



**КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ
для
подростков**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Навыки и упражнения
для управления настроением,
повышения самооценки и совладания
с тревогой

Рейчел Л. Хатт, доктор философии

**КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ
для
подростков
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

FEELING BETTER CBT WORKBOOK for teens

**Essential skills and activities to help you
manage moods, boost self-esteem,
and conquer anxiety**

Rachel L. Hutt, PhD



КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ для подростков РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

**Навыки и упражнения
для управления настроением,
повышения самооценки и совладания
с тревогой**

Рейчел Л. Хатт, доктор философии

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2021

УДК 615.851.8

X25

Перевод с английского Е.Н. Николаевой

Хатт, Р.

X25 Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 192 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-32-3 (укр.)

ISBN 978-1-64152-332-5 (англ.)

Эта книга будет полезна не только подросткам, но и их родителям, которые хотят найти общий язык с детьми и помочь им сориентироваться в быстро меняющемся современном мире. Рабочую тетрадь могут применять и медицинские работники, консультирующие подростков, у которых есть проблемы с самооценкой и управлением эмоциями гнева, грусти, тревоги, и желающие выработать у своих клиентов когнитивно-поведенческие навыки.

УДК 615.851.8

Все права защищены.

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

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *Feeling Better: CBT Workbook for Teens: Essential Skills and Activities to Help You Manage Moods, Boost Self-Esteem, and Conquer Anxiety* (Workbook Edition) (ISBN 978-1-64152-332-5), published by Althea Press © 2019 by Althea Press, Emeryville, California.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher. Requests to the Publisher for permission should be addressed to the Permissions Department, Althea Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608.

ISBN 978-617-7874-32-3 (укр.)

ISBN 978-1-64152-332-5 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2021

© 2019 by Althea Press

ОГЛАВЛЕНИЕ



РАЗДЕЛ 1	
Основы КПТ	15
РАЗДЕЛ 2	
Твои мысли	37
РАЗДЕЛ 3	
Твое поведение	65
РАЗДЕЛ 4	
Твои эмоции	95
РАЗДЕЛ 5	
Примени свои навыки	117
Приложение	145

СОДЕРЖАНИЕ



Об авторе	11
Письмо подросткам	12
Письмо родителям	13
От издательства	14

РАЗДЕЛ 1

Основы КПТ

Что бы ты хотел изменить?	15
Что бы ты хотел изменить?	16
Так что же такое КПТ?	20
Для чего нужна КПТ?	22
Как КПТ может помочь?	25
Как идут дела?	26
Самооценка	27
Волнение и тревога	29
Грусть и депрессия	32
Нужна ли тебе еще помощь?	34

РАЗДЕЛ 2

Твои мысли

Мысли на которых зацикливаешься	37
Мысли на которых зацикливаешься	38
Типичные ошибки мышления	41
Все-или-ничего или “Черно-белое мышление”	42
Катастрофизация	43

Персонализация	44
Фильтрация или Концентрация на негативе	45
Чрезмерное обобщение	46
Чтение мыслей	47
Эмоциональное объяснение	48
Проверь свои теории	49
Научись рефреймингу	56
Новые возможности — это вызов старым убеждениям	60

РАЗДЕЛ 3

Твое поведение

Как распутать клубок “мысль-действие”?	66
Добраться до цели	70
Какие у тебя альтернативы?	77
Твой план действий	84

РАЗДЕЛ 4

Твои эмоции

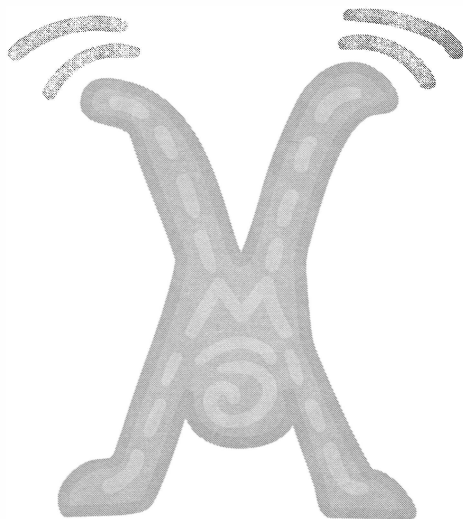
Работа со сложными эмоциями	96
Гнев	98
В чем причина твоего гнева?	101
Грусть и депрессия	104
Тревога	110

РАЗДЕЛ 5

Примени свои навыки

Дома	118
Братья и сестры	121
Твоя комната	122

В школе	125
Оценки	125
Учителя	128
Как справляться с давлением	129
С друзьями	131
Работа с негативными мыслями	132
Цели интеракции (взаимодействия)	134
Тревога и избегание во время общения со сверстниками	137
Дальнейшие перспективы	141
Приложение	145
Практические упражнения и рабочие таблицы	145



***Эта рабочая тетрадь посвящается
подросткам во всем мире
Я знаю, что жизнь сложна,
но со временем станет лучше***



ОБ АВТОРЕ



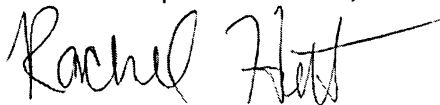
Доктор **Рейчел Л. Хатт**, лицензированный клинический психолог, соучредитель MindWell NYC, частного кабинета групповой терапии в Манхэттене, Нью-Йорк. Работает с детьми, подростками и родителями, включая в их ежедневную практику когнитивно-поведенческую терапию и диалектическую поведенческую терапию, и помогая им построить ту жизнь, к которой они стремятся.

ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ

Дорогие подростки!

Мне приходится работать с подростками, и я знаю, насколько непросто жить в наше время. Сложно сбалансировать все требования, с которыми ты сталкиваешься, поскольку учеба только усложняется, ты стремишься получить большую независимость от родителей и найти взаимопонимание с друзьями. Ты не должен нести груз этих проблем в одиночку. Многим приходилось нелегко, как и тебе, и они терпели неудачи. Иногда нужно научиться жить по-новому и приложить больше усилий, чтобы добиться того, к чему мы стремимся в жизни. Не сдавайся и не смирайся с жизнью, которая тебя не устраивает. Перемены в жизни даются непросто, но приносят пользу. Ты справишься, как и многие подростки до тебя! Требуется сила и храбрость, чтобы понять, что что-то не так, и найти способы изменить это. Ты уже сделал первый шаг, и эта рабочая тетрадь подскажет тебе, какие еще шаги предпринять на пути к желаемым изменениям. Эта книга для тебя.

Искренне ваша,

A handwritten signature in black ink that reads "Rachel Hatt". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke extending to the right from the end of the name.


Рейчел Хатт

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Как вы помните из своего опыта, быть подростком не легко. Сегодня быть подростком даже сложнее, чем во времена нашей молодости. Смартфоны, соцсети и постоянная экспансия интернета создали новый мир, в котором растут наши дети, мир, который движется с головокружительной скоростью. Подростки в этом мире подвергаются все большему стрессу, испытаниям, требованиям, сталкиваются с большим давлением, чем то, с которым приходилось сталкиваться нам с вами. Важно помнить, что, хотя подросток и сталкивается с трудностями, он старается преодолеть эти трудности при помощи тех инструментов, которые у него есть. Дав ребенку эту тетрадь, через некоторое время спросите его, не хочет ли он обсудить навыки, которым обучился, и, в случае его отказа от диалога с вами, реагируйте спокойно. Быть родителем подростка, тем более, — подростка, переживающего трудный период, — это непросто. Поддерживая своего ребенка, не забудьте сами заручиться внешней поддержкой. Практические навыки, которые дает эта тетрадь, пригодятся и вам, и вашему ребенку. Нынешняя жизнь не так проста, но я предлагаю вам инструменты, которые помогут жить и процветать вам и вашему ребенку.

С наилучшими пожеланиями,



Рейчел Хатт

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

РАЗДЕЛ 1

ОСНОВЫ КПТ



В этом разделе мы рассмотрим, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) сможет помочь тебе в проблемных жизненных вопросах.

Здесь же даны упражнения. Рассмотрим, какие изменения тебе, возможно, необходимы в жизни, определим ценности, представляющие для тебя ключевое значение. В этом разделе даны вопросы, которые помогут тебе оценить свою нынешнюю ситуацию и понять, куда направить свои усилия.

ЧТО БЫ ТЫ ХОТЕЛ ИЗМЕНИТЬ?

Поздравляю — ты сделал серьезный шаг на пути к изменениям, уже только открыв эту книгу!

Жизнь подростка бывает непростой и наполненной стрессом, а ты можешь не знать, как ее улучшить. Ты, возможно, сталкиваешься с трудностями в школе, при общении с друзьями, в романтических отношениях, в общении с семьей. Возможно, ты прилагаешь массу усилий, но некоторые жизненные аспекты все еще не совсем такие, какими ты хочешь их видеть.

Горькая правда в том, что навыкам, которые тебе необходимы для этих изменений, не учат в школе. Часто кажется, что жизнь — это череда ожиданий: как стать счастливее, поладить с окружающими, улучшить оценки; справиться с ежедневным стрессом, быть вежливым с домашними, или отпустить то, что делает тебя несчастным. Но это так непросто! Требуются навыки и практика, чтобы успешно справляться с подобными ситуациями в каком бы то ни было возрасте. Но есть и хорошая новость — этому можно научиться, если начать уже сейчас.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) даст умения и навыки, которые помогут во всех жизненных аспектах, вне зависимости от обстоятельств. КПТ поможет управлять эмоциями, мыслями, поведением, чтобы ты мог(-ла) чувствовать, мыслить и вести себя, как человек, которым хочешь стать. Возможно, ты знаешь, каково это — когда чрезмерно сильные эмоции, тревоги и порывы срывают твои планы. Эта рабочая тетрадь поможет тебе справляться с такими неприятностями. Ты узнаешь, как сделать так, чтобы произошли изменения, к которым ты всегда стремился; как выйти

из заколдованного круга, в котором ты застрял(-а). Эти навыки помогут избежать таких нежелательных ситуаций, как, например, конфликты с друзьями, проблемы в отношениях, перепады настроения, сильные негативные эмоции, навязчивые тревоги, низкая самооценка или импульсивное поведение, из-за которого у тебя возникают неприятности. И напротив, сможешь создавать ситуации, которые помогут тебе улучшить жизнь.

Возможно, ты получил эту тетрадь от родителей, учителя, школьного психолога, терапевта, или сам нашел ее, важно помнить, что это *ТВОЯ* тетрадь, и программа в ней предназначена только для тебя и ни для кого больше. Тебе решать, как воспользоваться этой тетрадью, что ты хочешь изменить, и как хочешь прожить жизнь. У родителей, друзей, учителей могут быть те или иные пожелания для тебя, но окончательное решение всегда за тобой.

Первый шаг к тому, чтобы решить, как ты хочешь прожить свою жизнь — это определить ценности. **Ценности** — это принципы, которые ведут тебя и помогают стать тем человеком, каким хочешь стать. Один из примеров ценностей — желание быть хорошим другом. **Цели** — это конкретные шаги, которые ты предпринимаешь, чтобы реализовать свои ценности. Так что, если среди твоих ценностей — умение быть хорошим другом, ты можешь поставить перед собой цель провести время с другом, который переживает трудный период. Важно определить свои ценности, а затем регулярно ставить цели в соответствии с этими ценностями.

Вот некоторые упражнения, которые помогут запустить этот процесс. Помни, что важно выявить *собственные* цели, а не те, которые, по мнению родителей или учителей, ты *должен* перед собой ставить. Важно думать о том, во что веришь. Это может быть что-то, чему тебя

научили родители или что-то, совершенно отличное от их ценностей. Важно, чтобы цели соответствовали тому, кем ты являешься, и тому, кем хочешь стать.

УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИ ЦЕННОСТИ

Вот некоторые важные ценности. Рассмотрите каждую из них, а затем запишите свои идеи на пустых строках в конце списка.

- Быть хорошим другом
- Ставить семью на первое место
- Помогать другим
- Быть независимым
- Наслаждаться жизнью
- Всегда учиться и расти
- Быть лидером для других
- Вести здоровый образ жизни
- Быть добросовестным и иметь принципы
- Иметь честные и доверительные отношения
- Быть справедливым и относиться к людям, как к равным
- Быть ответственным и надежным
- Стремиться к приключениям и пробовать новое
- Быть любознательным и непредвзятым
- Достигать целей

- _____
- _____
- _____
- _____

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫБЕРИ ЦЕННОСТИ

Выбери от трех до пяти пунктов из списка ценностей, приведенного выше. Затем оцени их в соответствии со своими нынешними приоритетами. Все эти ценности могут быть важны, но постарайся выбрать те, с которыми тебе интересно работать *сейчас*.

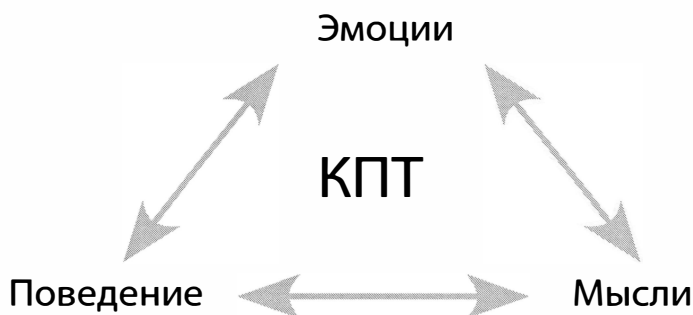
Работая с тетрадью, помни о своих основных ценностях. Они будут помогать тебе применять навыки, необходимые в той или иной ситуации, а также помогут выбрать, с каким поведением работать (см. Раздел 3 “Твое поведение”).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Оба упражнения адаптированы по Jill H., and Alec L. Miller. *DBT Skills Manual for Adolescents* (Ратус, Джилл и Миллер, Алек Л. Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков, пер. с англ., изд. “Диалектика”, 2021 г.).

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КПТ?

КПТ — это вид терапии, который включает в себя идеи, практические навыки и принципы, которые помогут тебе справляться с испытаниями. КПТ уникальна тем, что отражает то, что происходит в данный момент, и учитывает связь между твоими мыслями, эмоциями и поведением.



Представим КПТ в виде треугольника, каждая из точек которого имеет свой фокус внимания. Первая точка — это эмоции, вторая — мысли, третья — поведение. Представим, что тебе предстоит выступить с презентацией перед классом. Эмоции, которые ты, возможно, испытываешь — страх или тревога. Эти эмоции связаны с необходимостью выступать перед классом. Мысли могут быть такими: «Я буду выглядеть неучем», «буду говорить, сам не понимая, о чем говорю» или «все будут смотреть и осуждать меня». Чтобы избежать неприятной ситуации, ты можешь притвориться больным утром, впасть в ступор перед презентацией, говорить слишком быстро или слишком тихо, чтобы побыстрее покончить с ним, или спрятаться в уборной во время урока — это

поведение. Ты можешь переживать этот опыт в произвольном порядке. Например, ты испытываешь страх, затем у тебя появляются соответствующие мысли и поведение. Или ты запинаешься, путаешься в словах (снова поведение), и вслед за этим у тебя появляются негативные мысли и страх. Суть в том, что все это взаимосвязано.

Хотя эти три точки треугольника подпитывают друг друга, мы также можем использовать их взаимосвязь, чтобы понять, как лучше справляться с проблемами. В этом и заключается суть действия КПТ. Зная, как улучшить каждую из этих сфер, мы сможем улучшить другие. Мы можем научиться понижать уровень эмоционального напряжения до того, как всплывут негативные мысли. Можем научиться отпускать мысли или оценивать их, не принимая их на веру и не действуя в соответствии с ними. Мы можем на практике применять способы, которые помогают скорректировать поведение, до того, как возникнут нежелательные мысли и эмоции.

В этой рабочей тетради есть раздел, посвященный каждому из важных аспектов КПТ — мыслям, поведению и эмоциям. Мы по очереди станем рассматривать конкретные стратегии для каждого из аспектов и узнаем, как они работают вместе. А дальше ты научишься подбирать инструменты и стратегии, чтобы лучше справляться с трудностями в школе, дома и в общении со сверстниками.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА КПТ?

Научно доказано, что КПТ эффективна при решении общих проблем, с которыми люди сталкиваются. Взгляни на этот список и подумай, какие из утверждений для тебя справедливы.

КПТ может помочь людям с тревожными расстройствами:

- меньше беспокоиться;
- меньше беспокоиться о беспокойствах, которые возникают естественным образом;
- не бояться трудных ситуаций;
- меньше бояться социального взаимодействия.

КПТ может помочь людям с депрессией:

- не заикливаться на прошлом;
- более активно участвовать в жизни и стать общительнее;
- шире смотреть на мир и не заикливаться на негативной оценке происходящего.

КПТ может помочь людям с расстройствами пищевого поведения:

- изменить отношение к еде и пищевое поведение;
- изменить тревожные мысли, связанные с едой и фигурой;
- улучшить телесный образ.

КПТ может помочь людям, страдающим с навязчивыми мыслями и компульсивным поведением:

- прекратить компульсивное поведение;
- выйти из замкнутого круга навязчивых мыслей.

Доказано, что КПТ помогает решить и другие проблемы, связанные, например, со вниманием, концентрацией и организацией; хроническими физическими или головными болями; травмами или травматическим опытом; восприятием (зрительным или слуховым) того, чего в действительности нет; с расстройствами сна. В этой тетради ты найдешь способы решения некоторых из этих проблем, и тем не менее, их может оказаться недостаточно, чтобы окончательно решить проблемы. Возможно, тебе понадобится помощь психолога или консультанта, который специализируется на лечении пациентов с такими проблемами (смотри источники в конце раздела).

Если подытожить, то КПТ помогает научиться управлять эмоциями, мыслями и поведением, которые иногда приводят к серьезным нежелательным проблемам. Например, к постоянному беспокойству или заиканию, избеганию, проблемам в отношениях, уходу в себя и отстраненности от друзей и родных, проблемам с пищевым поведением, зависимости от алкоголя или наркотиков, расстройствам сна или проблемам с учебой.

Я убедилась воочию, насколько КПТ полезна для подростков. Я работала с подростками, которые боялись писать контрольные, говорить с одноклассниками или сдавать задания. КПТ помогла им чувствовать себя комфортнее и увереннее действовать в таких ситуациях. Я работала с подростками, страдающими от депрессии, навязчивых мыслей и убеждений, которые мешали им жить. Я видела, как эти подростки становятся счастливее, выстраивают жизнь, которая приносит им радость, и выходят из замкнутого круга разрушительных мыслей. Я видела, как подростки выстраивают надежные и удовлетворительные дружеские отношения, а также романтические отношения, безопасные и увлекательные для них. Я работала с подростками, которые испытывали ощущение дискомфорта в ситуациях социального взаимодействия, но научились получать удовольствие от вечеринок, танцев, и общения с большими группами. Я видела, как подростки учатся иначе разговаривать с другими, меняют отношение к себе и изменяют свое поведение, становясь лучше в школе и дома.

КАК КПТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

У КПТ нет одного принципа, по которому она работает. Смысл в том, чтобы понять, что ты хочешь от нее получить. Книга будет полезна настолько, насколько ты сделаешь ее полезной. И лучший способ сделать ее полезной — это понять, в каких из сфер жизни тебе нужна помощь.

Например, поразмышляй о своих эмоциях. Возможно, ты быстрее или чаще, чем другие люди, реагируешь, оказываясь в волнительной ситуации? Испытываешь ли, в отличие от окружающих, более сильные эмоции? Когда расстраиваешься, то нужно ли тебе больше времени, чем другим, чтобы успокоиться? Если ты склонен к таким эмоциональным реакциям, то тебе, возможно, трудно понять, как справляться с ними.

Окружающие могут советовать тебе преодолевать эмоции, смотреть в лицо ситуации, не реагировать слишком остро или отпустить ситуацию. Возможно, это сбивает тебя с толку или ты чувствуешь себя одионо. Так бывает потому, что другие люди не понимают механизма действия твоих эмоций. В разделе 4 мы рассмотрим способы управления эмоциональными реакциями и способы не дать этим эмоциональным реакциям вмешиваться в твою жизнь и отношения.

Есть ли у тебя проблемы с самооценкой и восприятием себя? Иногда это приводит к проблемам с самовыражением или с отношениями. Трудно чувствовать себя хорошо с другими людьми, если тебе некомфортно с собой. Низкая самооценка часто связана с нашими мыслями и поведением. Если мы негативно думаем о себе, это влияет на наши эмоции, а также

подталкивает к поведению, которое соответствует этим убеждениям. Например, ты веришь, что не так умен, как твои друзья. Тебе становится грустно, и ты не готовишься к тесту. Провалив эту контрольную, ты, наверное, продолжишь думать, что не такой ты и умный. Однако если бы ты думал о себе иначе, возможно, ты чувствовал бы себя увереннее, приложил усилия и успешно сдал тест. Другими словами, когда мы учимся улавливать проблемные или неприятные мысли, мы получаем возможность изменить поведение, стать увереннее в отношениях с другими и повысить самооценку.

Чтобы извлечь наибольшую пользу из работы с этой тетрадью, важно определить и расставить приоритеты в поведении и моделях мышления, которые ты хотел бы изменить. КПТ может помочь тебе лучше структурировать эти идеи, определять шаги и ставить цели, которые могут на первый взгляд казаться трудными или недостижимым.

Эта тетрадь поможет тебе понять, на каком этапе ты сейчас, познакомит тебя со сферами применения КПТ и поможет развить навыки, необходимые для того, чтобы улучшить жизненные обстоятельства. Знать себя — свои сильные стороны и слабости — это первый шаг.

КАК ИДУТ ДЕЛА?

Ты, возможно, хорошо осознаешь свои проблемы и знаешь, что конкретно хотел бы изменить. Возможно, ты несчастлив и не понимаешь, что происходит и почему. Этот раздел поможет тебе определить тот этап,

на котором ты сейчас. Мы проанализируем три области: самооценку, волнение и тревогу, а также грусть и депрессию. Помни, что это только точка отсчета. Поняв, на каком этапе ты находишься сейчас, ты сможешь в дальнейшем помочь себе прийти к тому, к чему стремишься.

Самооценка

Самооценка — это то, как ты оцениваешь себя на нынешнем этапе. Самооценка связана с твоей самооценностью, компетенциями и неповторимыми, присущими только тебе качествами. Люди с заниженной самооценкой склонны замечать в себе только негативные качества, и игнорировать сильные стороны, они верят, что не заслуживают любви, внимания, комплиментов. Они не ждут ничего хорошего от окружающих.

Люди с заниженной самооценкой склонны замечать в себе только негативные качества, и игнорировать сильные стороны. Они не верят, что заслуживают любви, внимания или комплиментов и не надеются ни на что позитивное от других. Часто люди с заниженной самооценкой избегают внимания, чувствуют себя подавленными или одинокими, бывают раздражительны, агрессивны. Если у тебя низкая самооценка, тебе может казаться, что люди считают тебя самозванцем или лицемером. Заниженная самооценка мешает выстраивать отношения, к которым ты стремишься, из-за нее ты можешь бояться рисковать, пробовать новое, высказывать свое мнение или брать на себя роль лидера.

УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИ УРОВЕНЬ СВОЕЙ САМООЦЕНКИ

Вот упражнение, которое поможет тебе определить уровень самооценки. Какие из этих утверждений для тебя неверны, иногда верны и часто верны?

	Никогда	Иногда	Часто
1. Я уважаю себя	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я чувствую себя уверенно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я доволен собой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я верю, что я достаточно хорош	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я горжусь собой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я верю, что ценен так же, как и другие люди	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мне комфортно в разных условиях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я верю, что приношу пользу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я добиваюсь своих целей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я положительно оцениваю себя	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Я думаю, что так же хорош, как и мои друзья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я могу перечислить свои хорошие качества	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптировано по Rosenberg, *Morris. Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

Если в большинстве случаев ты выбрал утверждение “никогда”, возможно, у тебя серьезные проблемы с самооценкой. Если ты выбрал “никогда” несколько раз и часто выбирал “иногда”, то с самооценкой могут быть некоторые проблемы. Помни об этом, работая с тетрадью, так как в ней содержатся упражнения, предназначенные для того, чтобы помочь тебе справиться с проблемами самооценки.

Волнение и тревога

Волнение — это часть тревоги. Важно понимать разницу между волнением и тревогой. Волнение — это тип мышления, при котором человек постоянно ждет, что в будущем случится что-то негативное. Такой человек не в состоянии сосредоточиться на текущем моменте и жить в нем. В результате возникают проблемы с концентрацией, раздражительность, ощущение, что ты на пределе. Скорее всего, ты склонен к волнению, если то и дело спрашиваешь себя “что, если...”, рассматриваешь худшие варианты развития событий, а ситуация, на твой взгляд, может только ухудшиться. Некоторое волнение нормально, все люди волнуются, но, если ты дни и ночи напролет переживаешь, до добра это не доведет. КПТ поможет тебе преодолевать тревожные мысли и меньше беспокоиться о результате.

Волнение — это часть тревоги. Кроме волнения, тревога включает физические симптомы: панику, мышечное напряжение, затрудненное дыхание, боли; человек может стискивать зубы, испытывать проблемы с пищеварением. Также возможно избегающее поведение или склонность слишком много времени тратить на другие занятия. Хотя излишнее волнение может разрушить твоё счастье и привести к проблемам, дополнительный стресс в виде тревоги тоже мешает твоей жизни, приводя к гораздо более серьезным физическим или поведенческим проблемам. Так, ты можешь начать прогуливать школьные занятия, перестать выполнять домашние задания, избегать социального взаимодействия или приятных тебе занятий.

УПРАЖНЕНИЕ: ОЦЕНИ СВОЮ ТРЕВОГУ

Вот упражнение, которое поможет тебе оценить уровень своей тревоги. Какие из этих утверждений для тебя неверны, иногда верны и часто верны?

	Никогда	Иногда	Часто
1. Я часто волнуюсь в течение дня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Мне сложно контролировать свое волнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Мне сложно успокоиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Мне сложно концентрироваться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я чувствую, что легко раздражаюсь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Мне сложно заснуть или спать ночью, не просыпаясь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Я избегаю ситуаций, которые заставляют меня волноваться или тревожиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я волнуюсь о том, как другие оценивают меня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я стараюсь сделать все идеально	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Есть ряд ситуаций, которых я избегаю, или они вызывают во мне сильный страх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптировано по Spielberger, Charles D., C. D. Edwards, J. Montouri, and R. Lushene. *State-Trait Anxiety Inventory for Children*. PsycTESTS Dataset, 1973. doi:10.1037/t06497-000.

Если ты много раз выбрал утверждение “часто”, возможно, у тебя серьезные проблемы с преодолением тревоги. Если ты несколько раз выбрал ответ “часто” или много раз выбрал ответ “иногда”, ты страдаешь от волнения и некоторых проявлений тревоги. КПТ может помочь тебе на любом уровне уменьшить беспокойство и тревогу. Если ты много раз выбрал ответ “часто”, подумай о том, чтобы обратиться за помощью к специалисту, особенно если после работы с тетрадью ты не заметил больших изменений.

Грусть и депрессия

Иногда чувствовать себя грустным, подавленным или быть не в настроении — это нормально, тем более, если ты подросток. Но некоторые люди грустят слишком часто. Их больше не радуют те вещи, которые радовали раньше, они отдаляются от семьи и друзей. Это могут быть признаки депрессии. К другим симптомам относятся проблемы со сном, потеря аппетита, невозможность сконцентрироваться, а также потеря энергии, чувство усталости, негативные мысли о себе, мире и своем будущем. Некоторые люди с депрессией больше раздражены, чем грустны, но все равно страдают от депрессии. Депрессия иногда начинается со слабых симптомов, но вскоре тебе становится трудно вставать с постели по утрам, ходить в школу, делать домашние задания, говорить с людьми и даже принимать душ.

УПРАЖНЕНИЕ: ОЦЕНИ СВОЮ ДЕПРЕССИЮ

Вот упражнение, которое поможет тебе точнее оценить уровень своей тревоги. Какие из этих утверждений были для тебя неверны, иногда верны и часто верны за последнюю неделю.

За последнюю неделю	Никогда	Иногда	Часто
1. Мне было грустно почти весь день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я раздражался почти весь день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Меня не радовали те вещи, которые обычно радуют	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Мне сложно было концентрироваться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я почти не был голоден	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я спал дольше, чем обычно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мне хотелось плакать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я чувствовал себя безнадежным	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Мне было тяжело уснуть	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я верил, что случится плохое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Мне было одиноко, я чувствовал себя покинутым,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я отвернулся от друзей и семьи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. У меня было меньше сил, чем обычно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. У меня было меньше мотивации, чем обычно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. У меня было чувство, что все идет не так, как мне хочется	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптировано по Shahid, Azmeh, Kate Wilkinson, Shai Marcu, and Colin M. Shapiro, eds. *Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children (CES-DC)*. In *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, 93-96. New York: Springer, 2011. doi:10.1007/978-1-4419-9893-4_16.

Если ты чаще всего выбирал утверждение “часто”, у тебя могут быть заметные проблемы с депрессией. Если ты выбрал ответ “часто” несколько раз и часто — ответ “иногда”, у тебя могут быть приступы грусти или некоторые проявления депрессии. КПТ может помочь тебе уменьшить проявления грусти и депрессии. Если для большинства вопросов ты выбрал ответ “часто”, подумай о том, чтобы обратиться к специалисту за помощью в преодолении депрессии, тем более, если после выполнения упражнений и техник, приведенных в тетради, ты не заметил серьезных изменений.

Нужна ли тебе еще помощь?

Помни, что только одной этой тетради может быть недостаточно для того, чтобы предоставить тебе необходимую помощь. Если ты страдаешь от суицидальных мыслей или импульсов, тяги к самоповреждению, алкогольной и наркотической зависимости или других видов импульсивного или разрушительного поведения, важно получить профессиональную помощь. Или, если ты работаешь с тетрадью, и она не помогает тебе так, как необходимо, тебе понадобится внешняя помощь. Попробуй поговорить со взрослым, которому доверяешь: с родителем, учителем, школьным консультантом, тренером, родителем друга. Расскажи им, что происходит (расскажи столько, сколько считаешь нужным) и спроси, могут ли они помочь тебе найти специалиста по вопросам психического здоровья.



Выводы

В этом разделе ты ознакомился с КПТ и узнал, как она может помочь тебе стать тем человеком, каким хочешь быть, а также узнал, как эта тетрадь поможет тебе. Вот ключевые идеи:

- Эта тетрадь поможет тебе изменить то, что ты сам хочешь изменить в жизни, а не то, что, по мнению окружающих, тебе следует изменить.
- Ты определил свои ценности, и эти ценности будут вести тебя в течение работы с этой тетрадью.
- КПТ рассматривает взаимосвязь эмоций, мыслей и поведения и дает тебе навыки, которые помогают улучшить каждую из этих областей.
- Работа с каждой областью поможет улучшить и остальные.
- Насколько книга поможет — зависит от тебя.
- У тебя уже есть основа понимания своей ситуации, и, возможно, понимание того, на чем ты хочешь сосредоточить свои усилия.

Теперь мы можем работать над выработкой навыков, которые необходимы для того, чтобы построить ту жизнь, к какой ты стремишься!



РАЗДЕЛ 2

ТВОИ МЫСЛИ



Этот раздел сможет помочь тебе научиться принимать и отпускать мысли, не закливаясь на них. Ты узнаешь, какие мыслительные шаблоны заставляют человека впутываться в неприятности или создавать нежелательные последствия. Научишься оценивать мысли, определять, основаны ли те на фактах. Научишься рефреймингу мыслей, который поможет смотреть на обстоятельства под другим углом. Такие техники помогут пересмотреть убеждения, чтобы понять, правдивы ли и полезны ли эти убеждения, или нет.

МЫСЛИ НА КОТОРЫХ ЗАЦИКЛИВАЕШЬСЯ

Как сказано в предыдущем разделе, одна из точек треугольника КПТ — это мысли. Мысли — это не просто, ведь они с нами целый день, каждый день. Мысли непрерывно движутся и влияют на нас приятным или неприятным способом. Мысли помогают обдумать проблему или принять решение. Возможно, тебе приятно мечтать или фантазировать, и в этом помогают мысли. Однако случаются и бесполезные мысли и даже мысли, которые наносят вред. Иногда мысли идут по кругу, а негативные мысли разрушают самооценку, отвлекают и мешают воспринимать действительность.

Мысли — это основа наших ежедневных диалогов с собой. Некоторые мысли могут всплывать мгновенно, как несколько слов, фраза или образ. Еще бывают цепкие мысли, отделаться от которых тяжело, будто они приклеены суперклеем. Зациклившись на мысли, мы погружаемся в длительные и неприятные размышления о прошлом или тревогу о будущем. Есть мысли, от которых тяжело отделаться и сфокусироваться на настоящем моменте. Скорее всего, эти мысли нам вредят и ухудшают самочувствие. Помни, что внутренний диалог у тебя в голове — это не то, что автоматически имеет значение. Попробуй смотреть на эти мысли, как на событие, которое происходит в уме. В это не просто в это поверить, но можно выбирать, зацикливаться ли на этих мыслях... или только разрешать им приходить и уходить.

Представь, что ты стоишь на оживленной улице и ждешь автобус, попутчика, такси или родителей, которые тебя заберут. Мимо проносятся десятки машин, но ты не садишься в первую попавшуюся. Ты внимательно выбираешь, ждешь подходящий транспорт и водителя, а потом садишься и отправляешься в путь. Можно научиться воспринимать мысли так, как если бы они были машинами, проезжающими по улице, и выбирать, в какую из этих машин нам хочется сесть. Понадобится немало практики, но со временем ты научишься отделять бесполезные мысли от полезных и соответствующим образом выбирать поездки.

Один из способов прекратить заикливаться на мыслях — распознать фокусы ума и перестать им безоговорочно верить. Когда мы так слепо верим мыслям, то допускаем ошибку, а именно “ошибку мышления”. Это приводит к неверным предположениям о себе, о будущем или о других людях. Такие предположения могут подтолкнуть нас впутаться в неприятные ситуации, причинить боль окружающим, плохо думать о себе, мешать нам делать то, что мы хотим делать в жизни. Из-за таких предположений у нас возникают проблемы в учебе, с друзьями и в семье.

Прежде чем мы начнем рассматривать типичные “ошибки мышления”, давай потренируемся смотреть на мысли, которые возникают у нас в голове, как на машины, которые едут мимо нас по дороге, но не будем сразу же садиться в первую попавшуюся из них и не станем заикливаться на мысли.

УПРАЖНЕНИЕ: ОТПУСТИ СВОИ МЫСЛИ

Существует немало способов отпустить свои мысли. Вот несколько техник визуализации, которые помогут тебе наблюдать за мыслями со стороны, не зацикливаясь на них. В течение минут попробуй применять каждую из техник, чтобы выбрать ту из них, которая подходит тебе больше всего.

- Представь, что мысли — как облака в небе. Ты лежишь на траве и сосредоточенно разглядываешь голубое небо. Ты не движешься с облаками, а просто смотришь, как каждая твоя мысль верхом на облаке плывет по небу.
- Представь, что мысли — это листья, которые движутся по течению реки. Ты не бежишь за этими проплывающими мимо тебя листьями, а просто смотришь на воду и мысли, которые в ней плывут.
- Представь, что мысли — это предметы, которые лежат на конвейерной ленте, и лента движется. Ты не мешаешь мыслям двигаться и ничего не берешь с конвейерной ленты. Мысли просто проходят мимо.
- Представь, что мысли — это титры на экране. Ты смотришь, как они движутся, но не останавливаешь кино.
- Если тебе нравится образ движущихся по улице машин, представь, что твои мысли “садутся” в проезжающую машину, а ты стоишь рядом на тротуаре.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

Мысли могут обмануть нас, заставив верить во что-то и привести к неверным выводам. Так происходит, когда мы преувеличиваем угрозу, которую несет ситуация, когда нам кажется, что то, что случилось, навсегда останется таким, что мы несем ответственность за то, что вовсе от нас не зависит, видим только негатив, или строим догадки о том, что думают другие люди. Если не замечать эти ошибки мышления, то проблем и стресса станет только больше. Лучший способ избежать этой ловушки — признать некоторые свои мысли типичными ошибками мышления.

Ниже ты найдешь типичные ошибки мышления, которые допускаем мы все. Твоя задача — определить те примеры уловок ума, с которыми ты сам сталкивался в жизни. Следующий шаг — создать альтернативное мнение, основанное на фактах, после того, как поймешь, что ум обманул тебя. Например, выполняя задание, ты думаешь, “я провалю тест, буду хуже всех в классе и не поступлю в колледж”. Нужно определить ошибку, а потом сформировать мнение, основанное на фактах, которые тебе известны. Например, “я правда переживаю из-за теста”, “оценка за тест составляет только 10% итогового балла” или “все остальные разы, когда я волновался из-за теста, я его сдавал”. Важно сформировать альтернативное мнение, основанное на фактах, а не уловках ума.

Все-или-ничего или “Черно-белое мышление”

Тип мышления все-или-ничего (его еще называют “черно-белым мышлением”) — это когда ты думаешь об одной или другой крайности, воспринимая события без полутонов и компромиссов. Например, делишь людей на лучших друзей или злейших врагов. Если ты получил за тест не 100 баллов, то считается, что ты провалился. Если случилось одно плохое событие, то считается, что ничего хорошего не происходит. Чтобы прийти к альтернативной точке зрения, подумай о середине между двумя крайностями.

Назови три примера “черно-белого мышления” из своей жизни и три альтернативы, которые помогут с ним справиться.

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

Катастрофизация

Катастрофизация — это когда ты веришь, что случится что-то плохое. Твоя вера основана на том, что уже случилось раньше, и ты продолжаешь проецировать это событие. Например, если ты получил плохую оценку за тест и катастрофизируешь ситуацию, то у тебя возникнет ряд ложных предположений, развивающихся по спирали. Например, ты не сдашь этот предмет, а значит, не закончишь школу, не пойдешь в институт и в итоге будешь жить на улице. Или, если родители не отпускают на вечеринку, ты думаешь, что упускаешь самое важное; все заведут новых друзей и не захотят дружить с тобой; и ты навсегда останешься один. Другими словами, берешь одно событие и делаешь из него целый фильм — хотя других этапов “сценария” не было. Обуздай свои мысли и сосредоточься на том, что действительно происходит — на фактах, чтобы сформировать альтернативную мысль.

Назови три примера катастрофизации из своей жизни и три альтернативы, которые помогут с ней справиться.

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

Персонализация

Персонализация — это вера в то, что ты несешь ответственность за проблему, к которой ты не имеешь отношения. Или что кто-то специально сказал или сделал что-то, чтобы задеть тебя, хотя дело может быть не в этом. Например, ты думаешь, что друзья не разговаривают друг с другом из-за сказанных тобой слов, родители ругаются из-за тебя, а учитель имел в виду тебя, когда говорил, что в классе низкая успеваемость. Или что ты сделал что-то не так, раз подруга говорит, что родители не отпустят ее погулять с тобой. Чтобы у тебя появилась альтернативная мысль, подумай о фактах (или их недостатке), которые связаны с твоей ролью в этой ситуации.

Назови три примера персонализации из своей жизни и три альтернативы, которые помогут с ней справиться.

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

Фильтрация или Концентрация на негативе

Фильтрация — это противоположность “розовых очков”. Вместо того, чтобы в ситуации видеть, как позитив, так и негатив, ты видишь только негативное. Игнорируешь информацию, которая противоречит негативному восприятию. Например, получив 99 баллов за тест, ты сосредоточишься не на том, что получил “А”, а на одном балле, которого не хватило до отметки “отлично”. Или, если тебе делают комплименты и говорят об одной вещи, которую можно было бы улучшить, ты сосредоточишься на предложении об улучшении, но не на комплиментах. Или, возможно, друг отказался прийти на вечеринку, и вот ты уже забываешь о тех друзьях, которые согласились прийти.

Назови три примера негативного прогнозирования из своей жизни и придумай три альтернативных суждения, которые помогли бы с ними справиться.

1. _____

 2. _____

 3. _____

-
1. _____

 2. _____

 3. _____

Чрезмерное обобщение

Чрезмерное обобщение — это слишком обобщающие выводы, основанные на одной ситуации, и применение этих выводов к другим, непохожим ситуациям. Если что-то случилось однажды, мы верим, что это непременно будет повторяться.

К примеру, день в школе прошел плохо, и вот ты начинаешь думать, что школа — это ужасно, и так будет всегда. Еще пример — никто не пригласил тебя танцевать, и вот ты уже решаешь, что никто не будет ходить с тобой на свидания, и ты навсегда останешься одиноким. Есть хитрость, которая поможет отследить такие чрезмерные обобщения: ищи слова “всегда” и “никогда”. Чтобы сформировать альтернативное мнение, сосредоточься на деталях нынешней ситуации и восприми их как есть.

Назови три примера чрезмерного обобщения и придумай три альтернативных рассуждения, которые смогли бы с ними справиться.

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

Чтение мыслей

Чтение мыслей — это вера в то, что ты умеешь читать мысли. Именно так. Ты на сто процентов уверен, что другие о чем-то думают, но фактов, чтобы подтвердить эту идею, у тебя мало или недостаточно. Например, друг весь день не отвечает на сообщение, и вот ты уже решил, что он злится на тебя. Если учитель не поздоровался в школьном коридоре, ты думаешь, что он невзлюбил тебя. Брат или сестра не попросили разрешения взять твой ноутбук, и вот ты начинаешь строить предположения, что это месть за что-то. Чтобы сделать альтернативное предположение, подумай о фактах, которые заметны другим, а не только тебе. Отфильтровывай любые предположения. Напоминай себе, что ты не знаешь, что думают другие (пока они сами не скажут).

Назови три примера чтения мыслей и придумай три альтернативы, которые помогли бы с этим справиться.

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

Эмоциональное объяснение

Эмоциональное объяснение — это когда сильные эмоции заставляют тебя поверить, что то, что ты думаешь, — правда, хотя у тебя и нет доказательств или доказательства свидетельствуют о противоположном. Если тебе стало грустно, потому что эту неделю ты провел в одиночестве и тебе было нечем заняться, то друзья, должно быть, не любят тебя. Если ты зол из-за того, что тебе задали слишком много домашних заданий, значит, у тебя плохие учителя. Если ты волнуешься перед вечеринкой, то обязательно случится плохое, и тебе не стоит на нее идти. Если ты беспокоишься из-за друга, наверное, ты сделал что-то не так. Чтобы найти альтернативу таким мыслям, подумай о фактах без эмоций — так, как сделал бы друг, если бы ты говорил с ним о своих мыслях. Например, ты веришь, что на вечеринке случится что-то плохое, только из-за своей тревоги, но у тебя нет других доказательств. Что бы на это сказал друг?

Приведи три примера эмоционального объяснения из своей жизни и три альтернативы, которые помогли бы с этим справиться.

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

ПРОВЕРЬ СВОИ ТЕОРИИ

Ты отследил свои типичные ошибки мышления и, поработав с ними, создал альтернативные убеждения. Ты больше не веришь своим проблемным мыслям, но, чтобы перестать заикливаться, тебе необходимо приложить дополнительные усилия. Возможно, мысль ты сформулировал иначе, но все равно чувствуешь, что первоначальная мысль была верна. Или чувствуешь, что эта первоначальная мысль основана на фактах, поэтому трудно даже придумать другую мысль. Может быть, тебе удалось справиться с этим заданием, ты почувствовал себя лучше, а через минуту исходная мысль вернулась, и ты вынужден постоянно напоминать себе, что уже изменил ее. В любом из этих случаев, или если предыдущее упражнение не помогло, используй технику, которая будет дана ниже.

Представь, что ты ученый, и проводишь эксперимент. Тебе необходимо сформулировать гипотезу для эксперимента, но проверить ее правдивость ты не сможешь, пока не проведешь эксперимент. Например, когда я училась в колледже, я хотела провести исследование и проверить, будет ли человек подниматься на гору быстрее, слушая песню в быстром темпе или медленном. Моя гипотеза состояла в том, под энергичную песню подъем происходит быстрее. При проведении исследования я выяснила, что девушки под оживленную музыку поднимались быстрее, чем под медленную, а у парней разницы в темпе ходьбы не было. Результаты удивили меня, ведь они показали, что изначальная догадка не была целиком основана на фактах.

Стоит относиться к мыслям одинаково, ведь мысли — не научно доказанные факты, а только гипотезы. Изучай мысли, прежде чем поверить им. Первый способ изучить мысли — учесть доказательства. Представь, что ты собираешь все факты и взвешиваешь доказательства “за” и “против”. Смотри на это занятие, как на испытание для мысли. Представь, что тебе нужно собрать наблюдаемые факты и представить их присяжным.

Вот пример из жизни. Один мальчик, с которым я работала, волновался, что не сдаст тест по математике и, следовательно, будет не аттестован по этому предмету. Мы создали эту диаграмму вместе, используя доказательства *в пользу* его мысли и доказательства *против*.

Я провалю тест и не сдам математику

Доказательства “за”

- Математика — самый сложный предмет для меня
- Раньше я уже плохо писал тесты по математике
- Я не понимаю материал, который нужно выучить к тесту
- Сейчас у меня 77 баллов по предмету

Доказательства “против”

- У меня есть репетитор и он помог мне
- Раньше не случалось так, что я плохо писал тесты по математике
- Это только одна из оценок, которые пойдут в мой аттестат
- Я выполнил все задания, из которых состоит итоговый балл

Это упражнение помогает переосмыслить гипотезу, которая возникла перед написанием теста по математике. Мы учли все аргументы “за” и “против”, чтобы прийти к наиболее удачной гипотезе. Новая гипотеза, которую сформулировал мой клиент, звучала так: “Математика — это и правда сложный для меня предмет, я усердно занимаюсь с репетитором. Но итоговая

оценка не зависит только от одного теста.” С этой гипотезой ему было легче сдать тест, чем с предыдущей.

А теперь твоя очередь. Выбери мысль, которая заставляет тебя волноваться, и попробуй сформулировать ее по-новому.

УПРАЖНЕНИЕ: СТАНЬ УЧЕНЫМ

Мысль _____

Доказательства “за”

Доказательства “против”

Новая гипотеза или версия _____

УПРАЖНЕНИЕ: ПОДВЕРГНИ МЫСЛЬ СОМНЕНИЮ

Если сложно найти доказательства “против” мысли, воспользуйся подсказками. Ниже приводится список вопросов, которые помогут тебе сформулировать наиболее точную версию своей мысли. Воспользуйся примером о мальчике, который волновался, что провалит тест по математике и сам предмет. Посмотрите на вопросы и его ответы, которые даны курсивом. Затем для каждого вопроса добавь свой ответ о своей мысли в строке внизу.

Есть ли другие варианты исхода ситуации, кроме того, из-за которого ты переживаешь? *Да я могу сдать тест и предмет или даже не сдать тест, но сдать предмет.*

Делаю ли я предположение, основанное на эмоциях или путаю чувства и факты? (То есть, если у меня такие сильные эмоции, то мысль истинна). *Возможно.*

Каков возможный исход ситуации, если основываться на том, что, как мне уже известно, случилось в подобных ситуациях раньше? *Тест я не провалю, но могу получить “С”.*

Каков процентный шанс или вероятность того, что моя мысль истинна? 100, 50 или 5 процентов? *Шансы на то, что я не сдам тест, составляют, вероятно, 30 процентов.*

Я уже бывал в подобных ситуациях? Чем они заканчивались? *Да, по математике я с трудом справлялся с тестами, но получал аттестацию по предмету.*

Каков наихудший вариант развития событий? *Я не получу оценку по математике.*

Если случится худшее из возможного, как что смогу предпринять? *Запишусь в летнюю школу, чтобы исправить ситуацию.*

Есть ли другой взгляд на проблему, кроме этого? *Я занимался с репетитором и стал лучше успевать по математике, возможно, я не провалю тест и сдам предмет.*

Я могу предвидеть будущее? *Нет.*

Какой информации мне недостает, что я, возможно, забыл? *Я смогу выполнить дополнительное задание и повысить оценку, и у меня "В" за последний тест.*

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ УМ: ПИТАНИЕ

Правильное питание может помочь сбалансировать эмоции, настроение и поведение. Например, если ты голоден, то можешь стать более раздражительным, подверженным негативным эмоциям, утомляемым. Тебе может быть сложно сосредотачиваться, ты менее продуктивен или действуешь более импульсивно. Это может случаться, если ты на диете или пытаешься сбросить вес нездоровыми способами, например, ограничивая себя в питании (что и когда тебе есть), или вызывая у себя рвоту после еды, придерживаясь диеты, которую рекомендовал доктор или проводя очистку организма. Эти виды пищевого поведения нельзя назвать здоровыми или сбалансированными.

Возможно, ты нерегулярно питаешься, переешь или не ешь в течение дня, а вечером съедаешь плотный ужин или налегаешь на снеки. Возможно, ты злоупотребляешь снеками, “заедаю” отрицательные эмоции или не можешь контролировать голод. Если ты переешь, то это тоже может быть проблемой, провоцировать чувство вины или стыда, физический дискомфорт, или другое импульсивное поведение.

Вот несколько советов, как улучшить привычки питания:

- Ешь три раза в день и дважды перекусывай. Между приемами пищи должно пройти не

менее трех-четырех часов. Это необходимо для здорового пищеварения, аппетита и энергии. Возьми по дороге в школу йогурт или гранола-батончик. Перекусывай перед обедом. Планируй приемы пищи заранее, чтобы не остаться голодным, и чтобы не пришлось перекусывать нездоровой едой.

- Каждый относится к еде по-своему, поэтому важно определить, какие продукты дают тебе энергию и здоровое самочувствие, а от каких — чувствуешь себя вялым, испытываешь негатив и приступы дурного настроения. Например, каждый по-своему испытывает воздействие кофеина и сахара.
- Питайся осознанно. Это означает, что прием пищи — просто прием пищи. Осознанное питание означает сосредоточение внимания на еде и внимание к деталям — вкусу и текстуре каждого кусочка. Обрати внимание на процесс: что и как происходит, когда пережевываешь пищу, когда глотаешь. Это может стать довольно приятным занятием — особенно что касается любимых блюд — и поможет тебе есть медленнее, и легче остановиться, когда почувствуешь сытость.

НАУЧИСЬ РЕФРЕЙМИНГУ

Один из способов перестать зацикливаться на мысли — посмотреть на нее в ином свете или под другим углом. Мы называем это переосмыслением или рефреймингом. Рефрейминг важен потому что помогает снизить интенсивность эмоций, которые изначально могла вызвать мысль. Также рефрейминг помогает изменить нежелательное поведение, возможно, связанное с этой мыслью, и избавляет от необходимости подолгу концентрироваться на предмете или ситуации. Рассмотрим на примере других подростков, как можно практиковать рефрейминг.

Хороший способ “переосмыслить” мысль, вернее, применить рефрейминг, — рассмотреть преимущества и недостатки, которые она дает. Рассмотрим ситуацию Лизы. Девушку пригласили на вечеринку и у нее возникла такая мысль: “Никто не захочет разговаривать со мной на вечеринке”.

Никто не захочет разговаривать со мной на вечеринке.

Преимущества этой мысли:

- Я не буду разочарован.
- Мне не нужно прилагать усилий.
- Я могу подготовиться к вечеринке.
- Это нормально — избегать вечеринки.

Недостатки мысли:

- Мне будет грустно идти на вечеринку.
- Вдруг у меня будет такой вид, как будто я не хочу ни с кем разговаривать.
- Вдруг я пропущу вечеринку, которая могла бы мне понравиться.
- Вдруг я упущу шанс завести новых друзей.

Выполнив это упражнение, Лиза поняла, что, хотя мысль была в некоторой степени полезной, но она и противоречила ее целям — противостоять тревожности в ситуациях социального общения, входить в новые ситуации с открытым разумом и без предубеждений, и заводить новых друзей. Лиза поняла, что эта мысль мешает получить положительный опыт. Благодаря рефреймингу Лиза взглянула на ситуацию иначе и пошла на вечеринку с более оптимистичным настроем. Еще один инструмент исследования ситуации — это круговая диаграмма. Рассмотрим ситуацию Джанет. Ли, подруга Джанет, не отвечала на ее сообщение несколько часов подряд. Джанет стала думать: “Ли меня больше не любит.” Сначала мы с Джанет в формате “мозгового штурма” обсудили возможные причины, по которым Ли еще не ответила на сообщение Джанет. Вот наши версии: Ли злится на Джанет; Ли больше не любит Джанет; Ли делает домашние задания; Ли уехала с семьей; у Ли разрядился телефон; Ли под домашним арестом, и родители забрали у Ли телефон; Ли заболела и спала большую часть дня. Затем мы с Джанет попытались вычислить вероятность каждой из версий по стопроцентной шкале. На круговой диаграмме, приведены варианты, которые мы с Джанет обсуждали.



Увидев круговую диаграмму, Джанет поняла, что версия “я больше не нравлюсь Ли” маловероятна. У Ли часто разряжался к обеду аккумулятор телефона, так что это могло быть правдой. Еще у Ли было много домашних заданий, а иногда родители заставляли Ли оставлять телефон в комнате на то время, пока она делает домашнее задание. Ли часто проводила выходные с семьей, так что, она могла снова быть с родными. Взглянув на эти варианты, Джанет почувствовала себя лучше и отвлеклась от мысли, что она больше не нравится Ли.

**УПРАЖНЕНИЕ: ПОСМОТРИ
НА МЫСЛЬ ИНАЧЕ**

Теперь твоя очередь: выбери одну-две мысли, на которых ты зацikliваешься и примени одну из этих техник или обе, чтобы переосмыслить и переформулировать мысль.

Мысль

Преимущества этой мысли:

Недостатки мысли:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Мысль

Новые возможности — это вызов старым убеждениям

Чаще всего мысли, на которых мы всерьез зацкливаемся, — это наши негативные мысли о самих себе. Эти мысли заставляют нас поверить в то, что мы чего-то недостойны или что другие больше заслуживают хорошего, чем мы. Эти мысли мешают нам открыто высказываться, смело встречать испытания, рисковать и двигаться вперед, стремясь к своим ценностям. Часто ядро таких мыслей — убеждения, которые формируют эти негативные взгляды.

Вот некоторые из этих убеждений:

- Я недостойн любви
- Я ничего не стою
- Я сломан
- Я сошел с ума
- Я неадекватен или некомпетентен
- Я полный неудачник
- Я не могу контролировать себя
- Я слабый
- Я непривлекателен
- Я токсичный или злой

Адаптировано по Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press, 2011. (Бек, Джудит С. *Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям*. , пер. с англ., изд. “Питер”, 2018 г.)

Теперь нам нужно снова рассмотреть некоторые убеждения, которые часто заставляют нас заикливаться, думать о себе негативно. Не станем сразу же воспринимать их как истину. Это непросто сделать, думая о себе, поэтому в следующем упражнении используем твое мнение о друге или его — о тебе.

УПРАЖНЕНИЕ: РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ: ПЕРЕСМОТРИ УБЕЖДЕНИЯ О САМОМ СЕБЕ

Выбери одно из негативных убеждений, приведенных выше, или похожее, которое у тебя есть о самом себе

Запиши это убеждение здесь: _____

Теперь ответь на следующие вопросы об убеждении:
Подумай о ком-то, кто на твой взгляд, имеет противоположное качество. Например, если ты думаешь, что недостойн любви или ничего не стоишь, вспомни кого-то, кого считаешь достойным любви или ценным, и напиши его имя здесь:

Что этот человек делает, чтобы продемонстрировать эти положительные качества?

Если твой друг или близкий родственник имеет такие негативные убеждения о себе, что ты им скажешь?

Какими словами близкий друг или родственник мог бы убедить тебя в том, что ты обладаешь этими положительными качествами (достоин любви или ценен)?

А теперь назови поведение, с помощью которых мог бы продемонстрировать свое противоположное убеждение. Это то, что ты бы сделал, если бы считал обратное истинным (то есть, что ценен или достоин любви). Например, если ты считаешь себя недостойным, то противоположным, достойным поведением будет умение просить о том, что ты заслужил или уверенная осанка и высоко поднятая голова. Если ты считаешь себя сумасшедшим, возможно, стоит подробнее говорить о своих мыслях с другими. Попробуй сказать себе, что то, что ты думаешь и чувствуешь, имеет смысл и ценно. Обращай внимание, когда другие испытывают те же чувства, что и ты. Такое поведение можно использовать в следующем разделе.



Выводы

В этом разделе ты узнал, как лучше понять свои мысли, насколько ты зацкливаешься на них, как они могут обмануть и как еще раз критически взглянуть на мысли, которым веришь, принимая за чистую монету. Ниже приведены ключевые выводы.

- Мысли бывают цепкими, но по мере практики ты научишься выбрать, следовать ли им или позволить этим мыслям появляться и уходить.
- Есть несколько типов распространенных ошибок мышления, которые могут обмануть и запутать тебя, заставив верить своим мыслям. Выявлять и называть такие ошибки — полезно, потому что ты можешь взять паузу и не поддаваться сразу же этим “трюкам”. Заметив ошибку, ты сможешь сформировать более точную альтернативную мысль.
- Проверь факты и мысли — стань ученым. Рассмотрю мысль как теорию, а затем проведи исследование, чтобы определить, есть ли у такой мысли доказательства, подтверждающие ее истинность. Так твои мысли будут точнее и будут основаны на фактах.
- Рефрейминг — это хороший изменить точку зрения. Рефрейминг отвлекает от мыслей, уменьшает эмоциональное напряжение, которое могла вызвать мысль. Рефрейминг помогает изменить нежелательное поведение, связанное с мыслью, и перестать подолгу зацкливаться на ситуации.



РАЗДЕЛ 3

ТВОЕ ПОВЕДЕНИЕ



Поведение — это вторая вершина треугольника КПТ. Поведение — это то, как ты действуешь, что делаешь, как проводишь время, как реагируешь на ситуации. В этом разделе ты узнаешь, что поведение не связано с мыслями, и что та или иная мысль не обязательно приведет к тому или иному поведению. Ты узнаешь, как принять некоторые из тех ценностей, которые выбрал в разделе 1 и согласовывать цели с ценностями. Узнаешь, как избавиться от нежелательного поведения, выработать ему положительную альтернативу, и рассмотрим поведение, которое хочешь усилить. Наконец, узнаешь, как составить план действий, который поможет изменить поведение и достичь целей.

КАК РАСПУТАТЬ КЛУБОК “МЫСЛЬ-ДЕЙСТВИЕ”?

Хотя в нашем треугольнике КПТ мысли и поведение связаны, это две разные точки. Однако мы часто думаем, что, если мысль у нас в голове, то эта мысль не только основана на фактах, но и управляет нами, заставляя что-то делать — хотим мы того или нет. Мысли часто вызывают поведенческие импульсы. Иногда желание настолько сильно или импульс возникает так быстро после мысли, что между чувствами и совершением действия почти не проходит времени. Так, например, ты хочешь сказать другу что-то плохое и даже не делаешь паузу, чтобы дать себе время на размышления, — слова буквально слетают с языка. Или думаешь: “Никто не хочет со мной встречаться”. И тогда, если тебя пригласят на свидание, ты скажешь “нет”, подумав, что тебя приглашают из жалости — и все из-за этой мысли. Подытожим: мысли приводят к импульсам и поведению, которое только подтверждает, что твои мысли верны.

Поскольку мысли и поведение — не одно и то же, мы можем выбирать, как реагировать на мысли. Иметь мысль или импульс к действию — не означает автоматически действовать и реализовывать эти мысли и импульсы. Приведенные ниже упражнения помогут начать распутывать клубок мыслей, импульсов и действий, и обрести свободу делать другой выбор.

УПРАЖНЕНИЕ: ЗАМЕЧАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ИМПУЛЬСЫ

Для этого упражнения выбери мысль, которая заставила тебя совершить то, чего ты не хотел совершать. Например, такие мысли, как “Я ненавижу себя” или “я хочу съесть этот десерт”, “он никогда не будет со мной встречаться”, “я не хочу сегодня идти в школу” или “я — уродина” могут привести к разным импульсам или поведению. Ты можешь колотить кулаком в стену от ярости, избегать социальных контактов, съесть что-то, а позже сожалеть об этом, избегать зрительного контакта с тем, кто нравится тебе, или весь день хмуриться.

Выбери негативную мысль, что закончилась нежелательным поведением:

Что ты замечаешь или как чувствуешь себя, когда у тебя есть эта мысль?

Теперь добавь фразу “я думаю, что...” перед самой мыслью и запиши это предложение:

Что ты замечаешь или как чувствуешь себя, когда у тебя есть эта новая мысль?

Теперь добавь фразу “я заметил, что у меня есть мысль, что...” перед первоначальной мыслью:

Что ты замечаешь или что чувствуешь, когда у тебя есть эта новая мысль?

Теперь попробуем сделать то же с импульсом

Запиши импульс, который у тебя есть:

Добавь фразу “я заметил, что у меня есть импульс...”:

Что ты чувствуешь, думая так об импульсе?

Если ты просто будешь добавлять эти фразы, это уже поможет тебе перестать ходить по кругу привычных мыслей и начать смотреть на них, как просто на мысли, а не верить им и действовать, опираясь на них. Это поможет создать дистанцию между импульсами и действиями. Можешь пользоваться этим способом, когда замечаешь, что автоматически действуешь импульсивно.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОСТО СЛОВО

Еще один способ начать отделять мысли от действий — помнить, что мысль — только набор букв, который мы формируем из звуков. Мы придаем своим мыслям столько значения, что забываем, что эти мысли — только нанизанные на нитку звуки. Возьмем слово “чашка”. Установи таймер на 30 секунд и повторяй слово “чашка”, пока не выйдет время. Что ты заметил?

Когда я делаю это, я обычно замечаю, что звук “а” начинает звучать странно. Слово перестает звучать, как слово, и напоминает глупый звук. Смысл слова начинает исчезать.

Теперь выбери негативное убеждение, которое ты выбрал из раздела 2. Найди главное слово (недостойный, непривлекательный, не заслуживаю любви и пр.).

Установи таймер на одну минуту и продолжай повторять это слово вслух, пока не сработает таймер. Что ты заметил?

Как это отличается от твоей привычной реакции на это слово или мысль?

Когда ты поймешь, что некоторые мысли — просто глупые звуки, тебе станет легче отстраниться от значения слова. Это может дать тебе свободу выбора — действовать, как ты того хочешь, и это не обязательно будет зависеть от того, к каким действиям подталкивают мысли. Попробуй выполнить упражнение еще раз, когда обнаружишь, что у тебя возникла мысль, которая вызывает непреодолимый импульс что-то сделать.

ДОБРАТЬСЯ ДО ЦЕЛИ

Поменять поведение — непростая задача. Особенно если оно вырабатывалось долго. Ты знаешь, что хочешь вести себя иначе, но ничего не можешь с собой поделать. Сначала необходимо выявить поведение, которое хотелось бы изменить. Как ты хотел бы действовать чаще? Каких поступков стремишься совершать поменьше? Какое поведение и действия приводят тебя к проблемам?

Вернись назад, к ценностям, которые ты выбрал в разделе 1. Воплощаешь ли ты, на твой взгляд, в жизнь эти ценности ежедневными действиями? Ведешь ли ты себя соответственно ценностям, как хочешь того? Совпадает ли поведение с ценностями?

Как ты, наверное, помнишь, ценности — это идеалы или принципы, которые ведут нас. Это — выбранное направление в жизни, которому ты хотел бы следовать. Ценности — то, из-за чего в жизни появляется смысл. Выбрав ценности, мы можем поставить цель работать над ними. Благодаря им нам есть на что опираться и к чему стремиться. Еще ценности придают смысл моменту, делают нас равнодушными, укрепляют нашу связь с собой.

Ты можешь ставить перед собой конкретные, более мелкие цели, которые соответствуют твоим ценностям. Это то, что мы называем проактивностью — набор действий, что помогают выстроить жизнь, полную желаний и надежд. Если твои ценности — это совесть, которая ведет тебя в пути, то проактивные действия — это сам путь. Начнем планировать путь с постановки конкретных целей, которые находятся в согласии с твоими ценностями.

УПРАЖНЕНИЕ: ЦЕЛИ ПРОИСХОДЯТ ИЗ ЦЕННОСТЕЙ

Запиши от трех до пяти ценностей, что ты выбрал в первом разделе:

Выбери ту, над которой хочешь работать прямо сейчас

Для примера возьмем “быть независимым”. Следующий шаг — выбрать конкретную цель, которая поддержит эту ценность. То есть, если цель — “быть независимым”, практические шаги могут быть такими: найти работу после школы, делать домашние задания без напоминания родителей, самостоятельно стирать свои вещи, получить водительские права, поступить в колледж. Какой будет твоя цель?

Продумаем шаги, которые помогут достичь твоей цели. Например, ты поставил цель найти работу. Тебе понадобится разбить эту цель на несколько более мелких целей. Может быть, (1) поискать вакансии поблизости, (2) выбрать те, которые тебя интересуют, (3) определить, как подать заявки, (4) подать заявки, (5) прийти на собеседование, (6) найти себе работу. Теперь выбери цель и разбей ее на пять-десять шагов.

Отлично! Ты разбил цель на несколько шагов. Какой шаг ты предпримешь первым?

Адаптировано по Linehan, Marsha. *DBT® Skills Training Handouts and Worksheets*. (Марша М. Линехан, *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы*, 2-е издание, пер. с англ., изд. "Диалектика", 2020 г.)

УПРАЖНЕНИЕ: РАЗРУШАЙ ПРЕГРАДЫ

Как бы ты ни хотел следовать своей цели, наши намерения не всегда приводят к тому поведению, которое мы планируем. Чтобы достичь цели, давай подумаем, какие препятствия могут встретить тебя на пути и какие решения помогут с ними справиться. Иногда преграды на пути к цели находятся не внутри тебя. Например, человек, который не дает тебе то, чего ты хочешь, неблагоприятная погода, учитель, который не проявляет гибкость, или просто случайное событие. Другие препятствия исходят изнутри. К ним могут относиться твоими мысли, эмоции и поведение. Для преодоления этих преград ты можешь использовать некоторые навыки, которые даны в этой книге. Посмотрим на пример поиска работы, возможные препятствия, которые могут возникнуть на пути, а также варианты решения.

Шаг к цели	Возможные преграды	Решение
Поискать вакансии в интернете	Растерянность. Не знаешь, с чего начать.	Попроси кого-то из родителей помочь, спроси друзей, как искали работу, попробуй новые поисковые запросы
Выбрать несколько возможных вариантов	Нерешительность, неуверенность, негативные мысли о себе	Смотри методы работы с негативными мыслями в разделе 2.
Определиться, как подать заявку	В объявлении о работе нет четких инструкций, ты не можешь разобраться, куда подавать заявку, менеджер недоступен.	Связаться с контактном лицом, пойти в сам офис и задать вопросы; поговорить с сотрудниками и выяснить — как они подавали заявку.
Подать заявку	Недостаток мотивации. Убеден, что не получишь работу	Используй методы из раздела 2. Дай обещание другу, что подашь заявку. Придумай для себя вознаграждение, которое получишь, после того как подашь заявку.
Прийти на собеседование	Тревога, негативные убеждения	Методы из раздела об эмоциях и раздела 2.
Начать работать	Страх, неопределенность	Придумай себе вознаграждение для первого дня. Пусть первый день пройдет “в тестовом режиме”.

А теперь настала твоя очередь. Выпиши шаги для первой цели и заполни таблицу по образцу этой, записав возможные препятствия и решения для них.

Шаг к цели	Возможные преграды	Решение

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ УМ: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Наверное, ты знаешь, что физические упражнения полезны. Возможно, ты играешь в спортивной команде и выполняешь их регулярно. Возможно, ты посещаешь спортзал, бегаешь, смотришь видео на YouTube и тренируешься дома. Или, может быть, тебе не очень нравится двигаться.

Большинству подростков следует заниматься физическими упражнениями по часу в день или больше. Доказано, что упражнения снижают уровень депрессии, помогают справиться со стрессом, усиливают положительные эмоции и, конечно же, сохраняют физическое здоровье. Регулярное выполнение упражнений помогает легче справляться с сильными эмоциями и спокойнее переносить сложные ситуации.

Вот несколько советов, как получить максимальную пользу от упражнений:

- Пробуй разные виды упражнений и найди то, которое нравится или не вызывает дискомфорта. Не так важно выполнять конкретное упражнение, но делать лучше то, что можешь выдержать. Пробуй что-то новое с друзьями или самостоятельно, чтобы посмотреть, какие упражнения тебе подходят.

- Придумай, как сделать упражнения частью ежедневной программы. Поднимайся по лестнице, а не на лифте, гуляй после школы, бегай по улице и обратно или соверши пробежку на месте.
- Найди напарника для упражнений. Легче держать обещание, если есть кто-то, кто может с тебя спросить. Будь то занятие в тренажерном зале, пробежка, совместное занятие йогой по видео в YouTube, участие в футбольной команде, найди товарища, который тоже хочет двигаться и регулярно выполнять упражнения.

КАКИЕ У ТЕБЯ АЛЬТЕРНАТИВЫ?

Кроме целей, которые соотносятся с твоими ценностями, у тебя может быть желание ослабить или совсем прекратить определенное поведение. Многие хотят меньше кричать, реже ссориться с друзьями, перестать импульсивно писать сообщения, не опаздывать так часто, перестать переедать, не сидеть дома целый день, бросить пить или употреблять наркотики, и многое другое. Подумай о трех вещах, которые хотел бы изменить, и давай их изучим.

УПРАЖНЕНИЕ: СОБЕРИ ДАННЫЕ О СЕБЕ

Чтобы лучше понять и начать замечать поведение, которые ты хочешь изменить, полезно собрать данные: когда и как часто ты ведешь себя так, и это поможет замечать импульс, прежде, чем поступок будет совершен. Следующие два дня пользуйся этой таблицей, чтобы отследить три модели поведения, которые хочешь изменить.

Поведение/ поступок	Количество	Время суток	Место	С кем

Когда ты будешь собирать эти данные, покажется, что сложно перестать так вести себя, или трудно заменить этот поступок чем-то. Это потому что прекратить поведение сложно без альтернатив, которыми можно его заменить. Когда ты был младше, взрослые, вероятно, говорили тебе “Не дерись, не бегай, не кричи”. Ты знал, чего нельзя делать, но не знал, что можно делать. Полезнее было бы, если бы тебе говорили держать руки при себе, а не “не драться”, или “идти медленно” вместо “не бегать”. Или, если бы тебе говорили “отвечай шепотом”, а не “не кричи”. Метод замещения – это то, что мы будем использовать при работе с поведением, которое хочешь изменить.

Например, ты хочешь перестать импульсивно писать смс. Что можно сделать вместо этого? Например, можно придумать правило: писать черновик, сохранять его в “заметках” и ждать минимум пять минут перед тем, как отправить текст. Или выбрать людей, из-за импульсивной переписки с которыми ты переживаешь, и, перед тем, как отправлять им текст, дать почитать его другу. Или придумать правило — ждать десять минут после того, как прочтешь, и перед тем, как ответишь на сообщение. Любой из этих моделей поведения намного снизит риск импульсивной отправки сообщений. Давай выпишем три модели поведения, которые ты сейчас хочешь изменить. Подумаем о двух положительных альтернативах поведению, или замещающем поведении. Первая строка — пример.

Поведение, которое нужно ослабить	Возможное замещающее поведение 1	Возможное замещающее поведение 2
Импульсивная отправка сообщений	Подождать десять минут после прочтения сообщения, а потом отправить ответ.	Написать черновик и подождать пять минут, перед тем как отправить текст.

Теперь ты представляешь, какую замену можно найти нежелательному поведению. Также ты, возможно, знаешь, какое поведение тебе хотелось бы усилить, например, чаще выполнять физические упражнения, есть более здоровую пищу, раньше вставать, чаще выходить на улицу, больше времени проводить с семьей или другими людьми. Какое поведение тебе хотелось бы усилить?

Возможно, есть поведение, которые ты хочешь усилить, чтобы оно проявлялось чаще, но тебе мешает тревога или страх. Вариант изменить ситуацию — постепенно начать чаще сталкиваться с ситуациями, провоцирующими тревогу. Например, если для тебя волнительно выступать перед классом с презентацией, начни делать презентации по этой теме перед одним человеком. Попробуй сделать презентацию для нескольких друзей. Или попробуй сделать презентацию, когда отдыхаешь с друзьями или семьей, в более неформальной обстановке. Чем больше практики у тебя будет в проведении презентаций, тем легче тебе будет делать их в жизни.

Вспомни поведение или ситуации, которых ты избегаешь, потому что они вызывают у тебя тревогу. Длительное их избегание может начать противоречить твоим ценностям, так что, важно посмотреть в лицо

этим страхам. Если ты заметил у себя такое поведение, внеси его в список

А теперь самой сложное: нужно заставить себя действительно следовать этим моделям поведения. Принципы, помогающие изменить поведение, просты. Позитивное подкрепление означает, что случается вознаграждающее событие, которое повышает шанс того, что ты повторишь поведение снова. Вспомни своих учителей. Для кого ты больше стараешься: для учителя, который повышает балл за участие (позитивное подкрепление), или для того, кто снижает его за неактивность? Большинство предпочитает, когда их балл повышают. Нас мотивируют вознаграждения, а не наказания. Подумай о причинах, по которым совершаешь те или иные поступки. Ты учишься, чтобы получить хорошую оценку, помогаешь друзьям, потому что они это ценят, выполняешь работу по дому, чтобы сделать приятно родителям, или даже получить их похвалу.

Иногда, чтобы усилить поведение, нам нужно самим вознаграждать себя — то есть, создать собственное позитивное подкрепление. Подкрепление может быть таким: послушать любимую песню, купить любимый напиток в кофейне, поговорить с другом по телефону, поиграть в любимую игру, найти время отдохнуть за просмотром любимого сериала или шоу, или любым другим видом вознаграждения. Давай вместе подумаем, какие вознаграждения подойдут тебе.

УПРАЖНЕНИЕ: ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ДЛЯ СЕБЯ И ПРОАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Запиши вознаграждения, которые можешь создать для себя сам. Если тебе сложно придумать их, просто вспомни о том, что тебе нравится делать больше всего.

Полезными, помимо вознаграждений, могут быть обещания другим людям довести дело до конца. Это должны быть люди, которым ты доверяешь, те, кто потребуют от тебя соблюдения обязательств, и кто порадуются твоим успехам, когда ты достигнешь цели. Кто эти люди?

ТВОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Мы заложили фундамент для изменения поведения и твоей работы над достижением целей. Создадим план, который поможет тебе дойти до конца. План должен быть сложным, но выполнимым, не непосильным. Лучше всего начать с небольших “подпунктов” целей и поведения. Что бы ты ни выбрал, важно сформулировать поведение с помощью фразы “что я буду делать” (а не чего не будешь), так чтобы ты сохранял мотивацию и ясно понимал, что будет происходить.

Вернемся к целям и вспомним, какую ты выбрал, как наиболее приоритетную, ту, с которой важнее всего работать сейчас. Теперь подумай о поведении, которое хочешь усилить, ослабить или перестать избегать из-за того, что оно провоцирует тревогу. Что бы это ни было, есть ли среди выбранного тобой поведение, которое связано с твоей целью? Например, если ты хочешь быть хорошим другом, связанное с этим поведение, которое необходимо изменить — перестать импульсивно отправлять сообщения, так как из-за этого ты ссоришься с некоторыми друзьями. Позитивной альтернативой такому поведению может быть пятиминутное ожидание, прежде чем отправлять любой текст в ответ на полученное сообщение. Или, если твоя цель — быть лидером, а ты боишься выступать перед публикой или быть в группе людей, стоит поработать над преодолением тревоги в таких ситуациях. Тогда поведение может быть таким — ходить на вечеринки или групповые собрания. Если твоя цель — вести здоровый образ жизни, то стоит начать выполнять физические упражнения несколько раз в неделю. Давай

продумаем проактивный план действий, основанный на ценности, над которой тебе важно работать в первую очередь.

УПРАЖНЕНИЕ: ТВОЙ ПЕРВЫЙ ПРОАКТИВНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Приоритетная ценность _____

Цель, связанная с этой ценностью

Новое поведение, над которым следует работать в соответствии с этой ценностью (здесь может быть твое альтернативное поведение, поведение, которое ты хочешь усилить, поведение, связанное с тревогой):

- _____
- _____
- _____

Чтобы тебе легче было практиковать это новое поведение, полезно представить его в виде конкретных, особых целей. Будем ставить цели на неделю. Например, если ты хочешь выполнять физические упражнения, то поставь цель на этой неделе два раза сходить в спортзал. Если хочешь ждать пять минут, перед тем, как отправлять ответы на сообщения, поставь цель делать это три раза в день в течение недели. Если тебе нужно научиться вести себя в больших группах людей, поставь цель найти одно-два групповых занятия на этой неделе. Составь конкретные планы на неделю для трех моделей поведения, так чтобы ты мог легко сказать, удалось тебе их выполнить или нет.

Цели на эту неделю:

- Модель поведения 1

- Модель поведения 2

- Модель поведения 3

Сделано! Теперь посмотри на цель, которую изначально связал с этой ценностью. Выберем два первых шага. В моем примере поиска работы это (1) поискать вакансии в интернете, и (2) выбрать несколько возможных вариантов. Так, целью будет на следующей неделе найти время на то, чтобы выполнить эти два шага. Внесем это в список.

Цели, связанные с ценностью



Теперь у тебя пять целей на эту неделю: три цели, связанных с поведением, которое хочешь изменить, и два более мелких шага, связанных с большой целью. Нам нужно выбрать день и время, чтобы работать над этими целями, придумать для каждой из них вознаграждение. Посмотри на пример, а потом составь свой план.

Начало недели: 2 сентября

Цель: БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ

Цель	Время, день/ дата, когда я планирую это сделать	Тот, кому я пообещал	Вознагра- ждение, которое я получу
Поискать вакансии в интернете	Пятница, после того как я вернусь из школы, 16.30	Мой друг Дэниел	Мое любимое блюдо на ужинг
Рассмотреть варианты работы	В воскресенье днем	Дэниел	Пойти в Starbucks
Сразу же выполнять домашнее задание, как только вернусь с уроков, трижды на этой неделе	Понедельник, вторник, четверг	Папа	Позвонить друзьям, как только сделаю уроки
Дважды на этой неделе прийти в школу вовремя	Вторник, четверг	Мама	Послушать любимую музыку перед классным часом
Пойти куда-то самостоятельно на неделе	Суббота	Моя подруга Джоанн	Ночевка у Джоанн

А теперь твоя очередь! Составь свой проактивный план на эту неделю.

Начало недели: _____

Цель: _____

Цель	Время, день/ дата, когда я планирую это сделать	Тот, кому я пообещал	Вознагра- ждение, которое я получу

Вернись к этой секции через неделю!

Итак, как все прошло? С какими преградами ты столкнулся на пути к целям? Нам необходимо продумать варианты преодоления этих преград.

В эту таблицу запиши препятствия, с которыми встретился на пути к целям.

Цель	Препятствия	Варианты решения

Пора начинать новую неделю. Добавь цели, которые не удалось выполнить ранее, и попробуй применять те решения, которые нашел, для преодоления преград. Можно попробовать выбрать более привлекательное вознаграждение, если предыдущее оказалось недостаточно мотивирующим для тебя. Если ты выполнил шаги на пути к большой цели, выбери один или два следующих, более мелких шага на пути к большой. Увеличь количество раз в неделю, когда будешь практиковать модель поведения, над которой работаешь. Если уверен, что уже сможешь продолжать практиковать это поведение самостоятельно, выбери следующую модель. Вот пример на вторую неделю. Жирным выделено новое или взятое из предыдущего списка, но измененное.

Начало недели: 10 сентября

Цель: быть независимым

Цель	Время, день/ дата, когда я планирую это сделать	Тот, кому я пообещал	Вознагра- ждение, которое я получу
Разобраться, как подать заявку на заинтересо- вавшую работу	Среда, 17.00	Мама	Мороженое после ужина
Подать заявку	Суббота, 14.00	Мой друг Джон	Пойти куда-то поужинать
Сразу же выполнять домашнее задание, как только вернусь с уроков, четыре раза на этой неделе	Понедельник, вторник, среда, четверг	Папа	Позвонить друзьям, как только сделаю уроки
Трижды на этой неделе прийти в школу вовремя	Понедельник, вторник, четверг	Мама	Послушать любимую музыку перед классным часом
Пойти куда-то самостоятельно на неделе	Пятница	Моя подруга Джоанн	Пойти по магазинам с Джоанн

А теперь снова твоя очередь! Составь свой проактивный план на вторую неделю.

Вторая неделя: _____

Цель: _____

Цель	Время, день/ дата, когда я планирую это сделать	Тот, кому я пообещал	Вознагра- ждение, которое я получу


После того, как закончишь, снова оцени и скорректируй процесс. Снова выбери цели на следующую неделю. Эту процедуру можешь повторять в конце каждой недели. Со временем ты сможешь добавлять больше моделей поведения и целей, а возможно сместишь приоритеты и выберешь новые ценности.

Помни, что твои проактивные действия — это путешествие, поэтому они всегда продолжаются и меняются. Чем больше тебе удастся реализовать на этой неделе, тем больше ты будешь жить той жизнью, которой хочешь, и становиться тем человеком, которым хотел бы быть. Этот процесс непростой и требует практики, терпения и настойчивости. Но, если будешь его придерживаться и продолжать работать, находить мотивирующие вознаграждения, ты заметишь, что твое поведение меняется, и обнаружишь, что достигаешь своих более крупных целей.



Выводы

Основной фокус внимания в этом разделе — как изменить поведение, которое вредит тебе, как начать практиковать или усилить поведение, к которому ты стремишься прийти, и как жить в соответствии со своими ценностями. Вот ключевые идеи:

- Отделить мысли и импульсы от поведения — возможно. Если у тебя есть мысль или импульс, не обязательно на них реагировать.
 - Важно понять, что ты хочешь изменить, основываясь на ценностях, в соответствии с которыми хочешь жить.
 - Как только ты поймешь, какое поведение ты хочешь изменить или прекратить, полезно заменить его альтернативным позитивным поведением. Так ты будешь знать, что хочешь делать вместо того, чего решил больше не делать.
 - Наперед продумывать возможные преграды и препятствия на пути к достижению целей — это важный шаг, который поможет научиться решать проблемы и быть к ним готовым.
 - Вознаграждать себя за тяжелую работу — важно, когда ты работаешь над изменением поведения и достигаешь сложных целей.
 - Когда создашь свой план на неделю, важно понять, где понадобится умение решать проблемы, повторять цели, выбирать новые на следующую неделю.
 - Твои проактивные действия — это путешествие.
- 



РАЗДЕЛ 4

ТВОИ ЭМОЦИИ



Здесь поговорим о третьей точке треугольника КПТ — эмоциях. В этом разделе научишься справляться с такими сложными эмоциями, как гнев, грусть или депрессия, и тревога, которые, возможно, усиливают твои негативные эмоции или отдаляют от достижения поставленных целей. Научишься принимать эти непростые и сильные эмоции и двигаться вперед, несмотря на них. Мы обратим особенное внимание на управление гневом, и научимся понимать, что лежит в его основе; как справиться с грустью и депрессией, и как научиться двигаться дальше, если эти эмоции тебя парализуют. Также изучим техники управления тревогой, в частности, как научиться контролировать тревогу, и не дать ей контролировать тебя, а также — как избегать избегания.

РАБОТА СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Хотеть, чтобы у тебя не было сильных эмоций — нормально. Они могут быть болезненными, их непросто принять. К несчастью, избегать неизбежных отрицательных эмоций — вредно для всех. Представь, что эмоции — это волны. Когда ты на пляже и видишь, что надвигается большая волна, что ты можешь сделать? Бежать от нее, бороться с ней или скользить по ней. Если ты станешь убегать, она все же настигнет тебя рано и ли поздно. Если станешь бороться, тебя может унести волной на дно. А если будешь скользить на волне, она вынесет тебя на берег. Это — лучший способ справляться с эмоциями. Эмоции, как волны: они настигают нас, если мы бежим от них, и уносят — если мы с ними боремся. Так что лучше скользить по ним, как по волнам.

Может казаться, что это слишком сложно выполнить. Но вот факт, который полезно знать: большинство эмоций длятся 90 секунд. Тебе может казаться, что это слишком мало, поскольку ты, возможно, продолжаешь испытывать эмоции еще очень долго. Однако большинство людей продолжают испытывать те или иные эмоции, потому что склонны продолжать подпитывать или усиливать их. Если бы мы позволяли всплеску эмоций приходить и уходить, не думая о проблеме, вызвавшей этот всплеск, или о том, почему мы продолжаем испытывать эти эмоции, они бы приходили и исчезали довольно скоро. Вот пример. Случалось ли тебе выйти на улицу и заметить, что на тебя движется автомобиль? Наверное, ты бы в этом случае испугался и отскочил назад. Скорее всего, ты бы подумал “уф, совсем близко!” — потом совсем забыл об этом, а через пару минут

уже ничего бы не чувствовал. Однако, если остаток дня ты проведешь в размышлениях о том, как тебя чуть не сбила машина, ты продлеваешь эмоцию и будешь продолжать испытывать страх.

Лучший способ дать эмоциям приходить и уходить — это принимать их. Когда я использую слово “принятие”, я не имею в виду согласие. Мы не должны соглашаться, любить, хотеть или быть за одно с нашими эмоциями. Но мы должны признать, что они есть. Это значит, что каждая эмоция — это твое ощущение в этот момент времени. Не принимая эмоцию, ты можешь сопротивляться ей и этим сделать только хуже; или подавить ее, и тогда она проявится позже, в нежелательной для тебя форме. Но отрицать эмоции, бороться с ними, притворяться, что это что-то другое, — означает создавать ненужные страдания для себя. Если же мы станем воспринимать эмоции как есть, мы воспитаем в себе способность “нормально” переносить боль, которую вызывают эмоции, и сможем двигаться дальше с минимальными страданиями.

Давай поразмышляем о том, как это вписывается в общую картину. Если ты принимаешь свои эмоции, что это значит? Что тебе необходимо будет сделать, чтобы достичь своих целей? Как нужно будет заботиться о себе? Принимать эмоции может означать, например, сделать паузу и несколько раз глубоко вдохнуть. Или сделать перерыв в разговоре и выйти в уборную. Возможно, выйти на прогулку. Или завести дневник. Важно подумать о тех шагах, что ты хочешь предпринять, когда тобою завладевают интенсивные эмоции, чтобы эти эмоции не становились на пути твоих целей или ценностей.

Эти шаги дадут тебе возможность выбора: как действовать в ответ на собственные эмоции. В предыдущем разделе мы уже говорили о том, что необязательно

автоматически воплощать каждый импульс, вызванный мыслью, а в данном случае — и эмоцией. Дай себе возможность сделать выбор, который поможет тебе достичь долгосрочных целей, а не действовать бездумно.

Есть эмоции могут вызывать большее замешательство, чем другие. Мы поговорим о том, как управлять конкретными эмоциями: гневом, как справляться с грустью и депрессией, а также тревогой.

Гнев

Как и большинство подростков, ты можешь достаточно часто испытывать гнев (или, по меньшей мере, раздражение!). В этот период твоей жизни он может выбивать тебя из колеи. Родители все еще хотят, чтобы ты выполнял их правила, делал домашние задания — не тогда, когда этого хочешь ты, выполнял домашние обязанности, проводил время с родственниками не тогда, когда этого хочешь ты, и не разрешают делать то, что разрешено твоим друзьям. Ты, возможно злишься на учителей, то задают так много домашних заданий, стыдят тебя перед классом. Злишься на друзей за то, что сплетничают с другими о тебе; возможно, злишься на парня или девушку, с которым (-ой) встречаешься, за то, что он (-а) делает то, что не нравится тебе.

От гнева никуда не деться, и он может взять верх над нами. Иногда из-за него срываются планы, или мы ведем себя так, как не стоило бы вести. Так, например, кто-то может послать гневный текст или разместить пост в соцсетях от злости, а потом жалеть о сделанном. Гнев может заставить человека ругаться или громко кричать, из-за чего у него могут быть неприятности в школе или дома. Из-за гнева ссорятся с любимыми, а потом жалеют об этом и думают, что лучше бы не

поступали так. Из-за гнева можно начать употреблять алкоголь или наркотики, пытаюсь заблокировать эту эмоцию, но часто это приводит к другим проблемам. Мы хотим научиться управлять гневом, а не позволять ему захлестнуть нас. Вот два упражнения, которые помогут эффективно справиться с гневом.

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫПУСТИ ГНЕВ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Это техника, которая называется метод прогрессивной мышечной релаксации. Она поможет расслабиться и снять напряжение, если ты испытываешь гнев. Смысл в том, чтобы на несколько секунд напрячь и удерживать в напряжении мелкие мышцы, а затем расслабить их на время, вдвое большее, чем они были напряжены. Ты почувствуешь облегчение, и гнев утихнет. Если это поможет тебе, попробуй представить, как гнев тает, когда ты сбрасываешь напряжение. Или просто сфокусируйся на ощущениях, когда отпускаешь напряжение и расслабляешься.

Начни с головы. Напряги мышцы лица на пять секунд, а затем расслабь — на десять. Опустит подбородок к груди, чтобы растянуть шею, на пять секунд, а потом расслабься, сосчитав до десяти. Подними плечи к ушам на пять секунд, удержи напряжение, а потом расслабься в течение десяти секунд. Напряги бицепсы на руках на пять секунд, потом на десять секунд расслабь их. На пять секунд напряги руки, как будто выжимаешь лимон, затем расслабься на десять секунд. Вытяни ноги и ступни на пять секунд, затем на десять секунд расслабь их. На пять секунд сожми пальцы ног в обуви, как будто сжимаешь кулак, потом расслабься на десять секунд.

Если захочешь повторить упражнение снова, удвой время напряжения и расслабления, или разбей группы мышц на более мелкие. Экспериментируй, ищи вариант, который работает для тебя лучше всего.

Понаблюдай за собой. Как ты чувствуешь себя после выполнения этого упражнения? Ослабилось ли физическое ощущение гнева в теле? Стала ли эмоция слабее?

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫПУСТИ ГНЕВ ЧЕРЕЗ УМ

Гнев может вызвать внутри тебя мысли или импульсы, которые тебе просто необходимо выпустить. Ты можешь поддаться соблазну высвободить их, накричав на кого-то, сказав, как тебе сделали больно и как ты страдаешь, или попытаться отомстить. Однако такая тактика мешает тебе достичь целей, и, вероятно, будет противоречить твоим ценностям.

Один из способов высвободить эту интенсивную эмоцию гнева — записать ее на листе бумаги, но не отдавать человеку, который тебя разозлил. Ты можешь записать все, что хотел бы сказать, и все причины, по которым ты разозлился. Не сдерживай себя! Так ты испытываешь свободу и облегчение. Потом выброси этот лист, закрой на ключ в ящике письменного стола, защити написанное паролем или избавься от него как-то иначе. Отметь, как ты чувствуешь себя после того, как записал все эти эмоции, а не действовал импульсивно.

УПРАЖНЕНИЕ: МЕДИТАЦИЯ САМОСОСТРАДАНИЯ

Гнев можно выпустить и другим способом — послав самому себе сострадание. Способов сделать это немало, но в этом упражнении тебе нужно будет сосредоточиться на четырех пожеланиях себе. Поставь таймер на три минуты и повтори пожелания вслух или про себя, пока не закончится время: “Я желаю себе счастья, здоровья, любви, и пусть мне легко живется”. В течение медитации наблюдай, какие мысли, эмоции, импульсы или другие переживания возникают у тебя — и отпускай их. Когда ты начнешь в эти сложные моменты, и во время переживания этих сложных чувств выражать сострадание к себе, ты заметишь, как гнев ослабевает, а тело и ум расслабляются.

В ЧЕМ ПРИЧИНА ТВОЕГО ГНЕВА?

Если ты часто испытываешь гнев, возможно он для тебя — эмоция более легкая, и ее проще выразить, чем те, что лежат в его основе. На самом деле, возможно, ты грустишь, но гнев тебе испытывать легче, потому что так ты можешь обвинить кого-то или что-то, сделав их причиной своей эмоции. Ты можешь испытывать стыд за то, что сделал или сказал, но он оборачивается гневом, так как смещает фокус внимания с твоих поступков. Чтобы понять, является ли твой гнев первичной или вторичной эмоцией, полезно подумать, отчего ты обычно испытываешь гнев.

УПРАЖНЕНИЕ: В ЧЕМ ПРИЧИНА ТВОЕГО ГНЕВА?

Потрать несколько минут и запиши ниже, что обычно провоцирует твой гнев. Возможно, кроме того, что ты не получил желаемое, у твоего гнева существуют другие причины. Если это эмоции грусти или страха, справиться с ними тебе помогут упражнения, которые будут приведены ниже.

Последний раз я злился из-за _____

Я злился потому что _____

Я обычно злюсь (на кого) _____

(в каких ситуациях) _____

(время дня) _____

(о чем думаю) _____

Возможные эмоции, которые провоцируют у меня гнев

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ УМ: СОН

Наверное, ты всю жизнь слышишь о том, насколько важен сон для хорошего самочувствия, настроения, хороших показателей в школе и внешкольных хобби. Возможно, ты на собственном опыте знаешь, каково это, когда ты не выспался, когда допоздна заболтался с друзьями, делал домашние задания или смотрел видео на YouTube. Наверное, ты становишься раздражительным, у тебя мало энергии, тебе сложно сосредоточиться, ты рассеян. Все нам нужен сон, чтобы полноценно функционировать.

Ты можешь подумать, что пять-шесть часов сна (или меньше) — это вполне достаточно, но подросткам рекомендуется восемь-десять часов ночного сна для оптимальной работы. Если ты не получаешь от восьми до десяти часов сна по любой причине, знай, что ты мог бы намного продуктивнее работать, твое настроение могло бы быть более сбалансированным, эмоции менее интенсивными, а реакции — менее импульсивными.

Вот подсказки, которые помогут тебе сбалансировать свой график сна:

- Постарайся ложиться спать каждый день в одно и то же время и в одно время просыпаться утром, даже на выходных. Хотя ты можешь любить поспать подольше во время уикенда, но так тебе может быть сложнее рано ложиться среди недели и просыпаться отдохнувшим перед школой.

- Поддерживай прохладную температуру в спальне. Сон будет гораздо лучше, если температура в комнате пониженная, а не повышенная. Выбери удобные простыни и одеяла, чтобы не ворочаться ночью.
- Создай ритуал перед отходом ко сну. Можно принять горячий душ, чтобы расслабиться и “разгрузиться” после тяжелого дня; выполнить дыхательные техники, почитать книгу (но не в телефоне!), отложить телефон за 30 минут до сна, послушать расслабляющую музыку, подкаст, приглушить освещение. Совершай этот ритуал каждый вечер.

Грусть и депрессия

Для подростка нормально иногда грустить, быть в подавленном состоянии или переживать депрессию. Жизнь сложна, несправедлива и приносит разочарования, не оправдывая многое из того, на что мы надеемся. Как мы знаем, важно принимать свои эмоции и разрешать себе испытывать грусть. Но, если ты часто переживаешь состояния грусти и подавленности, замыкаешься в себе, отдаляясь от семьи и друзей, стал меньше есть и спать, не можешь сосредоточиться в школе, тебе нужно научиться управлять этими эмоциями. Эта тетрадь поможет тебе выйти из состояния депрессии. Тем не менее, депрессия упряма, и, если тебе сложно справиться одному, обратись за помощью к кому-то, кому доверяешь.

Более серьезными последствиями депрессии иногда могут стать мысли о самоубийстве, самоповреждения

или идеи о том, что жить не стоит. Если у тебя есть эти импульсы или мысли, важно с кем-то поговорить. Ты можешь позвонить по телефону доверия, написать в онлайн-чат, поговорить с родителями или школьным психологом.

Все эмоции вызывают импульсы, то есть, подталкивают к чему-то. Грусть подталкивает к замкнутости. Это значит, что ты не занимаешься теми видами деятельности, которые обычно тебя радуют, перестаешь так часто видеться с семьей и друзьями, не хочешь делать уроки, заниматься школьной деятельностью, чувствуешь, что в тебе меньше энергии, чем обычно. Если так случается, многие думают, что стоит просто подождать, пока мотивация не вернется на прежний уровень, пока они не станут готовы вести прежний образ жизни. Но депрессия работает иначе.

Истина в том, что сперва нам необходимо заставить себя что-то сделать, а с этим приходит и мотивация. Если ты знаешь кого-то, кто занимается бегом, они скажут тебе, что часто им сложно заставить себя бежать. Но после первых пары миль у них появляется больше мотивации продолжать бежать дальше. С депрессией похожая ситуация. Нужно начать, и мотивация придет. Например, утром тебе тяжело встать с постели, а пойти в школу кажется просто невыносимым. Первым шагом будет сесть на кровати, а может быть, встать с постели. Следующий шаг – принять душ и одеться. Или, если тебе нужно писать сочинение, а ты не знаешь, с чего начать, и вообще не хочешь этого делать. В этом случае сначала тебе необходимо будет запустить компьютер. Затем создать чистый документ, написать свои имя, фамилию и дату. Хотя каждый шаг и требует усилий, когда ты сделаешь первый, остальные будут даваться легче.

Легче сказать, чем сделать, верно? На следующих страницах даны упражнения, которые помогут тебе начать делать первые шаги. Выполни эти упражнения. Первое из них поможет тебе лучше справляться с грустью, когда ситуация доходит до крайности. Второе — поможет справиться с недостатком или отсутствием мотивации.

УПРАЖНЕНИЕ: ЕСЛИ ГРУСТЬ СЛИШКОМ СИЛЬНА

Эмоции похожи на волны, как мы уже говорили. Если с эмоцией бороться или бежать от нее, она унесет тебя. Если даешь ей это сделать — она может поглотить тебя целиком. Цель в противоположном — в том, чтобы “приручить” волны эмоций. Для этого тебе понадобится осознанно наблюдать за эмоциями. Попробуй выполнить это упражнение со своей грустью.

Обрати внимание на эмоцию, побудь наблюдателем, не привязанным к опыту. Какие ощущения в теле вызывает эмоция грусти? Как ты узнаешь, что грустишь? Возможно, появляются ощущения в горле? В груди? В голове или животе? Как ощущается энергия в теле? Хочется заплакать? Есть ли другие импульсы? Как долго длятся эти ощущения? Меняется ли сила ощущений или они устойчивы? Что еще ты отметил, наблюдая за эмоцией? Когда в последний раз ты чувствовал себя так? Сколько это продлилось? Попробайся принять, что сейчас эта эмоция есть. Что бы это ни было, эмоция уже здесь. Ничего не нужно делать или менять, только заметить, какова ситуация в этот момент. Помни, что все меняется, в следующий момент будет иначе, ну а в этот момент ты чувствуешь себя вот так.

Проанализируй свои мысли и переживания после упражнения. Что ты заметил?

Это похоже или отличается от того, как ты обычно реагируешь на грусть?

Часто человеку, испытывающему сильные эмоции, трудно вспомнить, что он может чувствовать себя иначе, что когда-то чувствовал себя иначе, или что грусть — только одна из его эмоций. Иногда может казаться, что у нас нет другого выхода, кроме как жить в эмоции, застрять в ней и объявить ее злейшим врагом. Но на самом деле можно отнестись к ней, как к зубной боли, ушибленному пальцу, чувству волнения, любимой песне или любому другому опыту. Она не более или менее важна, она лишь одна из многих. Если мы делаем такой шаг назад, чтобы понаблюдать за грустью, мы сможем отдалиться от нее и перестать чувствовать, что она нас определяет или имеет полный контроль над нами.

Адаптировано по Segal, Zindel V., J. Mark, G. Williams, and John D. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press, 2013.

УПРАЖНЕНИЕ: ДВИГАЙСЯ

Лучшее, что можно сделать, чтобы справиться с депрессией — это активность и физические упражнения. Они повышают уровень энергии и заставляют двигаться. Когда ты в подавленном состоянии, попробуй выполнить эти упражнения. Затем внеси в таблицу ниже свои заметки о том, как каждое из упражнений помогло улучшить настроение.

- **Прыжки ноги вместе — ноги врозь.** Выполняй это упражнение в течение минуты, как разминку. Выполнив его, ты почувствуешь, что у тебя прибавилось энергии для занятий ежедневными делами.
- **Встать в вертикальном положении с прямой спиной.** Подними голову, смотри не вниз, а вверх, не сутулься и раскрой руки, как будто ты открыт происходящему с тобой в данный момент. Наблюдай за переменной настроения.
- **Танцы.** Включи любимый трек, который заставит тебя двигаться и отдайся движению. Выбери ритм, который заставит тебя двигаться.
- **Бег на месте.** Пробеги по комнате или вокруг дома.
- **Прыжки на скакалке.** Носи с собой скакалку, чтобы, когда это понадобится, ты мог выполнить упражнение.

Вид активности	Уровень депрессии до упражнения (от 1 до 10)	Уровень депрессии после упражнения (от 1 до 10)	Заметки и наблюдения

Тревога

Тревога. Само слово уже вызывает напряжение. Тревога любит брать тебя под контроль. Любит диктовать тебе свои условия и навязывать, что ты можешь делать, а чего — нет. Она мешает спать, может влиять на аппетит, мешать отдыху, или не давать забыть о чем-то. Тревога сильна. Она может начать управлять твоей жизнью и не давать делать то, что тебе нравится. Большинство людей о чем-то заботятся или беспокоятся, но, если твоя жизнь подчиняется постоянной тревоге о чем-то, это становится более серьезной проблемой.

Как и в случае с грустью и депрессией, тревога и страх вызывают соответствующий импульс. Часто это избегание. Представь, что тревога — это плохой сторожевой пес. Хороший сторожевой пес лает, если приближается опасность. Но, если у тебя возникла тревога, твой разум и тело как бы “лают” из-за многих вещей, опасны те или нет. Поэтому так важно приучить разум и тело различать, где есть опасность, а где нет. Это можно сделать, подвергая себя сложным ситуациям и глядя в лицо собственным страхам. Полезно обдумать, чего ты как правило избегаешь, или какие, как тебе подсказывает разум, в ситуации есть угрозы или опасности.

УПРАЖНЕНИЕ: ОЦЕНИ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗБЕГАНИЯ

Давай посмотрим, насколько тебе в твоей жизни мешает тревога. Отметь те виды деятельности, которых ты избегаешь из-за ощущений страха, волнения или тревоги.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Звонить по телефону | <input type="checkbox"/> Летать на самолете | <input type="checkbox"/> Приглашать кого-то на свидание |
| <input type="checkbox"/> Гулять с друзьями | <input type="checkbox"/> Посещать общественный туалет | <input type="checkbox"/> Делать покупки в магазине |
| <input type="checkbox"/> Есть при других людях | <input type="checkbox"/> Входить в класс с опозданием | <input type="checkbox"/> Быть в толпе |
| <input type="checkbox"/> Говорить со взрослыми | <input type="checkbox"/> Быть центром внимания | <input type="checkbox"/> Ходить в кино одному |
| <input type="checkbox"/> Выступать на публике | <input type="checkbox"/> Писать контрольную | <input type="checkbox"/> Быть увиденным с родителями |
| <input type="checkbox"/> Идти на вечеринку | <input type="checkbox"/> Выражать несогласие с кем-то | <input type="checkbox"/> Случайно столкнуться со знакомым |
| <input type="checkbox"/> Участвовать в групповых проектах | <input type="checkbox"/> Зрительный контакт | <input type="checkbox"/> Просить о помощи |
| <input type="checkbox"/> Знакомиться с новыми людьми | <input type="checkbox"/> Идти на свидание | <input type="checkbox"/> Играть в спортивной команде |

Если ты отметил многие из пунктов, скорее всего, тревога контролирует тебя. Подумаем о том, как можно вернуть контроль над собой. Чтобы научиться управлять тревогой, полезно обратиться к мыслям и поведению, которые лежат в ее основе.

УПРАЖНЕНИЕ: ДОБРАТЬСЯ ДО СУТИ ТРЕВОГИ

Как и в разделе 2, ты сможешь разобраться с тем, какие мысли мешают тебе жить той жизнью, к какой стремишься. Посмотри на пример, выделенный курсивом, а потом ответь сам на предложенные вопросы.

О каких ситуациях ты тревожишься и в чем твоя тревога? Я волнуюсь из-за того, что с опозданием войду в класс, и все будут смотреть на меня и осуждать.

Если это так, что это значит для тебя? Что надо мной будут насмехаться и шутить обо мне.

А если это правда, то что это значит для тебя? Что я мишень для насмешек.

А если и это так, то что это будет говорить о тебе? Что я неудачник.

Итак, теперь твоя очередь.

О чем ты тревожишься и в чем твоя тревога?

Если это так, что это значит для тебя?

А если это так, то что это значит для тебя?

А если это правда, то что это значит для тебя?

Помнишь, работу с убеждениями? Часто эти тревожные мысли связаны с одним из таких глубинных убеждений. Прежде чем идти дальше, выполни упражнение для работы с глубинными убеждениями.

Адаптировано по Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press, 2011.

УПРАЖНЕНИЕ: ИЗБЕГАНИЕ

Итак, мы поработали с мыслями, которые могут быть связаны с тревогой. Теперь нам нужно проработать импульс избегания. К счастью, в разделе “поведение” у нас есть инструменты для этой работы, нам только остается применить их здесь. Помнишь упражнение на проактивные действия в разделе 3? Если ты подвержен тревоге, то столкновение с собственным страхом и будет проактивным планом. Вернись к списку ситуаций, которых ты избегаешь из-за тревоги. Выбери одну из них и начни работать с ней.

Вот пример.

Ситуация, которую ты будешь практиковать

Войти в класс с опозданием

Теперь нам нужно выбрать мелкие, выполнимые шаги для работы, которые подведут нас к самой ситуации, как мы это делали в разделе 3. Пример может выглядеть так.

1. Войти в класс на 5 минут раньше начала урока
2. Войти в класс на минуту раньше
3. Войти в класс со звонком
4. Войти в класс сразу после звонка
5. Войти в класс через несколько секунд после звонка
6. Войти в класс через минуту после звонка
7. Войти в класс с опозданием на 3 минуты
8. Войти в класс с опозданием на 5 минут

Составь свой список с шагами, которые сможешь выполнить.

Ситуация, которую будешь практиковать _____

Мелкие шаги на пути к большой цели

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

А теперь попробуй выполнить эти шаги. Полезно записывать информацию, выполняя каждый из этих шагов. Оцени свою тревогу до, во время и после выполнения шагов по шкале от 0 (нет тревоги) до 10 (сильная тревога). Используй таблицу, чтобы оценить прогресс.



Выводы

В этом разделе мы обсудили эмоции и то, насколько важно позволять им быть, не отталкивая и не борясь с ними. Мы глубже рассмотрели гнев, депрессию и тревогу, а также упражнения, которые помогают управлять этими эмоциями. Вот ключевые идеи:

- Мы не можем предотвратить эмоции. Если ты испытываешь сложные эмоции, важно признавать их и разрешать приходить и уходить, не давая им захлестывать и уносить тебя.
- Гнев — мощная эмоция. Иногда он приводит к поведению, о котором мы жалеем. Гнев можно высвободить физически или ментально. Важно посмотреть в суть гнева, чтобы понять, не вызван ли гнев другой эмоцией.
- Для подростка нормально иногда грустить или быть в подавленном состоянии. Но отстраненность и замкнутость могут помешать достижению целей. Активность и физические занятия помогают повысить мотивацию и справиться с депрессией.
- Тревога любит контролировать твоё поведение, но, применяя техники управления мыслями и не избегая сложных ситуаций, ты можешь вернуть контроль над собой.

РАЗДЕЛ 5

ПРИМЕНИ СВОИ НАВЫКИ



Ты уже научился работать с тремя точками когнитивно-поведенческого треугольника. Теперь поговорим о том, как применить эти стратегии в различных жизненных ситуациях. Ты научишься применять их в общении дома с родителями, братьями и сестрами, и для самого себя. Поговорим о стратегиях, которые сможешь применить в школе, чтобы не поддаваться давлению из-за оценок; для работы над поведением, когда общаешься с учителями и одноклассниками; для того, чтобы физически успокоиться, если испытываешь излишнее напряжение. Ты научишься применять эти навыки, общаясь с друзьями, или во время свиданий, когда “застреваешь” на негативных мыслях, или если не знаешь, что сказать во время сложного разговора; или когда тревога мешает действовать. Рассмотрим уже изученные стратегии, а также и новые, которые ты сможешь применять в таких ситуациях.

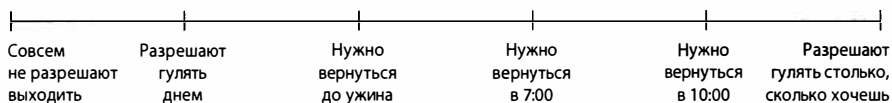


Ни у кого нет идеальных родителей или идеальной семьи. Будучи подростком, ты, скорее всего, часто сталкиваешься с препятствиями на пути к независимости, ведь все еще живешь с родителями, в их доме, и тебе приходится выполнять их правила. Разногласия с родителями могут возникать из-за времени, когда тебе нужно приходить домой, из-за домашних заданий; времени, в течение которого тебе разрешается пользоваться телефоном, или даже, пользоваться ли им вообще. Тебе может быть сложно ладить с братьями и сестрами, может казаться, что родители больше любят их, чем тебя. Возможно, ты считаешь, что родители больше любят их, чем тебя. Возможно, чувствуешь себя изгоем в семье, когда дело касается эмоций, особенно если члены семьи не понимают твоих эмоций. Какой бы ни была ситуация, семейная жизнь иногда непроста. Вот несколько упражнений, которые помогут тебе.

УПРАЖНЕНИЕ: НАЙДИ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ

Знаю, как непросто быть в этом возрасте, на этом жизненном этапе. Попробайся не забыть (если возможно), что быть родителем подростка тоже может быть на удивление непросто. Непросто подобрать наилучший способ сделать своего ребенка защищенным, здоровым и счастливым. Особенно сложно подросткам бывает делать то, что им нравится, но что запрещают родители (один из родителей). Например, отодвинуть на более позднее время “комендантский час” или остаться наедине с тем, кто тебе очень нравится.

Попробуем для этого взять пример с комендантским часом, то есть, временем, когда тебе нужно быть дома. На шкале ниже отметь значение, где, на твой взгляд, должен быть комендантский час, и где твои родители хотят, чтобы он был. На одном “полюсе” шкалы отметка о том, что тебе вообще не позволено выходить вечером, на другом — тебе можно делать, что захочешь. Отметь черточками на шкале, где тебе хочется быть, и где твои родители хотят, чтобы ты был.



Твоя цель — попытаться договориться с родителями о том, чтобы твоя линия и их линия немного сблизилась. Это хороший способ научиться вести переговоры и приходиться к компромиссам. Если ты хочешь, чтобы твой комендантский час наступал в 23.00, а родители хотят, чтобы ты возвращался до ужина, то, настаивая на времени 23.00, ты вряд ли договоришься с ними. Попробуй попросить их перенести комендантский час на 20.00. родители могут согласиться и пойти навстречу или нет, но, в любом случае, они прислушаются и подумают над тем, чтобы внести небольшие изменения, а не полностью поменять правила. Каково целесообразное время для твоего комендантского часа?

Подумаем о двух других конфликтных моментах, где родители не согласны дать тебе больше привилегий. На следующей шкале отметь, где находятся требования твоих родителей, а где — твои. Найди середину и поставь цель договориться с родителями.

Братья и сестры

В третьем разделе мы обсуждали вознаграждения за выполнение сложных задач. Тот же подход ты можешь использовать для братьев и сестер, если они делают то, что тебе нравится. Например, брат или сестра часто берут твои вещи без разрешения? Используя систему подкреплений, ты можешь подвести их к тому, что они начнут спрашивать разрешения, прежде чем что-то взять. Каждый раз, когда брат или сестра спрашивает разрешения что-то взять (даже если делает это не так часто), поощряй это поведение. Если у тебя младшие братья и сестры, давай им стикеры или маленькие подарки, как вознаграждение. Если они брат или сестра примерно твоего возраста, благодари их и говори, что ценишь то, что они делают, или давай то, что они любят, например, включай их любимую музыку или уступай им переднее сиденье в машине, если вы куда-то едете. Давай им возможность выбирать, что смотреть по телевизору. Или что-то другое, что важно для них.

УПРАЖНЕНИЕ: ПОДКРЕПЛЯЙ ПОВЕДЕНИЕ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

Подумай о трех поступках братьев и сестер, которые ты бы хотел, чтобы они повторяли. Если это поведение, которое ты хотел бы, чтобы они прекратили делать, сформулируй это в виде альтернативы, которую нужно повторять чаще, а не в виде предупреждения. Например, не “Не смей брать мои вещи без разрешения”, а “Пожалуйста, спроси меня прежде чем что-то брать”.

Подумай, какие вознаграждения ты можешь им дать за такое поведение (для каждого случая.)

Теперь попробуй применить это на практике. Смысл в том, чтобы повторить это несколько раз для каждого поступка, чтобы брат или сестра запомнили, что, когда ведут себя так, как ты хочешь, то получают вознаграждение. Со временем можешь уменьшить количество случаев, когда подкрепляешь поведение, но какое-то время понадобится быть настойчивым, чтобы они знали, что получают вознаграждение. И чтобы не вернулись к поведению, которое тебе не нравится.

Твоя комната

Часто ли ты проводишь время в своей комнате? Существует масса причин это делать. Возможно, тебе не нравится проводить время с семьей. Возможно, ты чувствуешь себя подавленным и не хочешь вставать с постели. Возможно, тебе просто нравится твоя комната, и в ней ты чувствуешь себя комфортнее и в большей безопасности. Какова бы ни была причина, если ты проводишь много времени у себя в комнате, она может помочь тебе улучшить настроение и эмоции. Чем украшена твоя комната? Какие памятные вещи стоят на виду? Как бы ни выглядела твоя комната, ты можешь сделать ее привлекательнее и создать благоприятные условия, в которых будет легче справляться со сложными эмоциями. Нужно создать обстановку, где тебе будет легче переносить стресс, место, где получится

дистанцироваться от проблемы, снять напряжение, мыслить позитивнее.

УПРАЖНЕНИЕ: СОЗДАЙ СВОЕ ПРОСТРАНСТВО СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Подумай о том, каким ты представляешь это место в своей комнате. Если у тебя нет собственной комнаты, найди уголок так, где ты живешь. У тебя может возникнуть соблазн воспользоваться постелью, но это тебя запутает, когда ты будешь ложиться спать, ведь тело будет думать, что постель — это место, где нужно бодрствовать и сохранять активность. Есть ли еще хорошее и комфортное место, кроме твоей кровати? Возможно, это твой письменный стол или стул, пол рядом с кроватью, или какое-то другое место в доме или квартире. Можешь честно сказать домашним, о своей потребности: покажи им это место и скажи, что используешь его как место, где можешь справляться со стрессом.

Где будет это место?

А теперь давай составим список тех вещей, что будут с тобой в этом пространстве. Какие предметы тебе нужны, чтобы почувствовать себя лучше или если нужен умственный перерыв? Это могут быть смешные видео в YouTube, ароматические свечи, благовония или диффузор, спокойная музыка, мозаика, игра с домашним любимцем, уютный плед или свитер, в который ты завернешься; успокаивающий напиток, например, чай или горячий шоколад, фото твоих друзей или любимых мест, медитация; кубик-антистресс, лепка из

глины или пластилина. Перечисли ниже предметы или действия, которые тебе нужны, чтобы обустроить свое пространство.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Отлично! Теперь сделай так, чтобы они были под рукой, и ты всегда мог ими воспользоваться. Так, если они понадобятся, они будут рядом и тебе не придется думать, как себя занять или не нужно будет тратить время, обустривая это пространство. В следующий раз, когда сложные эмоции застанут тебя дома, отправляйся в свой уголок и пользуйся этими средствами. Наблюдай, как удастся успокаиваться таким способом.

Адаптировано по Jill H., and Alec L. Miller. *DBT Skills Manual for Adolescents* (Ратус, Джилл и Миллер Алек Л. *Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков*, пер. с англ., изд. "Диалектика", 2021 г.).

В ШКОЛЕ

Школа — это место, где, помимо дома, ты проводишь большую часть времени. Поэтому так важно, чтобы там ты чувствовал себя комфортно. Как и у большинства подростков, у тебя бывает день (иногда несколько дней), когда ты бы предпочел не идти в школу, а остаться дома. Возможно, тебе в школе не нравится, у тебя сложно с оценками, учителя кажутся тебе злыми или строгими, ты в целом испытываешь стресс из-за давления и конкуренции. Это совершенно нормально. У тебя нет выбора. Поэтому, лучшее, что можно сделать — это научиться справляться с ситуацией, пока ты в школе.

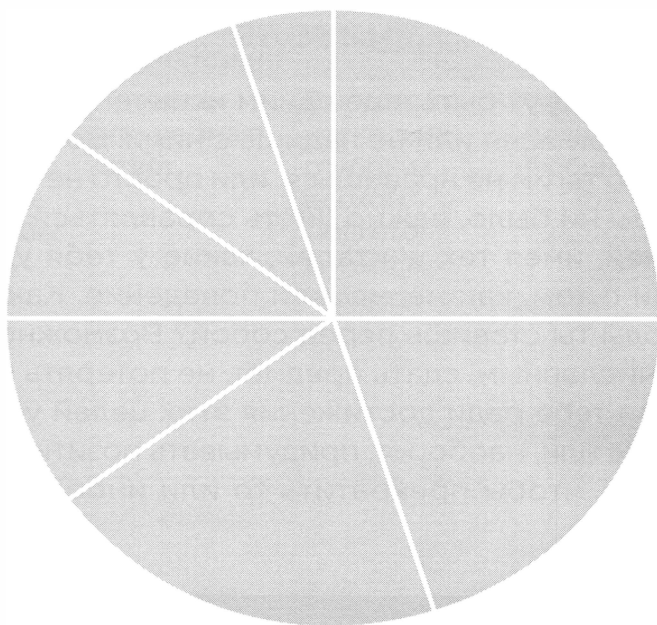
Оценки

Начнем с твоих оценок. Все по-разному учатся в школе, и ты, возможно, заметил, что некоторые предметы даются тебе легко, а некоторые намного сложнее. Возможно, тебе сложно учиться по всем предметам. Возможно, ты хорошо учишься в школе, но испытываешь сильное давление, стараясь оправдать ожидания. Иногда может казаться, что успеваемость в школе определяет тебя как личность. Этот тип мышления является проблемным по многим причинам.

УПРАЖНЕНИЕ: ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ ТЕМ, КТО Я ЕСТЬ?

Рассмотрим проблему, когда ты чувствуешь, что школа — это вся твоя личность, и ты думаешь, что, если ты не очень хороший ученик, то ты — никто. Помнишь круговую диаграмму, которую мы сделали в разделе 2? Сделаем еще одну похожую. Подумай о том, кто ты и что тебе нравится. Это могут быть хобби, игра в спортивной команде, семья, организация или сообщество, частью которого ты являешься; то, что ты умеешь быть хорошим другом, религиозные верования и многое другое. Выпиши то, что являются частью тебя.

Посмотри на разные участки этой круговой диаграммы. Заполни ее. Внеси сюда школу/оценки, а также другие аспекты твоей личности.



А сейчас посмотри на свою диаграмму. Посмотри, какой небольшой процент, из всего того, что делает тебя тобой, на этой диаграмме занимают школа и оценки. Гордишься ли ты оценками или переживаешь из-за них, они только часть всей твоей личности. Важно помнить об этом, когда снова начнешь испытывать давление в школе из-за успеваемости, будь то потому, что ты пытаешься соответствовать уже заработанному рейтингу, или потому что пытаешься повысить его. Если твоя самооценка начинает падать, из-за рейтинга успеваемости в школе, вспомни эту диаграмму. Оценки — это только часть тебя. Сфотографируй диаграмму, чтобы помнить, что оценки — это еще не все, что есть важного в тебе.

Учителя

Учителя могут быть еще одним испытанием. Возможно, ты не согласен или не ладишь с ними. Возможно, думаешь, что ты им не нравишься, или просто не уважаешь их. Что бы ни было, важно уметь справляться с данной ситуацией, имея тех учителей, какие у тебя уже есть. Вспомни о том, как мы меняли поведение. Какие цели для школы ты ставишь перед собой? Возможно, это не быть отчисленным, сдать предмет, не потерять год и т.д. Нужно ли тебе ради достижения этих целей усиливать поведение или, наоборот, придумывать позитивные альтернативы, чтобы прекратить то или иное поведение в школе?

УПРАЖНЕНИЕ: ЦЕЛИ ДЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КЛАССЕ

Когда речь идет о поведении в школе или с учителями, какое поведение ты бы хотел усилить? Возможно, чаще поднимать руку, чтобы ответить; делать учителю больше комплиментов; сдержаться, если хочется возразить; сделать несколько глубоких вдохов, чтобы сохранить спокойствие, если предмет сложный; чаще выступать перед классом или говорить только тогда, когда можешь сказать что-то хорошее.

Запиши три модели поведения, которые хочешь изменить, что касается оценок и общения с учителями. Как и в разделе 3, запиши цель, препятствия, решение и возможное вознаграждение. Используй пример ниже.

Цель на неделю	Возможные препятствия	Решение	Вознаграждение
Раз в день на этой неделе поднимать руку, чтобы ответить на уроке	Тревога, что не знаю ответ	Выполнить несколько глубоких вдохов. Подготовиться наперед	После занятий послушать любимую песню

Как справляться с давлением

Из-за давления в школе может быть сложно. Возможно, в твоей школе большая конкуренция из-за оценок. Возможно, ты готовишься к поступлению в колледж, или к тесту на проверку академических способностей. Возможно, ты чувствуешь, что провалишь все тесты, что тебе не хватает знаний и ты “плаваешь”,

и спешно пытаешься подготовиться, на тебя давят родители и ты сам себя подгоняешь. Все это может привести к стрессу и подавленности. Мы уже говорили о гневе и изучили способы справляться с ним. Здесь можем использовать похожую технику, чтобы научиться справляться с давлением в школе.

УПРАЖНЕНИЕ: ДЫХАНИЕ

Если ты поешь в хоре, наверняка, ты работал с диафрагмой (над пупком). Когда ты дышишь диафрагмой, это помогает расслабить тело и успокаивает тебя. Такое дыхание замедляет сердцебиение, может вызывать легкое головокружение (это нормально) и сонливость. Давай попробуем его выполнить!

Сядь с ровной спиной, на удобном стуле. Одну руку положи на грудь, а вторую — на живот. Выдохни из легких весь воздух, затем глубоко вдохни. Когда делаешь вдох, постарайся набрать как можно больше воздуха, втягивая его не только в легкие, но и в живот (диафрагму). При вдохе ты заметишь, что живот надувается, под воздействием воздуха, который ты набрал внутрь. Когда будешь выдыхать — живот снова станет плоским, так как из него будет выходить воздух. Попробуй поэкспериментировать и надувай живот, как воздушный шарик, когда вдыхаешь, и “сдувай” на выдохе. Живот должен двигаться больше, чем грудная клетка. Если у тебя уже получается, можешь попробовать делать вдох в течение пяти секунд, и выдыхать на счет семь (если это слишком много, вдыхай на счет три, а выдыхай на пять). Выполняй упражнение в течение двух минут. Поставь таймер, чтобы не отвлекаться и полностью сосредоточиться на дыхании.

Как ты почувствовал себя? Что заметил? После этого упражнения многие чувствуют себя спокойнее. Это отличное упражнение, которое можно выполнять перед сном или контрольной, когда чувствуешь стресс, в любое время дня, когда хочешь дать телу расслабиться.

С ДРУЗЬЯМИ

Друзья могут быть очень важной частью жизни. Дружба для многих — это удивительное время подросткового периода. Но также для многих заводить и поддерживать дружбу это серьезное испытание. Ты наверняка любишь своих друзей, но часто ссоришься или переживаешь драмы, общаясь с друзьями. Возможно, тебе неловко из-за какого-то поведения твоих друзей, и ты не уверен, что вам стоит продолжать общение. Возможно, тебе нелегко заводить друзей, и ты чувствуешь себя аутсайдером среди сверстников. Какой бы прекрасной ни была дружба, важно иметь навыки, которые помогут тебе справляться со стрессовыми факторами, вызванными общением и взаимоотношениями с друзьями, любимыми.

Работа с негативными мыслями

Общаться с друзьями может быть нелегко из-за наших мыслей. Что ты думаешь о своих друзьях? Вот список, который тебе поможет.

- Я не понравлюсь им, если не буду делать то же, что и они.
- Она не ответила на сообщение, значит, злится на меня.
- Меня не пригласили тусоваться в компанию, то есть, меня больше не считают крутым.
- Если я перейду в другую школу, то потеряю друзей.
- Если я потеряю друзей, то потеряю все.
- Он злится, и в этом виноват я.

Помнишь ошибки мышления, о которых мы говорили во втором разделе? Они часто всплывают, когда мы общаемся с друзьями. Видишь ли ты эти ошибки в предыдущем списке? Самая распространенная — это чтение мыслей. Еще — персонализация и катастрофизация. Эмоциональное объяснение также часто вступает в игру, когда мы испытываем сильные эмоции к своим друзьям, и объясняем что-то, основываясь на этих эмоциях. Помни, что как только мы отследим и назовем ошибку мышления, нам необходимо будет заменить ее альтернативной мыслью, основанной на факте. Не “Она не ответила на сообщение, значит, злится на меня”, а “Она не ответила на сообщение”. Вторая мысль более основана на факте. Давай посмотрим, можешь ли ты отследить свои ошибки мышления, которые связаны с друзьями, и заменить их альтернативными мыслями.

УПРАЖНЕНИЕ: ОТСЛЕДИ ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ О ДРУЗЬЯХ

Запиши три ошибки мышления, связанные с друзьями. Определи их и сформулируй альтернативную мысль, основанную на фактах. Используй таблицу как пример. Если тебе нужно освежить в памяти ошибки мышления, обратись к соответствующему разделу этой тетради.

Мысль	Ошибки мышления	Альтернативная мысль
Когда я подошел к друзьям, они сразу перестали разговаривать. Наверное, они говорили обо мне.	Чтение мыслей	Когда я подошел к друзьям, они перестали разговаривать, чтобы поздороваться со мной и спросить, как у меня дела.

Цели интеракции (взаимодействия)

Может быть непросто найти оптимальный способ интеракции или взаимодействия с друзьями или любимыми. Так, мы можем вступать в спор, даже не понимая, о чем спорим! Часто, общаясь с другими, мы забываем о том, какая у нас цель. Поэтому можем говорить и делать вещи, о которых пожалеем.

В большинстве интеракций обычно присутствуют три цели.

- 1. Результат.** Какой результат ты хочешь получить от интеракции? Например, тебе что-то нужно от другого человека (услуга, чтобы тебя поняли, время, деньги и т.д.), или ты хочешь отказаться делать то, что тебя просят сделать.
- 2. Отношение.** Какие отношения ты хочешь выстроить с другим человеком? Например, как ты хочешь, чтобы он себя чувствовал, общаясь с тобой? Ты хочешь ему понравиться, чтобы тебя полюбили, доверяли, уважали, радовались времени, проведенному с тобой, чувствовали себя счастливым?
- 3. Уважение к себе.** Эта цель касается твоего самочувствия во время интеракции с кем-либо. Гордишься ли ты собой за то, что справился с каким-то заданием? Ты уверен, тебе комфортно, ты контролируешь ситуацию, ты спокоен, решителен и можешь постоять за себя, мягок, испытываешь уважение, дружелюбен?

Давай потренируемся определять цели интеракции с другом. Возьмем как пример случай с Линдси. Ее подруга не пригласила ее погулять, но гуляла с другими друзьями. Вот какие цели для разговора с другом Линдси ставит перед собой.

4. **Результат.** Договориться с друзьями, чтобы ее чаще приглашали
5. **Отношение.** Чтобы друзья уважали и любили ее
6. **Уважение.** Умение стоять за себя и сохранять при этом спокойствие

Следующий шаг — расставить приоритеты и выбрать, какая цель для нее самая важная. Даже в одной и той же ситуации у разных людей эта цель будет разной. В этой ситуации Линдси трудно постоять за себя, поэтому ее цели расположены в таком порядке: уважение, результат, отношения. Теперь, когда Линдси идет поговорить с подругой, самая важная ее цель — постоять за себя и попросить подругу, чтобы та чаще приглашала ее, вместо того, чтобы, как Линдси это часто делает во время таких интеракций, угождать другим.

Часто люди или ставят в приоритет отношения с другими и то, как те себя чувствуют, или — уважение к себе, не заботясь о том, что чувствуют другие. Подумай, на какой стороне ты. На какой из сторон бы ни был ты, важно в некоторых ситуациях уметь учитывать другую сторону. Попробуем сделать это!

УПРАЖНЕНИЕ: КАКОВА МОЯ ЦЕЛЬ?

Подумай о ситуации, которая может возникнуть между тобой и другом, или тем, с кем ты встречаешься

Теперь подумай о разных целях, которые ставишь перед собой для этой ситуации

1. **Результат**

2. **Отношение**

3. **Уважение**

Отличная работа! Теперь подумай, какая из них приоритетнее для данной интеракции.

1. _____

2. _____

3. _____

Когда ты вступаешь в интеракцию, думая о главной цели, тебе легче справиться с заданием, гордиться собой за то, как вел себя во время этого взаимодействия, и справляться с эмоциями.

Адаптировано по Jill H., and Alec L. Miller. *DBT Skills Manual for Adolescents* (Ратус, Джилл и Миллер Алек Л. *Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков*, пер. с англ., изд. “Диалектика”, 2021 г.).

Тревога и избегание во время общения со сверстниками

Давай сосредоточимся на тревоге, которая мешает знакомиться с новыми друзьями или ходить на свидания. Вернись к разделу о тревоге. Есть ли что-то, чего ты избегаешь из-за тревоги, связанной со сверстниками? Давай разберемся в этом, чтобы тебе было легче справиться и избежать избегания.

Как пример возьмем ситуацию, когда ты приглашаешь нового друга погулять. Чтобы тебе было легче, давай разобьем ситуацию на маленькие шаги, которые помогут тебе почувствовать себя комфортнее в ситуации. Какие это будут шаги? Возможно, первым шагом будет ответить “да”, когда кто-то зовет тебя гулять. Потом — пригласить погулять лучшего друга, с которым тебе комфортно; затем — пригласить кого-то, с кем общался всего несколько раз. И наконец, перейти к практике приглашать того, кого совсем не знаешь. Вот так может выглядеть практическая таблица. Она составлена по образцу той таблицы, что приводилась в разделе 4.

Шаг	Тревога до (от 0 до 10)	Тревога во время (от 0 до 10)	Тревога после (от 0 до 10)	Заметки об опыте
Сказать “да” когда меня приглашают	2	3	0	Было несложно
Пригласить лучшего друга	3	3	0	Я нервничал, когда задавал вопрос
Пригласить близкого друга	5	6	2	Мне ответили “да”, так что, я почувствовал себя лучше
Пригласить друга	8	6	2	Мне ответили “в следующий раз”
Пригласить нового человека	10	10	4	Мне ответили “да”!

Теперь настала твоя очередь подумать, о ситуации со сверстниками, когда ты избегаешь действовать из-за тревоги. Создай таблицу и потренируйся выполнять шаги, которые помогут справиться с тревогой.

**УПРАЖНЕНИЕ: КАК СПРАВИТЬСЯ
С ТРЕВОГОЙ ВО ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ
СО СВЕРСТНИКАМИ**

Подумай о ситуации и разных шагах, которые тебе будет необходимо выполнить. Их может быть 10 или меньше. Выбери столько, сколько подойдет тебе.

Ситуация, с которой тебе нужна практика _____

Маленькие шаги на пути к большой цели:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь попробуй совершать шаги, замечая уровень тревоги до, во время, после. Также отмечай свои другие наблюдения, которые появляются во время опыта.

Шаг	Уровень тревоги до (от 0 до 10)	Уровень тревоги во время (от 0 до 10)	Уровень тревоги после (от 0 до 10)	Наблюдения о своем опыте

ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Поздравляю — ты прошел книгу до конца! Надеемся, ты заметил, что, когда находишь время для упражнений и делаешь их регулярной практикой в жизни, то начинаешь видеть положительный результат. Полезно обдумать, какие упражнения были самыми полезными, и какими переменами ты гордишься больше всего.

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫБЕРИ СВОЙ СПЕКТР КОМПЕТЕНЦИЙ

Мы изучили различные упражнения, которые можно применять, чтобы стать ближе к той жизни, которой ты хочешь жить. Давай выберем пять навыков, которые тебе следует применять регулярно. В этой книге мы рассмотрели множество навыков, и, хотя все из них ценны, полезно иметь под рукой несколько из них, которые ты хорошо знаешь и сможешь применить в любой момент, если возникнет сложная ситуация. Просмотри книгу еще раз и выпиши пять наиболее полезных, на твой взгляд, навыков.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Отлично. Кроме этих навыков, подумай, какие упражнения были самыми сложными или полезными. Выбери три, долго не задумываясь.

1. _____
2. _____
3. _____

Как можно создать напоминание, которое будет всегда под рукой, и позволит тебе не забывать об этих навыках? Может быть, это будет записка в телефоне, где вкратце будет изложена суть навыка? Кто-то предпочитает сделать набор с полезными материалами, и держать его в комнате и/или рюкзаке, который носят с собой. Например, если ты нашел упражнение о мыслительных шаблонах полезным, заведи небольшой блокнот, где выпиши ошибки мышления. Отведи в этом блокноте место, куда станешь записывать альтернативные мысли, или задавать себе вопросы о своих мыслях. Если ты работаешь над изменением поведения, носи с собой таблицу, куда записывай цели на неделю и вознаграждения. Если работаешь с эмоциями, носи с собой блокнот со списком упражнений на расслабление, скакалку или другой снаряд, который поможет расслабиться. Или таблицу принятия тревоги. Подумай, как тебе будет легче всегда держать при себе список этих упражнений и применять их.

Теперь, когда ты научился применять эти навыки в важных сферах твоей жизни, и планируешь идти дальше, твоя работа — в том, чтобы применять эти навыки на практике самостоятельно. Кроме тех навыков, что ты перечислил только что, можно вернуться к тем разделам, в которых есть сложности — мыслям, поведению или эмоциям. Возможно, необходимо вернуться к разделу, чтобы почерпнуть идеи о том, как лучше решить проблемы дома, в школе или с друзьями. Полезно также вернуться назад и просмотреть книгу, чтобы понять, как вести себя, в случае, если появятся сложности. Книга всегда придет тебе на помощь.

Обратиться к этой книге — смелый поступок. Помни, что ты не один, кто старается сделать свою жизнь лучше. Многие были там, где сейчас ты, применяли эти упражнения и стали намного счастливее в жизни. Ты тоже это можешь! А теперь воспользуйся этими упражнениями и измени свою жизнь!



ПРИЛОЖЕНИЕ

Практические упражнения и рабочие таблицы

Упражнения можно найти по ссылке:

[http://downloads.callistomediabooks.com/
cbtworkbookforteens/](http://downloads.callistomediabooks.com/cbtworkbookforteens/)

УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИ ЦЕННОСТИ

Вот некоторые важные ценности. Рассмотрите каждую из них, а затем запишите свои идеи на пустых строках в конце списка.

- Быть хорошим другом
- Ставить семью на первое место
- Помогать другим
- Быть независимым
- Наслаждаться жизнью
- Всегда стремиться к тому, чтобы учиться и расти
- Быть лидером для других
- Вести здоровый образ жизни
- Быть добросовестным и иметь принципы
- Иметь честные и доверительные отношения
- Быть справедливым и относиться к людям, как к равным
- Быть ответственным и надежным
- Стремиться к приключениям и пробовать новое

■ Быть любознательным и непредвзятым

■ Достигать целей

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫБЕРИ ЦЕННОСТИ

Выбери от трех до пяти пунктов из списка ценностей, приведенного выше. Затем оцени их в соответствии со своими нынешними приоритетами. Все эти ценности могут быть важны, но постарайся выбрать те, с которыми тебе интересно работать сейчас.

Работая с тетрадью, помни о своих основных ценностях. Они будут помогать тебе применять навыки, необходимые в той или иной ситуации, а также помогут выбрать, с каким поведением работать.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Оба упражнения адаптированы по Jill H., and Alec L. Miller. *DBT Skills Manual for Adolescents* (Ратус, Джилл и Миллер Алек Л. *Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков*, пер. с англ., изд. "Диалектика", 2021 г.).

УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИ УРОВЕНЬ СВОЕЙ САМООЦЕНКИ

Вот упражнение, которое поможет тебе определить уровень самооценки. Какие из этих утверждений для тебя неверны, иногда верны и часто верны?

	Никогда	Иногда	Часто
1. Я уважаю себя	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я чувствую себя уверенно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я доволен собой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я верю, что я достаточно хорош	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я горжусь собой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я верю, что ценен так же, как и другие люди	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мне комфортно в разных условиях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я верю, что приношу пользу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я добиваюсь своих целей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я положительно оцениваю себя	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Я думаю, что так же хорош, как и мои друзья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я могу перечислить свои хорошие качества	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптировано по Rosenberg, Morris. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

УПРАЖНЕНИЕ: ОЦЕНИ СВОЮ ТРЕВОГУ

Вот упражнение, которое поможет тебе оценить уровень своей тревоги. Какие из этих утверждений для тебя неверны, иногда верны и часто верны?

	Никогда	Иногда	Часто
1. Я часто волнуюсь в течение дня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Мне сложно контролировать свое волнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Мне сложно успокоиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Мне сложно концентрироваться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я чувствую, что легко раздражаюсь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Мне сложно заснуть или спать ночью, не просыпаясь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Я избегаю ситуаций, которые заставляют меня волноваться или тревожиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я волнуюсь о том, как другие оценивают меня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я стараюсь сделать все идеально	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Есть ряд ситуаций, которых я избегаю, или они вызывают во мне сильный страх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптировано по Spielberger, Charles D., C. D. Edwards, J. Montouri, and R. Lushene. *State-Trait Anxiety Inventory for Children*. PsycTESTS Dataset, 1973. doi:10.1037/t06497-000.

УПРАЖНЕНИЕ: ОЦЕНИ СВОЮ ДЕПРЕССИЮ

Вот упражнение, которое поможет тебе точнее оценить уровень своей тревоги. Какие из этих утверждений были для тебя неверны, иногда верны и часто верны за последнюю неделю.

За последнюю неделю	Никогда	Иногда	Часто
1. Мне было грустно почти весь день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я раздражался почти весь день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Меня не радовали те вещи, которые обычно радуют	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Мне сложно было концентрироваться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я почти не был голоден	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я спал дольше, чем обычно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мне хотелось плакать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я чувствовал себя безнадежным	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Мне было тяжело уснуть	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я верил, что случится плохое	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Мне было одиноко, я чувствовал себя покинутым,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я отвернулся от друзей и семьи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. У меня было меньше сил, чем обычно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. У меня было меньше мотивации, чем обычно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. У меня было чувство, что все идет не так, как мне хочется	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптировано по Shahid, Azmeh, Kate Wilkinson, Shai Marcu, and Colin M. Shapiro, eds. *Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children (CES-DC)*. In *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, 93-96. New York: Springer, 2011. doi:10.1007/978-1-4419-9893-4_16.

УПРАЖНЕНИЕ: СТАНЬ УЧЕНЫМ

Мысль _____

Доказательства “за”

Доказательства “против”

Новая гипотеза или версия _____

УПРАЖНЕНИЕ: ПОДВЕРГНИ МЫСЛЬ СОМНЕНИЮ

Если сложно найти доказательства “против” мысли, воспользуйся подсказками. Ниже приводится список вопросов, которые помогут тебе сформулировать наиболее точную версию своей мысли. Воспользуйся примером о мальчике, который волновался, что провалит тест по математике и сам предмет. Посмотрите на вопросы и его ответы, которые даны курсивом. Затем для каждого вопроса добавь свой ответ о своей мысли в строке внизу.

Есть ли другие варианты исхода ситуации, кроме того, из-за которого ты переживаешь? *Да я могу сдать тест и предмет или даже не сдать тест, но сдать предмет.*

Делаю ли я предположение, основанное на эмоциях или путаю чувства и факты? (То есть, если у меня такие сильные эмоции, то мысль истинна). *Возможно.*

Каков возможный исход ситуации, если основываться на том, что, как мне уже известно, случилось в подобных ситуациях раньше? *Тест я не провалю, но могу получить “С”.*

Каков процентный шанс или вероятность того, что моя мысль истинна? 100, 50 или 5 процентов? *Шансы на то, что я не сдам тест, составляют, вероятно, 30 процентов.*

Я уже бывал в подобных ситуациях? Чем они заканчивались? *Да, по математике я с трудом справлялся с тестами, но получал аттестацию по предмету.*

Каков наихудший вариант развития событий? *Я не получу оценку по математике.*

Если случится худшее из возможного, как что смогу предпринять? *Запишусь в летнюю школу, чтобы исправить ситуацию.*

Есть ли другой взгляд на проблему, кроме этого? *Я занимался с репетитором и стал лучше успевать по математике, возможно, я не провалю тест и сдам предмет.*

Я могу предвидеть будущее? *Нет.*

Какой информации мне недостает, что я, возможно, забыл? *Я смогу выполнить дополнительное задание и повысить оценку, и у меня "В" за последний тест.*

УПРАЖНЕНИЕ: ПОСМОТРИ НА МЫСЛЬ ИНАЧЕ

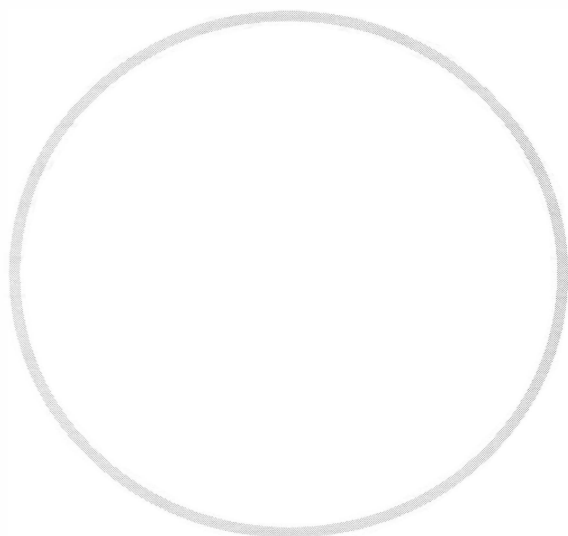
Теперь твоя очередь: выбери одну-две мысли, на которых ты зацкливаешься и примени одну из этих техник или обе, чтобы переосмыслить и переформулировать мысль.

Мысль

Преимущества этой мысли:

Недостатки мысли:

Мысль



УПРАЖНЕНИЕ: РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ: ПЕРЕСМОТРИ УБЕЖДЕНИЯ О САМОМ СЕБЕ

Выбери одно из негативных убеждений, приведенных выше, или похожее, которое у тебя есть о самом себе

Запиши это убеждение здесь: _____

Теперь ответь на следующие вопросы об убеждении:

Подумай о ком-то, кто на твой взгляд, имеет противоположное качество. Например, если ты думаешь, что недостойн любви или ничего не стоишь, вспомни кого-то, кого считаешь достойным любви или ценным, и напиши его имя здесь:

Что этот человек делает, чтобы продемонстрировать эти положительные качества?

Если твой друг или близкий родственник имеет такие негативные убеждения о себе, что ты им скажешь?

Какими словами близкий друг или родственник мог бы убедить тебя в том, что ты обладаешь этими положительными качествами (достоин любви или ценен)?

А теперь назови поведение, с помощью которых мог бы продемонстрировать свое противоположное убеждение. Это то, что ты бы сделал, если бы считал обратное истинным (то есть, что ценен или достоин любви). Например, если ты считаешь себя недостойным, то противоположным, достойным поведением будет умение просить о том, что ты заслужил или уверенная осанка и высоко поднятая голова. Если ты считаешь себя сумасшедшим, возможно, стоит подробнее говорить о своих мыслях с другими. Попробуй сказать себе, что то, что ты думаешь и чувствуешь, имеет смысл и ценно. Обращай внимание, когда другие испытывают те же чувства, что и ты.

УПРАЖНЕНИЕ: ЗАМЕЧАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ИМПУЛЬСЫ

Для этого упражнения выбери мысль, которая заставила тебя совершить то, чего ты не хотел совершать. Например, такие мысли, как “Я ненавижу себя” или “я хочу съесть этот десерт”, “он никогда не будет со мной встречаться”, “я не хочу сегодня идти в школу” или “я — уродина” могут привести к разным импульсам или поведению. Ты можешь колотить кулаком в стену от ярости, избегать социальных контактов, съесть что-то, а позже сожалеть об этом, избегать зрительного контакта с тем, кто нравится тебе, или весь день хмуриться.

Выбери негативную мысль, что закончилась нежелательным поведением:

Что ты замечаешь или как чувствуешь себя, когда у тебя есть эта мысль?

Теперь добавь фразу “я думаю, что...” перед самой мыслью и запиши это предложение:

Что ты замечаешь или как чувствуешь себя, когда у тебя есть эта новая мысль?

Теперь добавь фразу “я заметил, что у меня есть мысль, что...” перед первоначальной мыслью:

Что ты замечаешь или что чувствуешь, когда у тебя есть эта новая мысль?

Теперь попробуем сделать то же с импульсом
Запиши импульс, который у тебя есть:

Добавь фразу “я заметил, что у меня есть импульс...”:

Что ты чувствуешь, думая так об импульсе?

Если ты просто будешь добавлять эти фразы, это уже поможет тебе перестать ходить по кругу привычных мыслей и начать смотреть на них, как просто на мысли, а не верить им и действовать, опираясь на них. Это поможет создать дистанцию между импульсами и действиями. Можешь пользоваться этим способом, когда замечаешь, что автоматически действуешь импульсивно.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОСТО СЛОВО

Еще один способ начать отделять мысли от действий — помнить, что мысль — только набор букв, который мы формируем из звуков. Мы придаем своим мыслям столько значения, что забываем, что эти мысли — только нанизанные на нитку звуки. Возьмем слово “чашка”. Установи таймер на 30 секунд и повторяй слово “чашка”, пока не выйдет время. Что ты заметил?

Когда я делаю это, я обычно замечаю, что звук “а” начинает звучать странно. Слово перестает звучать, как слово, и напоминает глупый звук. Смысл слова начинает исчезать.

Теперь выбери негативное убеждение, которое ты выбрал из раздела 2. Найди главное слово (недостойный, непривлекательный, не заслуживаю любви и пр.).

Установи таймер на одну минуту и продолжай повторять это слово вслух. пока не сработает таймер. Что ты заметил?

Как это отличается от твоей привычной реакции на это слово или мысль?

Когда ты поймешь, что некоторые мысли — просто глупые звуки, тебе станет легче отстраниться от значения слова. Это может дать тебе свободу выбора — действовать, как ты того хочешь, и это не обязательно будет зависеть от того, к каким действиям подталкивают мысли. Попробуй выполнить упражнение еще раз, когда обнаружишь, что у тебя возникла мысль, которая вызывает непреодолимый импульс что-то сделать.

УПРАЖНЕНИЕ: ЦЕЛИ ПРОИСХОДЯТ ИЗ ЦЕННОСТЕЙ

Запиши от трех до пяти ценностей, что ты выбрал в первом разделе:

Выбери ту, над которой хочешь работать прямо сейчас

Для примера возьмем “быть независимым”. Следующий шаг — выбрать конкретную цель, которая поддержит эту ценность. То есть, если цель — “быть независимым”, практические шаги могут быть такими: найти работу после школы, делать домашние задания без напоминания родителей, самостоятельно стирать свои вещи, получить водительские права, поступить в колледж. Какой будет твоя цель?

Продумаем шаги, которые помогут достичь твоей цели. Например, ты поставил цель найти работу. Тебе понадобится разбить эту цель на несколько более мелких целей. Может быть, (1) поискать вакансии поблизости, (2) выбрать те, которые тебя интересуют, (3) определить, как подать заявки, (4) подать заявки, (5) прийти на собеседование, (6) найти себе работу. Теперь выбери цель и разбей ее на пять-десять шагов.

Продумаем шаги, которые помогут достичь твоей цели. Например, ты поставил цель найти работу. Тебе понадобится разбить эту цель на несколько более мелких целей. Может быть, (1) поискать вакансии поблизости, (2) выбрать те, которые тебя интересуют, (3) определить, как подать заявки, (4) подать заявки, (5) прийти на собеседование, (6) найти себе работу. Теперь выбери цель и разбей ее на пять-десять шагов.

Marsha. *DBT® Skills Training Handouts and Worksheets*. (Марша М. Линехан, *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы*, 2-е издание, пер. с англ., изд. "Диалектика", 2020 г.)

УПРАЖНЕНИЕ: РАЗРУШАЙ ПРЕГРАДЫ

Выпиши шаги для первой цели и заполни таблицу, записав возможные препятствия и решения для них.

Шаг к цели	Возможные преграды	Решение

УПРАЖНЕНИЕ: СОБЕРИ ДАННЫЕ О СЕБЕ

Чтобы лучше понять и начать замечать поведение, которые ты хочешь изменить, полезно собрать данные: когда и как часто ты ведешь себя так, и это поможет замечать импульс, прежде, чем поступок будет совершен. Следующие два дня пользуйся этой таблицей, чтобы отследить три модели поведения, которые хочешь изменить.

Поведение/ поступок	Количество	Время суток	Место	С кем

Давай выпишем три модели поведения, которые ты сейчас хочешь изменить. Подумаем о двух положительных альтернативах поведению, или замещающем поведении.

Поведение, которое нужно ослабить	Возможное замещающее поведение 1	Возможное замещающее поведение 2

Теперь ты представляешь, какую замену можно найти нежелательному поведению. Также ты, возможно, знаешь, какое поведение тебе хотелось бы усилить, например, чаще выполнять физические упражнения, есть более здоровую пищу, раньше вставать, чаще выходить на улицу, больше времени проводить с семьей или другими людьми. Какое поведение тебе хотелось бы усилить?

Вспомни поведение или ситуации, которых ты избегаешь, потому что они вызывают у тебя тревогу. Длительное их избегание может начать противоречить твоим ценностям, так что, важно посмотреть в лицо этим страхам. Если ты заметил у себя такое поведение, внеси его в список.

УПРАЖНЕНИЕ: ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ДЛЯ СЕБЯ И ПРОАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Запиши вознаграждения, которые можешь создать для себя сам. Если тебе сложно придумать их, просто вспомни о том, что тебе нравится делать больше всего.

Полезными, помимо вознаграждений, могут быть обещания другим людям довести дело до конца. Это должны быть люди, которым ты доверяешь, те, кто потребуют от тебя соблюдения обязательств, и кто порадуется твоим успехам, когда ты достигнешь цели. Кто эти люди?

УПРАЖНЕНИЕ: ТВОЙ ПЕРВЫЙ ПРОАКТИВНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Приоритетная ценность _____

Цель, связанная с этой ценностью

Новое поведение, над которым следует работать в соответствии с этой ценностью (здесь может быть твое альтернативное поведение, поведение, которое ты хочешь усилить, поведение, связанное с тревогой):

- _____
- _____
- _____

Чтобы тебе легче было практиковать это новое поведение, полезно представить его в виде конкретных, особых целей. Будем ставить цели на неделю. Например, если ты хочешь выполнять физические упражнения, то поставь цель на этой неделе два раза сходить в спортзал. Если хочешь ждать пять минут, перед тем, как отправлять ответы на сообщения, поставь цель делать это три раза в день в течение недели. Если тебе нужно научиться вести себя в больших группах людей, поставь цель найти одно-два групповых занятия на этой неделе. Составь конкретные планы на неделю для трех моделей поведения, так чтобы ты мог легко сказать, удалось тебе их выполнить или нет.

Цели на эту неделю:

- Модель поведения 1

- Модель поведения 2

- Модель поведения 3

Сделано! Теперь посмотри на цель, которую изначально связал с этой ценностью. Выберем два первых шага. В моем примере поиска работы это (1) поискать вакансии в интернете, и (2) выбрать несколько возможных вариантов. Так, целью будет на следующей неделе найти время на то, чтобы выполнить эти два шага. Внесем это в список.

Цели, связанные с ценностью





Теперь у тебя пять целей на эту неделю: три цели, связанных с поведением, которое хочешь изменить, и два более мелких шага, связанных с большой целью. Нам нужно выбрать день и время, чтобы работать над этими целями, придумать для каждой из них вознаграждение. Составь свой план на эту неделю.

Начало недели: _____

Цель: _____

Цель	Время, день/ дата, когда я планирую это сделать	Тот, кому я пообещал	Вознагра- ждение, которое я получу

В эту таблицу запиши препятствия, если с ними встретился на пути к целям.

Цель	Препятствия	Варианты решения

Составь свой проактивный план на вторую неделю.

Начало недели: _____

Цель: _____

Цель	Время, день/ дата, когда я планирую это сделать	Тот, кому я пообещал	Вознагра- ждение, которое я получу

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫПУСТИ ГНЕВ ЧЕРЕЗ УМ

Гнев может вызвать внутри тебя мысли или импульсы, которые тебе просто необходимо выпустить. Ты можешь поддаться соблазну высвободить их, накричав на кого-то, сказав, как тебе сделали больно и как ты страдаешь, или попытаться отомстить. Однако такая тактика помешает тебе достичь целей, и, вероятно, будет противоречить твоим ценностям.

Один из способов высвободить эту интенсивную эмоцию гнева — записать ее на листе бумаги, но не отдавать человеку, который тебя разозлил. Ты можешь записать все, что хотел бы сказать, и все причины, по которым ты разозлился. Не сдерживай себя! Так ты испытываешь свободу и облегчение. Потом выброси этот лист, закрой на ключ в ящике письменного стола, защити написанное паролем или избавься от него как-то иначе. Отметь, как как чувствуешь себя после того, как записал все эти эмоции, а не действовал импульсивно.

УПРАЖНЕНИЕ: В ЧЕМ ПРИЧИНА ТВОЕГО ГНЕВА?

Потрать несколько минут и запиши ниже, что обычно провоцирует твой гнев. Возможно, кроме того, что ты не получил желаемое, у твоего гнева существуют другие причины. Если это эмоции грусти или страха, справиться с ними тебе помогут упражнения, которые будут приведены ниже.

Последний раз я злился из-за _____

Я злился потому что _____

Я обычно злюсь (на кого) _____

(в каких ситуациях) _____

(время дня) _____

(о чем думаю) _____

Возможные эмоции, которые провоцируют у меня гнев

УПРАЖНЕНИЕ: ЕСЛИ ГРУСТЬ СЛИШКОМ СИЛЬНА

Эмоции похожи на волны, как мы уже говорили. Если с эмоцией бороться или бежать от нее, она унесет тебя. Если даешь ей это сделать — она может поглотить тебя целиком. Цель в противоположном — в том, чтобы “приручить” волны эмоций. Для этого тебе понадобится осознанно наблюдать за эмоциями. Попробуй выполнить это упражнение со своей грустью.

Обрати внимание на эмоцию, побудь наблюдателем, не привязанным к опыту. Какие ощущения в теле вызывает эмоция грусти? Как ты узнаешь, что грустишь? Возможно, появляются ощущения в горле? В груди? В голове или животе? Как ощущается энергия в теле? Хочется заплакать? Есть ли другие импульсы? Как долго длятся эти ощущения? Меняется ли сила ощущений или они устойчивы? Что еще ты отметил, наблюдая за эмоцией? Когда в последний раз ты чувствовал себя так? Сколько это продлилось? Попытайся принять, что сейчас эта эмоция есть. Что бы это ни было, эмоция уже здесь. Ничего не нужно делать или менять, только заметить, какова ситуация в этот момент. Помни, что все меняется, в следующий момент будет иначе, ну а в этот момент ты чувствуешь себя вот так.

Проанализируй свои мысли и переживания после упражнения. Что ты заметил?

Это похоже или отличается от того, как ты обычно реагируешь на грусть?

Часто человеку, испытывающему сильные эмоции, трудно вспомнить, что он может чувствовать себя иначе, что когда-то чувствовал себя иначе, или что грусть — только одна из его эмоций. Иногда может казаться, что у нас нет другого выхода, кроме как жить в эмоции, застрять в ней и объявить ее злейшим врагом. Но на самом деле можно отнестись к ней, как к зубной боли, ушибленному пальцу, чувству волнения, любимой песне или любому другому опыту. Она не более или менее важна, она лишь одна из многих. Если мы делаем такой шаг назад, чтобы понаблюдать за грустью, мы сможем отдалиться от нее и перестать чувствовать, что она нас определяет или имеет полный контроль над нами.

Адаптировано по Segal, Zindel V., J. Mark, G. Williams, and John D. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press, 2013.

УПРАЖНЕНИЕ: ДВИГАЙСЯ

Вид активности	Уровень депрессии до упражнения (от 1 до 10)	Уровень депрессии после упражнения (от 1 до 10)	Заметки и наблюдения

**УПРАЖНЕНИЕ: ДОБРАТЬСЯ
ДО СУТИ ТРЕВОГИ**

О чем ты тревожишься и в чем твоя тревога?

Если это так, что это значит для тебя?

А если это так, то что это значит для тебя?

А если это правда, то что это значит для тебя?

Помнишь, работу с убеждениями? Часто эти тревожные мысли связаны с одним из таких глубинных убеждений. Прежде чем идти дальше, выполни упражнение для работы с глубинными убеждениями.

Адаптировано по Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press, 2011.

УПРАЖНЕНИЕ: ИЗБЕГАНИЕ

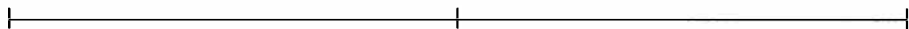
Ситуация, которую будешь практиковать _____

Мелкие шаги на пути к большой цели

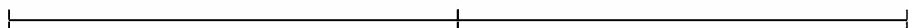
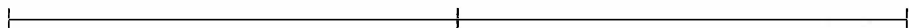
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

УПРАЖНЕНИЕ: НАЙДИ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ

Какова разумная цель?



Подумаем о двух других конфликтных моментах, где родители не согласны дать тебе больше привилегий. На следующей шкале отметь, где находятся требования твоих родителей, а где — твои. Найди середину и поставь цель договориться с родителями.



УПРАЖНЕНИЕ: ПОДКРЕПЛЯЙ ПОВЕДЕНИЕ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

Подумай о трех поступках братьев и сестер, которые ты бы хотел, чтобы они повторяли. Если это поведение, которое ты хотел бы, чтобы они прекратили делать, сформулируй это в виде альтернативы, которую нужно повторять чаще, а не в виде предупреждения. Например, не “Не смей брать мои вещи без разрешения”, а “Пожалуйста, спроси меня прежде чем что-то брать”.

Подумай, какие вознаграждения ты можешь им дать за такое поведение (для каждого случая.)

УПРАЖНЕНИЕ: СОЗДАЙ СВОЕ ПРОСТРАНСТВО СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Где будет это место?

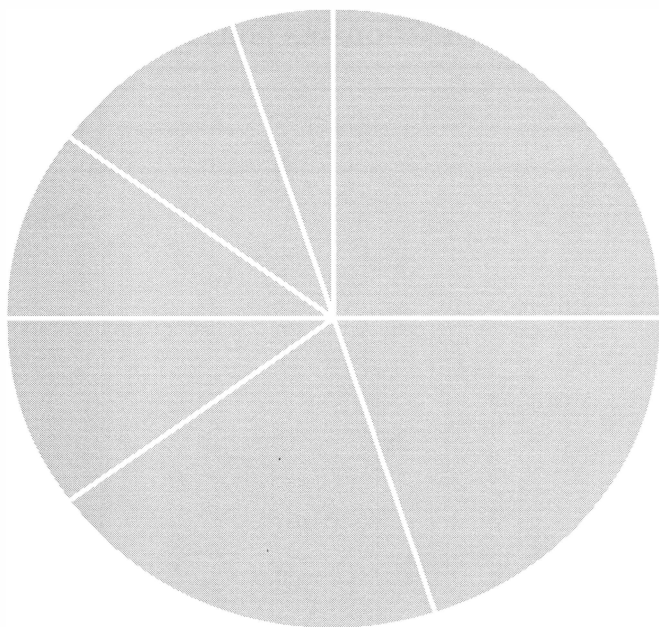
А теперь давай составим список тех вещей, что будут с тобой в этом пространстве.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

**УПРАЖНЕНИЕ: ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ ТЕМ,
КТО Я ЕСТЬ?**

Выпиши то, что являются частью тебя.

Посмотри на разные участки этой круговой диаграммы. Заполни ее. Внеси сюда школу/оценки, а также другие аспекты твоей личности.



УПРАЖНЕНИЕ: ЦЕЛИ ДЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КЛАССЕ

Запиши три модели поведения, которые хочешь изменить, что касается оценок и общения с учителями. Как и в разделе 3, запиши цель, препятствия, решение и возможное вознаграждение.

Цель на неделю	Возможные препятствия	Решение	Вознаграждение

УПРАЖНЕНИЕ: ОТСЛЕДИ ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ О ДРУЗЬЯХ

Запиши три ошибки мышления, связанные с друзьями. Определи их и сформулируй альтернативную мысль, основанную на фактах. Используй таблицу как пример. Если тебе нужно освежить в памяти ошибки мышления, обратись к соответствующему разделу этой тетради.

Мысль	Ошибки мышления	Альтернативная мысль

УПРАЖНЕНИЕ: КАКОВА МОЯ ЦЕЛЬ?

Подумай о ситуации, которая может возникнуть между тобой и другом, или тем, с кем ты встречаешься

Теперь подумай о разных целях, которые ставишь перед собой для этой ситуации

1. **Результат** _____

2. **Отношение** _____

3. **Уважение** _____

Отличная работа! Теперь подумай, какая из них приоритетнее для данной интеракции.

1. _____

2. _____

3. _____

Когда ты вступаешь в интеракцию, думая о главной цели, тебе легче справиться с заданием, гордиться собой за то, как вел себя во время этого взаимодействия, и справляться с эмоциями.

Адаптировано по Jill H., and Alec L. Miller. *DBT Skills Manual for Adolescents* (Ратус, Джилл и Миллер Алек Л. *Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков*, пер. с англ., изд. "Диалектика", 2021 г.).

**УПРАЖНЕНИЕ: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОГУ
ВО ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ**

Ситуация, с которой тебе нужна практика _____

Маленькие шаги на пути к большой цели:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь пробуй совершать шаги, замечая уровень тревоги до, во время, после. Также отмечай свои другие наблюдения, которые появляются во время опыта.

Шаг	Уровень тревоги до (от 0 до 10)	Уровень тревоги во время (от 0 до 10)	Уровень тревоги после (от 0 до 10)	Наблюдения о своем опыте

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫБЕРИ СВОЙ СПЕКТР КОМПЕТЕНЦИЙ

Мы изучили различные упражнения, которые можно применять, чтобы стать ближе к той жизни, которой ты хочешь жить. Давай выберем пять навыков, которые тебе следует применять регулярно.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Отлично. Кроме этих навыков, подумай, какие упражнения были самыми сложными или полезными. Выбери три, долго не задумываясь.

1. _____
2. _____
3. _____

Как можно создать напоминание, которое будет всегда под рукой, и позволит тебе не забывать об этих навыках?

Ця книга буде корисна не тільки підліткам, але й їх батькам, які хочуть знайти спільну мову з дітьми та допомогти їм зорієнтуватися в швидко мінливому сучасному світі. Робочий зошит можуть застосовувати також медичні працівники, які консультують підлітків, у яких є проблеми з самооцінкою та управлінням емоціями гніву, смутку, тривоги, що бажають виробити в своїх клієнтів когнітивно-поведінкові навички.

Науково-популярне видання

Хатт, Рейчел

Когнітивно-поведінкова терапія для підлітків
Робочий зошит
Навички та вправи для управління настроєм,
підвищення самооцінки та приборкання тривоги
(Рос. мовою)

Зав. редакцією *С. М. Тригуб*

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

Підписано до друку 22.10.2020. Формат 60х90/16

Ум. друк. арк. 12,0. Обл.-вид. арк. 6,2

Зам. № 20-3107

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**ЛАЙЗА УИД ФАЙФЕР,
АМАНДА К. КРАУДЕР,
ТРЕЙСИ ЭЛСЕНРААТ,
РОБЕРТ ГАЛЛ**



www.dialektika.com

Книга представляет собой сборник упражнений для подкрепления традиционных методов когнитивно-поведенческой терапии и способствует развитию у ребенка социальных навыков. В отличие от традиционной психотерапии эта книга дополняет речевое взаимодействие невербальной активностью, способствуя личностному росту детей, испытывающих трудности с рефлексией и изменением негативных мыслей. В основе книги — знания и опыт школьных психологов, социальных работников и психотерапевтов. Книга ориентирована на практикующих специалистов и содержит краткие и конкретные решения по распространенным проблемам психического здоровья детей и подростков.

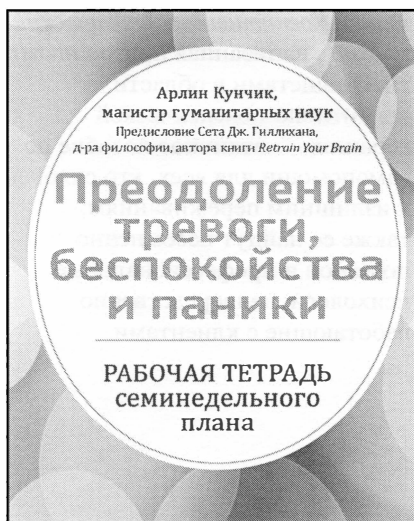
ISBN 978-5-907203-31-0

в продаже

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ, БЕСПОКОЙСТВА И ПАНИКИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ СЕМИНЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Арлин Кунчич



www.dialektika.com

Эта книга написана для всех, кто борется с тревогой, паникой и беспокойством как самостоятельно, так и с помощью индивидуальной или групповой когнитивно-поведенческой терапии. Тревожные расстройства являются самым распространенным психиатрическим диагнозом и возникают у каждого третьего взрослого в определенные моменты жизни.

В книге представлены все последние эмпирические подходы к управлению тревогой. В ней собраны воедино наиболее важные элементы эффективного лечения в виде легко выполнимых шагов семинедельного плана.

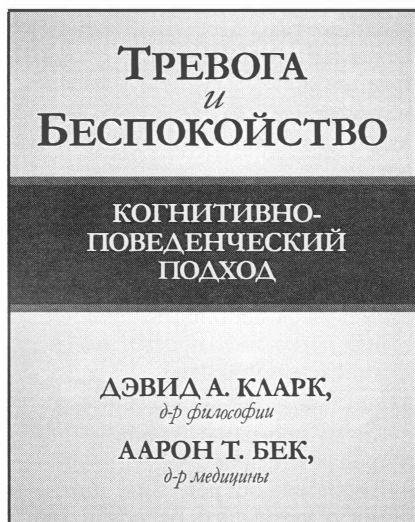
Книга представляет доступную каждому программу самопомощи и предлагает практичные, простые в использовании решения, которые помогут уменьшить беспокойство и панику и лучше справиться с тревогой. Она дает надежду тем, у кого по каким-то причинам нет возможности прибегнуть к психотерапевтическому лечению и будет хорошим подспорьем для тех, кто уже проходит терапию.

ISBN 978-5-907203-67-9

в продаже

ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

Дэвид А. Кларк
Аарон Т. Бек



Книга *Когнитивно-поведенческий подход*, написанная признанными специалистами в области когнитивно-поведенческой терапии, — отличное пособие по самопомощи для всех, кто склонен к излишним переживаниям; также ее найдут несомненно полезной и профессиональные психологи, непосредственно работающие с клиентами.

www.dialektika.com

ISBN 978-5-907144-49-1

в продаже

Стань тем, кем хочешь с помощью КПТ!

Иногда ты страдаешь от тяжелых мыслей или испытываешь тяжелые чувства. Если бы ты мог стряхнуть этот груз, кем бы ты был и что бы делал? Стал бы лучше для своих друзей? Привел бы свою спортивную команду к победе? Улучшил бы успеваемость? С этой рабочей тетрадью ты обучишься стратегиям, помогающим жить жизнью, к которой ты стремишься, применяя КПТ. Эта книга поможет распутать клубок негативных мыслей, эмоций и поведения, которые вызывают у тебя тревогу, грусть или мешают делать то, что ты хочешь. Упражнения, которые выполняются в интерактивном режиме, станут твоим помощником в решении непростых задач, возникающих при общении с домашними, в школе или на работе, а также с друзьями; а книга — станет средством, помогающим преодолеть жизненные трудности.

В этой книге представлены:

- **Жизненные ситуации** — для того, чтобы дать подросткам инструменты, помогающие преодолеть трудности, к которым в том числе относятся депрессия, вопросы самооценки, отношений со сверстниками, тревога и прочее.
- **Практические упражнения** — способствуют прогрессу и рефлексии на пути к благополучным взаимоотношениям с самим собой.
- **Данные новых исследований** — предлагают актуальные стратегии терапии принятия и ответственности (ТПО), а также когнитивной терапии на основе осознанности.

Рейчел Л. Хатт — доктор философии, лицензированный клинический психолог, соучредитель MindWell NYC, частного кабинета групповой терапии в Манхэттене, Нью-Йорк. Работает с детьми, подростками и родителями, включая в их ежедневную практику когнитивно-поведенческую терапию и диалектическую поведенческую терапию, и помогая им построить ту жизнь, к которой они стремятся.

Сайт Рейчел Л. Хатт доступен по адресу <https://www.mindwellnyc.com/>

Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
www.dialektika.com

ISBN 978-617-7874-32-3

