

Содержание

Благодарности	11	Выстраивание компетенций	
Введение	12	<i>Стрессоустойчивость</i>	
Об авторах	16	Плакаты сильных сторон личности	44
Детская травма		Плакаты сильных сторон личности (часть 1)	45
Когнитивные навыки		Плакаты сильных сторон личности (часть 2)	46
<i>Мышление</i>		Мой журнал позитивного мышления	47
Когнитивно-поведенческий треугольник	20	<i>Ослабление симптомов</i>	
Моя печальная история	21	Порезы и пластыри	48
Планирование безопасности	22	Навыки совладания	49
<i>Память</i>		Термометр	50
Прогулка по облаку воспоминаний	24	<i>Эмоциональная регуляция</i>	
Территория воспоминаний	25	Что написано у тебя на лице?	51
Составление плана действий	26	Секторная диаграмма чувств	52
<i>Язык</i>		Уровни комфорта	53
Правила общения	27	Обучение на основе возможностей мозга	
То или это? (Различия взглядов)	28	<i>Связь с настоящим</i>	
То или это?	29	Избавление от негативных мыслей	54
Произнеси это твердо	31	Упражнения на заземление	55
Коучинг отношений		Надувание воздушного шарика	56
<i>Установление отношений</i>		<i>Физическое успокоение</i>	
Возведение моста	32	Образы покоя	57
Возведение моста. Часть 1: настоящее	33	План “Как успокоиться”	58
Возведение моста. Часть 2: будущее	34	Давать время от времени отдых своему мозгу	59
Возведение моста. Часть 3: сотрудничество	35	<i>Разум и тело</i>	
<i>Реципрокные отношения</i>		План оздоровления разума и тела	60
Настроение и отношения	36	Соединение тела с эмоциями	61
Уравновешивание отношений	37	Дневник упражнений	63
Препятствия в отношениях	39		
<i>Просоциальные навыки</i>			
Что ты видишь?	40		
Циклы отношений	41		
Триггеры и предохранители	43		

2. Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Когнитивные навыки

Концентрация

Невнимательность и неспособность сосредоточиться	66
Как не поддаваться воздействию отвлекающих факторов	67
Периоды невнимательности.....	68

Импульс-контроль

Импульсивность и совершение необдуманных поступков	69
Внутренние и внешние отвлекающие факторы	70
Совладание с отвлекающими факторами.....	71

Метакогнитивные процессы

Поиск решения.....	72
Обдумывание предупреждающих знаков.....	73
Переформулирование (рефрейминг) мыслей	74

Коучинг отношений

Установление отношений

Семейные правила	75
Завершение на хорошей ноте	76
“Всё или ничего”, а также то, что между	77

Реципрокные отношения

Сказать или промолчать?	78
Что значит быть хорошим другом.....	79
Оставаться в теме	80

Просоциальные навыки

Границы.....	82
Насколько серьезна моя проблема	83
Соответствует ли моя реакция возникшей проблеме?	84

Выстраивание компетенций

Тайм-менеджмент

Оценка затрат времени.....	85
Рабочий лист постановки целей.....	86
Визуализация отдаленных вознаграждений	87

Саморегуляция

Регулятор внимания	88
Регулятор активности	89
Остановись и подумай!	
Управление импульсивностью.....	90

Память

Разбиение задания на составные части.....	91
Карточки напоминания	92
Когнитивная гибкость.....	93

Обучение на основе возможностей мозга

Перезагрузка мозга

Успокаивающее лото	95
Вообрази себя прогуливающимся животным	97
Игры, в которых участвует все тело	98

Здоровые привычки

Тарелка здоровья	99
Повседневная физическая активность	101
Пора спать	102

Позитивное мышление

Журнал позитивной саморефлексии	103
Практика позитивного воображения: контроль и сосредоточенность	104
Чего мне удалось добиться	105

3. Расстройства аутистического спектра

Когнитивные навыки

Навыки общения

Позвольте представиться.....	108
Карта разговора	110
Инструменты ведения разговора	111

Гибкое мышление

Гибкое мышление или ригидное мышление	112
Что делать с изменениями привычного распорядка	113
Предвидеть возможные перемены	114

<i>Сенсорная интеграция</i>	
Профиль чувствительности	115
Сенсорная осознанность	116
Сенсорное избегание	117

Коучинг отношений

Восприятие чужого мнения

Встать на точку зрения другого человека	118
Умение посмотреть с разных сторон	119
Общие интересы	120

Проявление эмоций

Краткий справочник эмоций	121
Понимание эмоций	122
Измерим эмоциональную температуру... ..	123

Просоциальные навыки

Осознанная коммуникация	124
“Я”-утверждения	125
“Я”-утверждения против “ты”-утверждений	126

Выстраивание компетенций

Управление ожиданиями

Это действительно катастрофа?	127
Ожидаемое против неожиданного	128
Анализ ожиданий	130

Функциональное взаимодействие

Личное пространство	131
Громкость голоса	132
Уместные прикосновения	133

Интеллектуальный вызов

Журнал персевераций	134
Информация о персеверациях	135
План действий по преодолению персевераций	136
План действий по преодолению персевераций	137

Обучение на основе возможностей мозга

Релаксация

Занятия, которые помогают успокоиться	138
---	-----

Правильное дыхание: разогреться или остыть	139
Визуальное дыхание	140

Социальное мышление

Чем я могу помочь?	141
У меня есть ВЫБОР	143
Просьба о помощи	144

Игры разума

Игра в эмоциональный контакт	145
Найди друга	146
Куб разговора	147

4. Расстройства поведения

Когнитивные навыки

Гнев

Пойми свой гнев	150
Как одолеть гору под названием “Гнев”	151
Еженедельный дневник гнева	152

Агрессия

Случаи отыгрыша эмоций	153
Случаи отыгрыша эмоций: план действий	156

Эмоциональная дисрегуляция

Назад в прошлое	157
Распознавание своих эмоциональных границ	158
Реакции организма	159

Коучинг отношений

Коммуникации

Я чувствую	160
Следи за своими словами	161
Общение с другими людьми	162

Установление отношений

Понимание семейных правил	163
Друзья и семья	164
Уважение себя и других людей	165

Просоциальные навыки

Просоциальное поведение	166
Помощь другим	167
Помогая другим, ты помогаешь себе	168

Выстраивание компетенций

Создание последовательностей

Воссоздание последовательности событий	169
Последовательность событий (часть 1) ...	170
Критический момент (часть 2)	171
Как следовало бы поступить иначе (часть 3)	172

Эмоциональная регуляция

Карточки контроля	173
Переформулирование (рефрейминг) мыслей	174
Измени свое мнение	175

Эмоциональный диапазон

Составление словаря эмоций	176
Связь между эмоциями, мыслями и чувствами	177
Эмоциональные состояния	178

Обучение на основе возможностей мозга

Умиротворение

Цепь мира	179
Миролюбивое поведение	180
Миролюбивые мысли	181

Контроль тела

Рецепт успеха	182
Прокричи это с вершины горы	183
10-шаговая проверка	184

Благодарность

Благодарственное письмо	185
Маленькие победы	186
Чувства признательности	187

5. Тревога

Когнитивные навыки

Определение тревоги

Как понять, что тебя беспокоит	190
Иерархия тревоги	191
Твое беспокойство	193

Искажение мыслей

“Хорошее” беспокойство против “плохого” беспокойства	194
Расследование	195
Взвесь свои беспокойства	196

Физиологические реакции/Соматизация

Отклик, реакция и чувства	197
Как ты реагируешь на свое беспокойство	198
Журнал мыслей и чувств	199

Коучинг отношений

Установление отношений

Общение с другими людьми	200
Полезные мысли	201
Оболочка доверия	202

Ассертивность

Регулятор ассертивности	203
Три желания	204
Список первоочередных и второстепенных дел	205

Просоциальные навыки

Просоциальное поведение	206
У меня стресс!	207
Утверждения о самом себе, связанные со страхом и тревогой	208

Выстраивание компетенций

Решение проблем

Красный, желтый, зеленый	209
Создание своего инструментария совладания	210
Контрольный список спокойствия	211

Контроль

Сфера контроля	212
Управление ожиданиями в отношении контроля	213
Контроль над мыслями	214

Интеллектуальный вызов

Что сработает?	215
Как попасть в пункт назначения?	216
Стоп, перемотка, переосмысление	217

Обучение на основе возможностей мозга

Позитивные изменения

Всё в твоих руках!.....	219
26 положительных качеств	220
Программа постоянного саморазвития ..	221

Изменение перспективы

Быть здесь и сейчас	222
Убери свои тревожные мысли в долгий ящик.....	224
Ты не один	225

Игры разума

Кубики релаксации.....	226
Мандала.....	227
Монстр по имени Тревога.....	228

6. Депрессия

Когнитивные навыки

Навыки

Научись понимать свое настроение	232
Отслеживание настроения	233
Создание защиты	234
Выстраивание своей защиты	235

Изоляция

Социальное взаимодействие и настроение	236
Люди вокруг меня	237
Цепь поддержки	238

Выражение эмоций

Мои чувства	239
Неограниченный алмаз.....	240
Внутри и снаружи	241

Коучинг отношений

Вера в себя

Самооценка.....	242
Твое внутреннее “Я”	243
Автопортрет.....	244

Поддержка отношений

Поддерживающие реакции.....	245
Понимание стресса и поддержка	246
Мое “созвездие поддержки”	247

Самооценка

Я люблю себя!.....	248
Вознаграждения.....	249
Я имею ценность	251

Выстраивание компетенций

Реалистичное мышление

Переформулирование (рефрейминг) грустных мыслей.....	252
Оптимистический взгляд.....	253
Проверь свои мысли	254

Котинговые стратегии

Позитивный диалог с собой	255
Четыре вопроса.....	257
Дерево навыков совладания.....	258

Решение проблем

Решение проблем по методу светофора...	259
Поиск другого решения	260
Когда приходится прибегать к помощи других людей.....	261

Обучение на основе возможностей мозга

Поддержка мотивации

Что тобой движет?	262
Позитивная постановка целей.....	263
План самоусовершенствования.....	264

Позитивные изменения

Связь с телом	265
Внесение позитивных изменений	266
План заботы о себе	267

Здоровое тело

Двигайся!.....	268
График сна.....	269
“Заедание” стресса.....	270

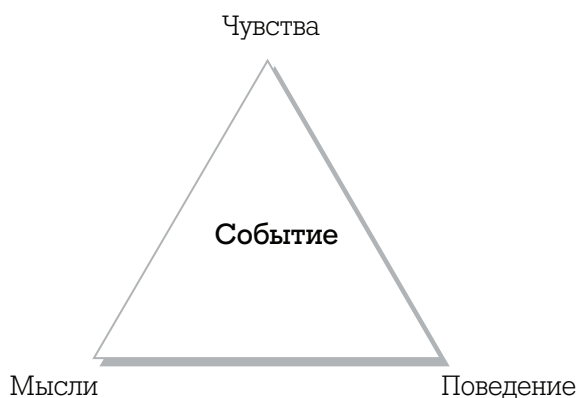
Предметный указатель..... 271

Детская травма

Эта глава поможет вам выработать у клиента способность не падать духом и преодолевать негативный жизненный опыт. Из этой главы вы узнаете, что задача ребенка, его воспитателя и психотерапевта заключается в том, чтобы изменить субъективное значение событий, что дает ребенку возможность перейти от состояния подавленности каким-либо событием к состоянию, при котором некое событие придает ему стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям и уверенность в собственных силах. Эти упражнения сосредоточены на том, как справиться с чувствами стыда, вины и утраты, на способности использовать эмоциональную энергию в положительном ключе и на том, как улучшить отношения с другими людьми так, чтобы эти отношения ощущались как приемлемые. (Реакция каждого ребенка на предлагаемые задания может быть особой, характерной только для него; реакция другого человека подчас отличается от той, какой ей следовало бы быть по вашему мнению.)

Когнитивно-поведенческий треугольник

Это задание поможет осознать, как связаны между собой наши мысли, чувства и образ действий, и покажет, как негативные события могут изменить паттерны нашего мышления. Укажи два позитивных события и два негативных события и заполни пробелы (см. ниже). Обсуди это со своим психотерапевтом; обсуди свои мысли по этому поводу, твои ощущения в связи с этим и то, как эти мысли и ощущения могут влиять на твое поведение.



Событие	Мысли	Чувства	Поведение
Негативное			
Негативное			
Позитивное			
Позитивное			

Моя печальная история

У каждого из нас есть своя история, которую мы могли бы поведать другим. Когда происходит что-то плохое, рассказать об этом бывает гораздо труднее, чем о чем-либо хорошем. С плохим событием у нас обычно бывают связаны чувства стыда, вины и замешательства. Предлагаемое задание служит руководством для достижения цели, которая заключается в том, чтобы рассказать свою историю, не испытывая чувства стыда, вины и замешательства. Ты должен(на) донести эту историю до окружающих, чтобы кто-то другой мог услышать или прочитать ее. Дополни предложения, начало которых представлено ниже, изложив таким образом свою собственную историю. Если понадобится, используй дополнительные страницы.

Помню случай, когда _____

Сначала _____

Затем, как я помню _____

Далее _____

Наконец, _____

Я помню, что испытал(а) чувство _____

Было бы лучше, если бы я почувствовал(а) _____

Мне нужно _____, поскольку _____

Я чувствую себя в полном порядке, когда _____

Вот люди, всегда готовые поддержать меня: _____

Когда я расстроен(а), я могу _____,
чтобы снова почувствовать себя в полном порядке

Планирование безопасности

1. Что напоминает тебе о твоей травме и заставляет переживать ее заново? (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Прикосновение к тебе	Одиночество	Конкретный человек (кто именно)
Время года (какое именно)	Люди в форме	Годовщина (чего именно)
Определенное время суток (когда именно)	Пронзительный крик или драка	Слишком тесный контакт с людьми
Отсутствие новой информации	Необходимость что-либо говорить	Вид того, как другие теряют над собой контроль
Открытие или закрытие двери в спальню	Пребывание в окружении мужчин или женщин	Другое: _____

2. Опиши свои “предупреждающие знаки”; например, какие ощущения ты испытываешь, когда утрачиваешь контроль над собой, и какие изменения могут замечать другие люди. (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Потею	Стараюсь уединиться	Испытываю состояние возбуждения
Краснеет лицо	Теряю аппетит	Стискаю кулаки
Дрожат и подгибаются колени	Испытываю учащенное сердцебиение	Перебираю ногами
Плачу	Громко говорю	Чертыхаюсь
Теряю сон	Много ем	Меня тошнит
Тяжело дышу	Стискаю зубы	Задыхаюсь
Заламываю руки	Подолгу сплю	Другое: _____
Шагаю из угла в угол	Не могу усидеть на одном месте	

3. Что помогает тебе почувствовать себя в безопасности или пребывать в безопасности? (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Написание заметок

Прогулка

Физические упражнения или занятия спортом

Просмотр телепрограмм или фильмов

Чтение

Рисование или раскрашивание

Прослушивание музыки

Видеоигры

Принятие душа

Поддержка со стороны друзей

Беседы со взрослыми

Другое: _____

4. Что помогает тебе контролировать свое поведение?

5. Что помогало тебе контролировать свое поведение в прошлом?

6. Какое пространство является для тебя наиболее комфортным, когда ты нуждаешься в нем? _____

Прогулка по облаку воспоминаний

Запиши проблемы, с которыми ты сталкивался(ась) в прошлом, и укажи, как ты решал(а) их. Вопросы, над которыми следует подумать: “Что произошло? Как ты поступил(а)? Помогал ли тебе кто-нибудь? Что это тебе напоминает? Какой урок для себя ты извлек(ла)? Изменилось ли что-либо со временем? Что это говорит о тебе как о личности?”

Воспоминание 1:

Решение:

Поддержка:

Воспоминание 2:

Решение:

Поддержка:

Воспоминание 3:

Решение:

Поддержка:

Воспоминание 4:

Решение:

Поддержка:

Территория воспоминаний

Воспоминания могут быть тяжелыми, но полезными. Они помогают нам понять и побороть наши страхи. Иногда мы легко игнорируем то, что рождает в нас болезненные воспоминания, тогда как в других случаях бывает очень непросто перестать думать об этом. Воспользуйся представленной ниже блок-схемой, чтобы восстановить подробности воспоминаний. Это позволит тебе прояснить свои чувства и сделать шаг в направлении исцеления.



Составление плана действий

Логичность и структурированность очень важны для детей и подростков, особенно если они пережили травму. Обычно, когда случается травма, у человека возникает чувство растерянности и утраты контроля над ситуацией. Составление подходящего плана действий является эффективным способом обеспечить структуру и предсказуемость. Поработайте со своим ребенком над составлением плана ежедневных действий и обсудите разные варианты реагирования на возможные изменения в устоявшемся порядке дня.

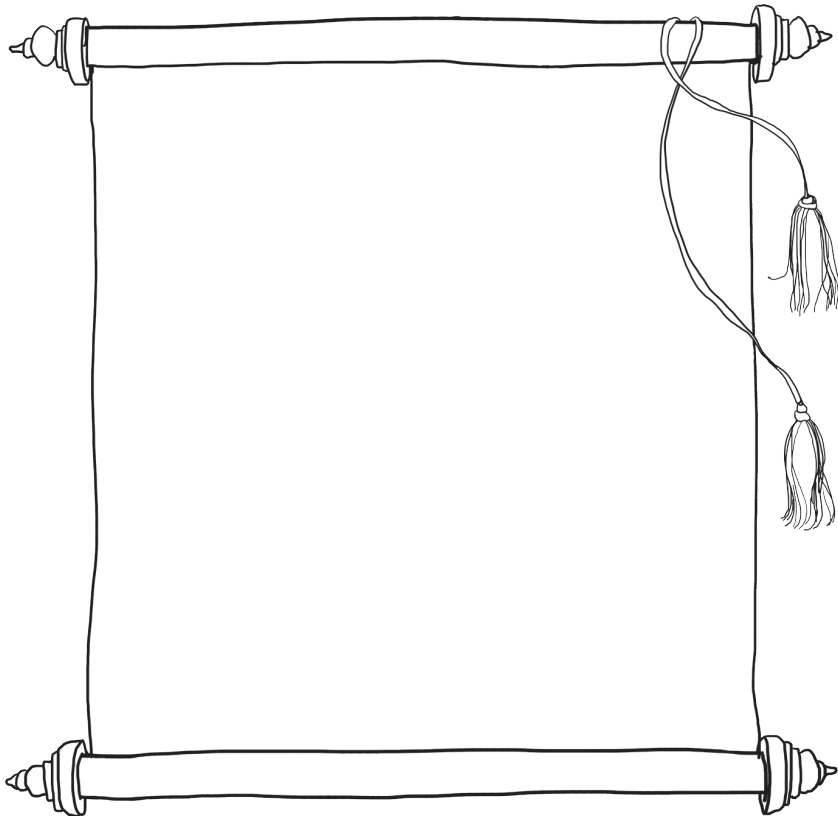
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
06:00–08:00							
08:00–10:00							
10:00–12:00							
12:00–14:00							
14:00–16:00							
16:00–18:00							
18:00–20:00							
20:00–22:00							

Правила общения

Сделайте ксерокопии приведенной ниже формы (она представлена в виде свитка), которую должны будут заполнить ребенок и его воспитатель.

Составьте перечень правил, которыми другой человек будет пользоваться в процессе общения или при улаживании спорных ситуаций.

Подумайте над действиями или фразами, которые другой человек может использовать, чтобы дать почувствовать своему собеседнику, что уважает и ценит его. Формулируйте свои мысли как можно конкретнее. Заполнив свой перечень, ознакомьте с ним остальных участников процесса.



Для психотерапевта: при обсуждении этого перечня обратите внимание на сходства и различия между правилами. Насколько реалистичны эти требования? Если какое-то из правил нереалистично, помогите клиенту изменить его так, чтобы оно было более разумным.

То или это? (Различие взглядов)

Общение между членами семьи, особенно между родителем и ребенком, может оказаться трудным, в частности, когда приходится иметь дело с травмой. Задание “То или это?” призвано облегчить общение между ребенком и его воспитателем. Ребенок и воспитатель получают возможность поразмышлять над сильными сторонами друг друга, а также над поведением, которое порождает проблемы. Рабочий лист ребенка и рабочий лист его воспитателя должны быть заполнены ими самостоятельно или психотерапевтом по ходу интервью. Когда обе формы будут заполнены, обсудите сходства и различия между ними. Выявите сильные стороны обоих участников и обратите внимание на поведение, которое необходимо изменить.

То или это?

Точка зрения воспитателя

1. Какие положительные черты вы можете отметить у своего ребенка?

2. Почему эти положительные черты нравятся вам в вашем ребенке?

3. Какие отрицательные черты вы можете отметить у своего ребенка?

4. Почему эти отрицательные черты вашего ребенка вам не нравятся?

5. Какое самое важное изменение, касающееся вашего ребенка, вы желали бы видеть?

6. Что вы сами как воспитатель могли бы изменить к лучшему?

7. Что вам как воспитателю хорошо удается?

То или это?

Точка зрения клиента

1. Какие положительные черты ты можешь отметить у своего воспитателя?

2. Почему тебе нравятся эти черты?

3. Что из того, что делает твой воспитатель, не нравится тебе?

4. Почему это не нравится тебе?

5. Какое самое важное изменение ты хотел бы видеть?

6. Какие из твоих собственных поступков являются, на твой взгляд, плохими?

7. Почему эти поступки являются, на твой взгляд, плохими?

8. Какие из твоих поступков являются, на твой взгляд, правильными?

Произнеси это твердо

Зеркало на стене. Произнесение позитивных мыслей поможет тебе чувствовать себя увереннее. Запиши на этом зеркале приободряющие утверждения и самоутверждающие высказывания. Повторяй их ежедневно. Это поможет тебе поддерживать у себя позитивный образ мыслей.



Возведение моста

Возведение моста — пример совместной деятельности. Обсудите с клиентом инструкции, приведенные на следующих трех страницах, — по одной за раз. Не переходите к следующему этапу, пока не будет полностью выполнен предыдущий. Вы должны решить совместно с клиентом, когда именно то или иное задание можно будет считать завершенным.

После завершения каждой очередной части предложите клиенту поучаствовать в обсуждении и описать созданный им рисунок. Спросите у клиента о чувствах, которые он испытывает, когда видит законченный рисунок. Прежде чем перейти к следующему этапу, можете предложить клиенту дать подходящее название каждой части и предоставить ему время для описания выполнения этого задания и созданного рисунка. Внизу каждой страницы вы найдете вопросы, которые можно использовать для проведения диалога.

По завершении части 3 вы можете расширить это упражнение, предложив клиенту и его воспитателю совместно заполнить свободное место под мостом жизненными “препятствиями”, которые могут создать проблемы при переходе на сторону выздоровления.

Возведение моста

Часть 1: настоящее

В рамке внизу нарисуй какой-нибудь пейзаж, который отражал бы твои нынешние ощущения от жизни (имеются в виду твои нынешние проблемы или чувства).

Часть 1: как я себя чувствую сейчас

Опиши свой рисунок. Какие чувства ты испытываешь, когда рассматриваешь его?

Возведение моста

Часть 2: будущее

В рамке внизу нарисуй какой-нибудь пейзаж, который отражал бы то, какой ты хотел(а) бы видеть и ощущать свою жизнь после излечения от травмы.

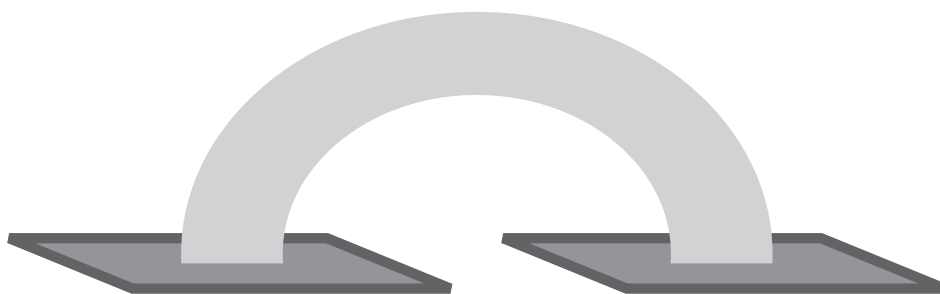
Часть 2: как я буду себя чувствовать после выздоровления

Опиши свой рисунок. Какие чувства ты будешь испытывать, и кто (или что) поможет тебе справиться с будущими трудностями?

Возведение моста

Часть 3: сотрудничество

Воспользуйся помощью своего родителя или воспитателя. Поработайте совместно над возведением моста, который соединял бы два твоих рисунка из частей 1 и 2. Попробуйте использовать дополнительные материалы, такие как спички, картонки, детали детского конструктора, ершики для чистки курительных трубок, листы бумаги или что-либо иное. Ничто не должно сковывать ваше творческое воображение.



Опиши свои навыки принятия решений при конструировании и возведении этого моста. Как проходила ваша совместная работа над ним? Как вы помогали друг другу? Кажется ли тебе этот мост достаточно прочным? Обсудите или изобразите под этим мостом возможные препятствия к выздоровлению. Обсудите, как твой родитель или воспитатель мог бы поддерживать этот “мост” в процессе твоего выздоровления.

Настроение и отношения

Поразмышляй над отношениями, которые важны лично для тебя или для человека, отношения с которым ты хотел(а) бы улучшить совместными усилиями. Подумай над тем, как твое собственное настроение и поведение мешают тебе стать именно таким(ой), каким(ой) ты хотел(а) бы быть в этих отношениях. Опиши, каким мог бы стать твой личный вклад в улучшение этих отношений.

Ваши отношения

Как ваше настроение и поведение препятствуют улучшению ваших отношений?



Почему эти отношения важны для вас?



Как ваше настроение мешает вам улучшить эти отношения и сделать их такими, какими вы желали бы видеть их?

Как другой человек реагирует на ваше настроение и поведение?

Опишите, что лично вы могли бы сделать для улучшения этих отношений

Какими вы хотели бы видеть эти отношения?

Уравновешивание отношений

Чтобы приступить к выполнению этого упражнения, вам нужно заготовить два экземпляра следующей страницы. Один будет предназначен для клиента, а другой для его воспитателя. Ознакомьтесь с инструкциями, изложенными на этой странице, вместе с ребенком и его воспитателем. По завершении упражнения предложите каждому из участников показать свои результаты. Затем вступите с каждым из них в диалог, чтобы ознакомиться с их наблюдениями. После группового обсуждения предложите клиенту и его воспитателю записать свои наблюдения и мысли о достигнутом ими прогрессе.

Последующие вопросы

- Какие наблюдения можно сделать в связи с каждым списком?
 - Какие сходства и различия можно выявить?
 - Какие меры помогли бы каждой стороне отношений ощущать их уравновешенность?
 - Насколько реалистичны такие ожидания?
 - Какие меры можно было бы предпринять уже сегодня для достижения лучшего баланса?
-

Уравновешивание отношений

В затемненном окне (см. ниже) перечислите то, что предлагает для улучшения этих отношений **ДРУГОЙ** человек. Если, например, вы являетесь воспитателем, то в этом окне должны перечислить, что предлагает для улучшения этих отношений ваш ребенок.

В светлом окне перечислите то, что **Вы САМИ** предлагаете для улучшения этих отношений.

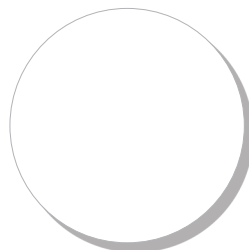
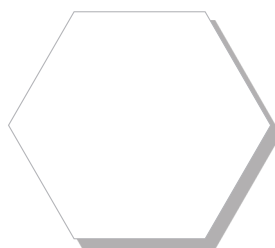
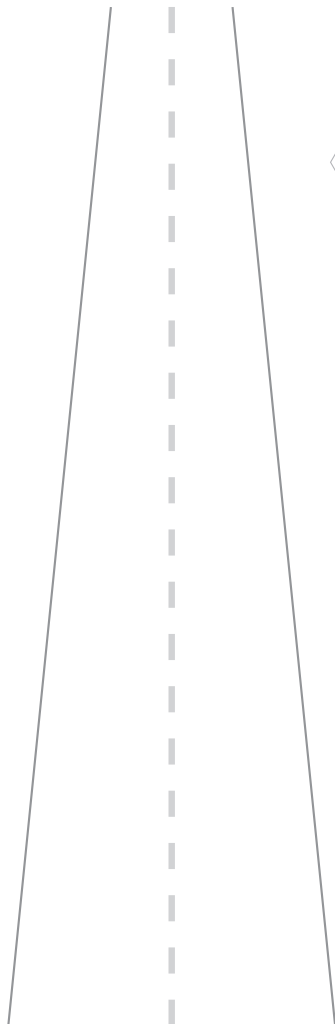
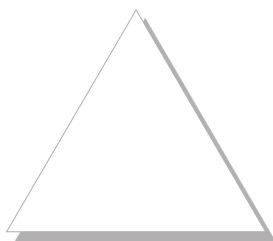
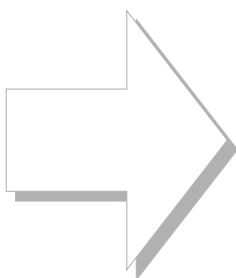
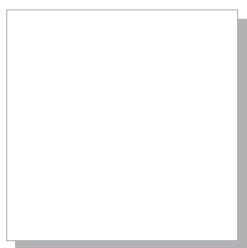
Поразмышляйте над тем, кажутся ли вам эти отношения сбалансированными. Если не кажутся, используйте треугольник (см. ниже), чтобы перечислить меры, которые можно было бы предпринять для лучшего уравновешивания этих отношений.

После выполнения этого упражнения поделитесь своими наблюдениями и обсудите их.

The diagram consists of two rectangular boxes at the top, one shaded gray and one white, representing the 'dark window' and 'light window' respectively. Below them is a large, hollow triangle pointing downwards, representing the 'triangle' for listing measures to improve the relationship. The boxes and triangle are designed for a user to write notes in.

Препятствия в отношениях

Твои отношения можно представить себе как поездку из одного пункта назначения в другой. Какие помехи возникают на пути выстраивания здоровых отношений? Изобрази эти помехи в виде огромных камней, рытвин, объездов и прочих препятствий. Нарисуй их или напиши их названия в изображенных ниже дорожных знаках. Подумай над тем, как можно было бы предотвратить появление таких препятствий или устранить их, если они уже появились. Какие меры ты мог(ла) бы предпринять уже сейчас?



Что ты видишь?

Когда с нами случается что-то плохое, мы обычно виним в этом самих себя. Это упражнение помогает разрушить негативное самовосприятие и способствует появлению позитивных мыслей. Согни лист бумаги пополам по пунктирной линии. Нарисуй, как другие видят тебя. Затем нарисуй, как ты сам видишь себя. Разогни лист и сравни оба рисунка.

Как тебя видят другие люди

Какими качествами и чертами характера, по мнению других людей, ты обладаешь? Как ты относишься к такому представлению других людей о тебе? Насколько точным является их представление о тебе? Что ты хотел(а) бы изменить в их представлении о себе?

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for drawing how others see the person. A dashed horizontal line is located below this box, indicating where to fold the paper.A second large, empty rectangular box with a light gray border, intended for drawing how the person sees themselves. This box is positioned below the first one and above the final text.

Как ты видишь самого себя

Какими качествами и чертами характера ты обладаешь? Как ты относишься к своему представлению о самом себе?

Что бы ты хотел(а) изменить в своем представлении о себе?

Какие различия ты замечаешь между этими двумя рисунками и их названиями?



Циклы отношений

Для терапевта: вручите экземпляры этого рабочего листа ребенку и его воспитателю, чтобы они заполнили их по отдельности.

Поразмышляйте совместно о препятствии, возникшем в отношениях между вами. В стрелке слева перечислите свои действия. В стрелке справа перечислите ответные реакции или действия другого человека. Обратите внимание на то, как одна ответная реакция или действие может приводить к другой и вызывать повторяющуюся из раза в раз картину. В свободном месте посередине укажите, как можно было бы прекратить повторение этого порочного цикла. Завершив работу, покажите друг другу свои записи и сравните их.

Какие сходства и различия вам удалось обнаружить? Какие действия помогли бы каждому из вас почувствовать, что вас услышали и правильно поняли? Какие меры каждый из вас мог бы предпринять уже сегодня, чтобы поддержать друг друга?



Триггеры и предохранители

Перед тем как приступить к выполнению этого упражнения, ознакомьтесь вместе с клиентом с инструкциями, изложенными на следующей странице. Постарайтесь изготовить столько экземпляров этой страницы, сколько необходимо для того, чтобы рассмотреть каждый из триггеров по отдельности.

У клиента могут возникнуть затруднения с выявлением своих триггеров. Если вы столкнетесь с этой проблемой, расспросите клиента о том, какие события или переживания могли иметь место непосредственно перед той или иной эмоцией или поведением.

Если переживания клиента требуют выработки предохранителей, обсудите с ним, как можно было бы предотвратить эскалацию и негативный внутренний диалог с самим собой.

После того как клиент выполнит это упражнение, обсудите с ним выявленные триггеры и предохранители. Предложите клиенту записать испытываемые им при этом переживания и свои наблюдения. Воспользуйтесь перечисленными ниже вопросами, которые помогут провести диалог и записать соответствующую информацию.

- Какие позитивные результаты имеют место, если вы применяете свои предохранители (включая мысли, чувства и взаимодействие с другими людьми)?
 - Из чего состоят ваши предохранители?
 - Какими защитными качествами они обладают?
 - В каких ситуациях вы хотели бы применять эти предохранители?
 - Как должна, по вашему мнению, измениться ситуация в результате применения вами этих предохранителей?
-

Триггеры и предохранители

В окне слева нарисуй или запиши триггеры (пусковые механизмы), которые действуют на тебя дома или в школе. Затем вообрази, что ты можешь применить некоторый предохранитель, который позволил бы предотвратить появление у тебя подобных чувств, и изобрази или перечисли свои предохранители в окне справа.

Триггеры

Предохранители

Плакат сильных сторон личности (часть 1)

Описанное ниже упражнение состоит из двух частей. Оно выполняется совместно ребенком и воспитателем. В части 1 предложите клиенту и его воспитателю совместно изготовить плакат, на котором отображались бы и обозначались положительные сильные стороны характера ребенка. Величина этого плаката может быть такой, какая вам больше подходит. По завершении этой работы предложите ребенку и его воспитателю рассказать о своем плакате. Обсудите, что они изобразили на этом плакате. Попросите их указать и объяснить сильные черты и качества личности, представленные на этом плакате.

Затем подведите итоги: какие сильные черты и качества личности удалось выявить? Каким образом ребенок мог бы опираться на свои положительные черты и достоинства, когда на его пути встретятся какие-либо трудности или опасности?

Плакат сильных сторон личности (часть 2)

В части 2 предложите ребенку и его воспитателю записать на новом рабочем листе сильные стороны личности, отображенные на плакате. Затем укажите позитивное поведение, которое ассоциируется с каждой сильной стороной личности ребенка. Этот рабочий лист затем используйте для построения таблицы поведения, которая продемонстрирует, как часто у ребенка наблюдалось то или иное позитивное поведение, указанное в списке. Заготовьте такое количество этих рабочих листов, которое потребуется для ежедневной фиксации прогресса.

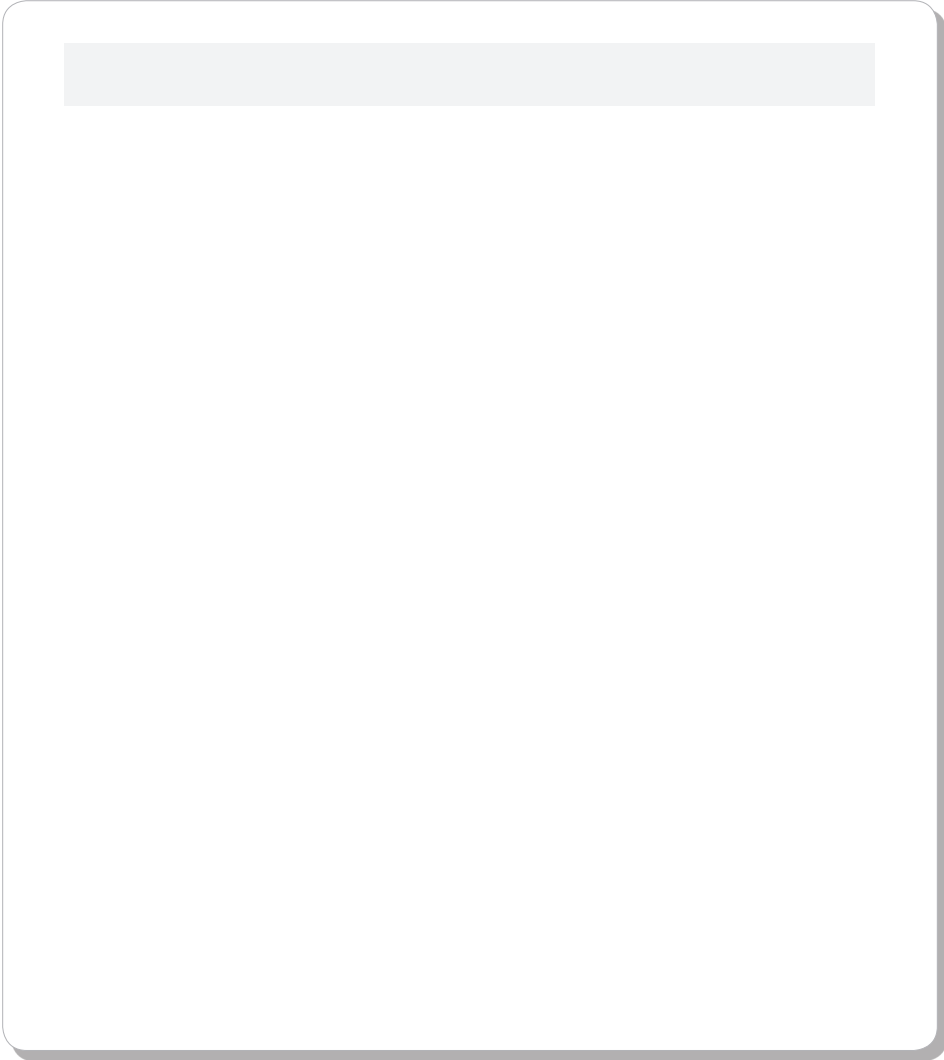
Обсудите примеры поведения ребенка, связанные с сильными сторонами его личности.

- Когда у ребенка наблюдается позитивное поведение?
- Направлено ли его позитивное поведение на помощь другим людям?
- Может ли оно помочь ребенку, когда он чувствует себя подавленным?

Периодически проверяйте (не забывая прибегать к помощи воспитателя), насколько часто у ребенка наблюдается такое поведение.

Плакат сильных сторон личности (часть 1)

Поработай совместно со своим воспитателем над созданием плаката, на котором были бы отражены и обозначены твои положительные черты. Дай своему плакату какое-нибудь подходящее название.



Мой журнал позитивного мышления

Когда у тебя возникает какая-либо негативная мысль, запиши ее на бумаге. После этого замени ее позитивной мыслью.

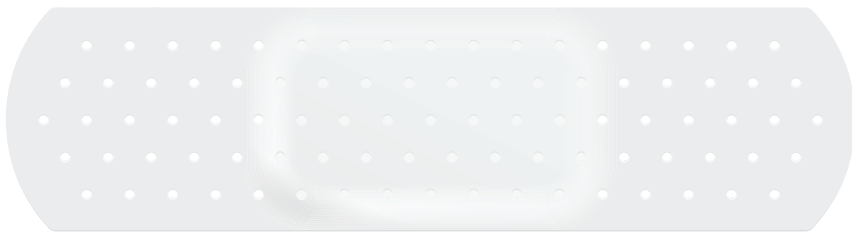
Примеры позитивных мыслей:

- Я хорошо умею...
- Члены моей семьи всегда готовы поддержать меня...
- Мне нравится...

День	Негативная мысль	Позитивная мысль
Вс.	<i>Пример: случится что-то плохое</i>	<i>Пример: я надеюсь, что...</i>

Порезы и пластыри

Изобрази на отдельном листе бумаги чувства разочарования или досады, которые не дают тебе покоя. Эти чувства будут как бы твоими болезненными порезами. Напиши или нарисуй на пластырях, показанных ниже, исцеляющие послания. Вырежи эти пластыри и наклей их поверх своих досадных ошибок и промахов.



Навыки совладания

Когда ты переживаешь травмирующие события или становишься их свидетелем, необходимо вспомнить о людях, готовых прийти тебе на помощь и утешить, о месте, где ты почувствуешь себя в безопасности. Чтобы обеспечить такую защиту, можно разработать карточки, напоминающие о способах преодоления сложных жизненных ситуаций. Эти маленькие карточки можно хранить у себя в кармане или в сумке. Важно, чтобы они всегда были под рукой.

Кто меня любит?

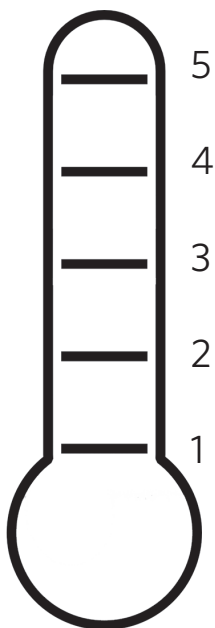
Безопасность выглядит и
ощущается как ...

Это вызывает у меня
чувство покоя:

Я получаю
удовольствие от ...

Термометр

С помощью такого термометра ты сможешь выразить, какие ситуации вызывают у тебя наибольшее напряжение. Приведи подходящий пример для каждого из показаний термометра и выбери цвет, который отображал бы чувства, возникающие у тебя в соответствующих ситуациях.



5. Я потрясен и подавлен. Мне хочется стремглав бежать отсюда!

4. Я испытываю сильный дискомфорт. Мне нужна помощь.

3. Я озадачен и пребываю в затруднении, но чувствую, что мне удастся справиться с ситуацией.

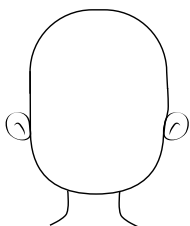
2. Я ощущаю себя вполне комфортно и чувствую, что мне ничего не стоит справиться с ситуацией.

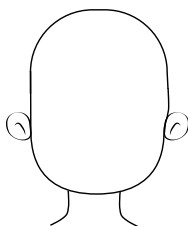
1. Я совершенно спокоен, причин для волнения нет.

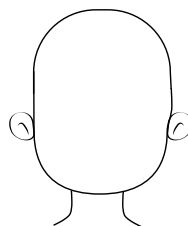
Что написано у тебя на лице?

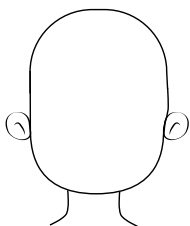
Посмотри в зеркало. Какие чувства ты можешь изобразить на своем лице? Попытайся изобразить какие-то из этих чувств в овалах лиц на рисунке ниже (например, выражение довольства, бешенства, печали, гнева, удивления) и обозначь их. Изобразив лица, выражающие те или иные чувства, ответь на следующие вопросы: "В каких ситуациях ты испытываешь подобные чувства? Как ты поступаешь и что говоришь, когда испытываешь подобные чувства?"

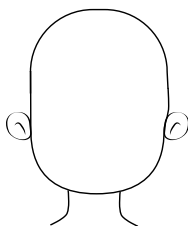
Примеры: счастье, печаль, удивление, страх, озабоченность, усталость, меланхолия, бешенство, спокойствие, удовлетворенность, разочарование, безразличие, испуг, расстройство, возбуждение.

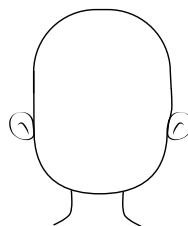






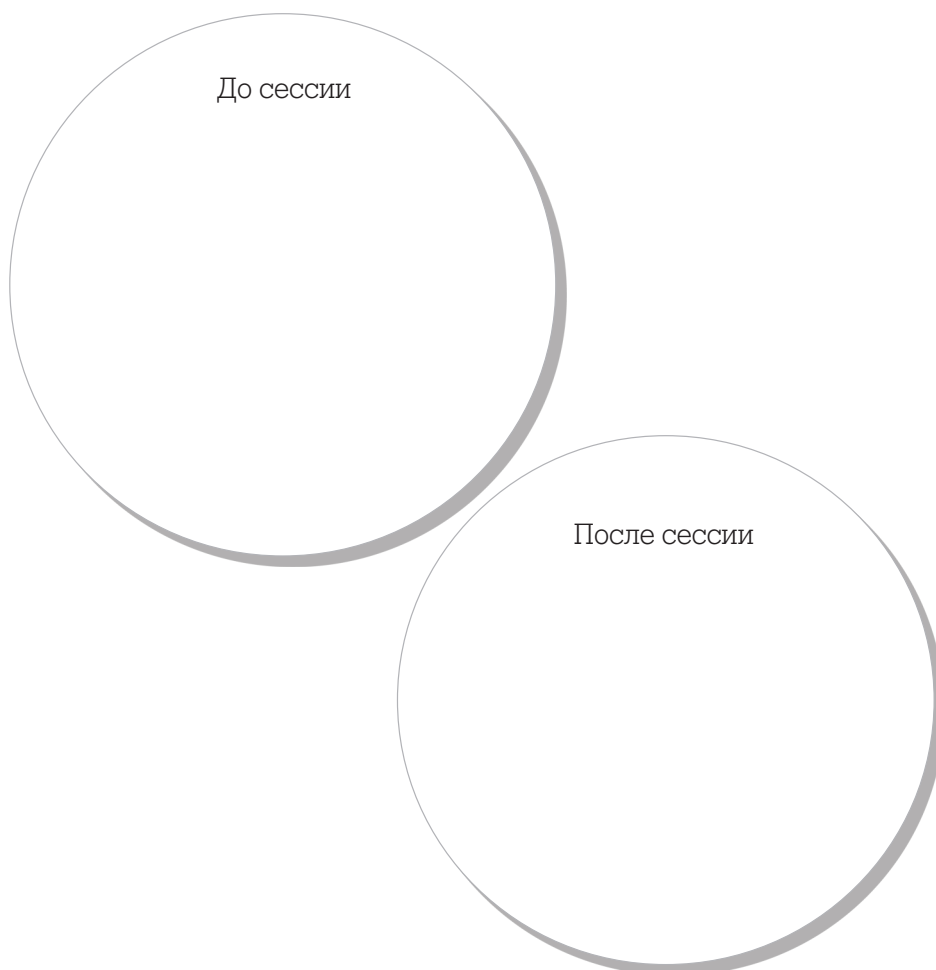






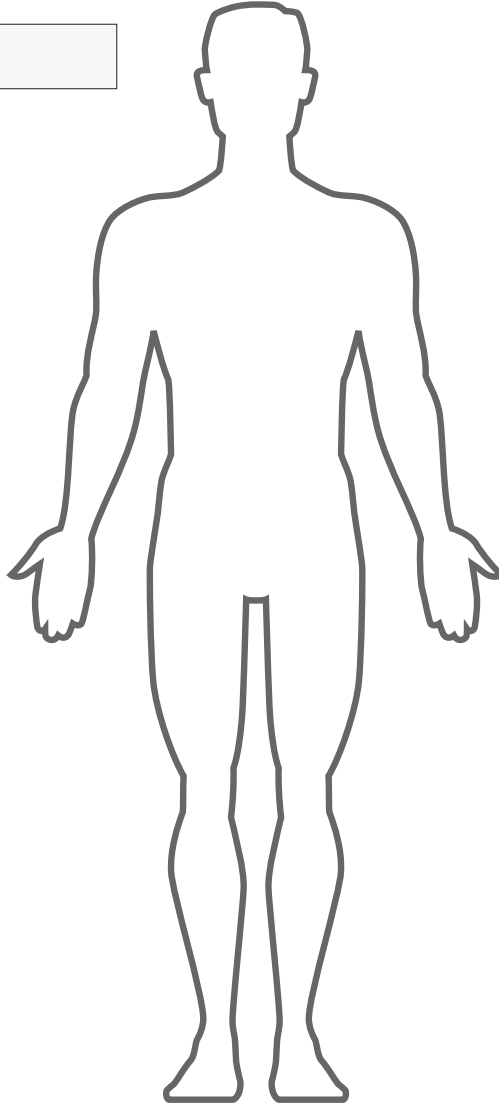
Секторная диаграмма чувств

Секторная диаграмма поможет тебе наглядно представить, какие чувства ты испытываешь в разных ситуациях. Круг представляет самого тебя. Раскрась сектор диаграммы так, чтобы он представлял, в какой мере ты испытываешь каждое из чувств до терапевтической сессии, а затем после нее. Какие эмоции ты испытываешь до сессии? Какие эмоции занимают наибольший сектор этой диаграммы (например, счастье, озабоченность, печаль, гнев и т.п.)? Какую эмоцию ты чаще всего испытываешь в конце сессии? Удели этой эмоции самый большой сектор диаграммы.



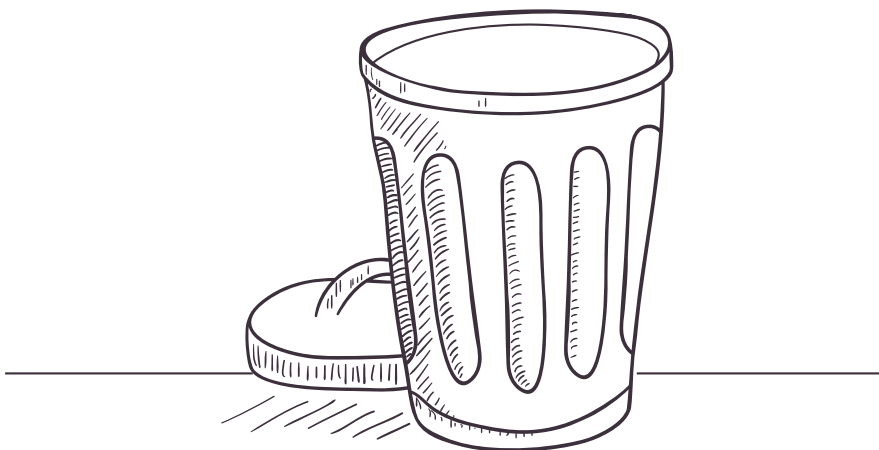
Уровни комфорта

Вызови в своем воображении чувство комфорта и умиротворенности. Запиши это чувство в окошке слева (см. рисунок ниже). Затем подумай, в каком месте своего тела ты испытываешь это чувство. Используй цвета, формы или изображения, чтобы показать, как это чувство ощущается внутри твоего тела.



Избавление от негативных мыслей

1. Выпиши на листе бумаги какую-либо негативную или навязчивую мысль, которая не дает тебе покоя.
2. Скомкай этот лист бумаги.
3. Скажи себе что-нибудь позитивное.
4. Вообрази, как ты выбрасываешь эту негативную мысль в мусорное ведро, избавляясь от нее.



МУСОРНОЕ ВЕДРО

Упражнения на заземление

Люди, которые пережили травматические события или травматический стресс, могут испытывать на себе действие триггеров, когда они пребывают вне дома или когда их психотерапевт недоступен. Поэтому важно практиковать технику “заземления”, которая поможет успокоиться, переключить внимание на текущие события и вернуть себе чувство безопасности.

Ниже приведено несколько примеров коротких упражнений на заземление, которые можно выполнять во время сессии. Эти упражнения можно записать на карточке, которую клиент всегда может носить у себя в кармане.

Пример 1:

5, 4, 3, 2, 1

Вообрази себе пять вещей, которые ты можешь увидеть, четыре вещи, которые ты можешь потрогать, три вещи, которые ты можешь услышать, две вещи, которые ты можешь понюхать, и одну вещь, которую ты можешь попробовать на вкус.

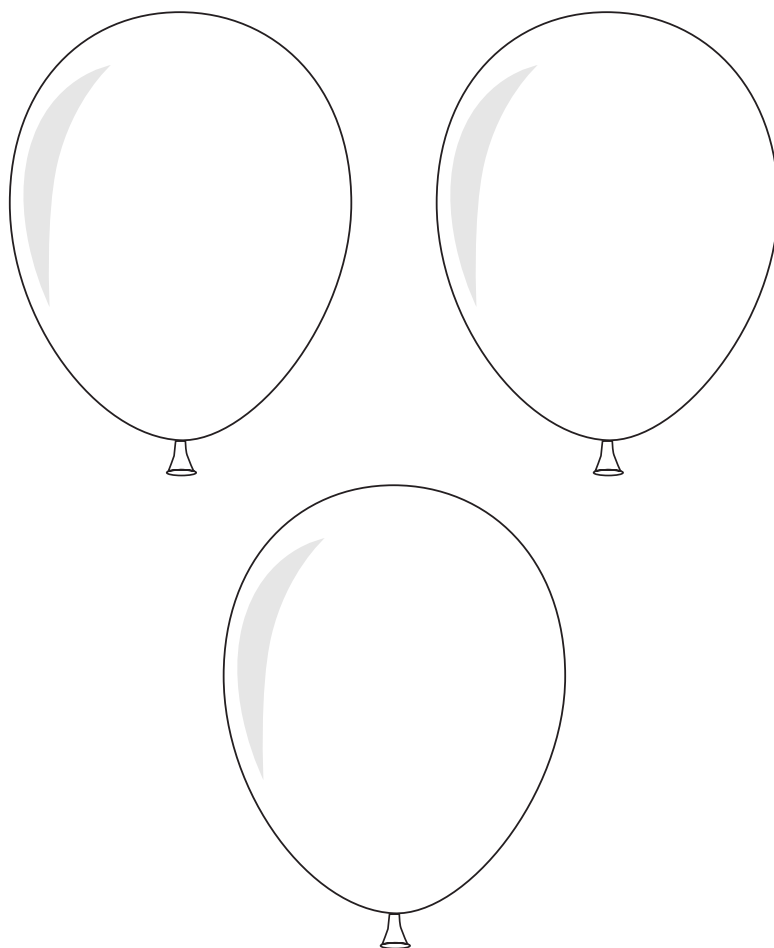
Пример 2:

Мантра позитивного совладания

“Я в безопасности. Я — [имя], сейчас я в полной безопасности, это просто воспоминание. То было тогда, а это — сейчас. Я нахожусь в [место], сейчас на календаре [дата]. Эта вспышка воспоминаний быстро пройдет, улетучится”.

Надувание воздушного шарика

Когда нас одолевают неприятные мысли или воспоминания, контролируемое дыхание помогает успокоиться и вновь обрести способность отдавать себе отчет в своих действиях. Чтобы практиковать глубокое дыхание, попросите клиента сделать вдох. Когда он будет делать выдох, попросите его вообразить, будто он надувает воздушный шарик. Чтобы помочь клиенту контролировать свое дыхание, предложите ему раскрашивать нарисованные ниже воздушные шарики, по мере того как он будет совершать выдох.



Образы покоя

Материалы: бумага, краски (цветные карандаши или маркеры), кисточки для рисования.

Предложите ребенку подумать над тем, какую реакцию вызывает у него тот или иной цвет. (Имейте в виду, что разные люди могут по-своему реагировать на одни и те же цвета.) Попросите ребенка выбрать цвета, которые вызывают у него чувство спокойствия или умиротворенности, и создать с помощью этих цветов картину (на отдельном листе бумаги), которая представляла бы это чувство расслабления.

Когда ребенок выполнит это задание:

- попросите его описать созданный им образ и выясните, почему этот образ вызывает у него расслабление;
- обсудите, что ребенок обычно предпринимает в своей повседневной жизни, чтобы вызвать у себя чувство расслабления;
- поговорите с ребенком о том, как он мог бы использовать дополнительные возможности, чтобы достигать релаксации в своей повседневной жизни.

План “Как успокоиться”

Это упражнение поможет ребенку составить себе быстрое визуальное напоминание о том, как успокоиться, когда на него начинают воздействовать триггеры. Предложите ребенку провести мозговой штурм, чтобы найти для этого предпочтительные стратегии и проиллюстрировать их цветными карандашами или красками, что будет помогать ему успокоиться в стрессовых ситуациях. Ниже приведен пример четырехэтапного процесса.

Пример

План “Как успокоиться”

1. Сядь

2. Закрой глаза

3. Сделай пять глубоких вдохов
и выдохов

4. Вернись к своим занятиям

Составь свой собственный

План “Как успокоиться”

1.

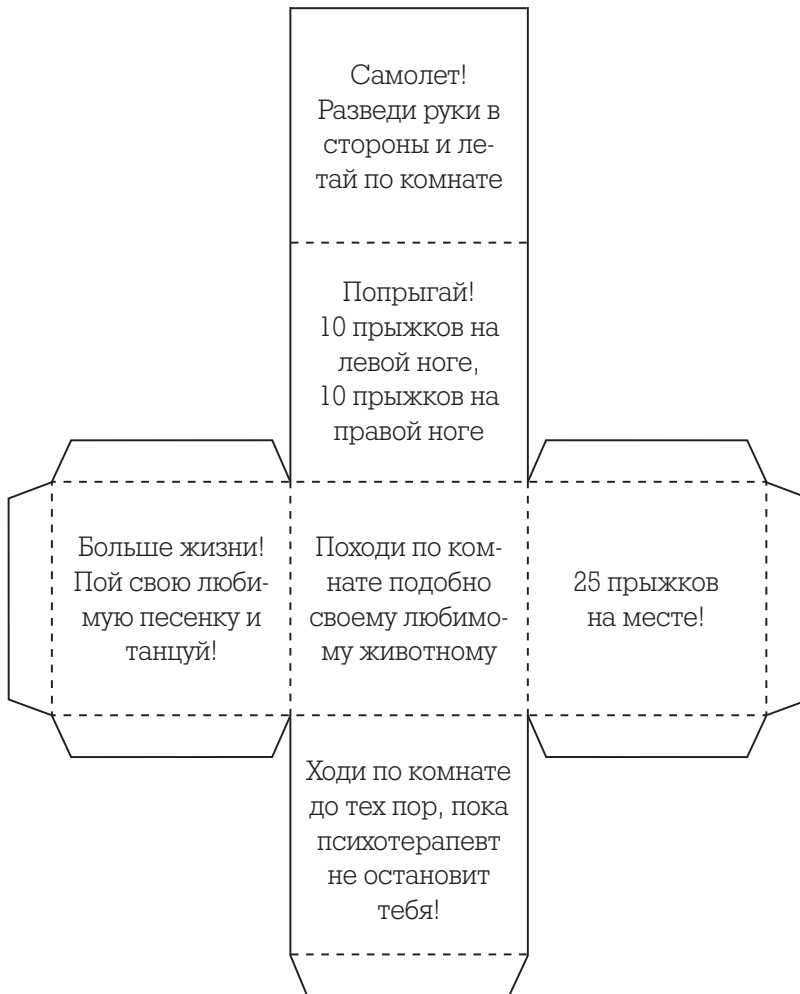
2.

3.

4.

Давать время от времени отдых своему мозгу

Во время сессии необходимо время от времени давать своему мозгу отдых. Вырежьте из бумаги показанную ниже выкройку "куба отдыха". Попросите клиента сложить и склеить куб по линиям сгиба. Затем попросите клиента постепенно разворачивать куб, выполняя после отгибания каждой очередной грани написанное на ней задание. Это поможет клиенту отдохнуть, а затем заново сосредоточиться на работе.



План оздоровления разума и тела

Дата: _____

РАЗУМ:

Что ты сделаешь
на этой неделе, чтобы
укрепить свой разум?

ТЕЛО:

Что ты сделаешь
на этой неделе, чтобы
оздоровить свое тело?

Личная цель на эту неделю: _____

Триггеры, которых следует избегать: _____

Навыки совладания, которыми следует воспользоваться: _____

Обзор в конце недели. Оцените каждый из перечисленных ниже пунктов по шкале от 1 (неудовлетворительно) до 5 (очень хорошо).

Продвижение к достижению личной цели: 1 2 3 4 5

Избегание триггеров: 1 2 3 4 5

Применение навыков совладания: 1 2 3 4 5

Улучшение состояния моего разума и тела: 1 2 3 4 5

Соединение тела с эмоциями

Рабочий лист “Соединение тела с эмоциями” призван помочь клиенту установить связь физических действий и реакций с эмоциями. Попросите клиента описать какое-либо воспоминание или ситуацию, которые были неприятны для него. Затем попросите клиента нарисовать в цвете на следующем рисунке (верхняя часть), какие ощущения испытывает его тело, когда оно пребывает в состоянии “борьбы” или “бегства”.

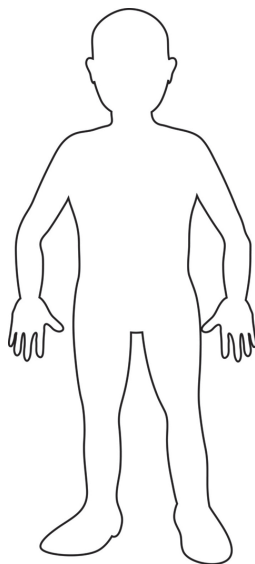
Теперь попросите клиента описать какое-либо физическое действие (действия), которое помогло бы ему избавиться от напряженности, которую вызывают у него неприятные воспоминания. (Например: я чувствую, как от возмущения мне в лицо бросилась кровь, и я хочу кричать, поэтому я мог бы крикнуть, уткнувшись лицом в подушку.) Попросите клиента раскрасить рисунок (нижняя часть), нарисовав, какие ощущения испытывает его тело, когда он участвует в позитивной физической активности.

Соединение тела с эмоциями

Негативные

Мысли/чувства:

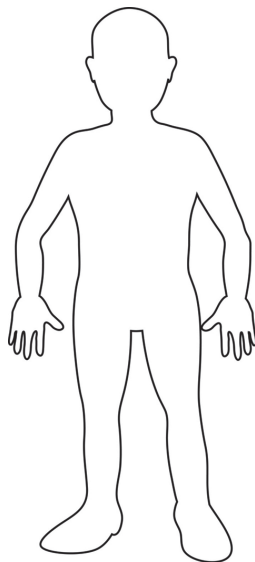
Испытываемые эмоции:



Позитивные

Физическое действие:

Испытываемые эмоции:



Дневник упражнений

Упражнения способны повысить твоё благополучие. Записывай дни, когда ты выполнял(а) те или иные упражнения, а также своё моральное и физическое состояние до и после их выполнения. Например, у тебя был напряжённый день. Удалось ли тебе успокоиться и упорядочить свои мысли после 30-минутной прогулки?

Дата	Как ты чувствовал(а) себя до выполнения упражнения?	Название упражнения и продолжительность его выполнения	Как ты чувствовал(а) себя после выполнения упражнения?