

«Прекрасно написанная, глубокая книга, в которой подробно проанализированы аспекты применения техник терапии принятия и ответственности (АСТ) при работе с детьми. Эта книга — кладезь новых материалов и идей, классические методы АСТ в ней дополнены техниками, адаптированными к детскому возрасту, так что практикующие психотерапевты могут следовать наставлениям Тамар и применять другие известные им АСТ-методы новым творческим способом. Трансформационная книга, которая должна лежать на столе каждого психотерапевта, работающего с детьми».

Стивен К. Хейз (Stephen K. Hayes), PhD, профессор Фонда Невады факультета психологии Университета Невады, Рино, основатель АСТ

«Тамар Блэк написала книгу *“Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми”* как пособие, которого ей самой очень не хватало, когда она только начинала использовать АСТ в работе с детьми. Эта книга абсолютно необходима не только для новичков в АСТ, но и для опытных АСТ-терапевтов. Здесь собрано много полезной информации, клинических советов и практических рекомендаций; от начала до конца книга читается с неослабевающим интересом. Настоятельно рекомендую!»

Кирк Стросал (Kirk Strosal), PhD, сооснователь АСТ, соавтор книги *«Рабочая тетрадь по осознанности и принятию при депрессии» (The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression)*

«В своей увлекательной и содержательной книге Тамар Блэк дает практикующим психотерапевтам руководство, как помочь детям разобраться в собственном мышлении и развить компетенции, которые помогут им лучше чувствовать и понимать себя. Особенно полезны обширные и ясные описания случаев из практики. Даже не будучи АСТ-терапевтом, в этой книге вы найдете обилие ясно и доступно изложенных и в высшей степени ценных идей. Книга будет чрезвычайно полезна любому человеку, работающему с детьми».

Пол Гилберт (Paul Gilbert), OBE, основатель терапии, сфокусированной на сострадании (CFT), и автор книги *«Сострадательный ум» (The Compassionate Mind)*

«Книга *“Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми”* — четкое, подробное и ориентированное на практическую работу руководство по применению АСТ в работе с детьми.

В этой книге вы найдете описание богатого клинического опыта, нюансы и тонкости применения АСТ в работе с детьми. Автор предвосхищает возможные вопросы терапевтов и дает на них ответы. Великолепный ресурс для всех психотерапевтов, работающих с детьми».

Рассел Колмс (Russell Colts), профессор психологии в Восточном Вашингтонском университете, автор книг «CFT простыми словами, или Просто о CFT» (CFT Made Simple) и «Терапия, сфокусированная на сострадании, для управления гневом» (The Compassionate-Mind Guide to Managing Your Anger)

«Что за чудесная книга! Я считаю себя опытным супервизором и тренером АСТ, и я глубоко впечатлен тем, с какими пониманием и искусством Тамар Блэк проникла в суть моментов, наиболее часто вызывающих сомнения и неверное понимание. Эта книга является прекрасным введением в АСТ и ее психотерапевтическую позицию. Мне всегда хотелось иметь что-то подобное в качестве инструкции на моих тренингах для детских психологов. Ее достоинства как четкого руководства по формированию концептуального представления и диагностическим вопросам, адаптированным к детскому возрасту, несомненны».

Мэттью Д. Скинта (Matthew D. Skinta), PhD, ABPP-ассистент кафедры психологии Университета Рувельта

«В книге простым и ясным языком изложены основные методы и приемы работы с детьми с учетом особенностей периода формирования личности. Здесь рассмотрено много случаев из практики, в том числе представлен очень полезный раздел по работе с родителями. Рабочие схемы, приведенные в пособии, помогают конкретизировать метафорические и практические упражнения, что очень важно для данной возрастной группы. Эта книга, написанная в форме готового протокола для проведения работы, будет очень полезна новичкам в АСТ-подходе или психотерапевтам, недавно начавшим использовать этот подход в работе с детьми. Настоятельно рекомендую!»

Эми Р. Муррелл (Amy R. Murrell), PhD, лицензированный психолог, рецензированный АСТ-тренер, член Ассоциации контекстно-поведенческой терапии, автор серии книг Весса Еппс, соавтор книги «Радость родительства» (The Joy of Parenting)

«Это замечательное практическое руководство — от потрясающей модели Kidflex до рабочих листов, которые помогут любому психотерапевту сориентироваться в работе с разными клиентами. Эта книга — спасительный маяк в бурном море работы с детьми с помощью АСТ-подхода. Она может стать базовым пособием как для психотерапевта, который хочет попробовать метод АСТ в работе с детьми, так и для опытных клиницистов, желающих повысить свое мастерство».

Кристофер МакКарри (Christopher McCurry), PhD, автор книги «Как быть родителем тревожного ребенка: осознанность и принятие» (*Parenting Your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance*), соавтор книги «Осознанность и принятие. Рабочая тетрадь по тревожности у подростков» (*The Mindfulness and Acceptance Workbook for Teen Anxiety*)

«Долгожданная и очень нужная книга “Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми” дает читателю пошаговую модель Kidflex, излагающую суть АСТ-подхода в доступной, увлекательной и структурированной форме. Каждому, кто работает с детьми, эта замечательная книга просто необходима».

Янина Скарлет (Janina Scarlet), PhD, автор бестселлера «Терапия с помощью супергероя» (*Superhero Therapy*)

«В своей книге “Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми” Тамар Блэк приводит свежий взгляд на специфику применения АСТ-подхода в работе с детьми. Тамар Блэк, используя богатый клинический опыт, представляет свой вариант адаптации метода, предлагает техники и простые рекомендации, помогающие терапевту выработать верную позицию, и приводит примеры в соответствующем контексте. Чтение этой книги поможет любому детскому психотерапевту, заинтересованному в проведении трансформационной работы с детьми».

Эмили К. Сандоз (Emily K. Sandoz), PhD, профессор психологии Университета Луизианы в Лафайете, соавтор книги «Осознанность и принятие при булимии. Рабочая тетрадь» (*The Mindfulness and Acceptance Workbook for Bulimia*)

«Книга Тамар Блэк “*Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми*” может послужить исчерпывающим руководством по применению АСТ-подхода в психотерапевтической работе с детьми. Это руководство восполняет существующий ныне пробел в литературе по АСТ, значительно расширяет репертуар техник АСТ-терапевта, которые читатель сможет применить и в своей практике».

Майкл П. Тухиг (Michael P. Twohig), PhD, преподаватель государственного университета Юты, соавтор книги «*АСТ: пошаговое руководство*» (*ACT in steps*)

«Наконец мы имеем не номинальное, но подробное, простое и ясное руководство по применению АСТ в работе с детьми, при этом написанное в легкой и увлекательной манере!»

Кристофер Виллард (Christopher Willard), доктор психологических наук, преподаватель Гарвардской медицинской школы, автор книги «*Как взрослеть осознанно*»

*Посвящается моему кузену Монти Мейеру,
вдохновившему меня стать детским психологом
во время нашей первой встречи, когда мне было 12 лет*

Содержание

Благодарности.....	12
Предисловие	14
ГЛАВА 1	
Общий обзор использования АСТ при терапевтической работе с детьми	16
ГЛАВА 2	
Первая сессия и концептуализация случая при терапии в АСТ-подходе.....	40
ГЛАВА 3	
Дать этому быть и отпустить это	70
ГЛАВА 4	
Выбирать то, что важно, и делать то, что важно	99
ГЛАВА 5	
Остаться здесь и сейчас и замечать себя.....	126
ГЛАВА 6	
Быть добрым и заботливым по отношению к себе	154
ГЛАВА 7	
Когда клиенты — родители	174

ГЛАВА 8
Заключительные советы по применению АСТ в работе
с детьми 201
Библиография 205

Благодарности

Я хочу выразить свою благодарность народу бунурун, члену Союза племен Kulin nation, как исконным жителям и хранителям традиций страны, в которой я живу, работаю и пишу эту книгу. Отдаю дань уважения старейшинам — прошлым, нынешним и грядущим, признаю и поддерживаю их непрерывную связь с этой землей.

Огромная благодарность невероятной команде издательства New Harbinger Publications, особенно Тезилии Ханауэр, за ее энтузиазм по отношению к этой книге, ее руководство, поддержку и помощь, а также Клэнси Дрейк, Мэдисон Дэвис, Калебу Беквиту, Эми Шуп и Аналис Соуза. Огромное спасибо внештатным редакторам Роне Бернштейн и Гретель Хакансон за их поддержку, усилие и терпение. Спасибо Джулиану Макнелли за отзывы об этой книге и поддержку. Большое спасибо Гиле Блох за рисунки для рабочих листов, за ее креативность и интуицию.

Огромное спасибо Стиву Хейсу, Кирку Стросалу и Келли Уилсон за профессионализм и за то, что они в свое время разработали АСТ-подход, который значительно обогатил мою жизнь. Если бы я сама не использовала АСТ в своей жизни, то не отважилась бы написать эту книгу.

Спасибо Эми Муррелл и Лизе Койн за то, что они проложили путь к использованию АСТ в работе с детьми и их родителями, за их поддержку. Спасибо Луизе Хейс за то, что стала моим научным руководителем в аспирантуре, и за все то, чему она меня научила.

Благодарю всех участников АСТ-сообществ и сообществ терапевтов, применяющих терапию, ориентированную на сострадание, которые многому меня научили и вдохновляли.

Спасибо детям и родителям, с которыми я работаю, за то, что позволили мне стать частью их жизненного путешествия. Они поражают меня своим мужеством, решимостью и готовностью к работе.

Огромная благодарность моему лучшему другу и мужу Гэвину за его бесконечную любовь и ободрение, за практическую и моральную

поддержку, за то, что всегда верил в меня. Спасибо моим детям Саре и Ариэлле за их энтузиазм в отношении этой книги и за то, что они всегда поддерживали меня. Спасибо моим родителям Рут и Дэвиду за то, что они с моего двенадцатилетнего возраста поощряли и поддерживали мою мечту стать детским психологом, за то, что смогли воспитать во мне любовь и умение слушать, разговаривать и помогать людям.

Предисловие

Должен признаться, я не большой любитель писать предисловия. Еще в начале 2022 года я дал зарок, что больше не буду с этим связываться, но когда ко мне обратилась Тамар Блэк, я не смог ей отказать. То есть, наверное, я мог, но не хотел. Я очень воодушевился, когда она рассказала мне, о чем эта книга.

Не могу выразить, как я рад, что мы наконец-то получили книгу такого рода. Я годами лелеял надежду, что найдется наконец человек, который напишет книгу по применению АСТ в терапевтической работе с детьми, просто и в то же время исчерпывающе описывающую предмет, нацеленную на практику, и я с уверенностью могу сказать, что книга, которую вы держите в руках, соответствует всем этим ожиданиям. Тамар — специалист мирового уровня в этом вопросе. Она успешно адаптировала упражнения и техники АСТ для работы с детьми от пяти до двенадцати лет, подробно описав механизм действия и особенности протокола работы с данной возрастной группой. (Мы живем в одном городе, я знаком с Тамар уже много лет и часто рекомендую ее друзьям как хорошего детского терапевта.)

В этой книге замечательно то, что вы, даже не зная ничего об АСТ, быстро погрузитесь в тему и познакомитесь с основами этого подхода. Практически каждый, кто работает с детьми, легко сможет применить полученные навыки на практике, а также использовать их в контексте других психологических подходов. С другой стороны, если вы уже применяете АСТ в работе со взрослыми и подростками, эта книга станет для вас источником идей и стратегий для эффективной адаптации уже используемых вами методов.

Посмотрим правде в глаза: многие терапевты испытывают затруднения, пытаясь применить метод АСТ в работе с детьми. Кто-то старается действовать строго по шаблону, соблюдая всегда одну и ту же последовательность действий, заикливаясь на одних и тех же метафорах и упраж-

нениях. Другие пытаются перевести «взрослую» АСТ на детский язык, но детям трудно уловить суть процесса в таком формате, да и не очень-то нравится это занятие. Кто-то попадает в типичные для классического АСТ-терапевта ловушки, такие как «разговор об АСТ» (обсуждение концепций и идей АСТ вместо их практического воплощения) или «злоупотребление метафорами» (клиента бомбардируют бесконечным потоком метафор в надежде, что одна из них сработает).

Если такое с вами случалось, возможно, вы испытывали досаду или даже впадали в отчаяние. Но у меня для вас хорошая новость: Тамар покажет вам, как избежать подобной ловушки (или выбраться из нее, если вы туда уже угодили) и научиться гибкой и плавной работе с детьми. Опираясь на Kidflex АСТ, вы сможете сделать свои сессии креативными и эффективными, похожими на танец, наполнить их игрой. Вы научитесь тому, как, практикуя АСТ-подход, поддерживать постоянный интерес у своих маленьких клиентов. И, что очень важно, вы поймете, как адаптировать интервенции, чтобы они соответствовали уровню развития ребенка.

Так что, если хотите эффективно и креативно помогать детям проживать их ценности, смотреть в лицо своим страхам, отстраняться от негативных мыслей, давать пространство для трудных чувств, развивать самосострадание, действовать результативно и полностью погружаться в жизнь, вы на верном пути. Эта книга даст вам все необходимые знания, чтобы достигнуть этих целей. Вперед, вас ждет незабываемое путешествие!

*Расс Харрис
Мельбурн, 29 августа 2021 г.*

Общий обзор использования АСТ при терапевтической работе с детьми

Эта книга написана для психиатров, психологов, консультантов, школьных психологов, школьных консультантов, терапевтов и студентов, которые ведут индивидуальную терапию с детьми в возрасте от пяти до двенадцати лет, и для тех, кто хочет этому научиться. Я писала эту книгу как удобное для использования на практике пособие, руководство, как работать с детьми, используя терапию принятия и ответственности (АСТ), в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. Эта книга будет полезной для терапевтов с самым разным практическим опытом: как для тех, кто прежде вообще ничего не знал об АСТ и не имеет соответствующей подготовки, так и для опытных и квалифицированных АСТ-терапевтов.

Чему вы научитесь

Если вы уже использовали АСТ в работе с детьми, то наверняка замечали за собой, что, как правило, начинаете терапию с каждым ребенком от одного исходного пункта, следуя одному и тому же плану интервенций и используя одни и те же упражнения. Иногда вам кажется, что в АСТ-терапии с детьми можно действовать примерно так же, как при работе с подростками или взрослыми, но раз за разом вы убеждаетесь, что ребенок не понимает того, о чем вы говорите, и не слишком активно участвует в сессии. Кто-то из терапевтов почти все время говорит сам, вводя одну за другой метафоры в соответствии с АСТ-подходом, и в результате ребенку проще согласиться с вами, не раскрывая собственные трудности и не прикладывая усилий, чтобы с ними справиться. А может быть, вы затрудняетесь с изобретением домашних заданий, которые могли бы

подкрепить результаты, достигнутые во время сессий, соответствующие уровню развития клиента — как для ребенка, так и для его родителей или опекунов. Наконец, ребенок может скучать во время сессий, не выполнять домашние задания, отказываться посещать терапевта. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как избегать этих ловушек и оптимизировать проведение АСТ-сессий с ребенком. Будь вы опытный АСТ-терапевт или новичок, эта книга даст вам эффективные инструменты, которые позволят результативно проводить терапию с вашими маленькими клиентами.

В первой главе вы познакомитесь с коротким введением в АСТ, узнаете, как мы модифицируем АСТ для применения в работе с детьми, и получите некоторые важные подсказки в работе с детьми.

В главе 2 представлена информация о проведении первой сессии с ребенком, включая то, как использовать схему концептуализации случая, разработанную специально для применения при работе с детьми и их родителями, с подробными разъяснениями, как задавать каждый вопрос. Вы увидите, как следует рассказывать об АСТ детям, дать возможность каждому стать собственным супергероем и предоставить право голоса в терапевтическом процессе.

В главе 3 мы будем изучать, как правильно использовать модель АСТ Kidflex, представляющую собой адаптацию модели АСТ Hexaflex к детскому возрасту. Эта модель включает шесть процессов, помогающих клиентам достигнуть психологической гибкости. Эта глава фокусируется на двух из этих процессов: *дать этому быть* и *отпустить это*.

В главе 4 мы сосредоточимся на таких процессах АСТ, как *выбирать то, что важно*, и *делать то, что важно*.

В главе 5 мы рассмотрим последние два процесса: *оставаться здесь и сейчас (в текущем моменте)* и *замечать себя*.

Шестая глава знакомит нас с лучшим другом АСТ — процессом *быть добрым и заботливым по отношению к себе*, покажет, как научить этому жизненно необходимому навыку детей, используя на сессии определенные упражнения. Таким образом, ребенок сможет получить опыт того, что это такое — быть добрым и заботливым по отношению к себе.

В главе 7 мы научимся работать с родителями маленьких детей, не проводя терапию с самим ребенком.

В главе 8 представлены общий итог и последние напутственные советы, как приступить к использованию всего того, чему вы научились.

В этой книге приводится обширный список практических упражнений, которые можно выполнять на занятиях с детьми, они направлены на собственное переживание и получение опыта, а не на обсуждение каких-то

понятий или идей. Эти упражнения помогут вашим юным клиентам овладеть инструментами, с помощью которых они смогут справляться со стрессом и регулировать собственные трудные мысли и чувства. Кроме того, вы найдете описание случаев из практики, примеры домашних заданий, которые ребенок должен практиковать в перерывах между сессиями, а также домашние задания для родителей, направленные на закрепление того, чему ребенок научился на сессиях. Все упражнения соответствуют уровню развития ребенка, их легко выполнить. Широкий спектр техник позволяет выбрать те, которые лучше всего подходят конкретным проблемам и личностным особенностям детей, с которыми вы работаете.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Основой успешного применения АСТ-подхода в работе с детьми является вовлечение ребенка в терапевтический процесс. Активного участия ребенка можно достичь, заинтересовав его в выполнении упражнений.

Рабочие листы представлены в главах 3–6, их можно скачать с сайта по адресу <http://www.newharbinger.com/49760>¹ (более подробную информацию вы найдете в конце книги). Эти листы можно использовать на занятиях с детьми или дать родителям, чтобы ребенок под их присмотром выполнял задания дома. Некоторые рабочие листы являются повторением упражнений, описанных в главах; таким образом, ребенок может взять с собой домой наглядное изображение упражнения. Другие рабочие листы вводят новый материал. Исходя из того, что вы считаете полезным для ребенка, вы можете использовать в терапии все рабочие листы или выбрать несколько. Дополнительные материалы, включая образец (форму) концептуализации случая и сценарии упражнений, также доступны для скачивания.

Наконец, когда вы закончите чтение, зайдите на сайт книги по адресу <http://www.newharbinger.com/49760>. Там вы найдете подробный протокол терапии восьмилетней клиентки с описанием всех проведенных с ней шести сессий. Я описываю каждую сессию, подробно показывая и поясняя каждый процесс АСТ Kidflex, а также принцип *быть добрым и заботливым к себе*, включая упражнения и домашние задания для ребенка и его родителей.

¹ Сайт на английском языке.

Обратите внимание: все упражнения, рабочие листы, вопросы, домашние задания и рекомендации, приведенные в книге, применимы и к родителям (или к лицам, с которыми проживает ребенок).

Введение в терапию принятия и ответственности (АСТ)

Прежде чем мы начнем учиться применять АСТ (Hayes, Strosahl, et al., 1999, 2012) в работе с детьми, рассмотрим в двух словах, что такое АСТ и чем этот подход отличается от когнитивно-поведенческой терапии (КПТ; Beck et al., 1979). Тем, кто уже имеет представление об АСТ, этот раздел поможет обобщить свои знания. Затем вы познакомитесь с новой схемой АСТ Kidflex, которая представляет собой модель использования АСТ в работе с детьми в возрасте от пяти до двенадцати лет, включая описание каждого процесса и примеров их применения. В завершение мы рассмотрим позицию терапевта АСТ и то, как можно использовать ее на сессиях.

Если это ваша первая встреча с АСТ, я рекомендую дополнительно изучить ряд доступных теоретических ресурсов, чтобы углубить свое представление об этом методе:

- АСТ *Made Simple* (Harris, 2009);
- АСТ *Made Simple*, 2-е издание (Harris, 2019);
- *Learning ACT* (Luoma et al., 2007).

Подход АСТ (произносится как «акт», а не «эй-си-ти») берет начало в прикладном анализе поведения Д. Байера (АВА; Baer et al., 1968) и теории реляционных фреймов С. Хейса (RFT; Hayes et al., 2001). Также теория АСТ основывается на философии функционального контекстуализма (Biglan & Hayes, 1996; Hayes, 1993; Hayes et al., 1988), согласно которой любое поведение направлено на удовлетворение интересов организма. Таким образом, поведение нужно рассматривать в контексте, в котором оно происходит, и только с этих позиций клиницист может и должен его понимать. Внутренний мир человека, язык, на котором он говорит, мысли, которые крутятся у него в голове, сам факт самосознания — все это следует рассматривать как контекст, иницирующий, формирующий, усиливающий или ослабляющий различные модели поведения. Учитывая существование такого функционального контекста, наиболее эффективным способом изменения поведения является воздействие именно

на контекстные факторы: то, чему человек научился, то, какие языковые процессы происходят в его уме. Эти факторы и поддерживают конкретное поведение индивидуума (Soyne et al., 2011).

Чтобы понять АСТ, важно знать различия между АСТ и КПТ и иметь базовое представление о теории реляционных фреймов. Мы рассмотрим эти темы ниже.

Чем АСТ отличается от КПТ

И АСТ, и КПТ базируются на поведенческих техниках. Однако эти модели опираются на разные теоретические основы, используют разные процессы (то есть разные механизмы изменения), различаются отношением и обращением к языку и познанию. В АСТ меньше внимания уделяется конкретному содержанию личного опыта (то есть конкретным мыслям, эмоциям, чувствам, воспоминаниям, влечениям, физическим ощущениям и поведению), чем в КПТ, даже напротив: терапевт, использующий АСТ, помогает человеку сформировать отстраненное, нереактивное отношение к этому личному опыту.

Общее направление КПТ — рассматривать само содержание тревожных и нежелательных мыслей, эмоций, чувств или воспоминаний, видеть в этом содержании нечто такое, что клиент должен оценить и перестроить, чтобы оно лучше соответствовало логическому анализу ситуации. Для описания философии, лежащей в основе КПТ-подхода, часто используется термин «научное исследование личности». Иными словами, КПТ, имея целью ослабление симптомов, делает ставку на изменение мыслей и поведения клиента. С другой стороны, АСТ подчеркивает открытость и принятие всех психологических феноменов (то есть мыслей, эмоций, чувств, воспоминаний и поведения) и никак не пытается их изменить, убрать, ограничить, невзирая на то, как клиент к ним относится и как их называет, то есть какой присваивает им ярлык. Терапевт, использующий АСТ, фокусируется на том, каким образом поведенческие реакции человека способствуют реализации его ценностей (предварительно идентифицированных) и жизненных целей (Soyne et al., 2011).

Теория реляционных фреймов

Теория реляционных фреймов (RFT) исследует основы вербальных способностей человека, она предполагает, что язык и познание зависят от характера контекста, его меток и сигналов, получивших название *реля-*

ционные фреймы. Люди соотносят свои непосредственные переживания (то есть чувства, эмоции, мысли, зрительные образы или обонятельные ощущения) с усвоенными в течение жизни социальными условностями, тем самым определяя значение этих воспринимаемых переживаний для себя лично, — процесс, известный как *произвольный контекстуальный контроль* (Luoma et al., 2007). В RFT этот процесс называется *выученным оперантным поведением* (оперантное поведение — это все действия человека, которые он может регулировать, например общение с друзьями, обращение за помощью, отстранение от окружающих).

RFT и АСТ исходят из того, что, когда язык и когниции ригидны, образ жизни у человека характеризуется отсутствием психологической гибкости, в результате чего нередко развивается психопатология (Luoma et al., 2007). Например, у двенадцатилетней девочки может возникнуть мысль: *«Я чувствую себя очень виноватой за то, что поддавалась давлению сверстников и напилась на вечеринке, но я не могу сказать об этом родителям, потому что они плохо обо мне подумают».* Для девочки важны близкие отношения с родителями, при этом она твердо уверена, что они осудят ее и потеряют к ней уважение, если она расскажет им, что напилась. Она боится, что родители узнают об этом, и в результате у нее развивается тревога. Работа в АСТ-подходе с этой девочкой будет состоять в следующем: (1) использовать методики, которые научат ее отпускать мысли о вечеринке и помогут разрушить бесполезные вербальные стратегии; (2) подвести ее к необходимости смириться с чувством вины и рассказать все родителям, что позволит сохранить с ними близкие отношения.

Подходит ли АСТ для работы с детьми

Как показывает практика, АСТ при работе с детьми дает хороший эффект. Проведенный в 2020 году Фангом и Дингом метаанализ семи рандомизированных контролируемых исследований АСТ в работе с детьми до двенадцати лет показал, что АСТ значительно снижает уровень тревоги и депрессии у детей и по эффективности эквивалентна КПТ. По данным обзора Swain et al. (2015), в трех исследованиях, в которых участвовали дети в возрасте двенадцати лет и младше, АСТ показала высокую эффективность (причем одно из этих исследований было рандомизированным) с наличием контрольной группы.

Дети в основном хорошо реагируют на АСТ, им обычно нравится интерактивный и игровой характер терапевтических техник. Сеансы АСТ