно, то могут вызывать неприятные ощущения, влиять на принятие решений и поведение. Полезно научиться анализировать такие мысли и оспаривать их, как для того, чтобы проверить, правдивы они или нет, так и для того, чтобы помочь себе почувствовать себя лучше. Существует множество различных типов ловушек мышления, о которых следует поговорить с подростком. Перечисленные ниже пять распространенных когнитивных искажений основные, на которые следует обратить внимание, но существует и множество других.

Упражнение. Когнитивные искажения

Для иллюстрации и обсуждения пяти основных когнитивных искажений воспользуйтесь раздаточным материалом 6.1 *Очки и “ловушки мышления”*. Рассмотрите каждый пример по очереди, используя аналогию с очками: при *черно-белом мышлении* человек носит черно-белые очки и интерпретирует ситуации по принципу *все или ничего* (см. пример Кэти).

ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ. ПРИМЕР КЭТИ

Когда Кэти поссорилась с хорошей подругой, то подумала: “Все, я с ней больше не дружу. Никогда больше не буду с ней разговаривать”.

Рассматривая различные ловушки мышления, попросите подростка вспомнить случаи, когда он мог попасть в каждую конкретную ловушку. Просмотрите домашнее задание *Треугольник помощи*, чтобы найти личные ловушки мышления клиента.

- *Черно-белое мышление.* Взгляд на вещи по принципу *все или ничего*: например, человек видит в чем-то либо прекрасное, либо ужасное, либо полный успех, либо полный провал, без промежуточных значений.
- *Поспешные выводы.* Когда думаешь, что знаешь, о чем думает или что чувствует другой человек (домысливание), или думаешь, что знаешь, что произойдет (гадание): скажем, решение не сдавать тест, так как ты “знаешь”, что получишь плохую оценку, или думать, что ты больше не нравишься кому-то, потому что он с тобой не поздоровался.

- *Чрезмерное обобщение.* Это сильное преувеличение, которое можно заметить, когда в мыслях присутствуют слова *всегда, никогда, все или никто*. Скажем, получив плохую оценку, ты думаешь: “Все остальные лучше меня. У меня никогда ничего не получается”.
- *Должен/обязан/следует.* Придирки к себе: “Я должен стараться лучше. Я обязан быть лучше. Я должен был лучше знать”. Это также часто связано с чрезмерным обобщением “я всегда должен” и т.п.
- *Винить себя.* Когда чувствуешь ответственность за то, что не является твоей виной или находится вне твоего контроля, например: “Отец ушел из-за моего поведения. Это моя вина, что меня избили”.

Скажите клиенту, чтобы он не беспокоился, если что-то из перечисленного выше покажется ему знакомым. Объясните, что эти когнитивные искажения встречаются у каждого человека. Возможно, подросток обнаружит, что одно из них проявляется чаще, чем другие, или что у него проявляется несколько типов ловушек мышления.

Основная тема сессии. Оспаривание мыслей

Когнитивные искажения могут вызывать неприятные чувства, такие как грусть, гнев и т.п. Иногда мы настолько самокритичны, что начинаем принимать эти мысли за истину. Проверка этих мыслей и их оспаривание (чтобы узнать, насколько они верны) может помочь остановить их круговорот в нашей голове. Если мы не ставим их под сомнение или не отпускаем, то в итоге можем почувствовать себя еще хуже. Еще раз напомните подростку, что то, что мы думаем, влияет на наши чувства и поступки. Объясните, что оспаривать свои мысли — это не просто думать о жизни позитивно; это значит иметь сбалансированное мышление, которое включает в себя поиск доказательств, подтверждающих и опровергающих наши мысли.

Упражнение. Оспаривание мыслей

Обратитесь к дневнику чувств, который заполнил подросток, и/или к одному из треугольников помощи, которые он составил в качестве домашнего задания, либо же найдите новый пример. Выделите одну негативную автоматическую мысль, чем более экстремальную, тем лучше, например: “Я ни на что не годен”. Будьте осторожны, выбирая мысль, касающуюся самого подростка, поскольку такие мысли, как правило, более сильны

и подвержены искажениям, основанным на представлениях молодых людей о себе, других людях и о мире. На данном этапе не стоит пытаться оспорить мысль о другом человеке (поскольку мы не знаем всей истории), поэтому избегайте таких мыслей, как “я не нравлюсь Саре”.

Определив мысль, объясните клиенту, что вы будете искать доказательства за и против нее. Разделите лист бумаги на две колонки, в одной напишите доказательства “за”, а в другой — “против”. Попросите клиента указать все доказательства истинности этой мысли, и пусть он объяснит причины, по которым считает ее верной. Постарайтесь вытянуть из него все причины, в том числе такие неопределенные понятия, как предчувствие, а также его предыдущий опыт, связанный с этой мыслью. Главная цель — изложить все сейчас и избежать последующих “да, но”. На данном этапе терапии нужно со всей тщательностью все проверить и обсудить с подростком, чтобы у него была возможность рассказать, почему эта мысль постоянно повторяется. Несмотря на ощущение клиента, что при этом он заново переживает нежелательную эмоцию, бывает очень полезно услышать мысль таким образом.

Во второй колонке (доказательства против мысли) попросите подростка найти и записать любые доказательства, которые опровергают его идею. Скажите, что теперь он будет думать о доказательствах, которые противоречат конкретной мысли, например о том, что он “ни на что не годен”. Зачастую это самая трудная часть упражнения, поэтому, возможно, нужно будет помочь ему. Спросите, какие могут быть альтернативные объяснения, попросите подумать, что кто-то другой (кто знает подростка) мог бы предложить в качестве доказательства против этой мысли.

После того как клиент выявит доказательства против, зачитайте ему аргументы из обеих колонок. Спросите, что он думает о разнице между двумя колонками. Может ли он теперь заново оценить, насколько его мысль верна? Спросите, может ли он определить более сбалансированную идею или альтернативную, менее негативную, интерпретацию той же мысли на основе этого упражнения. Это также дает возможность (если он не сделал этого раньше) определить, к какому типу когнитивного искажения может принадлежать данная мысль.

Упражнение. Запись мыслей

Откройте рабочий лист 6.1 *Запись мыслей* и объясните, что это более продвинутая версия треугольника помощи. Таблица разделена на девять

колонок с ключевыми символами для каждой. От треугольника помощи эта стратегия отличается тем, что здесь, как и в предыдущем упражнении, мы ставим под сомнение негативные автоматические мысли. Ознакомившись с инструкциями и примером Кэти, начните заполнять таблицу, используя предыдущий пример.

Объясните подростку, что, когда в следующий раз у него возникнет неприятная тревожная мысль или ухудшится настроение, следует записать свои мысли. По мере заполнения таблицы обсуждайте по очереди каждую колонку.

- *Ситуация.* Где ты был? Что делал? Когда? С кем?
- *Чувства.* Выбери одно слово, чтобы описать каждое из твоих чувств в тот момент.
- С помощью шкалы чувств оцени, насколько сильным было каждое из них (0–10).
- *Мысли.* Опиши любые мысли, которые, как ты заметил, промелькнули у тебя в голове. Выдели хотя бы одну негативную автоматическую мысль из примера и запиши ее в колонку.

Возможно, на данном этапе, исследуя вместе с подростком значение этой мысли, будет полезно выяснить, о чем еще он мог думать в тот момент. Вы могли бы задать такие вопросы: “Если бы это было правдой, что бы это значило для тебя/говорило о тебе?”

1. *Убеждения.* Попросите клиента оценить, насколько он верит в эту мысль в процентах (100% — без каких-либо сомнений верит, что это правда, 0% — верит, что это абсолютно точно неправда). Подросток может сказать, что в то время он верил в это на 100%, а сейчас менее уверен (например, на 80%). Это полезная информация показывает, что при сильных негативных эмоциях мы все становимся менее рациональны и больше верим негативным мыслям. Запишите оба уровня убеждений (в настоящее время и в определенный период), прежде чем рассматривать доказательства за и против этой мысли. Для записи уровня убеждений можно воспользоваться шкалой. Посмотрите рабочий лист 6.2 *Шкала убеждений*.
2. *Баланс.* На следующем этапе подросток должен записать доказательства, которые, по его мнению, подтверждают его мысли. Для этого попросите его назвать причины, по которым он считает эту мысль верной.

Постарайтесь побудить его рассказать обо всех причинах, включающих такие неопределенные понятия, как предчувствие, а также о своем предыдущем опыте. Далее попросите найти все доказательства, которые ставят по сомнению эти мысли. После того как подросток запишет доказательства за и против своих мыслей, переходите к следующим шагам.

3. *Когнитивные искажения/ловушки мышления.* Вспоминая свои негативные автоматические мысли, может ли подросток заметить какие-либо искажения/преувеличения в своем мышлении?
4. *Еще раз об убеждениях.* Теперь клиент должен заново оценить процент своей веры в каждую мысль. Изменился ли он?
5. *Альтернативные мысли.* Как только подросток начнет воспринимать свою мысль более взвешенно, ему следует попытаться выдвинуть альтернативную, более тщательно продуманную или сбалансированную мысль.
6. *Еще раз о чувствах.* В заключение клиент должен подумать о том, изменились ли его чувства, и записать это.

Иногда бывает полезно представить кого-то (лучшего друга или брата/сестру) и подумать: “Если бы у него была эта проблема/мысль, что бы я сказал ему?”

Откройте раздаточный материал 6.2 *Помощь в оспаривании мыслей* и задействуйте его, чтобы помочь клиенту заполнить бланк записи мыслей.

Модуль 17. Другие стратегии работы с мыслями

Обсудите с клиентом разные способы справляться с негативными мыслями. Напомните, что иметь негативные мысли — это нормально. Более того, согласно исследованиям, негативных мыслей у нас в пять раз больше, чем позитивных. Возможно, это способ выживания мозга, однако язык и мысли могут стать препятствием к тому, чего мы хотим от жизни.

Существует альтернативный подход, который способен помочь молодому человеку чувствовать себя менее подверженным влиянию негативных мыслей. Для этого нужно изменить свое отношение к мыслям и не заикливаться на них. Помните, мысли — это не факты!

Эмоциональное принятие. Знаете ли вы кого-то, кто никогда не переживал неприятных или сложных мыслей и чувств? Ответ: это невозможно.

Они есть у всех. Напомните клиенту об упражнении *Чувства* — наши друзья и о функции эмоций.

Упражнение. Мифы о счастье

Покажите клиенту следующий ролик на YouTube:

www.youtube.com/watch?v=93LFNtcR1Ok

Некоторым людям и в некоторых ситуациях полезно оспаривать мысли, однако когда мы слишком настойчиво пытаемся изменить мысли или остановить их, мы развязываем с ними битву. Это похоже на включение кнопки борьбы с чувством в нашем сознании [Harris, 2009]. Пытаться избавиться от болезненных эмоций — нормально. Попросите подростка вспомнить, когда он пытался бороться с какой-либо эмоцией. Можете привести собственный пример, скажем, злость и досаду на себя за то, что беспокоитесь или чувствуете себя глупо из-за депрессии.

Теперь представьте, что функция борьбы с эмоцией или мыслью отключена и у нас другие отношения с этим чувством или мыслью, например: “Вот снова это чувство напряжения, мне это не нравится, и я этого не хочу, но я могу принять его, чтобы уменьшить свои страдания и борьбу”. Должны ли эти чувства мешать вам делать то, что для вас важно?

Принимая боль или подвергая себя воздействию сложных ситуаций, мы стремимся сделать жизнь богаче, полнее и достойнее. Если мы перестанем бороться со своими эмоциями или мыслями, то больше шансов, что они естественным образом пройдут или изменятся под влиянием нового опыта.

Разум подобен огромной машине для решения проблем [Harris, 2009]. Как только что-то происходит, он начинает искать решение. Вы не всегда можете остановить свой разум, однако вам необязательно делать то, что он подсказывает (попытки суицида, причинение себе вреда и т.п.).

Упражнение. Руки как мысли

Прочтите клиенту приведенный ниже текст.

Сложи ладони вместе, как открытую книгу. Теперь поднеси их к лицу, прикрыв глаза (проделайте это вместе с клиентом). Что ты видишь? Ты видишь небольшие блики света между пальцами и ничего более? Осмотри комнату, не отрывая рук от лица, и опиши, что видишь. Каково это — видеть только фрагменты комнаты? Теперь представь, что твои руки — это твои болезненные и тяжелые мысли и чувства.

Примечание для терапевта. Вы можете сделать то же самое (описать фрагмент окна, стула и т.п.). Вы пытаетесь донести до подростка, что болезненные и тяжелые мысли могут блокировать внешний мир. Обсудите с молодым человеком, в чем проблема такой жизни. После обсуждения продолжайте читать следующий текст.

Теперь положи руки на колени и скажи мне, что ты видишь (все). Представь, что твои трудные мысли и чувства все еще с тобой (руки лежат на коленях), но ты можешь видеть мир и задействовать свои руки, если тебе нужно. На что было бы похоже, если бы ты мог идти по жизни, сталкиваясь с трудными мыслями и чувствами, в той или иной степени испытывая их, и при этом мог бы иметь возможность заниматься тем, что тебе нужно и важно? Именно к этой концепции мы и движемся [Harris, 2016].

Спросите подростка, что бы он делал по-другому, как бы это выглядело и ощущалось.

С некоторыми мыслями можно бороться, также полезно уметь замечать и отпускать их, не борясь с ними и не позволяя им влиять на нашу жизнь в данный момент.

Ниже приведено еще несколько упражнений, которые показывают на практике концепцию *отпускания негативных мыслей*. Вы можете зачитать их и вместе с клиентом подумать, какие из них он хотел бы попробовать.

1. Представь, что твоя мысль находится в воздушном шаре. Какого он цвета? Представь, что он огромен и ты крепко держишь его за канат. Теперь попробуй представить себе мысль, написанную на воздушном шаре буквами черного цвета. Очень медленно отпусти шар и наблюдай, как он поднимается в небо. Продолжай наблюдать за ним, пока надпись не станет слишком мелкой, чтобы ее можно было прочесть, а воздушный шар не превратится в точку в небе. Если мысль вернется, сделай то же самое еще раз — столько, сколько потребуется, чтобы “отделиться” или дистанцироваться от этой мысли.
2. Попробуй представить, что ты находишься на оживленном железнодорожном вокзале и каждый проходящий и уходящий поезд — это одна из твоих мыслей или эмоций. Если бы ты попытался встать перед поездом, чтобы остановить его, вряд ли бы это получилось. Часто мы садимся в каждый поезд, и это похоже на то, как определенная мысль уносит нас с собой. Мы не знаем, куда нас заведет (скажем, беспокойство) или когда мы сможем сойти. Теперь попробуй представить, что ты стоишь

на платформе вокзала и наблюдаешь за проходящими мимо поездами. Тебе решать, садиться ли в каждый конкретный поезд, и это твой выбор, когда сойти. Если ты сделаешь это со своими мыслями, что ты почувствуешь?

3. Представь, что ты находишься в небольшом кинотеатре. Ты единственный зритель в первом ряду и смотришь на большой экран перед собой. Представь, что титры фильма — это твои мысли, которые появляются на экране и исчезают. Продолжай представлять это. Тебе не нужно ничего делать, кроме как наблюдать за тем, как мысли приходят и уходят.

Определив негативную/бесполезную мысль и попытавшись отпустить ее, ты можешь сам решить, каков будет твой следующий шаг.

Упражнение. Трехминутное дыхательное пространство

Следующее упражнение на осознанность помогает дистанцироваться от мыслей и перейти к обдумыванию выбора действий (часто противоположных самоповреждению и другим реактивным моделям поведения) [Williams and Penman, 2011].

- *Этап 1.* Осознать, что происходит прямо сейчас, какие мысли и чувства возникают, просканировать тело, чтобы заметить какие-либо ощущения. Не пытаться что-либо изменить, но быть открытым к любым ощущениям.
- *Этап 2.* Обратит внимание на дыхание в области живота и другие физические ощущения. Проследить за тем, как вдыхаешь и выдыхаешь воздух. Если ум блуждает, мягко вернуть его к дыханию.
- *Этап 3.* Распространить свое восприятие на все тело, сидя и дыша. Осознавать позу и ощущения во всем теле в точности такими, какими они есть.

Модуль 18. Самокритичные мысли

Цели

В этом модуле мы обратим внимание на самокритичные мысли, продолжим оспаривать негативные идеи молодых людей и поможем им найти альтернативные, более позитивные способы восприятия себя.

Упражнение. Самоописание

Попросите клиента составить список по крайней мере из десяти слов или фраз, которые наилучшим образом его описывают. Нужно назвать как минимум два положительных слова или фразы (вы можете воспользоваться рабочим листом 2.1 *Сильные стороны*, чтобы напомнить об уже выявленных положительных качествах). Позвольте подростку, если он хочет, указать и некоторые отрицательные черты характера. На данном этапе это может стать подтверждением его чувства низкой самооценки и негативного настроения.

Упражнение. Оспаривание самокритичных мыслей

Объясните подростку, что иногда слова, которые мы используем, чтобы наилучшим образом описать то, что чувствуем по отношению к себе, также являются самокритичными мыслями. Такие мысли есть у всех, однако если они присутствуют постоянно, это может привести к низкой самооценке и чувству безнадежности.

Попросите клиента записать свои самокритичные мысли (скажем, “я бесполезен”) и предложите подумать о сходстве между этими мыслями и словами и фразами, которые он только что перечислил в упражнении, когда описывал себя. Напомните о модуле 13, в котором подросток выявлял и оспаривал свои негативные автоматические мысли и учился отпускать их, если они не соответствуют его целям или ценностям.

Напомнив клиенту о таких тяжелых мыслях, спросите его, стал бы он высказывать те же самые (самокритичные) мысли как утверждения, если бы разговаривал с другом и комментировал его поведение? Стал бы он описывать друга так же критично, как видит себя? Может ли он и к себе проявить больше сострадания?

Можно также записать на листе бумаги критическую мысль и имя действительно хорошего друга или родственника подростка и попросить его сказать: “(Имя друга) — никчемный парень”.

Спросите клиента: “Что ты чувствуешь, говоря это?” Обычно молодые люди отвечают, что это ужасно и некомфортно. Спросите, почему клиент считает нормальным говорить с собой подобным образом. Он может попробовать так задать вопрос о своих самокритичных мыслях: “Сказал бы я это другу? Если нет, то почему я говорю это себе? Как я мог бы перефразировать это, чтобы не быть настолько самокритичным?”

Постарайтесь вместе с клиентом определить, насколько полезна для него самокритика. Иногда люди верят, что это сохраняет их бдительность

и мотивацию, а на самом деле это ведет к обратному эффекту: к чувству безнадежности и снижению мотивации.

На примере Джессики расскажите о том, как она нашла более сострадательный способ восприятия себя. Джессика выделила три самокритичные мысли, которые, как она заметила, часто посещали ее: “Я непривлекательная, угрюмая и толстая”. Когда Джессике попросили найти более сострадательные способы описать себя и то, как ее могли бы описать друзья, она вспомнила, что ее подруга Соня сказала, что “хотела бы быть более похожей на меня и давать людям знать, когда ей плохо, а не заставляя себя шутить или быть смешной, когда чувствует себя несчастной”. С помощью терапевта Джессика переформулировала свои самокритичные мысли следующим образом: “Иногда я бываю угрюмой, но у всех бывают такие моменты, и большую часть времени я счастлива. Это хорошо, что я могу показывать свои чувства”.

Краткое содержание. Цель в том, чтобы сначала помочь подростку научиться определять свои самокритичные мысли. Далее необходимо решить, какие идеи следует оспаривать, как говорить с собой более сострадательно, научиться называть мысли и отпускать их (не вникая в их содержание). Хорошим ориентиром может служить уровень эмоционального возбуждения. Если данный показатель высок, возможно, будет легче отпустить эти мысли или попытаться быть более сострадательным к самому себе. А работу с мыслями можно провести позже, когда подросток успокоится и начнет рассуждать более трезво. После некоторых размышлений подросток найдет доказательства против негативной или самокритичной мысли, и это должно привести его к более сбалансированной или сострадательной идее, например мысль “я такой глупый” может превратиться в высказывание: “У меня часто возникает мысль, что я глупый, раньше мне постоянно твердили, что это так, и вполне логично, что я разговариваю с собой таким же образом, когда чувствую стресс или волнение; важно помнить, что это всего лишь автоматическая мысль, она необязательно верна”.

Когда психообразование необходимо

Когда испытываемая эмоция очень сильна, человек в состоянии сильного возбуждения не может полностью ее обработать или ментализировать из-за того, что рациональная часть мозга “отключается”. В этом случае отпустить мысль — это способ управления и регулирования эмоций для снижения возбуждения.

Другой случай, когда освобождение от мыслей может быть полезным, когда человек пытается переключить свое внимание на настоящий момент, решить проблему, изменить поведение и т.п., когда его мысли становятся менее полезными, негативными или снижается мотивация к адаптивному поведению.

Завершение сессии

- Домашнее задание 1: в течение недели подросток должен заполнить таблицу мыслей с примером из своей жизни и попробовать оспорить эти мысли. Для этого он может воспользоваться раздаточным материалом 6.2 *Помощь в оспаривании мыслей*. Объясните ему: чтобы выявить мысль и тем более оспорить ее, требуется время и практика. Не ожидайте, что молодой человек сразу станет экспертом, поскольку взрослым требуется не менее двух недель для того, чтобы начать понимать эту концепцию. Если задание кажется слишком трудным, он может оставить некоторые колонки пустыми, и вы вместе просмотрите запись мыслей во время следующей сессии и постараетесь заполнить эти пробелы. При выполнении этого домашнего задания важно, чтобы подросток попытался найти пример в течение недели, когда заметил всплеск эмоций, и записал ситуацию, разложил свою реакцию на эмоции, мысли и поведение и попробовал найти доказательства за и против ключевой негативной автоматической мысли [Harris, 2009; Harris, 2016; Williams and Penman, 2011]. Если домашнее задание кажется слишком сложным или непонятным, сосредоточьтесь на осознанном *отпуске мыслей* (как воздушных шаров, проходящих поездов или титров фильма — см. упражнения в модуле 17).
- Домашнее задание 2: регулярно замечать и выявлять самокритичные мысли и попробовать выполнить упражнение *Как бы я об этом сказал другу*.
- Цель домашнего задания состоит в том, чтобы дать подростку возможность создать набор стратегий борьбы с негативными мыслями и самому узнать, какие стратегии лучше всего подходят для него в каких ситуациях и в каком настроении.
- Обратная связь.

Раздаточные материалы

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.1. ОЧКИ И “ЛОВУШКИ МЫШЛЕНИЯ”

Ловушки мышления

Возможно, ты слышал выражение *смотреть сквозь розовые очки*, описывающее поведение человека, который всегда смотрит на происходящее с надеждой или радостью, даже когда все плохо. Это своего рода *ловушка мышления*, поскольку такое мышление нереалистично. Человек видит ситуацию только с одной стороны и не видит ее негативных аспектов.



Ловушки, или когнитивные искажения, — неэффективные модели мышления. Каждый человек допускает такие ошибки в мыслях, однако если они происходят регулярно, то могут вызывать неприятные ощущения и влиять на поведение.

Очки с ловушками мышления

Существует множество различных типов ловушек мышления, но есть пять основных, на которые следует обратить внимание.

Черно-белое мышление

Взгляд на явления по принципу *все или ничего*: человек видит в происходящем либо прекрасное, либо ужасное, либо полный успех, либо полный провал, и никаких промежуточных значений.





Поспешные выводы

Думать, будто знаешь, что думает или чувствует другой человек (домысливание), или думать, будто знаешь, что произойдет (гадание): например, решение не сдавать тест, так как ты “знаешь”, что получишь плохую оценку, или думать, что ты больше не нравишься кому-то, потому что этот человек с тобой не поздоровался.



Чрезмерное обобщение

Преувеличение масштабов происходящего. Часто это можно заметить, когда в мыслях присутствуют слова *всегда*, *никогда*, *все* или *никто*. Получив плохую оценку, ты думаешь: “Все остальные лучше меня. У меня никогда ничего не получается”.



Должен/обязан/следует

Усложнять себе жизнь: “Я должен лучше стараться. Я должен быть лучше. Я должен был лучше знать”. Это часто связано с чрезмерными обобщениями “я всегда должен”.



Винить себя

Когда чувствуешь ответственность за то, что не является твоей виной или находится вне твоего контроля, например: “Отец ушел из-за моего поведения; это моя вина, что меня избили”.

Не волнуйся, если что-то из вышеперечисленного покажется тебе знакомым! Все это ловушки, в которые может попасть каждый человек. Возможно, ты обнаружишь, что делаешь что-то одно чаще, чем другое, или что сочетаешь разные типы ловушек мышления.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.2. ПОМОЩЬ В ОСПАРИВАНИИ МЫСЛЕЙ



Брось себе вызов!

Мы видели, что время от времени мы все можем попадать в *ловушки мышления*. Негативные мысли могут вызывать у нас неприятные чувства, такие как печаль, гнев и т.п.

Иногда мы бываем настолько самокритичны, что начинаем принимать эти мысли за истину. Проверка таких мыслей может помочь остановить их круговорот в нашей голове. Если мы не будем ставить их под сомнение, то в итоге можем почувствовать себя еще хуже. Помнишь треугольник помощи (то, что мы думаем, влияет на то, как мы себя чувствуем и что делаем)?

Ставить под сомнение свои мысли — это не просто позитивно относиться к чему-то, это значит иметь сбалансированное мышление, которое предполагает поиск доказательств, подтверждающих и опровергающих вашу мысль/проблему.

Как бросить вызов самому себе при помощи записи мыслей? Когда в следующий раз у тебя возникнет неприятное настроение или тревожная мысль, воспользуйся таблицей и запиши следующее.

1. **Ситуация.** Где ты был? Что ты делал? Когда? С кем?
2. **Чувства.** Одним словом опиши каждое из своих чувств в тот момент.



Оцени их интенсивность по десятибалльной шкале.

3. **Мысли.** Опиши все мысли, которые, как ты заметил, что проносятся у тебя в голове. Присутствуют ли негативные автоматические мысли?



4. **Убеждения.** В процентах оцени, насколько ты веришь в каждую мысль.
5. **Баланс.** Запиши доказательства, подтверждающие твои мысли. Ищи и записывай доказательства, которые бросают им вызов.
6. **Ловушки мышления.** Оглянись назад на свои негативные автоматические мысли...



Можешь ли ты обнаружить какие-либо “подводные камни”?

7. **Еще раз об убеждениях.** Переоцени свое убеждение по каждой мысли (в процентах). Изменилось ли оно?
8. **Альтернативные мысли.** Теперь, когда ты сбалансировал свои мысли, попробуй подумать более взвешенно или спокойно.
9. **Еще раз о чувствах.** Подумай о том, изменились ли твои чувства, и запиши это.

СОВЕТ: иногда полезно представить, что у кого-то (у лучшего друга, брата или сестры) такая же проблема/мысль. Что бы ты сказал им о том, как они думают?

РАБОЧИЙ ЛИСТ 6.2. ШКАЛА УБЕЖДЕНИЙ



100
%

50%

