ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО И КРИЗИСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А. В. Галецкий
РИВШ
2025

Галецкий Александр Васильевич

клинический психолог, супервизор,
DBT- терапевт в DBT Minsk (Linehan Institute, USA),
ACT-терапевт,
специалист по работе с авторами насилия (НОКСА),
психолог-сексолог, доула смерти
КПТ-практик, EMDR-практик
член Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии (АКПП), преподаватель (РИВШ)

+375 29 678 678 5 *(Viber, Telegram)*

Facebook ***Alexander Haletski***
Instagram ***@678magma678***

Телеграм-канал "Психология: для профи и не только"
t.me/psy6789



ПРОЦЕССУАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К КРИЗИСАМ

- В жизни человека появились новые стрессоры, а ранее эффективные копинг-навыки не поменялись.

- Человеку пришлось отказаться от ранее эффективного копинг-поведения из-за каких-либо жизненных событий, например, переезда, перехода на новую образовательную ступень, в новый возрастной период и т.д.

- У человека появились новые стрессоры, и он меньше использует ранее эффективные копинг-навыки.

- У человека появились новые стрессоры, требующие использования других копинг-навыков.

ФЕНИКС 2.0: ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1.ЧАСТО ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ ЯВЛЯЕТСЯ СТИХИЙНО НАЙДЕННЫМ СПОСОБОМ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА - И ЗАЧАСТУЮ НЕУДАЧНЫМ - БУДЬ ТО РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ХИМИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ, АГРЕССИЯ И НАСИЛИЕ, РАННЕЕ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, САМОПОВРЕЖДЕНИЯ, СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, И ТД

2. ТОЧНОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВЕДЕТ К ВЫБОРУ ТОЧНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ ЕГО КОРРЕКЦИИ

ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

ВАЖНЕЙШИМИ ФАКТОРАМИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ЯВЛЯЮТСЯ АФФЕКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

(З. Ример, К. Гонда, Б. Капитан, П. Деме, 2016).

СУИЦИД - КРАЙНЯЯ ФОРМА ИЗБЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

СУИЦИД ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ РЕАКЦИЮ НА ПРОБЛЕМУ, И ЧАЩЕ ВСЕГО ОН ЯВЛЯЕТСЯ ЕЕ НЕАДЕКВАТНЫМ И НЕЭФФЕКТИВНЫМ РЕШЕНИЕМ, БУДУЧИ КРАЙНЕЙ ФОРМОЙ ИЗБЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ. ИСХОДЯ ИЗ ТОГО, ЧТО В ЖИЗНИ НЕИЗБЕЖНО ПРИСУТСТВУЕТ СТРАДАНИЕ, ПРЕЖДЕ ПОПЫТОК СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРАДАНИЯ СЛЕДУЕТ ПРЕДОТВРАЩАТЬ ЕГО ПУТЕМ РАЗВИТИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ, ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ К ЖИЗНЕННЫМ ВЫЗОВАМ ПРИ ПОМОЩИ МЕТОДОВ ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА, БЕЗОПАСНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ.





СУИЦИД - КРАЙНЯЯ ФОРМА ИЗБЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Трехэтапная теория самоубийства (May & Klonsky, 2015) :

1) суицидальные мысли возникают в результате сочетания боли (обычно психологической) и чувства безнадежности;

2) чувство связи со значимыми другими людьми и/или собственным жизненным окружением представляет собой ключевой защитный фактор против эскалации суицидального желания;

3) переходу от суицидальных мыслей к попыткам самоубийства способствует ряд факторов (диспозиционных, приобретенных и практических), которые способствуют способности человека к самоубийству.



СУИЦИД - КРАЙНЯЯ ФОРМА ИЗБЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Синдром суицидального кризиса (ССК), предсуицидальное когнитивное и аффективное состояние, включающее пять симптоматических измерений: ощущение “ловушки”, аффективные нарушения, потерю когнитивного контроля, гипервозбуждение и социальную изоляцию. ССК, как считается, предшествует суицидальному поведению и служит предупреждающим знаком непосредственного риска самоубийства.

Источник: Melzer L, Forkmann T, Teismann T. Suicide Crisis Syndrome: A systematic review. Suicide Life Threat Behav. 2024 Feb 27. doi: 10.1111/sltb.13065. Epub ahead of print. PMID: 38411273.



СУИЦИД - КРАЙНЯЯ ФОРМА ИЗБЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

НАИБОЛЕЕ “ВЗРЫВООПАСНАЯ СМЕСЬ” - СОЧЕТАНИЕ ВЫСОКОЙ ИМПУЛЬСИВНОСТИ И ВЫСОКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УЯЗВИМОСТИ

СКРИНИНГ:

ДИСРЕГУЛЯЦИЯ

И ДЕФИЦИТ НАВЫКОВ

Вид дисрегуляции	Характеристики
Эмоциональная	Эмоциональная уязвимость; эмоциональная реактивность; эмоциональная лабильность; вспышки гнева; устойчивые негативные эмоциональные состояния, такие как депрессия, гнев, стыд, беспокойство и вина; трудности с получением удовольствия; дефицит положительных эмоций и трудности в модулировании эмоций; подавление нормальной переработки горя или переживание других сложных эмоций.
Когнитивная	Недостаток осознания эмоций, мыслей, побуждений к действию; плохой контроль внимания; нерациональное и недиалектическое мышление и действие (т.е. экстремальное, поляризованное или черно-белое мышление), плохое понимание контекста и решения проблем и конфликтов, неспособность уменьшить свои страдания, инвалидация себя и других, трудности эффективного влияния на свое поведение и поведение других людей для достижения желаемых изменений; проблемы с целеполагаением и программированием своих действий.
Поведенческая	Компульсивное и импульсивное поведение (прогул занятий, трата денег, рискованное сексуальное поведение, рискованное поведение в Интернете, переедание и/или булимия, наркотики и злоупотребление алкоголем, агрессивное по ведение, суицидальное и несуицидальное самоповреждающее поведение), высокая отвлекаемость, дефицит внимания, проблемы с саморганизацией, избегающее поведение.
Межличностная	Нестабильные отношения, межличностные конфликты, хронические семейные проблемы, социальная изоляция, усилия по избеганию состояния покинутости, трудности в удовлетворении желаний и потребностей в отношениях и поддержании самоуважения в отношениях
Смыслоценностная	Потеря идентичности, чувство пустоты и диссоциации, отсутствие смысла жизни, бесцельное существование.



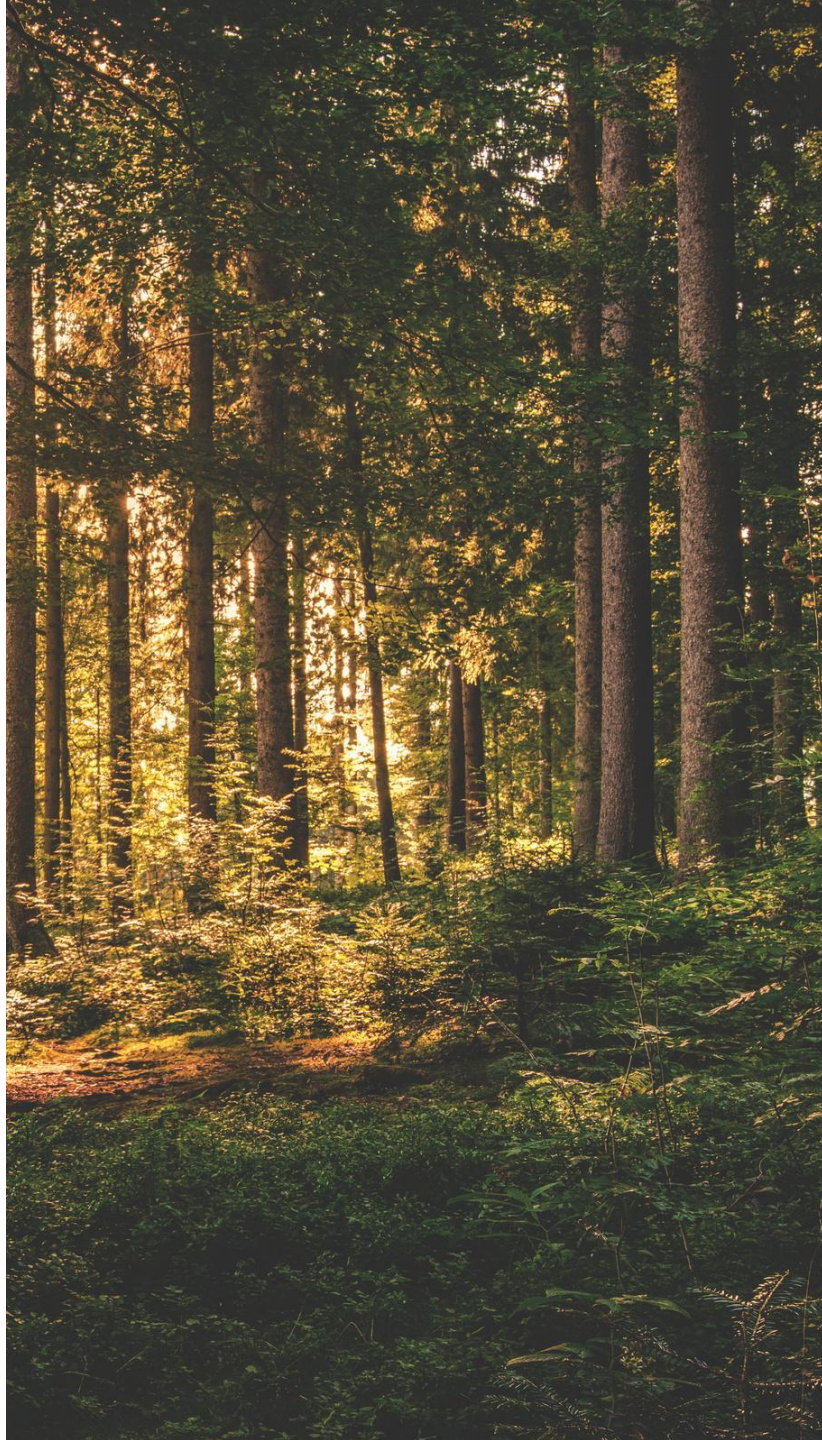






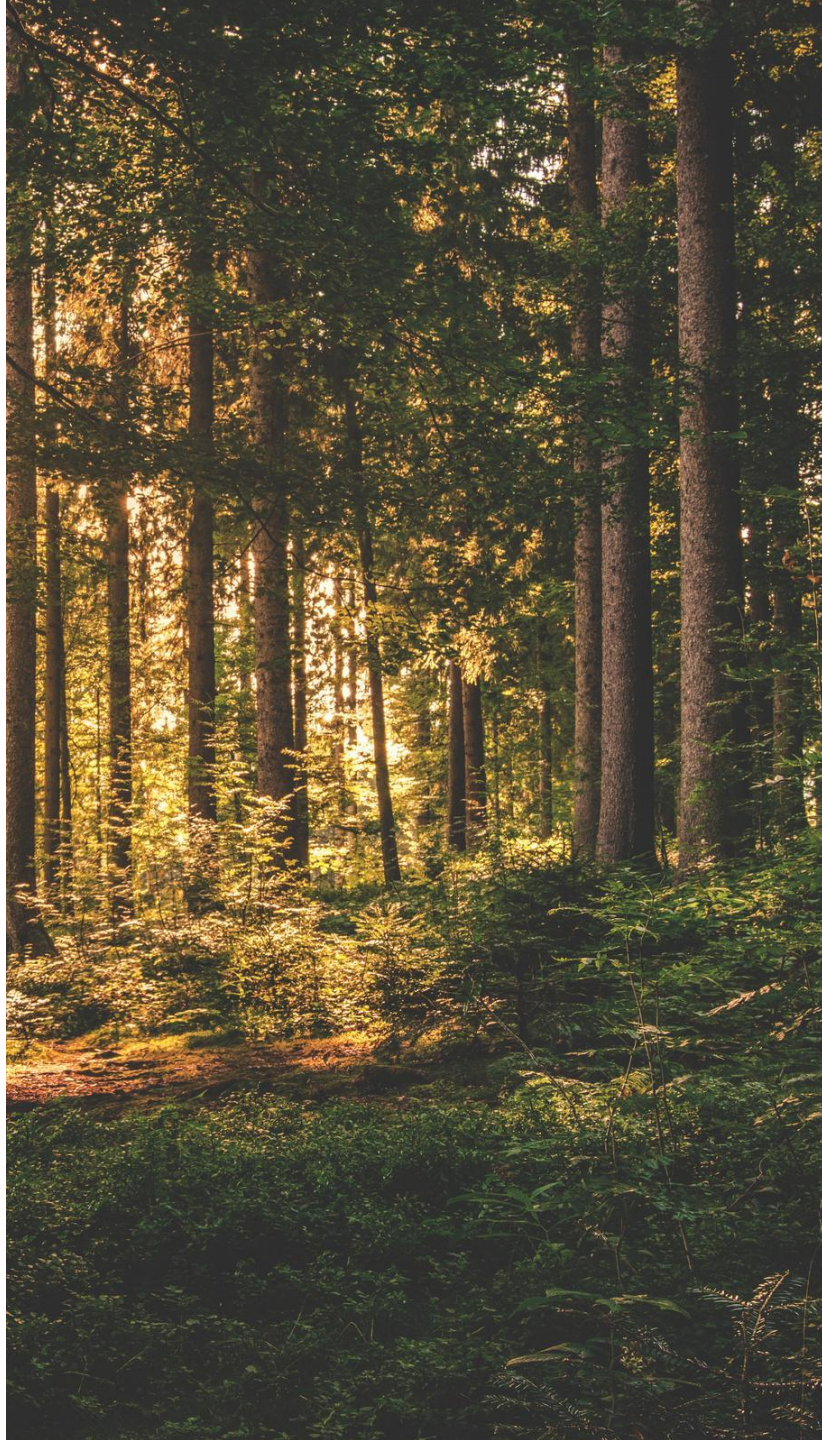
Поскольку основными биографическими (наличие кризисного эпизода) и индивидуально-психологическими (эмоциональная неустойчивость, импульсивность, когнитивная незрелость, недостаточно развитые навыки межличностной эффективности, непонимание собственных потребностей, тревожность и др.) факторами суицидального поведения (М. Линехан, 1993; С. Игумнов, Б. Положий, 2016) являются факторы, напрямую связанные с дефицитами навыков саморегуляции, превенция суицида может быть наиболее эффективно решена при помощи вмешательств, направленных на развитие данных навыков.

НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРЕСС В РАЗРАБОТКЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ ДЛЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ ПРОИЗОШЕЛ БЛАГОДАРЯ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИМ ПОДХОДАМ; ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО КПТ-МОДЕЛИ ТОЧНЕЕ СООТВЕТСТВУЮТ ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ПОДХОДУ К КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИИ СУИЦИДА.



МОДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- МОДЕЛЬ ДЕФИЦИТА НАВЫКОВ (БИОПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ)
- МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ (ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ=ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ=ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ)



ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ЦЕПНОЙ АНАЛИЗ

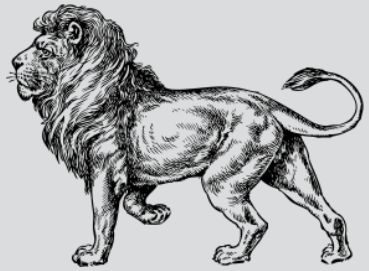
ЛЮБОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИМЕЕТ ФУНКЦИЮ



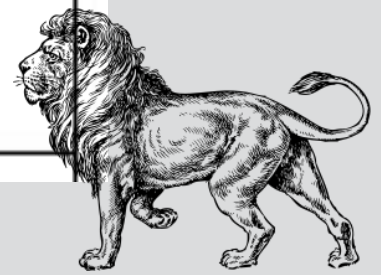
НАВЫКИ, ЧТОБЫ УМЕТЬ ПРЕРВАТЬ ЦЕПОЧКУ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ



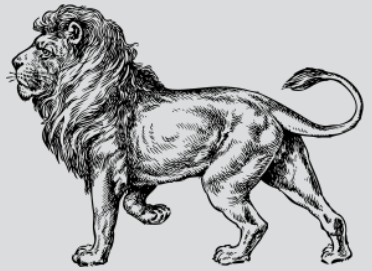
Стоит отметить, что любые попытки оценочного описания любой проблемной ситуации неизменно будут содержать искажения и могут привести к выбору неэффективного вмешательства. Такие термины как “попытка привлечь внимание” или “манипулятивный” закрепляют негативные стереотипы и могут создать у подростков впечатление, что их осуждают и порицают, поэтому их опыт общения с психологами, педагогами и медиками оказывается преимущественно негативным.

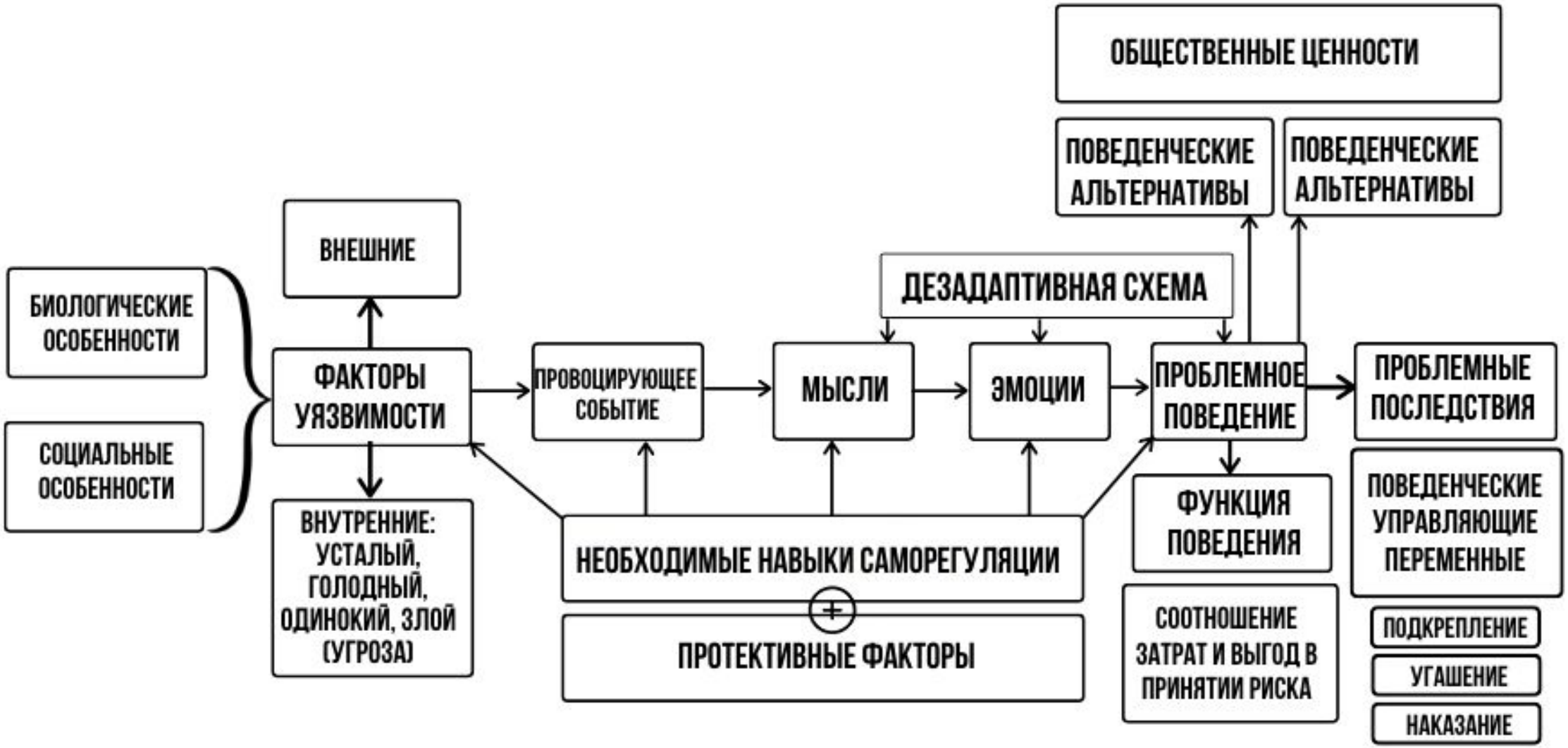


Оценочное описание поведения	Безоценочное поведенческое описание	Возможные предпосылки поведения	Возможная функция поведения	Возможный дефицит навыков	Интервенция
Ленивый	Не делает то, о чем его просят	Получение задания	Избегание/уклонение от требований	Перенесение фрустрации, решение проблем,готовность, радикальное принятие, регуляция эмоций, когнитивная спутанность	Валидация эмоционального опыта, обучение перенесению дискомфорта, положительные подкрепления, угашение отсутствия эффективного поведения
Нет мотивации/не интересуется учебой	Не выполняет задания	Сложный для усвоения материал	Избегание/уклонение от требований	Самоподкрепление и мотивация, целеполагание, стрессоустойчивость, решение проблем, регуляция эмоций	Валидация, определение ценностей, регуляция эмоций, обучение перенесению дискомфорта, положительные подкрепления

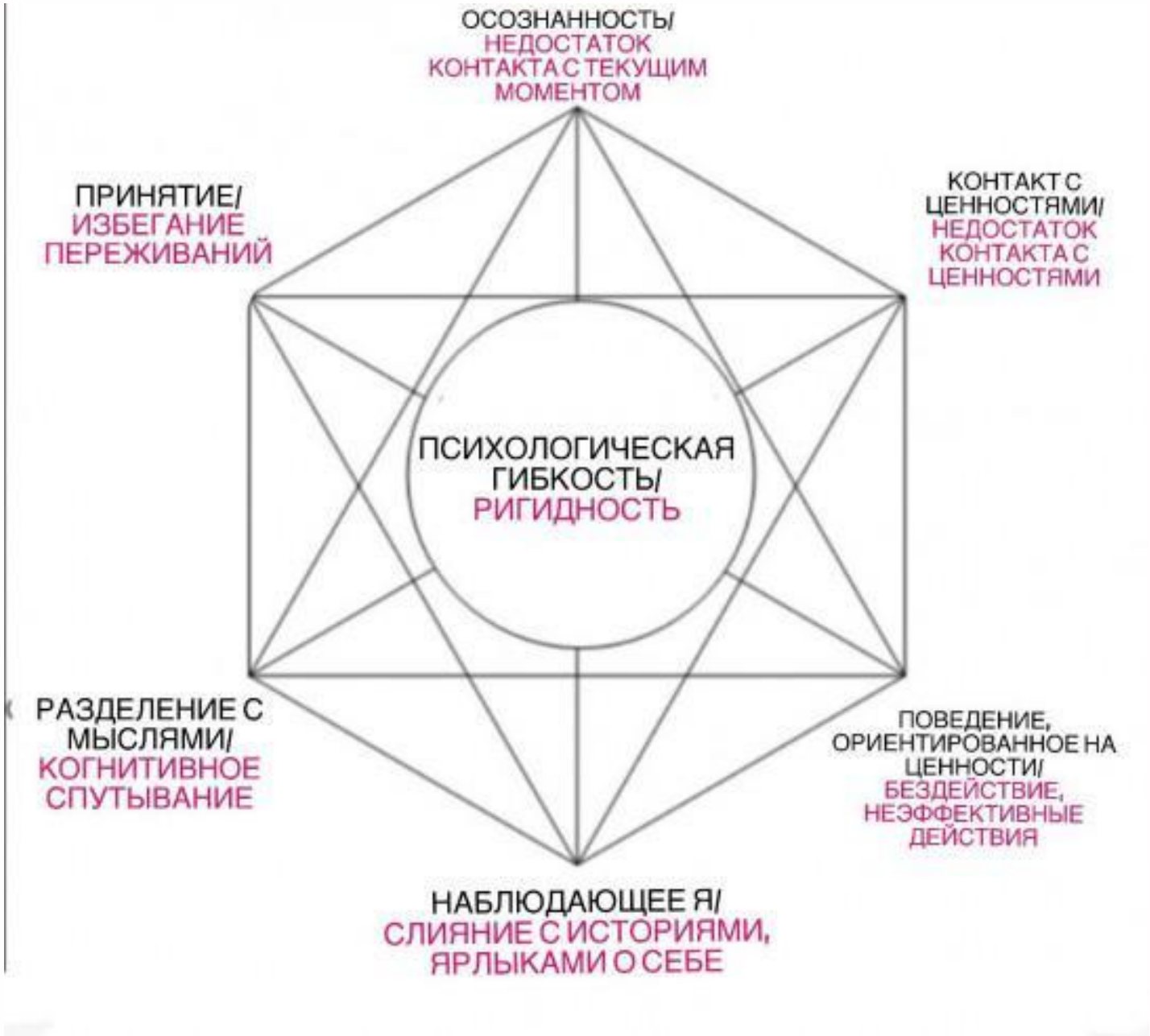


Манипулирует	Делает все возможное, чтобы удовлетворить свои потребности	Родители отказывают подростку в привилегиях по причине его проступка/ нет возможности донести свои потребности	Доступ к желаемому, получение внимания	Готовность, межличностная эффективность	Валидация и обозначние поведения, Навыки перенесения фрустрации, моделирование альтернатив, угашение поведения, подкрепление альтернатив
Провоцирует конфликты	Толкнул брата в ответ на его отказ уступить ему игровую консоль	Поражение спортивной команды на соревнованиях	Доступ к желаемому, сенсорная стимуляция	Не может произвольно управлять своим поведением,избегает дискомфорта	Навыки перенесения фрустрации, когнитивная реструктуризация, осознанность к собственным эмоциям, наказание
Самоповреждения	Шесть порезов на предплечье канцелярским ножом	Не успела сделать свою часть парного задания; разозлилась на себя	Сенсорная стимуляция, избегание/уклонение от требований	Регуляция эмоций, переносимость дистресса, навыки целеполагания и самоорганизации деятельности, межличностная эффективность, решение проблем	Валидация, угашение проблемного поведения, подбор поведенческих альтернатив, за и против применения навыков регуляции эмоций, репетиция навыков in vitro и in vivo, оспаривание убеждений о самодефектности





ГАЛЕЦКИЙ, БАРАЕВА, ШЛЫКОВА, 2025



ACT-терапия работает, сосредотачиваясь на принятии жизненного опыта таким, какой он есть, без оценки и попыток изменить его. Это навык, развиваемый с помощью упражнений на осознанность , который побуждает вас строить новые, более сострадательные отношения с трудными переживаниями.

Процессы принятия/осознанности | **Процессы поведенческих изменений**

КОНТАКТ С НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ
Гибко управлять вниманием

ПРИНЯТИЕ
Открыться тому, что происходит

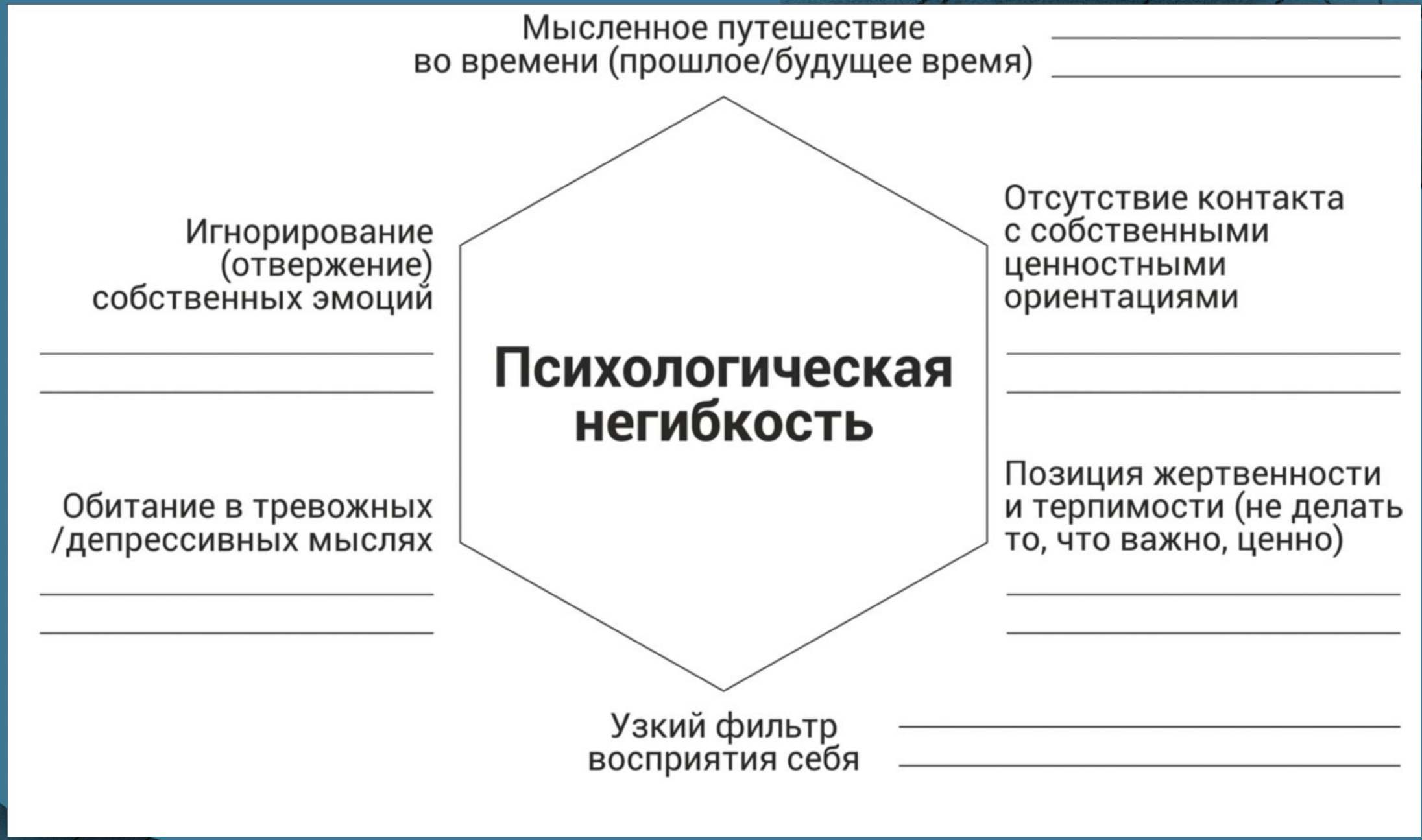
ЦЕННОСТИ
Знать, что важно



РАЗДЕЛЕНИЕ
Замечать, о чём думаешь

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
Делать, что нужно

Я-КАК-КОНТЕКСТ
Чистая осознанность


Мысленное путешествие
во времени (прошлое/будущее время)
Игнорирование
(отвержение)
собственных эмоций
Обитание в тревожных
/депрессивных мыслях
Психологическая
негибкость
Отсутствие контакта
с собственными
ценностными
ориентациями
Позиция жертвенности
и терпимости (не делать
то, что важно, ценно)
Узкий фильтр
восприятия себя

САМОРЕГУЛЯЦИЯ = ЛИЧНОСТЬ

МЫСЛИ

ЭМОЦИИ



ПОВЕДЕНИЕ

ЦЕННОСТИ

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ



Одним из первых методов вмешательства, продемонстрировавших эффективность в снижении риска попыток суицида, была диалектико-поведенческая терапия (DBT), включавшая групповое обучение психообразовательным навыкам, ВПОСЛЕДСТВИИ ДАННАЯ МОДЕЛЬ СТАЛА ПРИМЕНЯТЬСЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ САМОГО РАЗЛИЧНОГО ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ

На сегодня ДПТ - наиболее тщательно изученная и эффективная терапия при суицидальном поведении. Результаты клинических испытаний показывают, что личности, получившие ДПТ, на 50% менее склонны к самонаправленному насилию (к которому относятся любые формы преднамеренного самоповреждения вне зависимости от намерения) в течение нескольких лет; среди прошедших ДПТ-вмешательства было всего 23% тех, кто все же совершил попытки суицида, против 46%, получавших стандартное психосоциальное сопровождение.



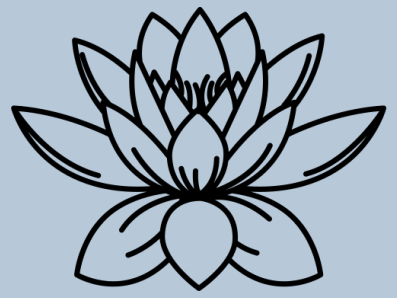
DBT

Профилактические программы, основанные на ДПТ и других модификациях КПТ, внедряются во всем мире в школах, университетах, медицинских центрах, исправительных учреждениях; их важными отличительными чертами являются безопасность (эмпирическая подтверждаемость), прагматичность, краткосрочность и гибкость. Подобные программы могут проводить психотерапевты, психологи, социальные работники, педагоги, священнослужители и т.д., при условии, что они обучены всем данным навыкам и владеют теоретическими и практическими знаниями.

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ НЕОБХОДИМ, КОГДА В ПОВЕДЕНЧЕСКОМ РЕПЕРТУАРЕ ЧЕЛОВЕКА ОТСУТСТВУЮТ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ И ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМЫХ ЦЕЛЕЙ В НАСТОЯЩЕМ, КОГДА ИНДИВИД НЕСПОСОБЕН ПРОИЗВОЛЬНО ВЫРАБАТЫВАТЬ У СЕБЯ ЖЕЛАЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

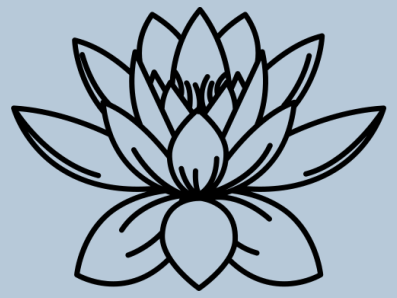
ТРЕНИНГ НАВЫКОВ

Стандартная программа тренинга навыков ДПТ состоит из 24 еженедельных занятий, посвященных изучению и освоению на практике 4 групп навыков, и сегодня является самостоятельным видом терапии:



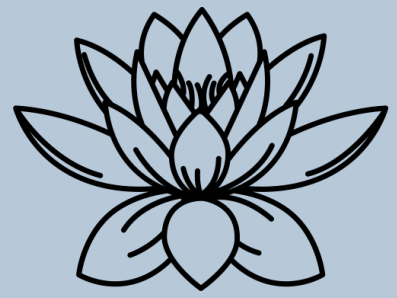
ОСОЗНАННОСТЬ

навыки переключения внимания, регистрации ощущений, получения нового опыта, метакогнитивные навыки



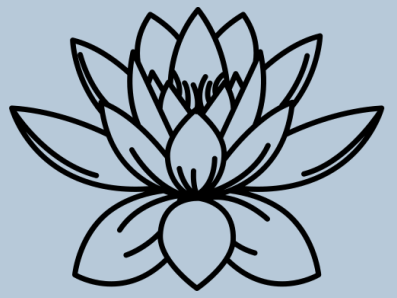
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

навыки совладания в кризисных ситуациях, улучшения собственных кризисных состояний, готовности переносить трудности, противостояния собственному импульсивному или проблемному поведению



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

навыки снижения эмоциональной уязвимости, управления сложными и интенсивными эмоциями, накопления позитивных впечатлений в краткосрочной перспективе путем активации поведения и в долгосрочной путем следования собственным ценностям



МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

навыки улучшения отношений, ассертивной коммуникации, управления собственным поведением, достижения целей

Государственное учреждение образования
«Минский областной институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО И КРИЗИСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В двух частях

Часть I
Навыки проактивности, стрессоустойчивости, рационального мышления, эмоциональной регуляции, осознанности, межличностной эффективности и решения проблем



Минск 2024

Государственное учреждение образования
«Минский областной институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО И КРИЗИСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В двух частях

Часть II
Развитие навыков саморегуляции в профилактике проблемного поведения

Практикум



Минск 2025

ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ ПРОГРАММЫ

- **Доказательность (методы с научно обоснованной эффективностью - КПТ, ТПО, ДПТ, КТНОО и др.)**
- **Перенос акцента с решения проблем на их профилактику (лучшая коррекция - это профилактика)**
- **Понимание психологических проблем как результата дефицита навыков (когнитивных, эмоциональных, поведенческих)**

ЗРЕЛАЯ ЛИЧНОСТЬ = безопасное и ответственное поведение

- **СФОРМИРОВАННОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ: ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ, МОТИВЫ И ПРИНЦИПЫ.** ИЕРАРХИЯ МОТИВОВ И СПОСОБНОСТЬ К ОПОСРЕДОВАННОМУ ПОВЕДЕНИЮ. ПРОСОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (приведение индивидуальных ценностей в согласие с просоциальными).

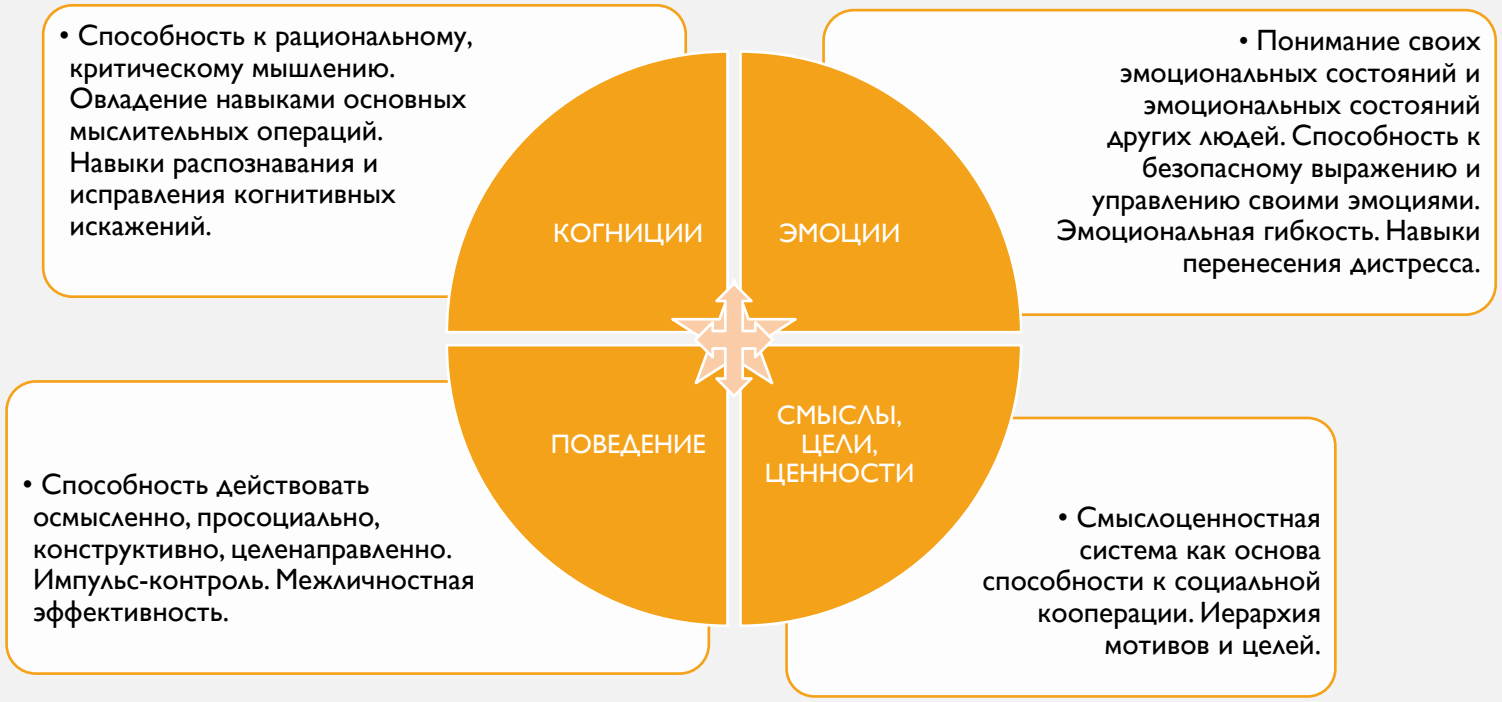
- **РЕФЛЕКСИЯ.** СПОСОБНОСТЬ К КРИТИЧЕСКОМУ МЫШЛЕНИЮ.

- **СПОСОБНОСТЬ К СОЗНАТЕЛЬНОМУ РУКОВОДСТВУ СОБСТВЕННЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.**

ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- **Планирование.** Постановка и удержание целей, планирование деятельности. Иерархичность и реалистичность целей.
- **Моделирование.** Развитость и адекватность представлений о внешних и внутренних условиях деятельности. Соответствие действий плану деятельности.
- **Программирование.** Способность продумывать свои действия детализированно и развернуто.
- **Оценивание результатов.** Критичность к своим действиям, адекватность оценки результатов своей деятельности и поведения.
- **Гибкость.** Способность перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.
- **Самостоятельность.** Способность самостоятельно, без посторонней помощи и независимо от мнений и оценок окружающих планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

ЛИЧНОСТЬ: АСПЕКТЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ



ПОДХОД К ПРОБЛЕМНОМУ ПОВЕДЕНИЮ КАК К РЕЗУЛЬТАТУ ДЕФИЦИТА НАВЫКОВ



РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ

КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ. НАВЫКИ РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ IN VIVO.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ. СПОСОБНОСТЬ К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗВИТОСТЬ. ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА. ИМПУЛЬС-КОНТРОЛЬ. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ.

МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА. МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА.

СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ. СМЫСЛОЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК НЕОБХОДИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ.

+ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.

БЛОКИ ТРЕНИНГА НАВЫКОВ

крайняя форма избегающего поведения в кризисе - суицидальное поведение



ДИАЛЕКТИЧНОСТЬ МОДЕЛИ

Обучение навыку поиска индивидом оптимальной линии поведения с помощью сопоставления различных (иногда противоречивых) взглядов и мнений (по диалектической схеме «тезис-антитезис-синтез»).

- Выдерживание и устранение противоречий. Интеграция внутренних конфликтов.
- Переносимость неопределенности и амбивалентности.
- Навык взгляда на ситуации одновременно с нескольких точек зрения.
- Навык взвешивать все «за» и «против», а затем выбирать тот взгляд на проблему, который позволит вести себя наиболее благоприятным образом.

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ



Программа тренинга:

Неделя 1. Трансдиагностический скрининг. Понимание себя. Мои сильные и слабые стороны. Мои навыки и достижения. Анализ обратной связи: какие мои качества мои знакомые считают сильными, а какие слабыми. Поведенческие образцы. Дневник стоика: на что я могу влиять. Список проблем.

Неделя 2. Цели и ценности. Список приятных занятий. Определение приоритетов. ПРОГРАММА АВТОРСТВА СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ: “Самоопределение будущего”. Система постановки целей SMART. “Достижение: от результата к началу”. Базовые эмоциональные потребности человека.

Неделя 3. Саморегуляция как управление поведением. Функциональный анализ поведения. Поведенческий цепной анализ. Вредные копинг-стратегии. Модель управления поведением. Управление проблемным / импульсивным поведением. Противоположное действие.

Неделя 4. Навыки решения проблем. Мотивация. Проактивные действия. Усиление. Подкрепления. Вознаграждения: список приятных занятий. Работа над жизненными изменениями. Работа с избеганием. Поведенческая игра “Положительное подкрепление”. Тайм-менеджмент. Матрица Эйзенхауэра. Межличностная эффективность.

Неделя 5. Когнитивная саморегуляция. Техники когнитивной реструктуризации. Когнитивные искажения. Падающая стрела. Работа с когнитивными искажениями. Логический, функциональный, эмпирический диспут проблемных убеждений. Техника “100 спартанцев”. Техники когнитивного расцепления.

Неделя 6. Эмоциональная регуляция и стрессоустойчивость. Роль и функции эмоций. Мифы об эмоциях. Способы наблюдения и описания эмоций. Изменение нежелательных эмоций. Стрессоустойчивость. Самоуспокоение каждого из пяти органов чувств. Нейромышечная релаксация. Алгоритм ОФС. Работа со страхами. Экспозиция к болезненным эмоциям. Техники регуляции при панике и тревоге. Антикризисный план.

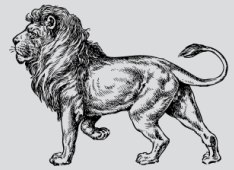
Неделя 7. Практики Осознанности. Практики Осознанного Внимания. Техники переключения внимания. Осознанное дыхание. Осознанность к текущим мыслям. Практика Отстраненной Осознанности. Формальные и неформальные практики Осознанности. Осознанная ходьба. Осознанность к текущим мыслям. Осознанность к текущим ощущениям и переживаниям. Внутренний источник. Еженедельный план Осознанности. Самосострадание.

Неделя 8. Заключительный скрининг, обратная связь, рекомендации.

Реализация программ профилактики и коррекции проблемного поведения подростков:

Обучение навыкам саморегуляции педагогов, психологов, родителей, учащихся, членов групп экстренного реагирования: осознанность, стрессоустойчивость, когнитивная и эмоциональная регуляция, целеполагание, межличностная эффективность.
Обучение педагогов, психологов, родителей, членов групп экстренного реагирования антикризисным интервенциям.
Тренинг навыков саморегуляции: стрессоустойчивость и регуляция эмоций, осознанность, когнитивная гибкость, целеполагание и ценности, управление собственным поведением, социальная и межличностная эффективность.
Программы по модели ПРОСОЦ для подростков.

Обязательные навыки, необходимые педагогу, психологу, специалисту группы экстренного реагирования:
Основы прикладного и функционального анализа поведения, цепного анализа проблемного поведения.
Навыки валидации эмоций.
Знания о навыках саморегуляции (осознанность, регуляция эмоций, поведенческий менеджмент, кризисные навыки, социальная эффективность).
Сократический диалог и навыки фасилитации.



УСЛОВИЯ КОНСТРУКТИВНОГО РАЗРЕШЕНИЯ КРИЗИСОВ:

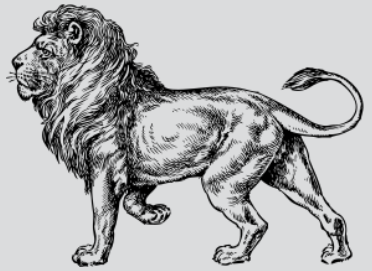
1
Осознание и анализ причин возникновения кризиса, его смысловая переработка

2
Понимание особенностей своего состояния

3
Наличие мотивации к разрешению кризиса, восстановлению равновесия и внутренней гармонии

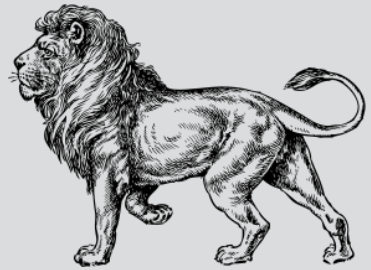
4
Навыки кризисного совладания

5
Активность личности, направленная на разрешение кризисной ситуации



Связи с ценностями и жизнеспособностью определяют последствия, которые, в идеале, связаны с выбором конкретного поведения в конкретной среде. Фактически, это то, что позволяет “сложной и скучной нудятине” стать “первым шагом к тому, чтобы многого добиться в жизни”.

На практике это связано с вопросами “К чему ведет такое твое поведение?”, “Что для тебя важно?” и “Делает ли такое поведение тебе лучше?”. Навык установления причинно-следственных связей является ключом к вариабельному поведению.



БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Психологическое сопровождение развития способности к рациональному критическому мышлению:

- Овладение навыками основных мыслительных операций.
- Навыки распознавания и исправления когнитивных искажений.
- Навыки распознавания и оспаривания/диспутирования иррациональных установок.
- Самостоятельная работа с протоколами когнитивной коррекции в рабочей тетради тренинга развития навыков.

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Овладение навыками основных мыслительных операций:

- **Сравнение** (выявление сходств и различий)
- **Анализ** (расчленение объекта на части для выявления его признаков и свойств)
- **Синтез** (соединение элементов, частей и признаков в единое целое)
- **Абстрагирование** (выделение существенных признаков ,отделение от несущественных)
- **Конкретизация** (переход от общего к частному)
- **Обобщение** (переход от частного к общему)
- **Классификация** (выделение критериев, по которым группируются объекты)
- **Систематизация** (объединение объектов в группы и классы)

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Навыки распознавания и исправления когнитивных искажений:

- Понятие стимульно-реакционной взаимосвязи
- Роль влияния оценки стимула на поведенческие реакции
- Влияние поведенческих реакций на результаты
- Определение адекватности оценки стимула
- Навыки самостоятельной коррекции когнитивных искажений

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Наша реакция на какие-то события часто зависит не от самих событий, а от нашей оценки и восприятия



БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ВИДЫ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

«СОБИРАЮЩИЕ» КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	«РАССЕИВАЮЩИЕ» КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕННИЯ
Чёрно-белое / дихотомическое мышление (“Нужно делать либо идеально, либо никак”)	Сверхобобщение (“Я снова не прошла собеседование – я никогда не найду работу”)
Обесценивание позитивного (“Они меня хвалят только из вежливости. На самом деле я облажалась”)	Чтение мыслей (“Он меня хвалит только из вежливости. На самом деле он думает, какая же я дура”)
Преуменьшение (“Я работаю не так уж много – 12 часов в день, а мои друзья по 14”)	Преувеличение (“Этой паузой я испортила всё выступление!”)
Нереалистичные стандарты (“Работая 12 часов в день, я должна постоянно оставаться на пике продуктивности”)	Навешивание ярлыков и стереотипов (“Я забыла взять его контакты, я идиотка!”)
“Принятие” на свой счёт (“Двое друзей ушли с дня рождения раньше, это всё из-за того, что я сказала”)	Эмоциональное обоснование (“Я чувствую себя полной неудачницей, я такая и есть”)
Селективная катастрофизация (“Я стала часто забывать слова – наверное, у меня начинается Альцгеймер”)	Генерализованная катастрофизация (“Я забываю слова, теряю ключи, передо мной в очереди закрылась касса – весь мир против меня, жизнь ужасна!”))

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК НАБЛЮДЕНИЯ ЗА МЫСЛЯМИ И РЕАКЦИЯМИ

Событие или ситуация , ставшая для меня источником неприятных переживаний или реакций	**Мои мысли по поводу события или ситуации**	**Мои эмоциональные реакции на ситуацию**	**Мои телесные, физиологические реакции на ситуацию**	**Мои поведенческие реакции на ситуацию.**	**Оценка последствий**
Неудачи на тренировках.	Если я до сих пор испытываю неудачи, то у меня нет к этому таланта и я зря трачу время.	Сильное разочарование в себе, настроение резко портится. Чувство неловкости, вины за свои неудачи.	Ощущение “неловкости”, неуклюжести в теле, будто в любой момент можешь споткнуться, что-то уронить	Перестал ходить на тренировки.	Потеряю форму, станет меньше физической активности, не буду участвовать в соревнованиях.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ И РЕАКЦИЯМИ. ПОИСК ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ СВЯЗИ МЕЖДУ МЫСЛЯМИ, ЭМОЦИЯМИ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ РЕАКЦИЯМИ И ПОВЕДЕНИЕМ.

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК КОГНИТИВНОЙ РЕСТРУКТУРИЗАЦИИ

Диспутирование. Оспаривание мыслей. Конфронтация с убеждениями.	**Замена. Новое убеждение, которое мы противопоставляем старому:**	**Новые, функциональные типы поведения, реакций, эмоционального реагирования, которые я могу применить в похожей ситуации:**
1. Почему эта мысль правдива? Мой опыт, благодаря которому я верю в то, что это правда. С чего я взял это? 1.Почему эта мысль может оказаться неверной - Допустить исключения. 1.*Суд над мыслью:* За и Против. Чем эта мысль вредит и мешает мне? Чем эта мысль мне помогает? 4.Какие есть альтернативные взгляды на эту ситуацию? 100 спартанцев - как бы каждый из них повел себя в этой ситуации? Как повели бы себя или что сказали относительно этой ситуации 7 авторитетных для меня личностей?	Содержит исключения из правил, уточняет, смягчает догматичность исходной мысли. Реальностное, по возможности позитивное. Оцените в %, насколько вы доверяете новой мысли.	Мы входим с новой мыслью в эту же ситуацию, а наши эмоции и реакции меняются.

ОСПАРИВАНИЕ И ЛОГИЧЕСКАЯ РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ КОГНИЦИЙ

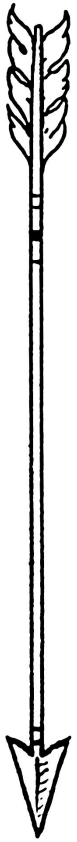
БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК “ТЕЗИС-АНТИТЕЗИС-СИНТЕЗ”

ТЕЗИС	АНТИТЕЗИС: в чем противоречие ситуации	СИНТЕЗ
1. Умом я понимаю, что встречаться с ним нехорошая идея,	2. но сердце постоянно хочет встречи с ним	3. И если одно не исключает другого, то умом я понимаю, что связываться с ним плохо, и при этом я хочу быть с ним. Почему меня влечет к нему? Что я могу сделать, чтобы помочь себе

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК ДИСПУТИРОВАНИЯ

Мысль % веры в мысль до и после диспутирования	**Почему эта мысль правдива?** **Мой опыт, который я получил, благодаря которому я решил, что это так:**	**Почему эта мысль может быть ложна?** **Есть ли факты, которые говорят об обратном (Какие могут быть варианты вообще)**	**Что положительного дает мне эта мысль?** **Чем она помогает мне?**	**Что отрицательного дает мне эта мысль?** **Чем она вредит мне?**	**Альтернативный взгляд: более реалистичные, полезные и ориентированные на перспективу мысли** **(100 спартанцев, 7 авторитетов, опрос знакомых)**	**Новая мысль %**

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ.



ТЕХНИКА «ПАДАЮЩАЯ СТРЕЛА»

Беспокойные мысли, идущие по кругу, не являются мыслями в прямом смысле - это скорее перебор мозгом архива тревожных ассоциаций. Задавайте себе уточняющие вопросы, помогающие вам пройти в самую глубину вашего беспокойства:

- **Что будет?**
- **И что тогда? И что тогда? И что тогда?**
- **Что самое ужасное случится?**
- **Что это говорит мне обо мне самом, какой я?**
- **Может ли быть по-другому?**
- **Почему я решил, что это именно так?**
- **Какие доказательства этому?**
- **Может ли быть как-то иначе?**
- **Как еще это может быть?**
- **Как я могу переформулировать эту мысль в более реалистичном ключе?**
- **Что мне нужно для решения? Какие действия я могу предпринять?**

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ.

100 СПАРТАНЦЕВ

Представьте себе 100 спартанцев, каждый из которых оказался бы в вашей ситуации. Как бы каждый из них повел себя, учитывая, что все они ведут себя по-разному?

7 АВТОРИТЕТОВ

Как повели бы себя или что сказали относительно этой ситуации 7 авторитетных для меня личностей, реальных или вымышленных, исторических персонажей либо знакомых мне лично?

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Событие или ситуация , ставшая для меня источником неприятных переживаний или реакций	Мои мысли по поводу события или ситуации	Мои реакции: 1.эмоциональные 2. телесные 3. поведенческие	Вид когнитивного искажения, который мне удалось найти	Чем непродуктивен для меня такой вид мышления, такой реакции	Поиск новой, более адаптивной замены когнитивному искажению	Новая реакция , которая была бы более конструктивной для меня	Что мне необходимо для этого

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ В РЕАЛИСТИЧЕСКИЕ

НЕГАТИВНАЯ МЫСЛЬ	РЕАЛИСТИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ
У меня ничего не получается.	Я только учусь делать это. Нормально, если что-то не получается с первого раза.
У меня никогда не получится.	Мне нужно еще попрактиковаться в этом. Возможно, мне потребуются дополнительные время и усилия.

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. ЭКСПЕРИМЕНТ. ПРОВЕРКА УБЕЖДЕНИЯ.

Дата	ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ / ГИПОТЕЗА Какое убеждение вы проверяете? Существует ли альтернативная точка зрения? Оцените, насколько вы доверяете этому убеждению (%).	ЭКСПЕРИМЕНТ Разработайте конкретный план эксперимента, чтобы проверить мысль или убеждение. Запишите поэтапный ход эксперимента (что собираетесь делать, когда, с кем и т.д.).	ПРОГНОЗ Предположите, что произойдет во время эксперимента, если подтвердятся те или иные гипотезы \ убеждения.	РЕЗУЛЬТАТ Что произошло во время эксперимента? Что вы заметили (важные мысли, чувства, эмоции, ощущения, реакции окружающих и т.д.)? Соответствует ли результат вашим прогнозам?	ВЫВОДЫ Как изменилось ваше первоначальное предположение? Насколько вы сейчас верите в него (%)? Побуждают ли результаты эксперимента к изменению мыслей\убеждений? Как именно?
	1. Предположение А. 2. Предположение Б. Альтернативное.				

БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». РАБОТА С САМОКРИТИКОЙ

- Остановите себя в тот момент, когда поняли, что критикуете себя.
- Поддержите себя в этот момент. Скажите себе что-нибудь ободряющее. Вспомните свои положительные качества.
- Спросите себя, чем вы можете помочь себе в данный момент.
- Есть ли у вас фактические основания для самокритики в данный момент?
- Что вы можете сделать для того, чтобы ваши критические замечания самому себе помогали вам?
- Отделите конкретные критические замечания от преувеличений и обобщений.
- Составьте план Работы над ошибками.
- Следуйте плану, поддерживая себя.

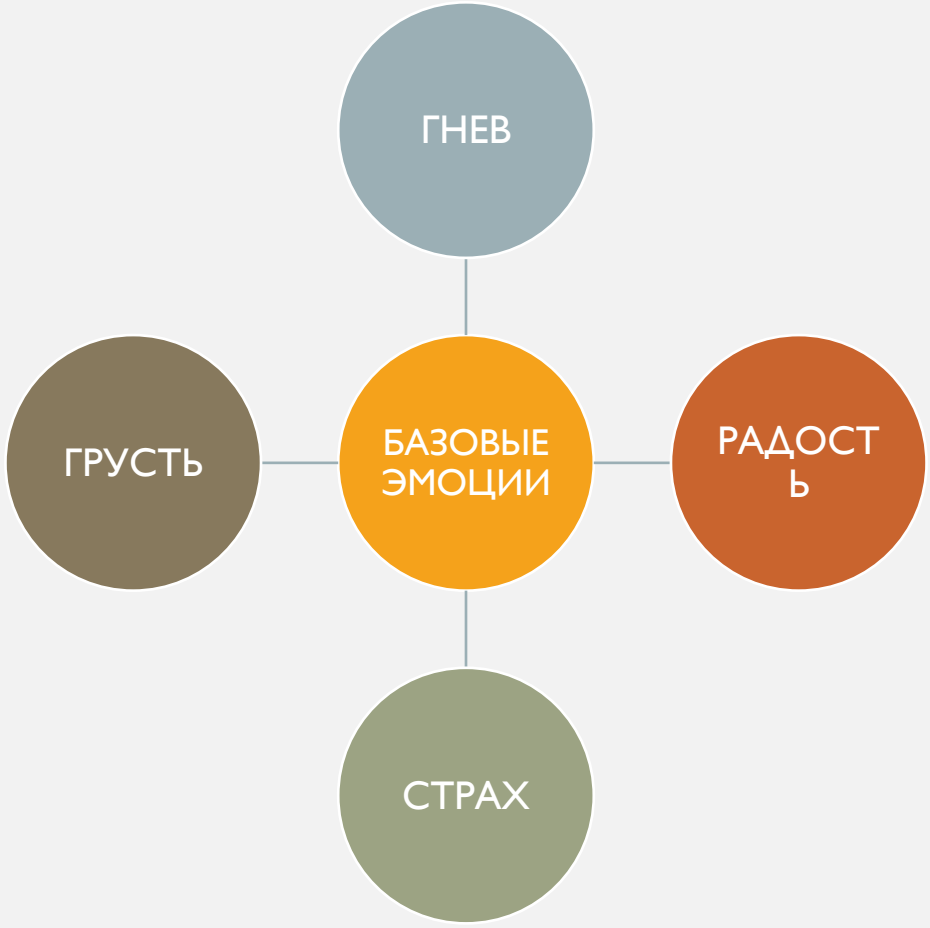
БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БЛАНК ЗАБОТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ: СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Что случилось? В чем проблема?	Справедливые критические замечания	Слова поддержки: что сказал бы заботливый родитель

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

- Понимание своих эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей. Знакомство с эмоциональными состояниями.
- Роль, функции и значение эмоций. Классификация эмоциональных состояний на дисфункциональные и функциональные с точки зрения «зрелости/незрелости». Эмоциональная гибкость.
- Способность к безопасному выражению и управлению своими эмоциями.
- Навыки перенесения дистресса. Навыки нейромышечной релаксации. Практики Осознанного Внимания. Техники переключения внимания. Дыхательные упражнения.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА



ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

- Тревожность
- Подавленность
- Вина
- Стыд
- Обида
- Гнев
- Зависть

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

- Обеспокоенность
- Печаль
- Сожаление, стремление исправить, раскаяние
- Разочарование
- Огорчение
- Упорство

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИМАГИНАЦИЯ

- 1. Вспомните ситуацию, в связи с которой у Вас появилось дисфункциональная эмоция. Определите, что именно вызвало её.
- 2. Закройте глаза и представьте себе как можно живее то, что вызвало вашу эмоцию.
- 3. Позвольте себе в полной мере почувствовать дисфункциональную эмоцию, которую вы испытывали в той ситуации.
- 4. Прочувствуйте негативную эмоции несколько мгновений, а затем в вашем воображении измените ее на функциональную негативную эмоцию. Тревожность на беспокойство, стыд на разочарование, вину на раскаяние и т.п. В течение примерно 5 мин. представляйте, как вы чувствуете новую функциональную эмоцию, фокусируясь на событии.
- 5. Спустя 5 мин. спросите себя, как именно Вы изменили эмоцию. Зафиксируйте результат в таблице.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИМАГИНАЦИЯ. РАБОЧИЙ БЛАНК

СИТУАЦИЯ, ВЫЗВАВШАЯ ЭМОЦИЮ	ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БЛАНК ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Когда у меня возникает чувство	Чаще всего я веду себя так (Мои способы совладания с негативными эмоциями):	Какими новыми способами я могу повести себя (Новые способы, которые я бы хотел проверить на себе):

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БЛАНК ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Моя эмоция, которая представляет проблему для меня или окружающих	В чем заключается проблема, связанная с моей эмоцией	Как я обычно выражаю её	Какие еще способы выражения этой эмоции я могу представить

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БЛАНК ОСТРОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЭПИЗОДА

Пусковой механизм: Триггер эмоционального эпизода	Фактор уязвимости + Причина уязвимости (Опыт ранних, детских ситуаций).	Оценка эмоционального эпизода: что я думаю об этом. Насколько я верю в эти мысли (%)	Мои переживания: Как я переживал это состояние (Интенсивность переживания %)	Способы выражения эмоции: Что и Как я сделал?	Последствия выражения эмоции: + оценка проблематичности последствий в %	Какие еще способы выражения эмоции я могу представить (Поиск альтернативных форм поведенческих реакций):	Что может помочь мне в следующий раз поступить по-другому:	Что я получу, если в следующий раз поступлю по-другому?

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ОПРОСНИК САМООЦЕНКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ (ДЭС-I)

1. **Вы бы охарактеризовали ваше психологическое состояние в данный период вашей жизни как:** очень хорошее, хорошее, приемлемое, никакое, слегка дискомфортное, плохое, очень плохое.
2. **Испытываете ли вы последнее время какие-либо деструктивные эмоции, представляющие для вас либо для ваших близких существенный дискомфорт?** Да/Нет
3. **Насколько часто вы их испытываете?** Очень редко (раз в месяц или реже), редко (несколько раз в месяц), часто (раз в несколько дней), очень часто (несколько раз в день), постоянно.
4. **Насколько интенсивны эти эмоции (в %)?**
5. **Мои эмоциональные состояния:**
   гнев, вина, стыд, злость, обида, горе, раздражение, тревога, страх, паника, апатия, подавленность, враждебность, печаль, (ваши варианты)
6. **Когда вы находитесь в деструктивном эмоциональном состоянии, насколько оно дискомфортно для вас (в %)?**
7. **Уровень вашего психологического комфорта сейчас (в %):**

ПРОСТЕЙШАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Напрячь и расслабить мышцы лица, шеи, рук, ног, груди, живота несколько раз.

Контроль дыхания - свободное, глубокое, ровное дыхание животом и грудью. Наблюдение за дыханием. Погрузите ваше внимание в паузы между вдохами и выдохами.

Переключение внимания - на дыхание, на кончики пальцев ног, на ноздри и вдыхаемый воздух, на правую кисть руки.

Визуализация: Представьте себя камешком, медленно и плавно опускающимся на дно озера. Представьте как вы спускаетесь вниз по винтовой лестнице. Представьте себя плывущим по реке.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Работа с протоколом эмоциональной регуляции.

- **Задание: Проработайте ваши негативные эмоции по протоколу эмоциональной регуляции и практике «Эмоциональной вовлеченности».**
- **Цель: Работа с эмоциями.**
- **Результат: Валидация и регуляция эмоций.**

Главное, что необходимо для эффективной работы с деструктивными эмоциями – это их *осознание* и *принятие*. Главные вопросы здесь: **«Что я сейчас чувствую? Почему?»** Если вы злитесь, примите, что вы злитесь, не пытайтесь сделать вид, что у вас нет этого чувства, не отрицайте, и не избегайте его. Наблюдайте, замечайте свои переживания, не давая им себя увлечь, будьте с ними и в них, но не реагируйте на них

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

ПРАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ

- Наблюдайте ваши эмоции (можете вспомнить, когда вы последний раз испытывали сильное дискомфортное чувство). Заметьте присутствие эмоции. Отстранитесь от неё и установите дистанцию между собой и эмоцией.
- Ощущайте свои эмоции как волны, которые набегают и откатывают.
- Постарайтесь не блокировать ваши эмоции и не подавлять. Не пытайтесь избавиться от эмоции, не отталкивайте эмоцию. Не удерживайте эмоцию, не усиливайте её. Просто наблюдайте.
- Не отождествляйте себя со своими эмоциями.
- Помните – вы не обязательно должны действовать под влиянием эмоций. Вспоминайте ситуации, в которых вы чувствовали себя по-другому.
- Старайтесь полюбить и принять свои эмоции. Не осуждайте и не обесценивайте ваши переживания.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

- 1. Назовите свою деструктивную эмоцию. Примите ее. Позвольте ей быть. Сведите ее проживание до ощущений ваших простейших физиологических реакций.
- 2. Определите событие или несколько событий, которое вызывает или инициирует эту эмоцию.
- 3. Интерпретируйте это событие. Что оно означает для вас?
- 4. Опишите физические ощущения от вашей эмоции.
- 5. Опишите поведение, которое выражает эту эмоцию: ваше, а также то, каким оно вообще может быть.
- 6. Опишите, на что и как влияет эта эмоция.
- 7. Как бы, по-вашему, действовали авторитетные для вас люди (как знакомые вам лично, так и не знакомые), испытывая эту эмоцию (назовите не менее 5 человек)?
- 8. Опишите, как вы бы хотели действовать наилучшим образом, испытывая эту эмоцию.
- 9. Назовите 3 вещи, которые вы можете сделать для этого в самое ближайшее время.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». НАВЫКИ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

- Заметив свою «негативную» эмоцию, обратите внимание на тело – нет ли напряжения или зажатости в мышцах, в груди.
- Заметив напряжение, попробуйте сильно напрячь ваши мышцы на 7-10 секунд, а затем расслабить на 7-10 секунд. Повторите это 5-7 раз, и затем несколько минут просто наблюдайте за ощущениями вашего тела, не делая ничего.
- Натренированный навык нейромышечной релаксации позволит вам моментально расслабиться в ситуации, когда вы заметите, что напряжены.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- **Техники сосредоточения и полного присутствия.**
- Делайте что-то одно в данный момент времени и полностью сосредоточьтесь на этом. Старайтесь достичь полной концентрации на вашем деле. Если вы едите, полностью сфокусируйтесь на том, как вы едите, как держите ложку, как пережевываете пищу, как ощущаете вкус еды. Если вы чистите зубы, или занимаетесь с гантелями, вовлекитесь полностью в это занятие, сконцентрируйте ваше внимание на каждом движении, на его тщательности, на вашем полном присутствии в нем, на ваших телесных ощущениях во время этих действий. Когда вы находитесь среди людей и ведете беседу, сосредоточьтесь только на общении. Когда беспокоитесь, беспокойтесь. Когда планируете, планируйте и больше ничего. Занимайтесь тем, что вы делаете, с полным вниманием. Если вас отвлекают другие дела, мысли или сильные эмоции, оставьте все постороннее и вернитесь к тому, что вы делаете – столько раз, сколько потребуется. Сосредоточьтесь, сконцентрируйте внимание. Если вы обнаружили, что занимаетесь сразу несколькими делами, оставьте посторонние дела и вернитесь к основной деятельности.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- Закройте глаза и дышите. Старайтесь, чтобы ваше дыхание было ровным, глубоким и спокойным. Дышите так, чтобы вам было комфортно.
- На вдохе направляйте фокус вашего внимания на ощущения вашего тела, ощущения дискомфорта, напряжения, зажатости в отдельных частях тела.
- На выдохе старайтесь максимально расслабиться.
- Начните с нескольких минут в день.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- Каждый день отводите несколько минут для того, чтобы просто целенаправленно не делать ничего.
- Сядьте комфортно и наблюдайте за своим дыханием, позволяя мыслям свободно течь, никак на них не реагируя и не вовлекаясь в них, а просто наблюдая за ними.
- Используйте ваше ровное дыхание как якорь, всякий раз возвращаясь к нему, когда сознание начинает блуждать или цепляться за мысли.
- Чувствуйте движение воздуха в вашем теле, наблюдайте за ним.
- Через несколько минут переместите фокус вашего внимания на ощущения в вашем теле, и удерживайте его некоторое время.
- Затем сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите.
- Затем откройте глаза и некоторое время просто наблюдайте за тем, что видите, так, как будто видите это в первый раз.
- Начните с 5 минут в день.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Дыхательные техники Направленного Внимания - Медитация	Осознанная Зарядка	Осознанная Чистка Зубов И Осознанный Душ	Осознанный завтрак	Осознанная прогулка	Осознанное мытье посуды	Осознанная уборка
ПН							
ВТ							
СР							
ЧТ							
ПТ							
СБ							
ВС							

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ. МЕДИТАЦИЯ

Закройте глаза, устройтесь поудобнее, сделайте пару глубоких вдохов и выдохов, и несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Пускай оно будет ровным и спокойным.

Переместите ваше внимание на кончик носа - туда, где воздух входит в ваше тело, и побудьте там. Сосредоточьтесь на ваших ощущениях там и побудьте с ними несколько минут.

Позвольте вашим мыслям идти своим свободным ходом и в течение нескольких минут просто наблюдайте за ними, никак их не оценивая, а просто смотрите за тем, что делает ваш мозг и что происходит в вашем сознании само по себе. Позвольте вашим мыслям появляться из ниоткуда и исчезать в никуда. Если вы почувствуете, что у вас появляются негативные эмоции, связанные с ними, возвращайте фокус вашего внимания на дыхание и на кончик носа, держась за ваше дыхание как за якорь.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ.

1. 1. Контролируйте свое внимание, но не реальность. Не пытайтесь ничего отталкивать, не пытайтесь ничего удержать.
2. 2. Будьте бдительны как страж у ворот. Внимательно следите за каждой мыслью, чувством и побуждением к действию, которые проходят сквозь врата вашего разума.
3. 3. Погрузитесь в себя и наблюдайте. Наблюдайте за тем, как появляются и исчезают мысли, подобно проплывающим по небу облакам. Замечайте как нарастает и затухает чувство, подобно тому как набегают и откатываются океанские волны. Замечайте, что именно вы делаете. Сосредоточьтесь на вашем дыхании.
4. 4. Замечайте, что происходит с вашими чувствами – зрением, слухом, обонянием, осязанием, вкусом. Наблюдайте за действиями и выражением эмоций других людей. Описывайте ваши чувства и ощущения, а также мысли.
5. 5. При появлении какого-то чувства или мысли признавайте его.
6. 6. Идентифицируйте и квалифицируйте ваши переживания и чувства. Опишите себе, что происходит, и можете сделать это в письменном виде. Ведите дневник.
7. 7. Если это мысли, скажите себе, что это мысли. Если это чувство, скажите себе, что это чувство. Не увлекайтесь анализом их содержания.
8. 8. Войдите в свои переживания. Позвольте моменту вовлечь вас, оставив размышления. Слейтесь со своими переживаниями, полностью забывая о своём я.
9. 9. Действуйте интуитивно, руководствуясь своим «мудрым разумом». Делайте то, что необходимо в каждой ситуации – как умелые танцоры на сцене, слившиеся с музыкой и между собой в одно целое. Оставьте своеволие и пассивность.
10. 10. Активно практикуйте эти навыки по мере их освоения до тех пор пока они не станут частью вас и пока вы не добьетесь автоматизма.
11. 11. Отрабатывайте изменение негативных ситуаций, изменение собственных негативных реакций на ситуации, принятие себя и ситуации такими как есть.
12. 12. Смотрите, но не Оценивайте. Не осуждайте. Только факты. Отделите свое мнение от фактов.
13. 13. Принимайте каждый момент. Признавайте полезное и ценное, но не Оценивайте его. Признавайте вредное, бесполезное, но не осуждайте его. Если вы поймаете себя на осуждении, не осуждайте себя за это.
14. 14. Поймите, каких навыков у вас нет, и начните развивать их. Тревожные мысли и эмоциональные реакции (гнев, фрустрация, страх, чувство вины) парализуют вашу способность к эффективным действиям. Эмоции и мысли не дают вам сказать или сделать то, что вы хотите.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ.

- Закройте глаза. Сядьте удобно, по возможности, чтобы ваша спина была прямой, и ноги стояли прямо, или лягте. Сделайте глубокий вдох через нос и через рот. Насладитесь ощущением спокойствия и ничего не делания. Почувствуйте ваше тело, его контакт с поверхностью, на которой вы сидите, и на которой стоят ваши ноги. Дышите спокойно и ровно, так, чтобы вам было комфортно. Следите за вашим дыханием, и на некоторое время сосредоточьтесь только на нем.
- Мысли, которые приходят к вам в голову, наблюдайте как бы со стороны, стараясь не фиксировать ваше внимание ни на одной из них. Пускай они идут свободно, одна за другой. Наблюдайте, как мысли появляются и исчезают, появляются и исчезают, не цепляйтесь за них, позволяя одной сменять другую. Наблюдайте, как они идут мимо – как облака или машины по автостраде, или листки, плывущие по воде (ваши мысли могут быть написаны на них). Считайте циклы вашего дыхания – вдох-выдох 1, вдох-выдох 2, и так до 10, и так 10 раз по 10. Если возникает руминация, то есть сознание начинает цепляться за какую-либо мысль и думать ее, то остановитесь и начните с 1.
- Не пытайтесь остановить ваши мысли. Если ваш разум начинает блуждать, возвращайте ваше внимание к наблюдению за дыханием.

Занимайтесь по 15-30 минут в день.

Визуализационные техники наблюдения за мыслями:

«Облака», «Автострада», «Листки, плывущие по реке»

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Квадратное Дыхание на счет 4-4-4-4

Глубокое Дыхание

Задержка Дыхания на 15-20 секунд

Боевое дыхание

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ И НАСТРОЕНИЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Настроение в целом: % **Какие эмоции испытал за день:**	**Настроение в целом: %** **Какие эмоции испытал за день:**	**Настроение в целом: %** **Какие эмоции испытал за день:**	**Настроение в целом: %** **Какие эмоции испытал за день:**	**Настроение в целом: %** **Какие эмоции испытал за день:**	**Настроение в целом: %** **Какие эмоции испытал за день:**	**Настроение в целом: %** **Какие эмоции испытал за день:**

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»



- В каком случае какой тип поведенческой реакции будет адаптивным/дезадаптивным?
- Какие у этого могут быть последствия?

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. МИШЕНИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Фактор уязвимости	**Источник уязвимости**	**Ситуации уязвимости в настоящий момент**	**Когнитивные искажения**	**Мишени для изменений:** мысль, эмоция и поведение, которые хочу изменить:	**Цели:** Реалистические и достижимые. Что хочу изменить?
Остро реагирую на критику, негативную оценку, неудачи	Мама в детстве часто критиковала меня, обзывала неумёхой	Критика преподавательницы	Мысли о собственной дефективности, сверхобобщение: «Если у меня что-то не получается, значит я не умею вообще ничего, и с этим ничего нельзя поделать».	Самокритика, самоуничтожающие мысли: «Я дура,ни на что не способна, наверное, универ – это не моё». Страх, беспомощность, отчаяние Избегание сложностей, не сдала контрольную по-английскому.	Хочу научиться преодолевать страх неудачи, стать более устойчивой к критике

ПУТЬ ОТ ПРОБЛЕМЫ – К ЕЕ РЕШЕНИЮ

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК РАБОТЫ НАД ИЗМЕНЕНИЯМИ 1.

Я хочу изменить свое поведение в следующей ситуации	Чаще всего я поступаю так	Я хочу изменить свое поведение, потому что	Вместо этого я хочу вести себя так	Как я хочу вознаградить себя за это

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК РАБОТЫ НАД ИЗМЕНЕНИЯМИ 2.

Какие изменения для меня важнее всего	Сколько сил я готов на это потратить	Как я собираюсь это делать	Кто будет моей ролевой моделью, которой я могу подражать	Как я могу вознаградить себя за эти шаги

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». АЛГОРИТМ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Когда вам предстоит ответственная ситуация, требующая от вас мобилизации ваших ресурсов и вызывающая у вас волнение,

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ

Что привело к нежедательным последствиям

Каковы последствия этого поведения для меня и для окружающих

Пдан по предотвращению проблемного поведения

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК РАБОТЫ НАД ПРОБЛЕМОЙ

Проблема	Возможные Последствия	Способы решения (Что можно сделать)	Что сделано	Результаты

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ТЕХНИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- 1. Событие или ситуация, ставшая причиной какой-либо проблемы.
- 2. Что произошло, кто сделал, что и кому?
- 3. Что было причиной?
- 4. Каковы последствия?
- 5. Что именно в данной ситуации представляет для меня проблему и почему?
- 6. Как я поступил/поступаю в данной ситуации, чтобы решить проблему/справиться с ней? (Что я сказал или сделал в данной ситуации?)
- 7. Какова моя реакция на данную проблему? Насколько интенсивной была моя реакция?
- 8. Факторы, снижающие мою эффективность в данной ситуации.
- 9. Что я не могу или не смог сказать или сделать?
- 10. Беспокойные или тревожные мысли по поводу проблемы:
- 11. Эмоции, которые снижают мою эффективность:
- 12. Мои цели в данной ситуации: Чего я хочу добиться?
- 13. Как бы действовали авторитетные для меня люди (как знакомые мне лично, так и не знакомые), находясь в такой же ситуации (назовите не менее 5 человек)?
- 14. Какие у меня есть ресурсы для решения проблемы?
- 15. Чего мне не хватает для решения проблемы?
- 16. Три вещи, которые я могу сделать прямо сейчас или в самое ближайшее для решения проблемы (укажите срок):
- 17. Что я чувствую прямо сейчас, после заполнения данной формы?

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ТЕХНИКА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- Определите проблему и цель её решения
- Придумайте возможные варианты решения данной проблемы (можете применить метод мозгового штурма), запишите их
- Рассчитайте последствия каждого варианта решения
- Взвесьте все За и Против каждого варианта и составьте рейтинг лучших решений
- Выберите первый вариант из вашего списка. Разработайте план его выполнения и приступите к его реализации
- Оцените его эффективность
- При необходимости следует модифицировать решение/план, выбрать иной вариант и т.д.

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ЦИКЛ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

ЦИКЛ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

1. **Постановка проблемы: проблема существует.** Признание наличия проблемы

2. Превращение проблемы в цель: Переформулировка, направленная на решение/преодоление существующей проблемы

3. План достижения цели: Сроки - например, 10 действий в месяц для достижения цели через год. Реалистичность плана

4. Выполнение плана по этапам: Действие - это лишь 4 этап решения проблемы. Действуйте, будучи подготовленными.

5. Анализ результатов: 1). Ресурсы - благодаря чему получилось то или иное действие . 2). Дефициты - почему не получилось действие, или почему оказалось неэффективным. 3). Запуск нового цикла по выявленным дефицитам. Как в этом могут помочь наши ресурсы?

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». РАБОТА С ИЗБЕГАНИЕМ

ИЗБЕГАТЬ ИЗБЕГАНИЯ

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». РАБОТА С ИЗБЕГАНИЕМ

Сфера жизни	Избегание либо другая стратегия защитного поведения	Негативное воздействие стратегии на мою жизнь	Степень негативного воздействия (от 1 до 5)	Новые варианты стратегии поведения, которые были бы наиболее продуктивными для меня
Дружба				
Семья				
Романтические отношения				
Работа/Образование				
Здоровье				
Благополучие				
Отдых, социальная активность, наслаждение жизнью				
Жизненные цели				
Помощь другим людям, общественно полезная деятельность				

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИЕРАРХИЯ ПУГАЮЩИХ СИТУАЦИЙ

СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ПУГАЮТ	УРОВЕНЬ СТРАХА %	КАК Я СЕБЯ ОБЫЧНО ВЕДУ В ЭТИХ СЛУЧАЯХ	КАКИМИ НАВЫКАМИ МНЕ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ, ЧТОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ В ЭТИ МОМЕНТЫ

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА И ТРЕВОГИ

Ситуации, которые вызывают у меня страх или беспокойство	Уровень страха или беспокойства	Как я себя веду в этих ситуациях	Насколько проблематичны для меня последствия таких стратегий поведения. Какие минусы есть у этих стратегий? Чего я себя лишаю этим?	Как еще я могу повести себя в этой ситуации? Какое поведение было бы желательным, оптимальным, реалистичным?	Что поможет мне в этом?	Какой был результат нового поведения? Анализ результата.

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». РАБОТА С ИЗБЕГАНИЕМ. БЛАНК ЭКСПОЗИЦИИ IN VIVO С СИТУАЦИЯМИ СТРАХА И ТРЕВОГИ

Ситуация, которую мы практикуем	Дата и время	Субъективное значение в начале выполнения задания (%)	Субъективное значение в конце выполнения задания (%)	Результаты	Выводы, комментарии

ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО ДИСТРЕССА

0 -
25 -
50 -
75 -
100 -

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ АКТИВАЦИЯ

СПИСОК ПРИЯТНЫХ ЗАНЯТИЙ. РЕГУЛЯРНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ИЗ СПИСКА.

ОДИН НОВЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИМПУЛЬС-КОНТРОЛЬ. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ.

ИНВЕСТИЦИИ В ДИСКОМФОРТ

1 ПОЛЕЗНОЕ, НО НЕПРИЯТНОЕ ДЕЛО КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 1 МЕСЯЦА.

2 ПОЛЕЗНЫХ, НО НЕПРИЯТНЫХ ДЕЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2 МЕСЯЦА

3 ПОЛЕЗНЫХ, НО НЕПРИЯТНЫХ ДЕЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦА

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЧТО ЭТО ДАЛО МНЕ?

БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА.

УПРАЖНЕНИЕ.
ЗАПИШИТЕ, ИЗ КАКИХ КОМПОНЕНТОВ СОСТОИТ ВАША САМООЦЕНКА, СРАВНИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ГРУППЕ, ОБСУДИТЕ ИХ.

БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА. НАВЫКИ И ДОСТИЖЕНИЯ.

30 моих навыков	Уровень мастерства (0-10)	Уровень удовольствия от выполнения действия

30 моих достижений	Новые достижения, к которым я иду

БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА. РЕСУРСЫ И ДЕФИЦИТЫ.

Мои сильные стороны:	Мои слабые стороны:	Каких изменений мне хотелось бы достичь:	Что я буду делать для этого:

Действие	Результат	Ресурсы (благодаря чему получилось действие)	Дефициты (почему не получилось, чего не хватило)	Анализ результатов, выводы

БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ.

•ПЛЮСЫ ИЗМЕНЕНИЙ. АРГУМЕНТЫ ЗА ИЗМЕНЕНИЯ	•МИНУСЫ ИЗМЕНЕНИЙ. АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ ИЗМЕНЕНИЙ.
ПЛЮСЫ ТОГО, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ ВСЁ, КАК ЕСТЬ.	МИНУСЫ ТОГО, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ ВСЁ, КАК ЕСТЬ.

БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ. БЛАНК «ЧЕГО Я ХОЧУ».

Чего я хочу?	**Что есть сейчас?**	**Что мне мешает достичь желаемого?**	**Чего не хватает?**	**Что я буду делать?**	**Для чего я буду это делать?**	**Что я хочу получить по итогу?**	**Что поможет мне двигаться дальше, если у меня не получится в этот раз?**
Выиграть в литературном конкурсе.	Конкурс для драматургов, конкурс жанровой прозы. Есть желание участвовать. Есть пять болезненных попыток выиграть в литературных конкурсах. Есть ненасытная графоманская чесотка.	Невысокий уровень навыка написания внятных **сюжетных** рассказов.	Понимания (вернее, **чувства**) базовых основ драматургии. Умения концентрироваться. Упорства и стрессоустойчивости.	Пытаться снова и снова, но теперь отталкиваться от базовых вещей вроде конфликта и мотивации. Прочту Макки “Сценарий на миллион” и несколько античных трагедий. Буду вести дневник когнитивной реструктуризации, практиковать Майндфулнес.	Чтобы повысить самооценку, чтобы оттачивать навык рассказчика, который пригодится мне в создании сюжетов для игр и нашей серии комиксов.	Уверенность в себе, устойчивость, новые знакомства, деньги, завершенные проекты, красивую строчку в портфолио.	Другие интересные проекты, которые принесут мне радость. Удовольствие от участия. Получение вразумительной обратной связи по поводу того, над чем мне стоит поработать.

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». 1\3\5\10

ТЕХНИКА 1/3/5/10

- 1. Назовите 3 наиболее важные для вас жизненные ценности. Обоснуйте, почему вы выбрали именно эти ценности.
- 2. На сколько процентов каждая из ваших ценностей реализована в вашей жизни сейчас?
- 3. Чего не хватает в вашей жизни для того, чтобы каждая из ваших ценностей была реализована в вашей жизни наиболее полно?
- 4. Сформулируйте 1 главную цель вашей жизни на основе ваших ключевых ценностей. Пускай она будет идеалистической и абсолютной. Чем более по-детски она звучит, тем лучше.
- 5. Разбейте вашу Главную Жизненную Цель на 5 более конкретных, реально достижимых и расположенных во времени целей. Укажите конкретно, за какой срок вы хотели бы достичь каждой из них.
- 6. Запишите 10 действий в месяц, которые вы будете делать для достижения каждой из ваших 5 целей.
- 7. Ресурсы и дефициты: Наблюдайте за вашими действиями в течение месяца. Отмечайте, что у вас получилось, и почему. Благодаря каким ресурсам, качествам или навыкам у вас получилось это действие? Отмечайте, что у вас не получилось, и почему. Каких ресурсов, качеств или навыков вам не хватило для выполнения действия. Что вы можете сделать для того, чтобы улучшить ваши навыки? Какие действия вы можете совершить для этого прямо сейчас или в самое ближайшее время?

ПРОГРАММА АВТОРСТВА СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «КАКИМ Я ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ»

- Кем вы хотите быть?
- Чем вы хотите заниматься?
- К чему вы стремитесь?
- Почему вы хотите именно этого?
- Как вы планируете достичь ваших целей?
- Когда вы планируете претворить ваши планы в жизнь?
- Опишите ваше идеальное будущее.
- Что вы можете сделать для этого прямо сейчас?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «КАКИМ Я ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ»

- Каким вы хотели бы стать?
- Определите качества и навыки, которые помогут вам стать тем, кем вы хотели бы.
- Подумайте о 3-5 людях, которыми вы восхищаетесь. Кто они? Какими качествами их тех, которые вы хотели бы развить в себе, они обладают?
- Что вы можете сделать для того, чтобы приобрести эти качества?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». ТЕХНИКА «Я И МОИ КАЧЕСТВА»

Чем полезны эти качества? Почему они считаются “хорошими”?

- Ответственность. Пунктуальность, исполнительность.
- Честность.
- Доброжелательность и дружелюбие, уважение к окружающим, вежливость.
- Любознательность.
- Гибкость, открытость к новому опыту, лояльность.
- Чувствительность.
- Способность прийти к согласию.
- Способность работать в команде и сотрудничать.
- Способность выдерживать и преодолевать сложности.

К каким последствиям может привести нехватка какого-либо из этих качеств?

Какие еще качества личности важны, на ваш взгляд?

Какие из этих качеств развиты у вас хорошо, а какие не очень? Оцените ваши качества по шкале от 1 до 10.

Благодаря чему некоторые ваши качества оказались более развиты, чем другие?

Какие выгоды вы получите, если будете тренировать те качества, которые, как вам кажется, развиты у вас не очень хорошо?

Что вы будете делать для того, чтобы тренировать эти качества?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ.

- Запишите 5 навыков, которые вы хотели бы развить.
- Выберите из них одну вещь, которую вы хотели бы научиться делать лучше.
- Чему бы вы хотели научиться в ближайшие полгода?
- Чему бы вы хотели научиться в ближайший год?
- Чему бы вы хотели научиться в ближайшие 2 года?
- Чему бы вы хотели научиться в ближайшие 5 лет?

- Какие ваши привычки вы считаете хорошими? Почему?
- Какие ваши привычки вы считаете плохими? Почему?
- Какие привычки вы хотели бы выработать у себя:

- на учебе

- на работе

- в социальном окружении

- в семье

- с друзьями и любимыми

- относительно вашего здоровья

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «Я И МОЕ ОКРУЖЕНИЕ»

Насколько вы деятельны и активны? Насколько активно вы реализуете свои намерения? Приведите примеры из вашей жизни.

Считаете ли вы себя страстным человеком и почему? Какие ваши самые сильные чувства? Как вы выражаете страх, гнев, печаль, сдерживате ли себя в их проявлении?

Как вы относитесь к своим физическим ощущениям? Насколько вы чувствительны, как вы считаете?

«Много ли вы фантазируете и мечтаете?»

До какой степени вы являетесь мыслителем и планировщиком?

Насколько важны для Вас другие люди? Близкая дружба? Испытываете ли Вы тяготение к людям? Желание близости? Насколько часто? Объясните почему.

Насколько Вы чувствуете себя здоровым, страдаете ли от вредных привычек, таких как курение, чрезмерное потребление алкоголя? Вы регулярно делаете зарядку, спите ли достаточное количество часов, не употребляете недоброкачественных пищевых продуктов, заботитесь ли о своем теле?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «Я И МОЕ ОКРУЖЕНИЕ»

- Какие люди окружают вас сейчас?
- Кто ваши друзья?
- Каких друзей вы хотели бы иметь?
- Люди с какими качествами, на ваш взгляд, подходят вам идеально в качестве ваших друзей?
- Опишите ваши идеальные социальные отношения. Это большой круг общения или малый?
- Какие бы еще социальные связи вы хотели бы наладить?
- Запишите 3 вещи, которые вы готовы сделать для этого в ближайшее время.

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЯ КАРЬЕРА В БУДУЩЕМ»

Рассмотрите вашу учебную и профессиональную карьеру.

Что даст вам реализация в вашей сфере с точки зрения:

- - социальной защищенности
- - статуса
- - интереса
- - пользы для общества и вашего вклада в нее?

Каких результатов вы хотели бы достичь:

- - через год?
- - через три года?
- - через пять лет?

Что вы будете делать для этого? Что вы можете делать для этого прямо сейчас?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЯ СЕМЬЯ В БУДУЩЕМ»

- Опишите вашу идеальную семейную жизнь. Объясните, почему именно так.
- Какого партнера вы бы хотели? Почему?
- Какими бы были ваши совместные планы?
- Как бы вы улучшили ваши отношения с вашими родными и близкими уже сейчас?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

- Чего мне стоит опасаться?
- Какого будущего я хотел бы избежать? Где бы я не хотел оказаться?
- Какие плохие примеры я знаю, и чьей судьбы я точно не хотел бы повторить?
- Какие мои слабости или плохие привычки могут мне помешать достичь желательного будущего?
- Где бы я оказался и каким бы я был через 5 лет, если бы я оказался в том будущем, которого не хотел бы для себя?
- Что может помочь мне не оказаться там, где я не хочу?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Опишите ваше идеальное будущее во всей полноте ваших амбиций. Почему именно это важно для вас?

Разделите ваше будущее на 7 конкретных целей из разных областей вашей жизни:

- - Персональная цель
- - Карьерная цель
- - Цель в личной и семейной жизни
- - Цель в социальном взаимодействии и общении
- - Общественная цель
- - Цель из области заботы о себе
- - Еще какая-нибудь другая цель

Расположите ваши цели в порядке от набольшей к наименьшей значимости.

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Оцените ваши мотивы для каждой из ваших целей.

1. Почему достижение этой цели важно для вас?
2. Что вы будете чувствовать (вину, стыд), если не достигнете вашей цели?
3. Вы хотите достичь этой цели лично, либо делаете это ради кого-то? Является ли эта цель вашей собственной либо она вам кем-то навязана?
4. Достижение этой цели является вашим собственным желанием, либо этого требуют от вас обстоятельства вашей жизни?
5. Приносит ли вам радость и удовольствие процесс достижения вашей цели?
6. Является ли эта цель частью глубокой личной мечты? Какой именно?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Личное и социальное влияние для каждой цели:

1. На какие более глобальные вещи может повлиять достижение вами вашей цели?
2. Как изменит достижение вашей цели ваше отношение к себе?
3. Как достижение вашей цели повлияет на другие сферы вашей жизни впоследствии?
4. Как достижение вашей цели повлияет на то, как другие люди будут относиться к вам?
5. Как достижение вашей цели может повлиять на людей в вашем окружении?
6. Какие глобальные социальные позитивные последствия может иметь достижение вами вашей цели?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Стратегия достижения для каждой цели:

1. Что конкретно необходимо вам сделать для достижения вашей цели? Проанализируйте ваши ресурсы и дефициты.
2. Разбейте вашу цель на несколько мелких промежуточных шагов. Сделайте ваши планы конкретными.
3. Опишите ежедневные или еженедельные вещи, которые помогут вам двигаться к вашей цели.
4. Что вам необходимо изменить в вашей жизни для достижения вашей цели?
5. Что и как вы сделаете в связи с этим?

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Препятствия и проблемы на пути достижения ваших целей.

1. Запишите все потенциальные препятствия на пути достижения ваших целей, которые только могут прийти вам в голову.

2. Запишите, что нужно сделать, чтобы преодолеть эти препятствия.

3. Как вы можете сами помешать вашим планам?

4. Что вы можете сделать для того, чтобы быть в уверенности, что этого не случится?

5. Может ли достижение вашей цели как-то помешать или навредить другим людям? Что вы можете сделать для того, чтобы этого не произошло?

6. Будут ли окружающие люли как-то мешать либо помогать вам?

7. Как вы можете взаимодействовать с ними, чтобы они помогали вам? Продумайте самый худший и самый реалистичный сценарии.

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Оценка прогресса для каждой цели:

Когда конкретно вы хотели бы достичь вашей цели? Поставьте себе Крайний Срок.

Какие явления будут доказательством того, что вы идете к вашей цели?

Как часто вам нужно отслеживать ваши действия, чтобы понимать, что они эффективны?

Что и как должно измениться в вашей жизни, чтобы вы отметили прогресс?

Как вы поймете, что недостаточно упорны и эффективны?

Как вы поймете, что загоняете себя и рискуете потерпеть неудачу?

Запишите те ваши достижения, которые будут являться критериями для определения успешности продвижения к вашей цели.

Каждые 2 недели по 10-20 минут уделяйте оценке своей эффективности в достижении цели.

БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Ревизия и перепостановка целей.

Проверяйте и при необходимости корректируйте ваши цели

- **через 1 месяц**
- **через 2 месяца**
- **через 4 месяца**
- **через полгода**
- **через год**

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ПРИВЯЗАННОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ И БЕЗУСЛОВНЫЕ ПРИНЯТИЕ, ПОДДЕРЖКА, ЗАБОТА.

НЕЗАВИСИМОСТЬ, АВТОНОМНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ИДЕНТИЧНОСТЬ.

СВОБОДА ВЫРАЖЕНИЯ СВОИХ НУЖД, ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЧУВСТВ.

СПОНТАННОСТЬ, ИГРА, ВЕСЕЛЬЕ И РАДОСТЬ.

РАЗУМНЫЕ ГРАНИЦЫ И САМОКОНТРОЛЬ.

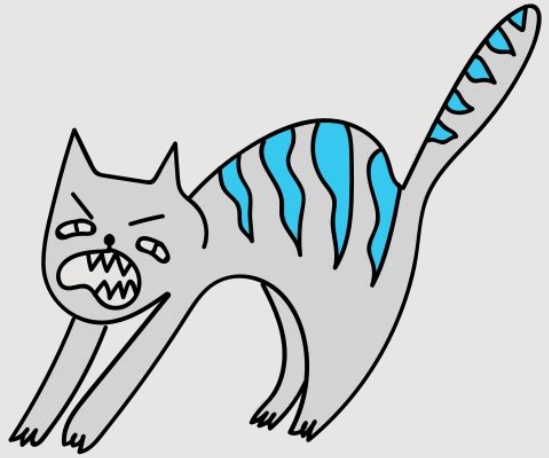
ОБЗОР НАВЫКОВ

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Не столько объективное событие, сколько отношение к нему человека будет определять «кризисность» ситуации.

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Когда жизнь преподносит вам проблемы, каковы ваши варианты их решения?



ВАРИАНТ 1.

Решать проблему. Изменить ситуацию... или избегать, уйти от проблемы, или выйти из ситуации с пользой для себя.

ВАРИАНТ 2.

Изменить свое отношение к проблеме: Менять (или регулировать) ваш эмоциональный отклик на проблему.

ВАРИАНТ 3.

Принять как возникшую проблему, имеющую место быть, так и вашу реакцию на проблему.

ВАРИАНТ 4.

Страдать! Ощущать себя несчастным и вариться в этом переживании. Или, возможно, еще и намеренно ухудшить ситуацию.

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

КАКИЕ НАВЫКИ МОГУТ ЗДЕСЬ ПРИГОДИТЬСЯ:

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

- Навыки межличностной эффективности (техника "Пройти срединным путем")
- Навыки эмоциональной регуляции (в частности навык "Поиск решений проблем")

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ПРОБЛЕМЕ

- Навыки эмоциональной регуляции

ПРИНЯТИЕ

- Навыки переживания кризисных ситуаций
- Навыки Осознанности

ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ

- Для этого не надо использовать какие-либо навыки



DBT Family Belarus

АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ

Любое поведение имеет свою функцию

Мы учимся выяснять его причины и составлять план решения задач.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Анализ Цепи Событий для тех случаев, когда Вы участвуете в неэффективном поведении.

Анализ цепи событий исследует, что приводит к неэффективному поведению, а также последствиям этого поведения, из-за которых может быть сложно изменять его. Это также помогает Вам выяснить, как возместить ущерб.

Цель поведенческого анализа состоит в том, чтобы выяснить:

Что представляет из себя проблема

Что является причиной проблемы

Что мешает ее решить

Что можно сделать для ее решения

Информация, полученная при поведенческом анализе, используется при концептуализации



DBT терапевты используют цепной анализ, чтобы получить полное представление о каждом отдельном случае поведения-мишени. Множество цепных анализов проблемного поведения обычно выполняется с течением времени, тем самым добавляя информацию и выявляя закономерности. Хотя понимание поведения не является достаточным для изменения поведения, это является основой для последующего создания решений.

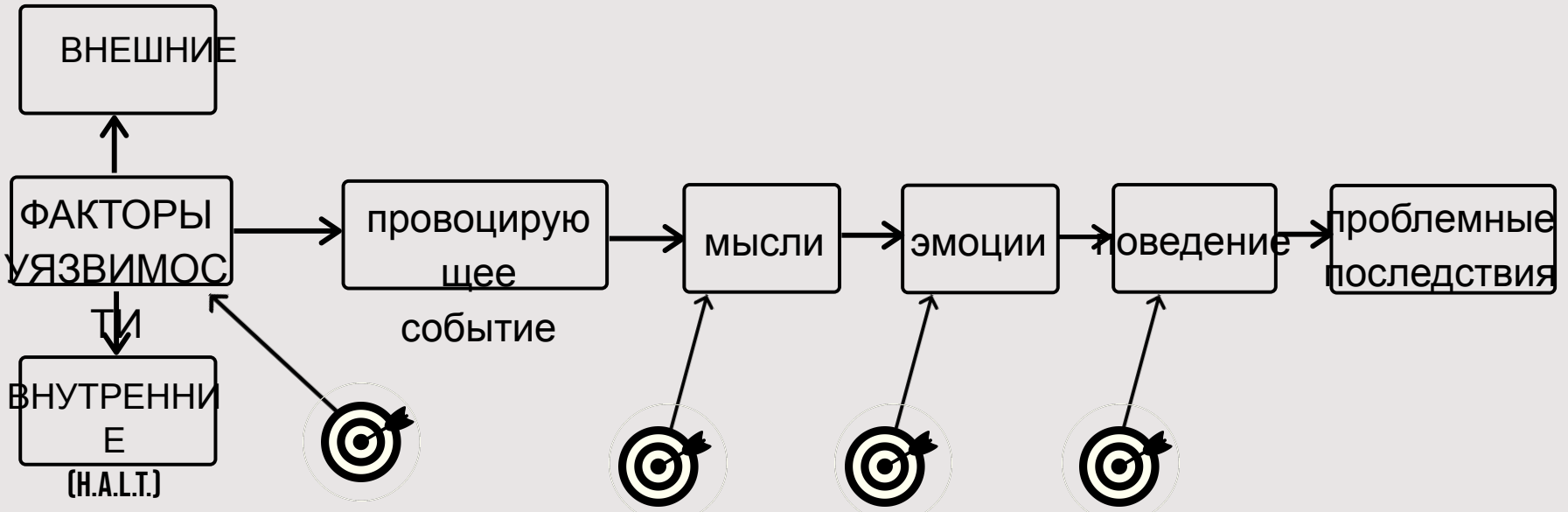
Суть цепного анализа заключается в тщательной оценке последовательности событий, приводящих к тому или иному поведению и последующим последствиям. Хотя побуждение может заключаться в том, чтобы сделать это в повествовательном, открытом формате (например, “Опишите мне, что произошло в ночь, когда вы использовали наркотики”), DBT определяет пять компонентов цепочки, которые помогают структурировать оценку. Эти компоненты - факторы уязвимости,

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ЦЕПНОЙ АНАЛИЗ



Поведенческий Цепной Анализ

любое поведение имеет функцию



Осознанность, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция:
- быть в моменте, замечать свои состояния
- заботиться о себе
- использовать позитивные эмоции (поведенческая

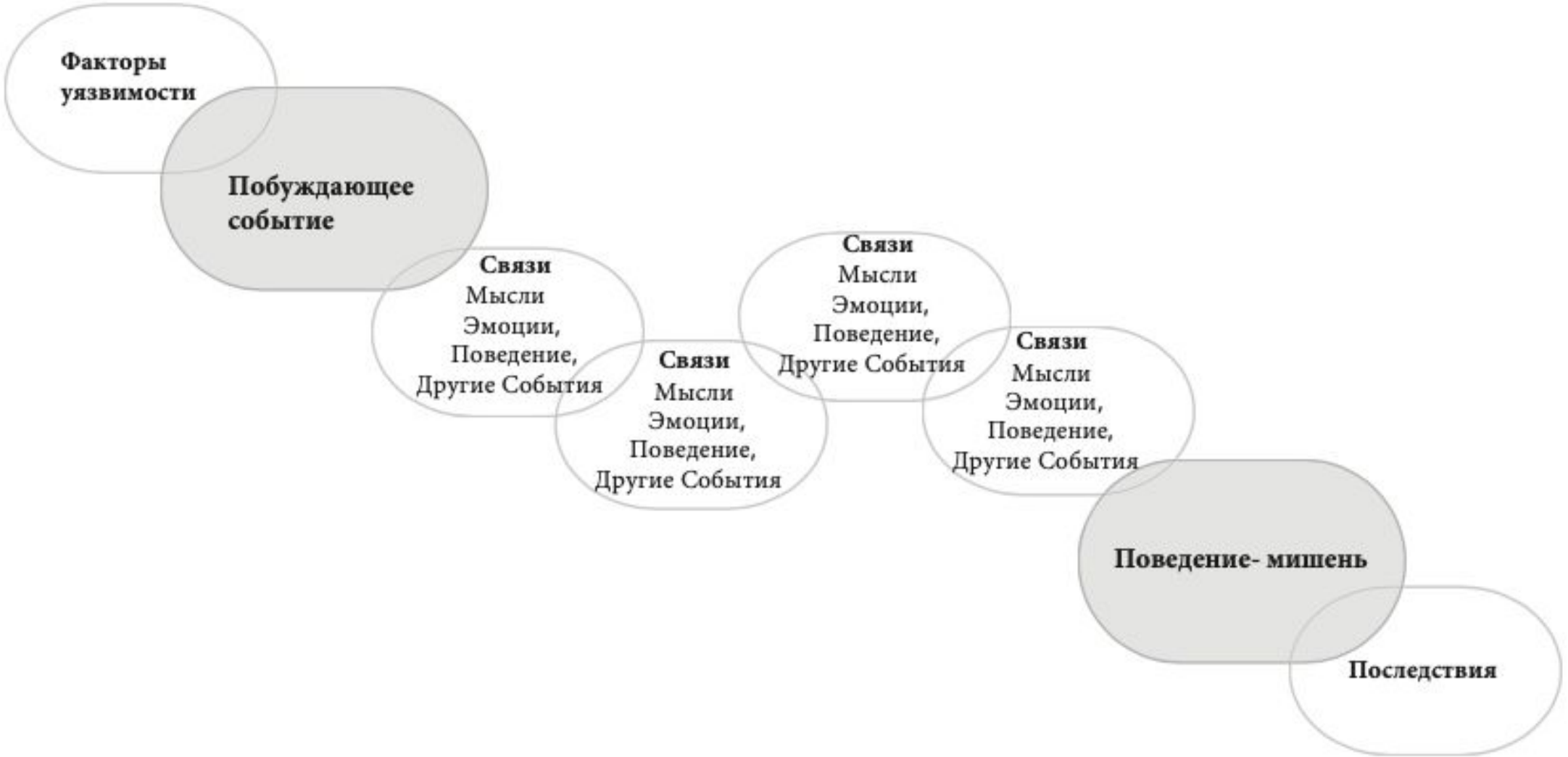
Осознанность к текущим мыслям, диалектика
- когнитивная модификация, расцепление с мыслями

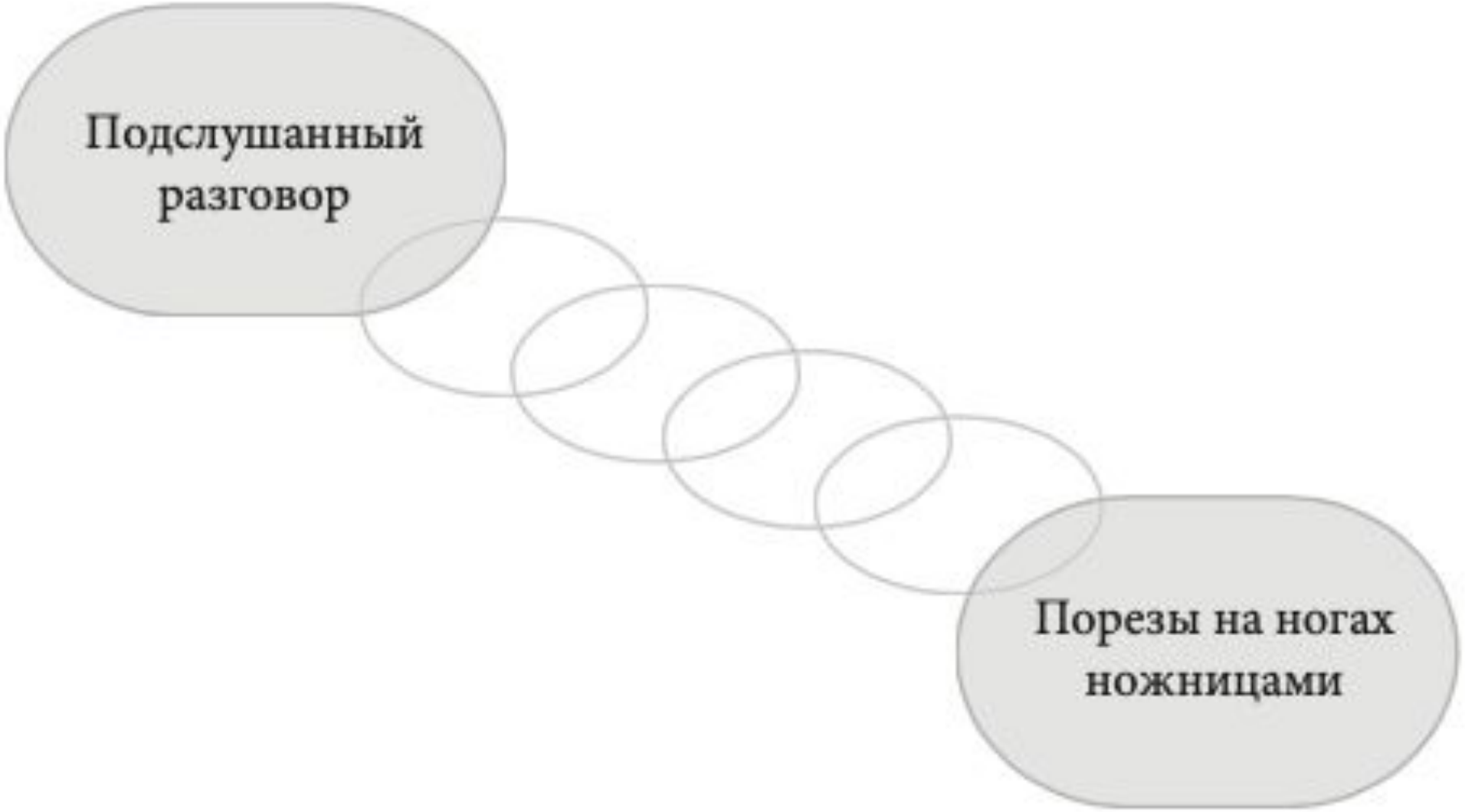
Осознанность к эмоциям, эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость

проверка фактов, решение проблем, противоположное действие, межличностная эффективность

навыки, чтобы уметь прервать цепочку в любой момент




Факторы уязвимости
Побуждающее событие
Связи
Мысли
Эмоции,
Поведение,
Другие События
Связи
Мысли
Эмоции,
Поведение,
Другие События
Связи
Мысли
Эмоции,
Поведение,
Другие События
Связи
Мысли
Эмоции,
Поведение,
Другие События
Поведение- мишень
Последствия


Подслушанный разговор
Порезы на ногах ножницами



Шаг 1. Опишите ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
(ударила мужа и накричала на него)

Шаг 2. Опишите ПРОВОЦИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ, с которого стартовала цепочка событий, которая привела к проблемному поведению
(когда пришла с работы, обнаружила, что он спит, хотя они договаривались пойти в кино)

Шаг 3. Опишите факторы, которые могли повысить вашу УЯЗВИМОСТЬ к провоцирующему событию
(вчера он пришел очень поздно, потому что на работе сдавал проект, и мы договорились завтра сходить в кино, потому что уже давно никуда не ходили)

Шаг 4. Опишите, в мельчайших деталях ЦЕПЬ СОБЫТИЙ, которая привела к проблемному поведению (Я пришла увидела подумала он меня не любит какой козел разозлилась накричала и ударила)

Чтобы изменить поведение:

Шаг 6. Опишите НАВЫКИ, которые можно использовать вместо проблемных связей в цепи событий (проверка фактов чтобы выяснить что он специально лег чтобы выспаться перед кино)

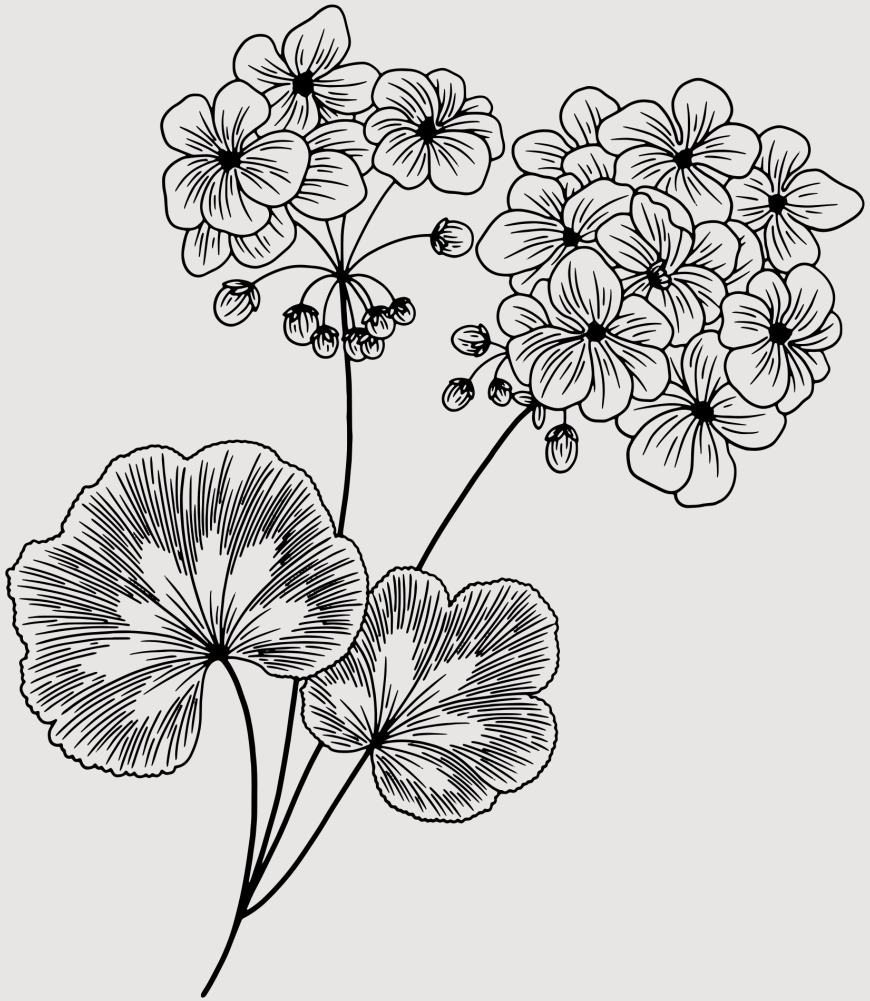
Шаг 7. Разработайте ПЛАН мероприятий по снижению УЯЗВИМОСТИ к стрессовым событиям (проверять факты когда думаю что он меня не любит, относиться к нему как любящему всегда по умолчанию)





Хотя соблазн выполнять цепной анализ чисто в описательном виде крайне велик, всегда делайте его наглядно в виде цепочки





КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Анализ Недостающих Звеньев для тех случаев, когда Вы не используете эффективное поведение.

Анализ недостающих звеньев помогает Вам определить то, что помешало выполнению вещей, в которых Вы нуждались или которые надеялись сделать, вещей, которые Вы согласились сделать, или вещей, которые другие ожидали, что Вы сделаете. Это также помогает Вам находить



АНАЛИЗ НЕДОСТАЮЩИХ ЗВЕНЬЕВ

Задайте себе следующие вопросы, чтобы понять, как и почему эффективное поведение, которое необходимо или ожидается, не происходило:

1. Вы знали, какое эффективное поведение было необходимо или ожидалось (какое домашнее задание по тренировке навыков было дано, какие навыки нужно было использовать, и т.д.)?

если НЕТ на Вопрос 1: спросите себя, что мешало знать о том, что было необходимо или ожидалось. Возможны варианты: не обратил внимание, не понял инструкции, не получил инструкции сразу, а затем запутался и не смог разобраться и так далее. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ. Например, Вы могли бы работать над обращением внимания, попросить дополнительных разъяснений, когда Вы не поняли инструкции, спросить у других, поискать



2. если ДА на Вопрос 1, спросите себя, действительно ли Вы были готовы сделать необходимое или ожидали от себя эффективного поведения?

если НЕТ на Вопрос 2: спросите себя, что мешало готовности поступить эффективно. Например это могли бы быть упертость, ощущение себя неспособным, или ощущение себя расстроенным.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ. Например, Вы могли бы использовать радикальное принятие, сделать За и Против, тренировать Противоположное Действие, и так далее.



3. если ДА на Вопрос 2, спросите себя, подумали ли Вы о выполнении необходимого или ожидали, что мысль об эффективном поведении сама когда-нибудь придет в Ваш ум?

если НЕТ на Вопрос 3,
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ.
Как сделать так, чтобы мысль о том, чтобы поступить эффективно, пришла в голову.

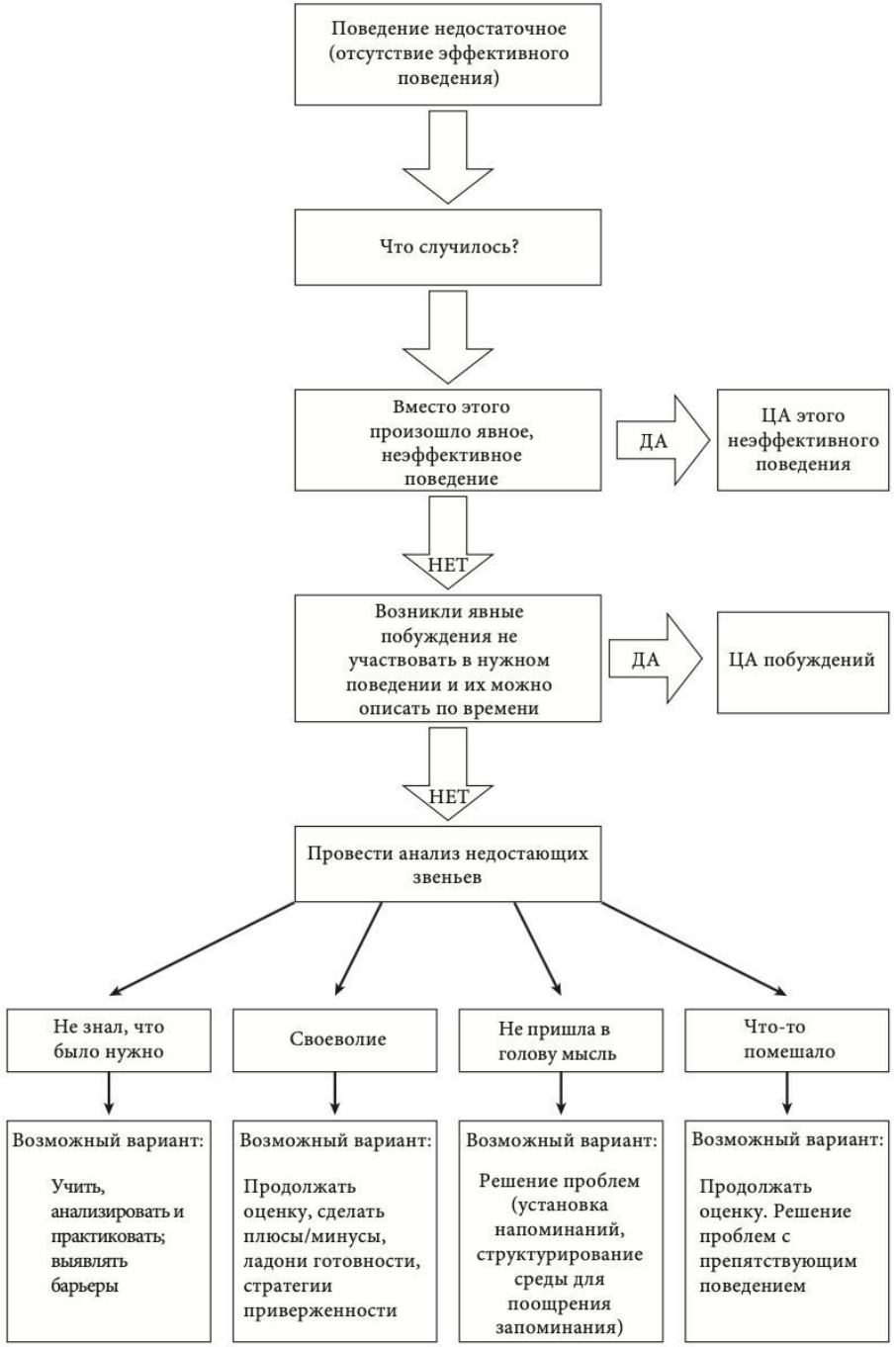
Например, Вы могли бы сделать в своем ежедневнике напоминание, поставить будильник, положить рядом с кроватью Рабочую тетрадь по тренировке навыков, тренировать навыки заранее, чтобы справляться с трудными ситуациями, и так далее.

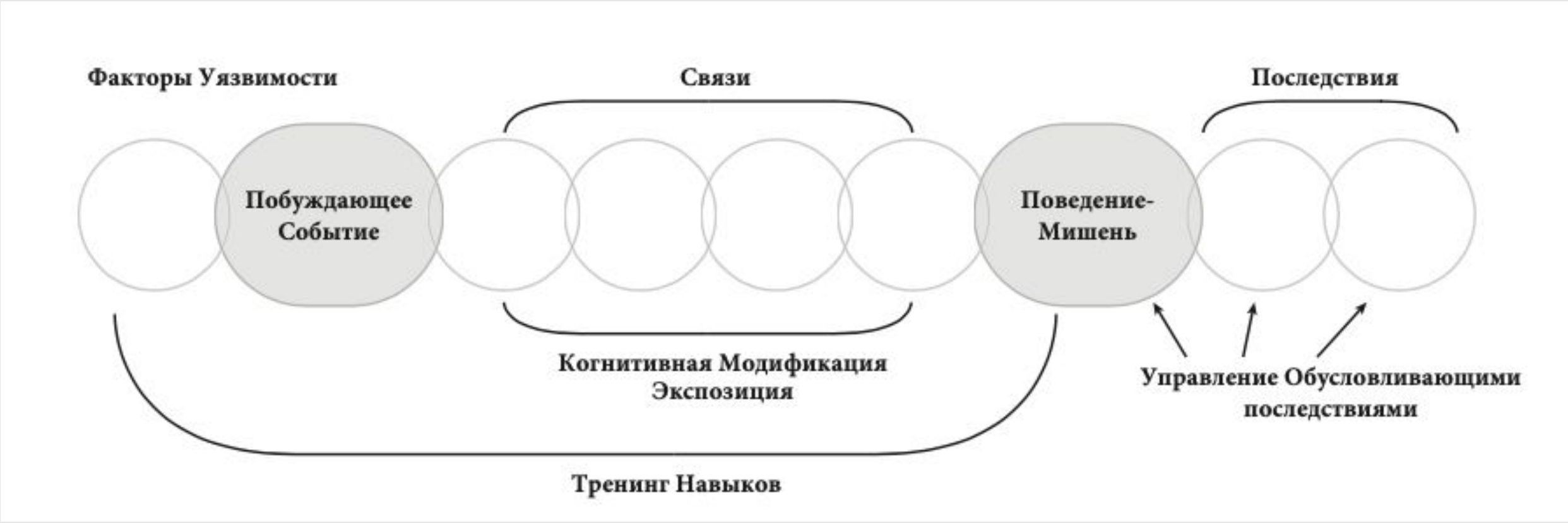


4. если ДА на Вопрос 3, спросите себя, что мешало выполнению необходимого или требовало эффективного поведения немедленно?

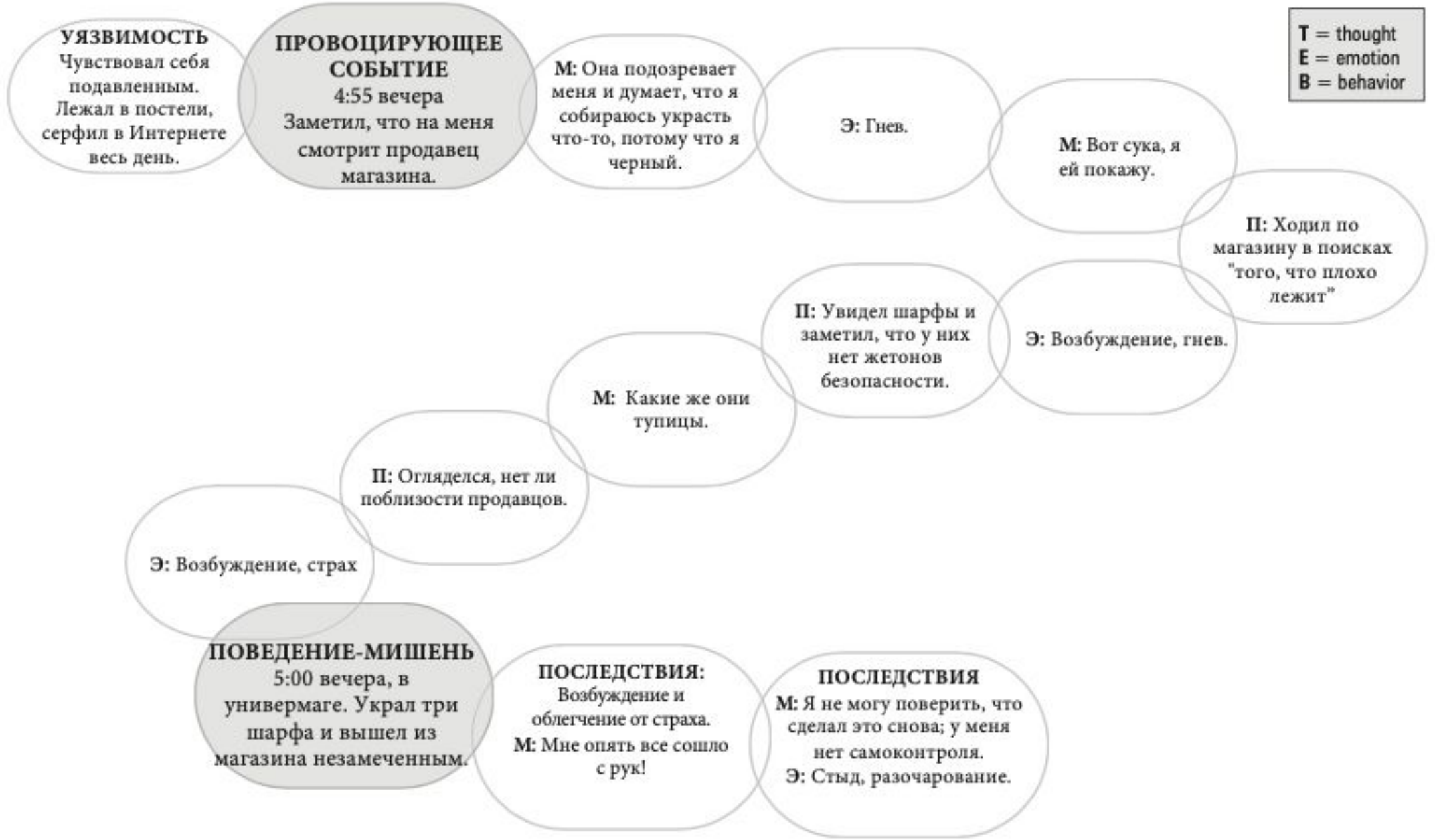
Возможно Вы откладывали выполнение, продолжали его откладывать, не были в настроении что-то делать, забыли, как сделать то, что было необходимо, думая, что никто не будет спрашивать так или иначе (или никто не узнал бы), и так далее.

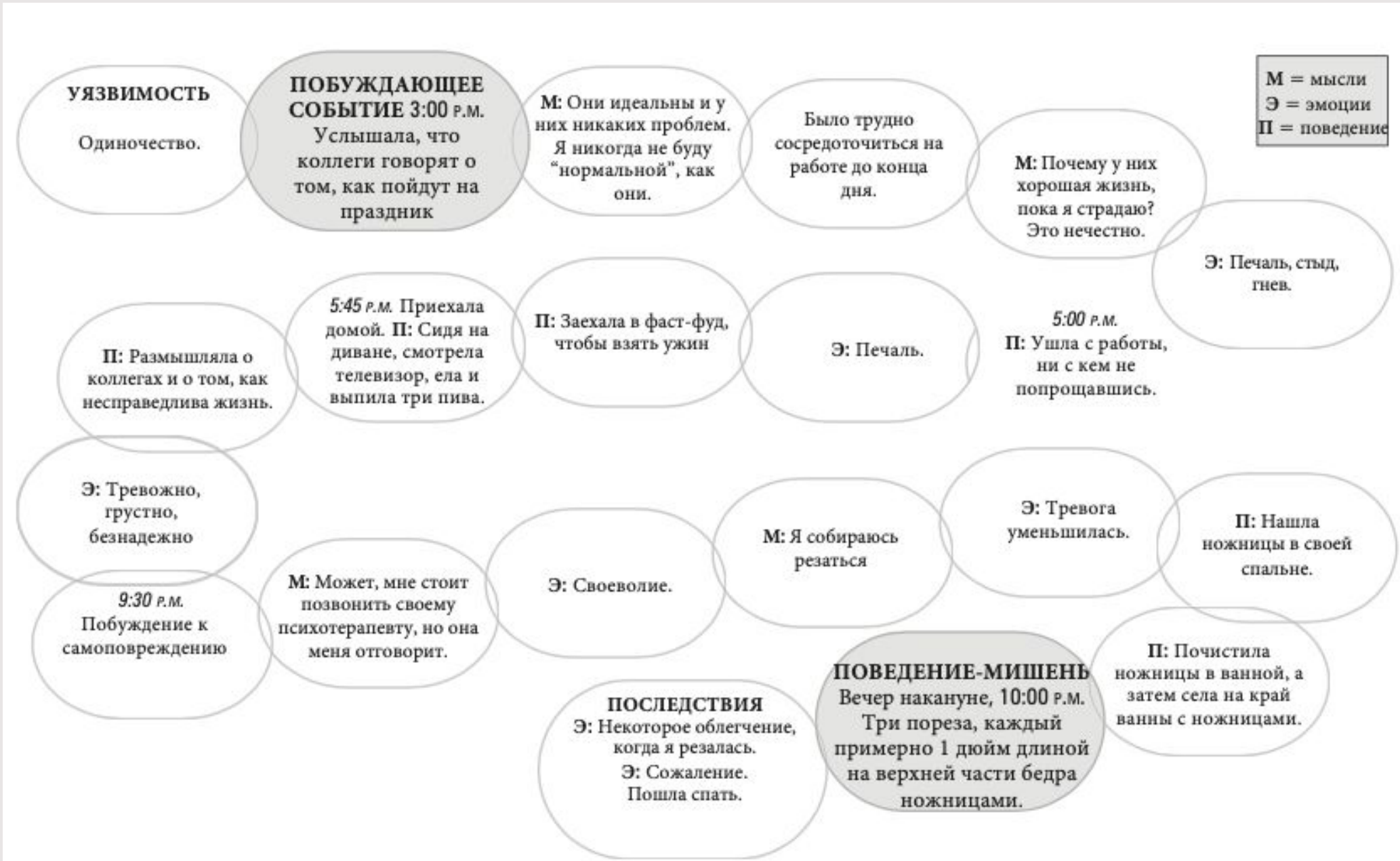
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ. Например, Вы могли бы установить для себя вознаграждение за то, что сделали то, что ожидается, тренировать противоположное действие, сделать за и против и так далее.


Поведение недостаточное (отсутствие эффективного поведения)
Что случилось?
Вместо этого произошло явное, неэффективное поведение
ДА
ЦА этого неэффективного поведения
НЕТ
Возникли явные побуждения не участвовать в нужном поведении и их можно описать по времени
ДА
ЦА побуждений
НЕТ
Провести анализ недостающих звеньев
Не знал, что было нужно
Своеволие
Не пришла в голову мысль
Что-то помешало
Возможный вариант:
Учить, анализировать и практиковать; выявлять барьеры
Возможный вариант:
Продолжать оценку, сделать плюсы/минусы, ладони готовности, стратегии приверженности
Возможный вариант:
Решение проблем (установка напоминаний, структурирование среды для поощрения запоминания)
Возможный вариант:
Продолжать оценку. Решение проблем с препятствующим поведением


Факторы Уязвимости
Связи
Последствия
Побуждающее Событие
Поведение-Мишень
Когнитивная Модификация
Экспозиция
Управление Обусловливающими последствиями
Тренинг Навыков

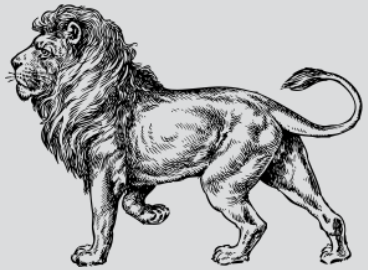

М = мысли
Э = эмоции
П = поведение
УЯЗВИМОСТЬ
Пришли друзья парня. Чувствовала себя брошенной.
Побуждающее событие
11:00 вечера Суббота. Попросила парня поиграть с ним и его друзьями, а он меня проигнорировал.
Парень игнорирует и продолжает разговаривать с друзьями.
М: Я чувствую себя такой униженной.
Э: Стыд, унижение.
М: Какой придурок! Как он может так поступить со мной?
Э: Гнев.
М: Я могу просто исчезнуть, а он даже не заметит.
П: Поднялась наверх в спальню, несколько часов смотрела телевизор, заснула.
М: Он даже не заметил и не озаботился тем, что я ушла.
Э: Гнев, печаль.
П: спустилась вниз, бойфренд продолжал играть.
М: Ему было бы все равно, если бы я покончила с собой.
П: Начала плакать.
М: Я должна просто сделать это.
Я должна позвонить своему психотерапевту, но не хочу ее будить.
—1:45–2:15 ночи
П: выпила еще два пива.
М: Я просто собираюсь покончить с собой.
1:30 ночи
П: Выпила два пива и навязчиво думала.
Э: Усиливается гнев, грусть.
ПОВЕДЕНИЕ-МИШЕНЬ 2:30 ночи
Воскресенье. Свесила ноги с крыши шестиэтажного гаража ~30 минут размышляла о прыжках.
М: Я могу это сделать, это покажет ему.
П: Вышла, прошла три квартала до гаража, поднялась на лифте на крышу.
Э: Возбуждение, облегчение
ПОСЛЕДСТВИЯ
Почувствовала "толчок". Тревога и паника.
М: у меня кишка тонка.
П: написала парню, и он сразу же ответил, чтобы я вернулась домой.
ПОСЛЕДСТВИЯ
Когда я приехала домой, его друзья ушли, и мы легли спать вместе.
Э: Успокоилась.


T = thought
E = emotion
B = behavior
УЯЗВИМОСТЬ
Чувствовал себя подавленным. Лежал в постели, серфил в Интернете весь день.
ПРОВОЦИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ
4:55 вечера
Заметил, что на меня смотрит продавец магазина.
М: Она подозревает меня и думает, что я собираюсь украсть что-то, потому что я черный.
Э: Гнев.
М: Вот сука, я ей покажу.
П: Ходил по магазину в поисках "того, что плохо лежит"
Э: Возбуждение, гнев.
П: Увидел шарфы и заметил, что у них нет жетонов безопасности.
М: Какие же они тупицы.
П: Огляделся, нет ли поблизости продавцов.
Э: Возбуждение, страх
ПОВЕДЕНИЕ-МИШЕНЬ
5:00 вечера, в универмаге. Украл три шарфа и вышел из магазина незамеченным.
ПОСЛЕДСТВИЯ:
Возбуждение и облегчение от страха.
М: Мне опять все сошло с рук!
ПОСЛЕДСТВИЯ
М: Я не могу поверить, что сделал это снова; у меня нет самоконтроля.
Э: Стыд, разочарование.

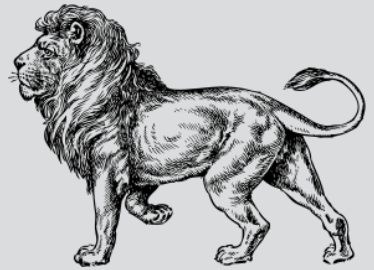

М = мысли
Э = эмоции
П = поведение
УЯЗВИМОСТЬ
Одиночество.
ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ 3:00 P.M.
Услышала, что коллеги говорят о том, как пойдут на праздник
М: Они идеальны и у них никаких проблем. Я никогда не буду "нормальной", как они.
Было трудно сосредоточиться на работе до конца дня.
М: Почему у них хорошая жизнь, пока я страдаю? Это нечестно.
Э: Печаль, стыд, гнев.
5:00 P.M.
П: Ушла с работы, ни с кем не попрощавшись.
Э: Печаль.
П: Заехала в фаст-фуд, чтобы взять ужин
5:45 P.M. Приехала домой. П: Сидя на диване, смотрела телевизор, ела и выпила три пива.
П: Размышляла о коллегах и о том, как несправедлива жизнь.
Э: Тревожно, грустно, безнадежно
9:30 P.M.
Побуждение к самоповреждению
М: Может, мне стоит позвонить своему психотерапевту, но она меня отговорит.
Э: Своеволие.
М: Я собираюсь резаться
Э: Тревога уменьшилась.
П: Нашла ножницы в своей спальне.
П: Почистила ножницы в ванной, а затем села на край ванны с ножницами.
ПОВЕДЕНИЕ-МИШЕНЬ
Вечер накануне, 10:00 P.M.
Три пореза, каждый примерно 1 дюйм длиной на верхней части бедра ножницами.
ПОСЛЕДСТВИЯ
Э: Некоторое облегчение, когда я резалась.
Э: Сожаление.
Пошла спать.


мысли
эмоции
ФУНКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ
провоцирующее событие
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ЦИКЛ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ
повторяющее сяпроблемное поведение
факторы уязвимости
=
проблемные последствия
альтернативные ПОВЕДЕНИЯ

- Обучение способам снижения эмоционального напряжения
- Обучение способности делать выбор
- Обучение навыкам когнитивной саморегуляции (выявление и исправление когнитивных искажений - ошибок мышления)
- Обучение пониманию и удовлетворению своих потребностей (безопасность, автономность, компетентность, самоконтроль)
- Обучение пониманию своих ценностей и приведению их в согласие с просоциальными ценностями
- Обучение гибкому перенаправлению мотивов



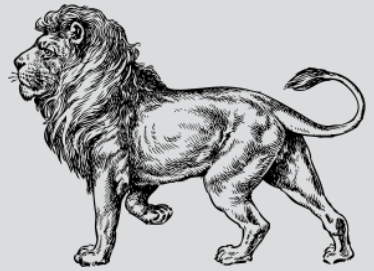
ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИХ УСТАНОВОК



ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

ВИДЫ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Осознаёте ли вы, когда ваши мысли искажены? Ниже описаны некоторые из распространенных типов когнитивных искажений. Находите ли вы у себя что-то подобное?



ФИЛЬТРАЦИЯ (ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ). Безосновательный учет только неудач, поражений, лишений вместо полной картины всех событий, фокусировка мышления на негативных аспектах какой-либо ситуации и “‘отфильтровывание” позитивных аспектов. Например: вы читаете отзывы о своей статье и концентрируете внимание лишь на одном критическом отзыве, хотя подавляющее большинство отзывов были позитивными. Пример: «Один плохой результат по тесту [наряду с несколькими хорошими] свидетельствует о том, что я лентяй, который не мог как следует подготовиться». Распространенный подвид избирательного внимания: магнификация/минимизация - оценивание себя, окружающих или ситуации с преувеличением негативного, преуменьшением позитивного или преуменьшением негативного и преувеличением позитивного. «Действительно, мне удалось выполнить эту работу, но это вовсе не означает, что в способный, мне просто повезло», «Да, я сделал эту работу, но любой на моем месте сделал бы ее не хуже», «Я ужасно сдала - на 8 баллов из 10», «Оценка «отлично» еще ничего не говорит о том, что человек хоть что-то понимает в этом», «Это по-любому сработает», «Да всё будет круто», «Да нам за это ничего не будет», «Он опоздал на 10 минут - он совершенно меня не уважает, и теперь все будет только хуже», «Да, я получил повышение, но это ничего не значит», «Я ничего не добился, 4 место в рейтинге - это ни о чём».



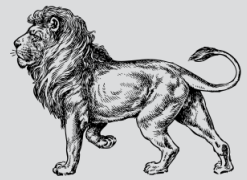
ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ (“ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО"). Представление о том, что существуют только две категории для оценки событий, людей, поступков. При таком типе мышления не существует полутонов. Вы находитесь либо на одной крайности, либо на другой (черное/белое, плохое/хорошее), упрощая все сложные нюансы и оттенки. Например: во время экзамена вы правильно ответили на 9 вопросов из 10. Тем не менее вы считаете, что это провал. Пример: *«Если я не добьюсь успеха во всем, то я неудачник», «Люди бывают двух типов - лидеры и лохи», «Либо ты манипулируешь, либо тобой».*

ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ (ЧРЕЗМЕРНОЕ ОБОБЩЕНИЕ). Формулирование обобщающих негативных выводов, выходящих далеко за пределы текущей ситуации. Для этого типа мышления характерно распространение результатов какого-то одного случая на все остальные ситуации. Если вы склонны к чрезмерному обобщению, то полагаете, что если один раз что-то пошло не так, то отныне и все остальное пойдет не так, Например: вы потеряли работу в результате очередного сокращения и убеждены, что то же самое случится с вами на любой другой работе, а также на всех последующих. *«Я накричала на детей - я ужасная мать», «Я всегда все делаю не так, как надо», «Поскольку я чувствовал себя не в своей тарелке на встрече, это значит, что я не умею общаться и ладить с людьми», “Все мужчины хотят от женщин только одного”.*



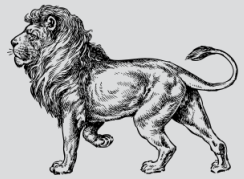
“Ч**ТЕНИЕ МЫСЛЕЙ”.** Уверенность человека в том, что он точно знает, о чем думают другие люди. Вы торопитесь сделать выводы, считая что-либо истинным, хотя не располагаете какими-либо доказательствами истинности того, во что вы поверили. Например: ваш приятель давно не звонил вам, и вы решаете, что он обижается на вас. Вы не располагаете какими-либо доказательствами того, что он действительно обижается — вы просто “знаете", что это именно так. «Они думают, что я дурак».

К**АТАСТРОФИЗАЦИЯ (НЕГАТИВНЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ).** Предсказание событий будущего исключительно негативно, без учета других, гораздо более вероятных исходов. Вы всегда ожидаете, что произойдет что-то ужасное, с наихудшим сценарием. Например, вы выступаете в любительском спектакле, и перед выходом на сцену у вас возникает мысль:"Сейчас я забуду весь свой текст”, «Если это случится, я так расстроюсь, что не смогу вообще ничего делать и впаду в депрессию», “Вот увидишь, как будет - он тебя точно бросит”.



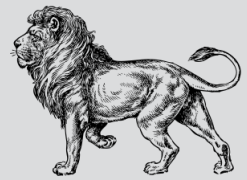
П**ЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (ПРИНЯТИЕ НА СВОЙ СЧЕТ).** Уверенность человека в том, что его ошибки и просчеты находятся в центре внимания окружающих. Вы считаете себя причиной какого-то негативного внешнего события, хотя на самом деле не несете ответственности за него. Например: во время романтического свидания, которое пошло совсем не так, как вам хотелось бы, у вас появляется убежденность, что причиной этой неудачи являетесь именно вы (хотя, вполне возможно, причина может быть и в вас обоих, поскольку вы не подходите друг другу, либо в вашем партнере, который, возможно, ведет себя не лучшим образом). «Они смеются - точно надо мной», “Он стал алкоголиком из-за меня”.

О**БВИНЕНИЯ.** Этот тип мышления перекладывает на других людей ответственность за вашу боль. Например: у вас возник конфликт с партнером, и вы обвиняете его в том, что он испортил вам настроение.



ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ. Догматическое, жесткое представление о том, каким должен быть мир, люди и сам человек. Вы считаете, что что-то (или кто-то, в том числе вы сами) обязательно должно быть таким-то и таким-то. Если ожидания не оправдываются, человек воспринимает это как неудачу. Когда вы думаете, что вам следует поступать так-то и так-то или быть таким-то и таким-то, это зачастую бывает обусловлено тем, что вам кажется, будто вы поступаете неправильно. «Я должен без слез терпеть физическую и душевную боль, ведь я мужчина, я мужчины не плачут, и если я заплачу - я не мужчина больше», «Настоящий мужчина должен», «Дети должны со всем слушаться родителей», «Родственники должны помогать друг другу», «Я должна быть сильной и никому не показывать свои истинные чувства», «Они должны благодарить меня за все, что я для них сделал», “Никто никому ничего не должен”, “Муж должен зарабатывать больше жены”, «Я должен ее вернуть, иначе я всегда буду один».





И**ЛЛЮЗИЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ (ВЕРА В СПРАВЕДЛИВЫЙ МИР).** Разновидность долженствования. У вас может складываться впечатление, будто по какой-то причине с вами поступают несправедливо, хотя вы вовсе не заслуживаете этого (согласно вашим собственным представлениям о справедливости). Например: электричка задерживается в пути, поэтому вы опаздываете на работу. Из-за этого начальник объявляет вам выговор, и это окончательно портит вам настроение, поскольку вы полагаете вопиющей несправедливостью наказывать человека за позднее прибытие электрички. Также одним из примеров ловушки, в которую попадает этот тип мышления, является оправдание собственной неверности, если партнер вам изменил.

Э**МОЦИОНАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ.** «Я так чувствую, значит, так и есть». Убеждение, что нечто должно быть правдой только потому, что вы «чувствуете» (по сути, верите) в это настолько сильно, что игнорируете или обесцениваете даже прямые доказательства обратного. У вас возникают определенные чувства, и вы полагаете, что эти чувства являются фактом. Например: вы боитесь летать самолетом, и у вас возникает убеждение, что, поскольку вы напуганы, это должно означать, что с самолетом какая-то проблема. «У меня такое ощущение, что я неудачник, хотя на работе все в порядке, но раз у меня есть такое ощущение, то это значит, что со мной и правда что-то не так», «Вот прямо чувствую - подлец, значит так и есть» .

И**ЛЛЮЗИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.** Вы полагаете, что другой человек изменится, стоит вам только сильно захотеть, чтобы он изменился. Однако человек изменится, лишь если он сам захочет измениться. Например: вы дружите с наркоманом, и вам кажется, что стоит вам только сильно захотеть, чтобы он избавился от наркотической зависимости, это случится само собой.

Н**АВЕШИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ.** Наделение безусловными, глобальными характеристиками себя или окружающих, без учета того, что доказательства могут с большей вероятностью привести к менее негативным выводам. Речь идет об использовании бесполезных преувеличений для описания себя или кого-либо другого, например “Я неудачник" или “Он зануда”. Например: вы называете своего коллегу “полным идиотом” только потому, что он допустил какую-то ошибку. Учитель во всем винит ученика, который однажды провинился.

.





«В**СЕГДА ПРАВ».** Вы считаете, что ваша точка зрения является единственно правильной, и вы не можете быть неправы. Каждый имеет право на собственную точку зрения. Даже когда вы считаете, что правы, вам придется считаться с тем, что, помимо вашей точки зрения, существуют точки зрения других людей, которые имеют такое же право на существование, как и ваша собственная. Например: вы вступаете в спор с группой друзей, мнение которых отличается от вашего. Вы не можете понять, как все они могут быть настолько неправы. Вариантами “Всегда прав” являются КОРЫСТНАЯ ПРЕДВЗЯТОСТЬ и ПОИСК УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ, когда человек может приписывать все положительные события своему личному характеру, а негативные события рассматривать как не зависящие от него. Такой образ мышления может привести к тому, что человек отказывается признавать ошибки или недостатки и живет в искаженной реальности, где он не может сделать ничего плохого.

.

Ф**УНДАМЕНТАЛЬНАЯ ОШИБКА АТРИБУЦИИ.** Склонность человека объяснять поведение других их индивидуальными особенностями, а своё поведение — ситуацией, внешними обстоятельствами. Например, студент склонен объяснять свои проблемы внешними обстоятельствами: стрессом, здоровьем и так далее. Научный руководитель, в свою очередь, пытается объяснить это неорганизованностью студента, его ленью, слабыми способностями. В данном примере студент является участником события и апеллирует к обстоятельствам, а научный руководитель как наблюдатель объясняет поведение личностными особенностями студента.

Т**УННЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ.** Склонность рассматривать все через призму какого-либо одного аспекта. Ярким примером туннельного мышление является теории заговора. “Это всемирный заговор мужчин против женщин”, “Все институты гражданского правопорядка - машины угнетения”, “Самое главное в жизни - это статус”, “Все депрессии - от лени”.

.

МАГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ. Объяснение событий при помощи высших или сверхъестественных сил, влияющих на жизнь человека. “Если будешь думать об этом - это обязательно случится”, “Мы притягиваем то, о чем думаем - надо думать о хорошем, и оно само случится”, “С нами происходит именно то, чего мы боимся”, “Вселенная исполнит наши желания, нужно только правильно ее попросить”, “Мысли материальны”, “Если вы чего-то сильно захотите, это у вас появится”, “Сейчас ретроградный Меркурий - договор подписывать нельзя”, “Я выстрадаю, и меня потом вознаградят высшие силы”, “Все идет из рук вон плохо - должно быть, меня прокляли”, «Если некто негативно настроен относительно меня, он способен силой своих мыслей навредить мне”.

.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБОЧНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ О СЕБЕ

Я недостоин любви

Я ничего не стою

Я плохой, дефективный

Я неудачник

Я не могу себя контролировать

Я слабый

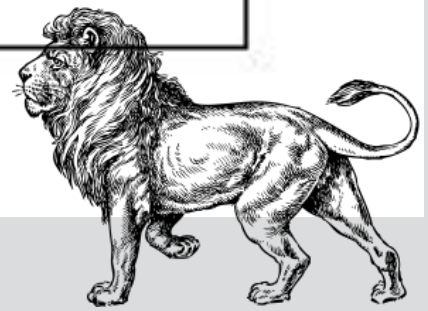
Если бы человек, которого вы любите, имел такие убеждения, чтобы вы ему ответили?

Что бы вы делали и как бы себя вели, если бы считали о себе что-то подобное? Что бы вы делали и как бы себя вели, если бы считали о себе что-то прямо противоположное?



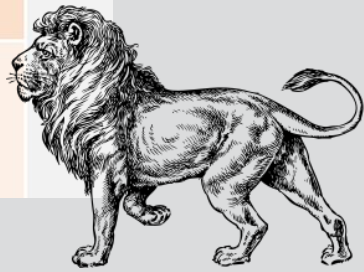
Некоторые примеры дезадаптивных и адаптивных схем

Дезадаптивная схема	Адаптивная схема
«Я никогда не смогу доверять людям и чувствовать себя комфортно»	«Люди могут мне доверять» «Есть люди, которым можно доверять, и люди, которым нельзя доверять»
«Что бы я ни делал, у меня не получится»	«Если я буду работать над чем-то, я смогу научиться»
«Я ненастоящий/фальшивый»	«Я тот, кто умеет подстраиваться и выживать»
«Я должен быть идеальным, чтобы меня приняли»	«Я достоин уважения»
«Без партнера я - никто»	«Я знаю свои достоинства, особенности и недостатки»
«Нет ничего невозможного» «У меня должно быть то, что я хочу»	«Некоторые вещи могут не получаться, и это нормально. Надо понять, что пошло не так и почему»

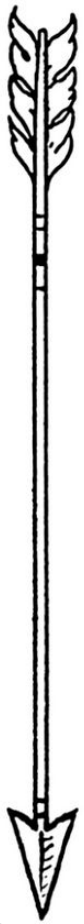


БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ВИДЫ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

«СОБИРАЮЩИЕ» КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	«РАССЕИВАЮЩИЕ» КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕННИЯ
Чёрно-белое / дихотомическое мышление (“Нужно делать либо идеально, либо никак”)	Сверхобобщение (“Я снова не прошла собеседование – я никогда не найду работу”)
Обесценивание позитивного (“Они меня хвалят только из вежливости. На самом деле я облажалась”)	Чтение мыслей (“Он меня хвалит только из вежливости. На самом деле он думает, какая же я дура”)
Преуменьшение (“Я работаю не так уж много – 12 часов в день, а мои друзья по 14”)	Преувеличение (“Этой паузой я испортила всё выступление!”)
Нереалистичные стандарты (“Работая 12 часов в день, я должна постоянно оставаться на пике продуктивности”)	Навешивание ярлыков и стереотипов (“Я забыла взять его контакты, я идиотка!”)
“Принятие” на свой счёт (“Двое друзей ушли с дня рождения раньше, это всё из-за того, что я сказала”)	Эмоциональное обоснование (“Я чувствую себя полной неудачницей, я такая и есть”)
Селективная катастрофизация (“Я стала часто забывать слова – наверное, у меня начинается Альцгеймер”)	Генерализованная катастрофизация (“Я забываю слова, теряю ключи, передо мной в очереди закрылась касса – весь мир против меня, жизнь ужасна!”))



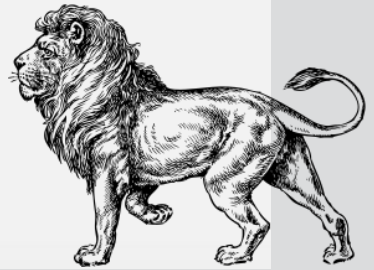
БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ.



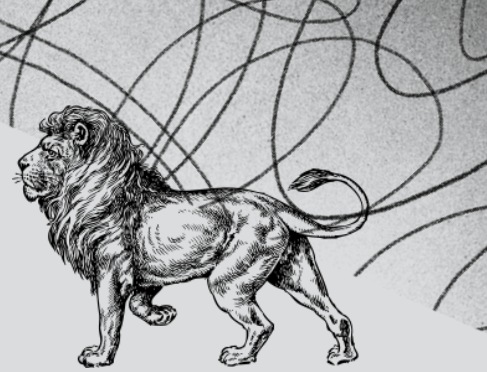
ТЕХНИКА «ПАДАЮЩАЯ СТРЕЛА»

Беспокойные мысли, идущие по кругу, не являются мыслями в прямом смысле - это скорее перебор мозгом архива тревожных ассоциаций. Задавайте себе уточняющие вопросы, помогающие вам пройти в самую глубину вашего беспокойства:

- **Что будет?**
- **И что тогда? И что тогда? И что тогда?**
- **Что самое ужасное случится?**
- **Что это говорит мне обо мне самом, какой я?**
- **Может ли быть по-другому?**
- **Почему я решил, что это именно так?**
- **Какие доказательства этому?**
- **Может ли быть как-то иначе?**
- **Как еще это может быть?**
- **Как я могу переформулировать эту мысль в более реалистичном ключе?**
- **Что мне нужно для решения? Какие действия я могу предпринять?**



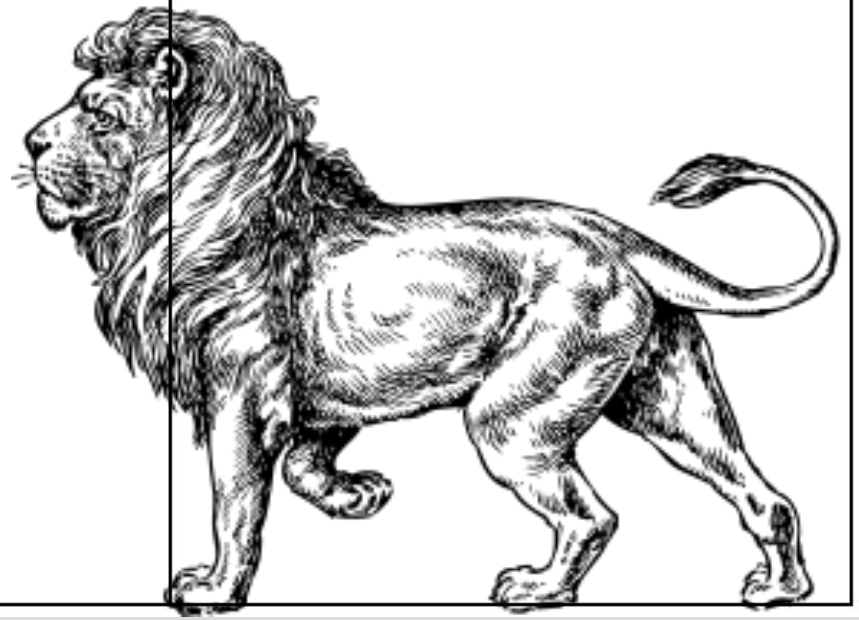
КОГНИТИВНАЯ РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ



A. Триггер	**B. Мысли** (Не только негативные, но и гиперпозитивные мысли нуждаются в оспаривании)	**C1. Эмоции (% интенсивности)**	**C2. Телесные реакции/ощущения**	**C3. Поведение**
Событие или ситуация, воспоминание, ставшее причиной неприятных переживаний/ состояний	**Оценка события, автоматические мысли по этому поводу: О чем я подумал в этот момент?** ***Падающая стрела:*** *И если это так, то что тогда? Какой я в этом, что это говорит мне обо мне? И если это так, что тогда? Что самое плохое может случиться?* **Насколько я верю в эту мысль (%)**	**Что я почувствовал?**	**Как это ощущалось физически?**	**Как я повел себя в этой ситуации?**

КОГНИТИВНАЯ РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ

D. Диспутирование	E. Новая мысль (Замена B)	F. Новое, более логичное поведение
Оспаривание мыслей. Конфронтация с убеждениями. **1. Логический диспут.** Насколько логично так думать? Каковы последствия того, если я буду так думать? **2. Эмпирический диспут. Аргументы за/против того, что мысль верна.** Что заставляет меня думать, что эта мысль верна? С чего я взял это? Благодаря какому моему опыту я верю в то, что это правда? Какие есть доказательства того, что это может быть совсем не так или частично не так? Есть ли другой способ посмотреть на ситуацию? Если случится худшее, что я мог бы сделать? Какой наилучший сценарий развития событий? Что из этого произойдет скорее всего? **3. Функциональный диспут.** *Суд над мыслью:* За и Против. Чем эта мысль вредит и мешает мне? Чем эта мысль мне помогает? Как влияет на меня уверенность в правильности этой мысли? Эта мысль помогает достичь результата? Что произойдет, если мой образ мышления изменится? Какие действия я могу предпринять для решения этой ситуации? **4. Альтернативный взгляд.** Какие есть альтернативные взгляды на эту ситуацию? Что я бы сказал(а) своему другу (подумайте о конкретном человеке), если бы он или она оказались в моей ситуации? **100 спартанцев**: как бы каждый из них повел себя в этой ситуации? Как повели бы себя или что сказали относительно этой ситуации **5-7 авторитетных для меня личностей** (что бы сказали на это Альберт Эйнштейн, Зигмунд Фрейд, Фаина Раневская и т.д.)	**Новое, функциональное убеждение, которое мы противопоставляем B:** Содержит исключения из правил, уточняет, смягчает догматичность B Реальностное, по возможности позитивное. Затем мы входим с новой мыслью в эту же ситуацию, а наши эмоции меняются. % веры в новую мысль % веры в изначальную мысль	**Исходя из новой, более логичной мысли, какие я могу представить новые типы поведения, реакций, эмоционального реагирования, которые я могу применить в похожей ситуации.** Входя в ситуацию с новой более логичной мыслью, как бы было более логично вести себя? (Как бы вели себя в этой ситуации 100 спартанцев, 5 авторитетов?)



ЖУРНАЛ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ (ЗА/ПРОТИВ)

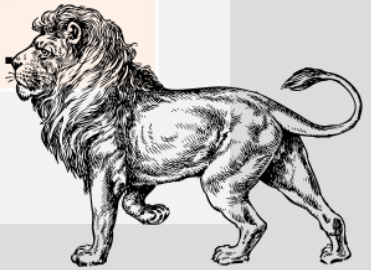
СИТУАЦИЯ	МЫСЛИ	РЕАКЦИЯ	ЗА	ПРОТИВ	ВЫВОД
Запишите событие, вызвавшее неприятную эмоцию	Запишите содержание мыслей, интерпретацию ситуации и вашей реакции Оцените, насколько правдоподобны для вас эти мысли от 1 до 100%	Запишите какие реакции у вас вызвала эта ситуация: эмоции, чувства, ощущения, действия Оцените интенсивность реакций от 1 до 100%	Какие есть доказательства правдивости мыслей? Какие факты говорят, что всё верно? В чем преимущество, польза так мыслить?	Какие есть опровержения правдивости этих мыслей? В чем можно усомниться? Что говорит об обратном? Как объяснить ситуацию иначе?	Как лучше реагировать в будущем? О чём следует помнить?
Начальник сделал замечание по поводу работы	Меня точно уволят Я плохо выполняю свою работу Я не смогу найти другую работу Как я буду дальше жить?	Уныние 70% Сижу и размышляю	Я сорвал сроки Я уже не в первый раз ошибаюсь Недавно коллегу уволили С долго искал эту работу	Возможно наоборот, мне дают расти как специалисту указывая на ошибки и давая возможность их исправить. Если до сих пор не уволили, значит у меня есть потенциал. Коллегу уволили за серьёзный конфликт Я долго искал эту работу, потому что вообще не было опыта - следующую найти будет проще.	Вместо просиживания в размышлениях, лучше исправить ошибки и показать что я способен расти как специалист и укрепить свою позицию в глазах начальства Уныние 15%
Девушка целый день не отвечает и не берет трубку	Я сделал что-то не то и она обижена Что я мог натворить? Ей там без меня весело Воспоминания, что бывшая девушка тоже так делала	Беспокойство 80% Просмотр её профилей в соц. сетях, проверяю онлайн	Люди часто показывают обиду игнорированием Прошлые отношения оборвались после такого же Вчера я неудачно пошутил	Пару недель назад она тоже была недоступна целый день, оказалось что была на даче с родней Если она обижается, то обычно говорит об этом Ей не нравится навязчивость, поэтому лучше подождать до завтра	Я сделал что мог. Сейчас нет смысла беспокоиться. Лучше подождать до завтра, а пока отвлечься на что-нибудь



БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ В РЕАЛИСТИЧЕСКИЕ

НЕГАТИВНАЯ МЫСЛЬ	РЕАЛИСТИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ
У меня ничего не получается.	Я только учусь делать это. Нормально, если что-то не получается с первого раза.
У меня никогда не получится.	Мне нужно еще попрактиковаться в этом. Возможно, мне потребуются дополнительные время и усилия.

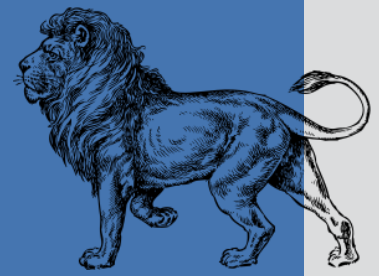
Текст абзаца



ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВ



Если ваши эмоции не соответствуют фактам, или если какое-либо действие по эмоции не эффективно, действуя противоположным образом, вы изменяете свои эмоциональные реакции.





не сами вещи вызывают у нас реакцию, а то, что мы думаем о них

СОБЫТИЕ → МЫСЛИ → ЭМОЦИИ



и ТОЧНО так же Наши эмоции значительно влияют на наши мысли
о событиях.

СОБЫТИЕ → ЭМОЦИИ → МЫСЛИ

Изучая мысли и проверяя факты, можно изменить наши эмоции.

КАК ПРОВЕРЯТЬ ФАКТЫ



1. спросите себя: Какую эмоцию я хочу изменить? (см. Способы описания эмоций)

2. Спросите себя: Какое событие спровоцировало возникновение этой эмоции?

Опишите факты, которые вы наблюдали с помощью ваших органов чувств.

Подвергните сомнению оценочные суждения, абсолюты и черно-белое мышление.

(см. «КАК-навыки» осознанности из Модуля 1)

3. Спросите себя: Каковы мои интерпретации, допущения и предположения о данном событии?

Подумайте о других возможных толкованиях ситуации.

Рассмотрите ситуацию со всех сторон и точек зрения.

Проверьте, соответствуют ли ваши толкования, интерпретации и допущения фактам.

4. Спросите себя: Я воспринимаю это как угрозу?

Обозначьте воспринимаемую вами угрозу.

Оцените, какова вероятность того, что угроза станет реальной.

Подумайте о различных вариантах исхода ситуации.

5. Спросите себя: Что самое худшее может произойти? В чем возможная катастрофа?

Представьте, что катастрофа действительно произошла.

Представьте, что вы успешно справились с катастрофой (решив проблему, преодолев сложности или радикально смирившись).

6. Спросите себя: Мои эмоции и/или их сила соответствуют реальным фактам?



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЭМОЦИИ ПОДДЕРЖИВАЮТ САМИ СЕБЯ.

МЫ МОЖЕМ ИСПЫТЫВАТЬ ОЧЕНЬ ИНТЕНСИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ ПРИСУЩИХ НАМ ИРРАЦИОНАЛЬНОСТИ, НЕРЕАЛИСТИЧНЫХ ОПИСАНИЙ, НЕВЕРНЫХ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ, НЕОБОСНОВАННОГО БЕСПОКОЙСТВА И КАТАСТРОФИЗАЦИИ ФАКТОВ.

ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗЫ И МЫСЛИ БЫВАЕТ ОЧЕНЬ СЛОЖНО, ПОСКОЛЬКУ ЭМОЦИИ СУЖАЮТ НАШЕ ВНИМАНИЕ И ПОВЫШАЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К УГРОЗЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ НАВЫКИ КРИЗИСНОГО ВЫЖИВАНИЯ: "ТРУД", "ПЕРЕЖИТЬ", САМОУСПОКОЕНИЕ, "ЗА И ПРОТИВ" ТОГО, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ ИСПТЫТЫВАТЬ ЭТИ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



ИНОГДА БЫВАЕТ ВАЖНО СКАЗАТЬ: "ЭТО ПРОСТО МОИ КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ МЫСЛИ, И ОНИ НИЧЕГО МНЕ НЕ СДЕЛАЮТ, Я ПРОСТО БУДУ ИХ ИГНОРИРОВАТЬ"

В ЭТОТ МОМЕНТ МЫ МОЖЕМ УМЫТЬ ЛИЦО ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ЗАТЕМ ПРИМЕНИТЬ НАВЫК РАЗМЕРЕННННОГО ДЫХАНИЯ, СОСРЕДОТОЧИВ НА НЕМ СВОЕ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ МЫСЛЕЙ



Осознанность - путь к развитию множества навыков, в том числе и умственных функций, которые улучшают физическое и психическое здоровье. Мозг реагирует на тренировку навыков Осознанности физическими изменениями. Улучшается регуляция эмоций, способность действовать осознанно, а не импульсивно; повышается стрессоустойчивость, ощущение благополучия и счастья

Осознанность для детей

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ САМИ И БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ

СДЕЛАЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКОЙ

ДЕЛАЙТЕ АКЦЕНТ НА ОСОЗНАННОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Осознанность для детей



После практик Осознанности дети лучше проявляют сострадание и лучше управляют своим поведением.

Для дошкольников осознанность вводится через игры; для младшего школьного возраста через активности (Осознанная ходьба, Осознанное действие), игры и обсуждения; для предподростков и подростков - все стандартные практики на понятном им языке. Акцент делается

Осознанность для детей



Отправной точкой Осознанности является навык замечать свой собственный автопилот и импульсивные реакции. Одно дело - говорить о том, что нужно быть внимательными, другое дело - ПОКАЗАТЬ как это делается. Сами полностью будьте включены в момент совместной активности. Обсудите каждое из пяти чувств, когда вы делаете что-то вместе: игра, прогулка, поход, приготовление и прием пищи.

Осознанность для детей

Осознанность должна стать повседневной практикой.

Научите ребенка формальным практикам: наблюдению за дыханием, за звуками, за мыслями, за ощущениями тела, за эмоциями. Объясните, что ключевой навык здесь - внимание.



→

Практика 15 МЕДЛЕННЫХ ВДОХОВ, когда

Осознанность для детей



Игровые активности: надувание мыльных пузырей и наблюдение за ними, пока они не лопнут; слушание музыки.

Практика перенаправления внимания вместо совета успокоиться, когда ребенок раздражен.

Попросите ребенка положить на живот мягкую игрушку и укачивать ее с каждым вдохом, чтобы она заснула.

Осознанность для детей

Попросите ребенка подуть на вашу руку. Один медленный вдох выпрямляет один палец; затем каждый вдох снова сгибает палец.



Делайте акцент на Осознанности в повседневной жизни: валидируйте его беспокойство о прошлом/будущем, направляя внимание на данный момент.

Осознанность для детей



Учите ребенка делать паузы и рефлексировать перед тем, как действовать.

Сами проявляйте отзывчивость, используйте ситуации, в которых вы сами захвачены эмоцией, чтобы показать ребенку, что это можно заметить и успокоиться. Учите ребенка замечать свои мысли, эмоции, побуждения, а затем реагировать на них не на автопилоте

Осознанность для детей

Когда ребенок испытывает стресс или готов драться, помогите ему справиться со своими чувствами: целенаправленная похвала, поощрения, валидация эмоций, когнитивная осознанность, обсуждение способов справляться с трудными моментами.



Фокусируйте внимание ребенка на том, что у него получается и на его сильных сторонах.

Осознанность для детей

Часто игнорируемые переживания: физические ощущения и звуки. Растущее осознание эмоций и стресса и их более раннее выявление связано с увеличением осознанности к физическому опыту.



Учим описывать свой собственный опыт: то, что видим, запахи, звуки. Учим отслеживать эмоции через телесные реакции. "Когда мне грустно, в теле это чувствуется так", "Когда я

Осознанность для детей

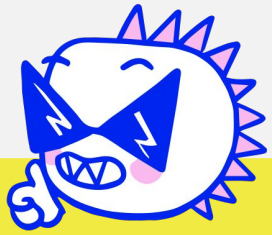
Практика СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА, чтобы научить лучше осознавать свои физические и эмоциональные ощущения (и как часть распорядка дня перед сном).

Звоните в колокольчик, чтобы направлять внимание ребенка на звук.



→

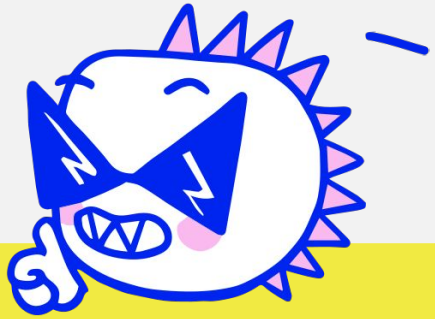
ПРАКТИКУЙТЕ С НИМ МЕДИТАЦИЮ ПРИ ХОДЬБЕ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО НАПРАВЛЯЯ



ОСОЗНАННОСТЬ К МЫСЛЯМ

АРГУМЕНТЫ ЗА

АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ

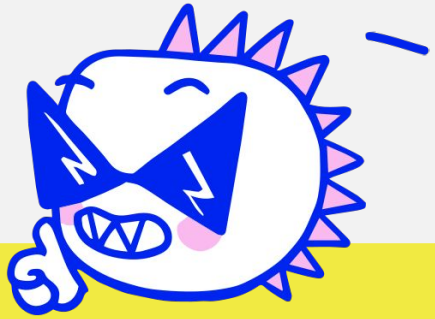


Обучите ребенка балансу между подтверждением тревожных мыслей и фактом, что они часто вовсе не опираются на реальность.

Объясните, что каждая мысль заслуживает внимания: "Я замечаю, что иногда мне кажется, что я не очень хорош в этой игре, и мне хочется сдаться", "Я заметил, что у меня возникла мысль, что я дурак"

Давайте определения не человеку, а его действиям: это помогает распознать поведение, которое необходимо скорректировать.

Используйте практику "НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОГОДОЙ", чтобы дать ребенку



Объясните, что У ВСЕХ есть внутренний критик - недобрый голос, звучащий в уме - и что легко поверить в то, что то, что он говорит - правда, поэтому у многих людей есть склонность обвинять себя или других, когда что-то идет не так. Но важнее, понять что и почему идет не так, чтобы улучшить ситуацию. Детям с СДВГ легко поверить в мысль "Я плохо учусь, я неспособный, я тупой и плохой". Помогите ребенку заметить это, сосредоточьтесь на его сильных сторонах, и на том, что может ему помочь улучшить ситуацию.

Объясните, что негативные мысли - липкие, и что ум имеет тенденцию цепляться именно за наиболее неприятные и тревожные вещи

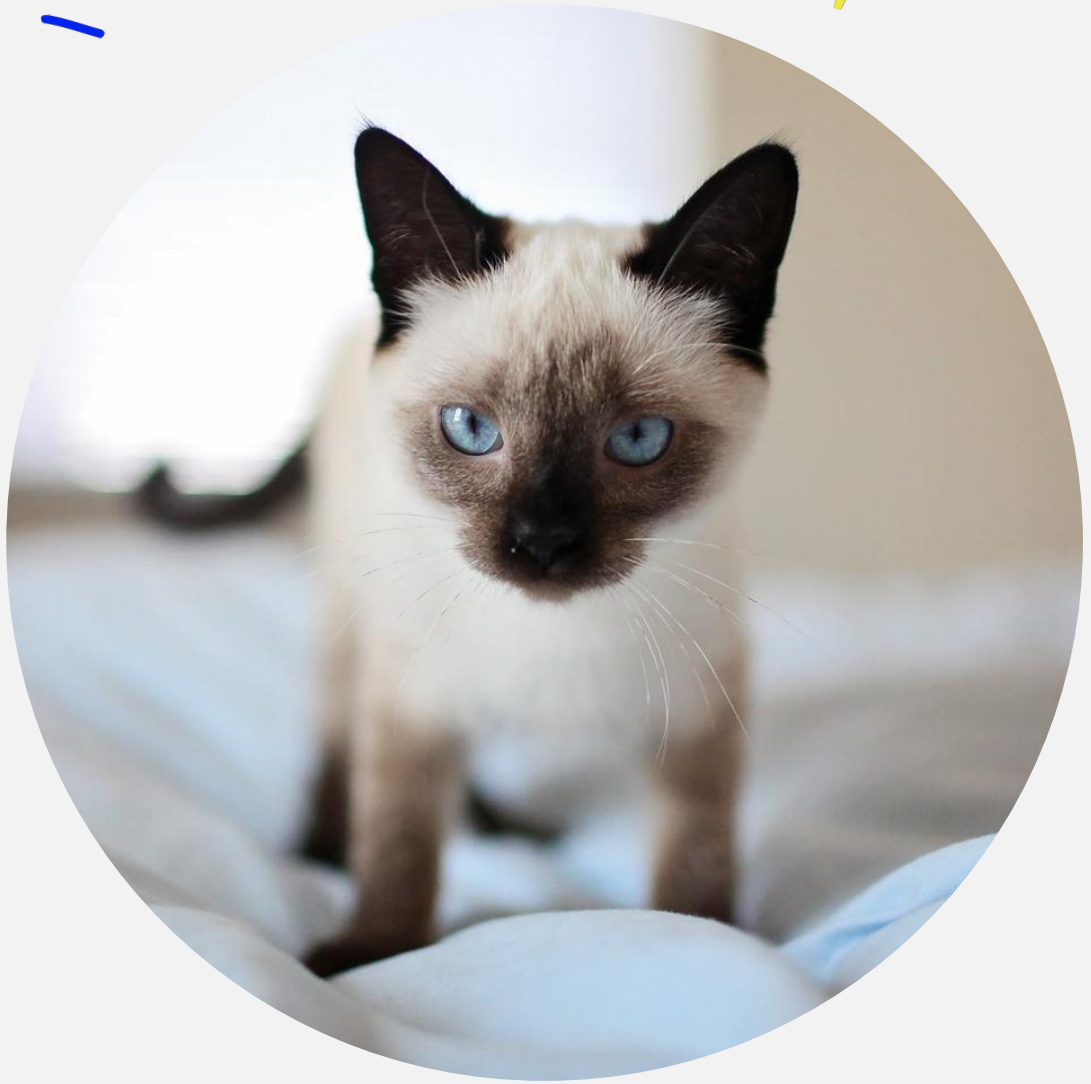


"Я НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ ДОМАШКУ, Я ДУРАК"

ПОЧЕМ У ЭТО ПРАВД

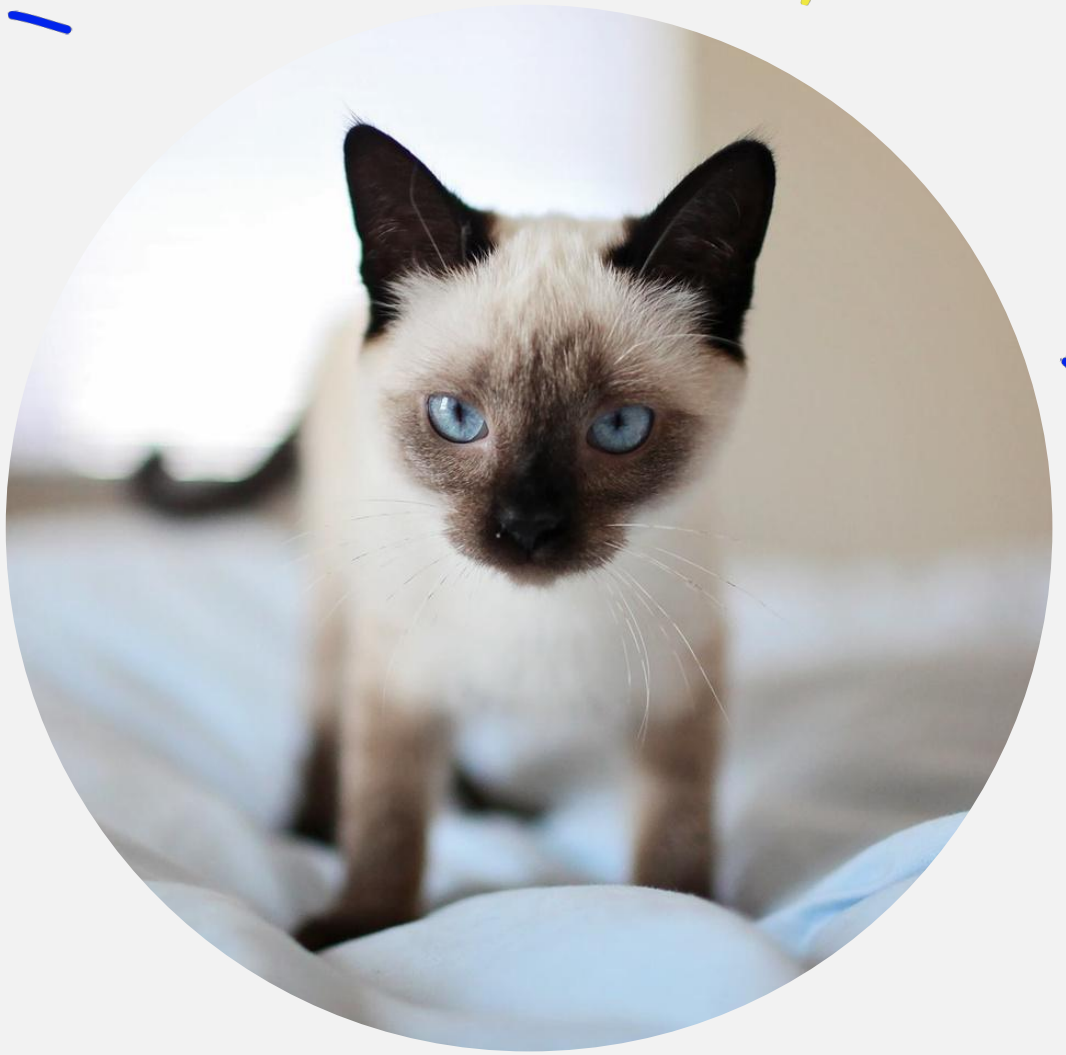
А

ПОЧЕМУ ЭТО ЛОЖЬ



МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ КАК-ТО

"Я НЕ СМОГУ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ"



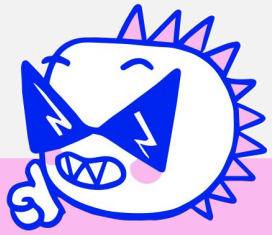
ПОЧЕМ У ЭТО ПРАВД

ПОЧЕМУ ЭТО ЛОЖЬ

КАК БЫЛО БЫ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ДУМАТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ? С ЧЕМ ИМЕННО СЛОЖНО СПРАВИТЬСЯ? ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ?



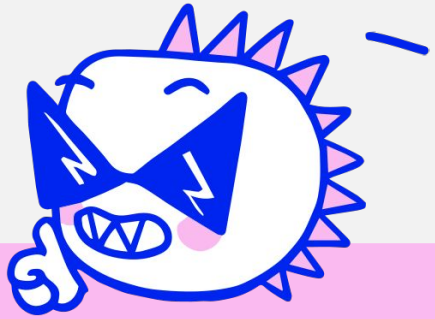
ЧТО БЫ ТЕБЕ ПОСОВЕТОВАЛ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ ГЕРОЙ?



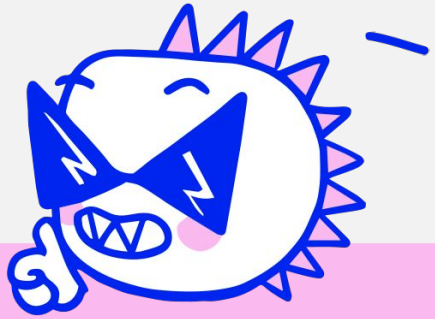
ОСОЗНАННОСТЬ К ЭМОЦИЯМ

КАК НАЗЫВАЕТСЯ ТО, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕЙЧАС

КАК ЭТО ОЩУЩАЕТСЯ В ТЕЛЕ



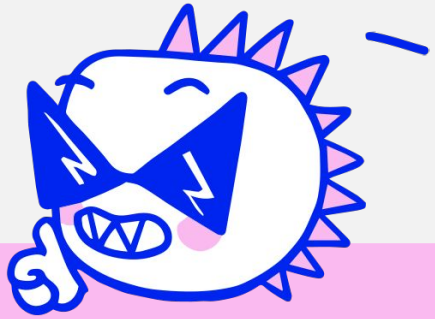
ОПИСАНИЕ ЭМОЦИЙ ИМЕЕТ ОГРОМНУЮ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ. Эмоции защищают нас, указывая на опасность, но, как и мысли, они могут возникать по менее значимым причинам, например из-за плохого сна. ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАУЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ ОСОЗНАВАТЬ СВОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР, уметь его описывать и чувствовать себя комфортно с полным спектром человеческих чувств. НЕТ ХОРОШИХ И ПЛОХИХ ЭМОЦИЙ, ЕСТЬ ЭФФЕКТИВНОЕ И НЕЭФФЕКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. Дайте ему понять, что все эмоции нормальны, и чем больше он говорит и



ОПИСЫВАЙТЕ ВАШИ ЭМОЦИИ, И ПОЗВОЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ТАК ЖЕ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ. ОН НАУЧИТСЯ ОСОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ, СЛУШАЯ, КАК ВЫ ПЕРЕДАЕТЕ СВОИ ЧУВСТВА:

"Я БЫЛА ТАК РАДА ВИДЕТЬ ТЕБЯ НА СЦЕНЕ; ЭТО СДЕЛАЛО МЕНЯ ТАКОЙ СЧАСТЛИВОЙ"

"ТО, ЧТО ТОТ МУЖЧИНА СКАЗАЛ В МАГАЗИНЕ, МЕНЯ ОЧЕНЬ



ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ПРАКТИК ОСОЗНАННОСТИ ЗАМЕЧАТЬ ЕГО ЭМОЦИИ, НАБЛЮДАТЬ, ОПИСЫВАТЬ ИХ, НЕ ОТТАЛКИВАТЬ, А ПРОСТО СЛЕДИТЬ ЗА НИМИ, КАК ЗА ВОЛНАМИ, КОТОРЫЕ НАКАТЫВАЮТ И ОТКАТЫВАЮТ, ИЗУЧАЯ, ГДЕ В ТЕЛЕ ЖИВУТ ЕГО ЭМОЦИИ. ОПИСЫВАЙТЕ ЭМОЦИИ ЦВЕТАМИ ИЛИ ДРУГИМИ АТРИБУТАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ КОНКРЕТИЗИРОВАТЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ.

ПОМОГАЙТЕ ЕМУ ОПИСЫВАТЬ, ПОДТВЕРЖДАЙТЕ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ.



РАЗВИВАЙТЕ СОСТРАДАНИЕ И БЛАГОДАРНОСТЬ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ РЕБЕНКА В СТОРОНУ ЭМПАТИИ, СОСТРАДАНИЯ И БЛАГОДАРНОСТИ. Страдание влияет даже на поведение тех людей, с которыми мы больше всего не согласны. ПОКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ СОСТРАДАНИЕ К ДРУГИМ.

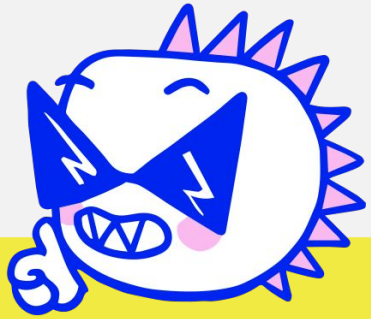
ПРАКТИКА ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ.

Как ты думаешь, сколько людей участвовало в создании этой игрушки и доставке ее к нам домой? Кто-то приготовил материал, кто-то проектировал игрушку, кто-то ее делал, кто-то упаковал, кто-то привез, кто-то купил.

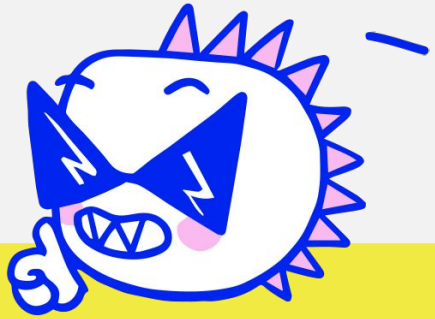
Даже плохое поведение обычно вызвано страхом, болью, гневом, страданием, непониманием.

"Я вижу, что ты не хочешь делать домашку, я вижу, что ты расстроен, и от всего сердца желаю тебе быть счастливым. Я искренне желаю тебе счастья,

ОТПУСКАТЬ ТО, ЧТО ЦЕПЛЯЕТ



иногда не нужно ничего делать под воздействием импульса



КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ТЫ ЗАМЕЧАЕШЬ, ЧТО ТЕБЯ ЧТО-ТО ЗАЦЕПИЛО (ЗУД, БОЛЬ В КОЛЕНЯХ, ЖЕЛАНИЕ ЕРЗАТЬ, НЕТЕРПЕНИЕ, СКУКА), СДЕЛАЙ ПАУЗУ И ПОСТАРАЙСЯ НАЙТИ УМЕСТНУЮ РЕАКЦИЮ, ДОСТУПНУЮ ТЕБЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

PPPP

Распознавай - когда тебя что-то зацепило

Разреши себе воздержаться от воздействия на ощущение

Расслабься, когда замечаешь, что напряжен или беспокоишься

Решительно разрывай этот порочный круг

СОЗДАНИЕ РАСПОРЯДКА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, УПРАЖНЕНИЯ И СОН



Обведи в кружок те действия, которые помогут восстановить концентрацию внимания

Раскрасить что-то	Пройтись вокруг дома или вверх-вниз по лестнице	Полепить немного из пластилина	Принять душ
Послушать музыку	Пожевать жвачку (если разрешают)	Почитать	Поиграть с гаджетом
Выбрать одежду	Выпить воды	Потанцевать	Поиграть на компьютере
Порисовать	Сделать колесо	Делать творческое задание	Повышивать
Прогуляться	Посмотреть в окно	Поиграть с другом	Поиграть в куклы
Поиграть в мяч	Поиграть с домашним животным	Сделать зарядку	Завернуться в одеяло или плед
Надуть воздушный шарик	Порисовать по трафарету	Заняться йогой или растяжкой	Сделать самомассаж
Прилечь и расслабиться	Быстро сыграть в карточную игру	Сделать родителю (родителям) комплимент	Обнять кого-то

ОСОЗНАННОСТЬ

Медитация на объекте спокойствия

Выберите слово или мысленный образ, который ассоциируется у вас с ощущением спокойствия, сосредоточьтесь на своем дыхании, когда воздух входит в ваше тело и выходит из него, или попытайтесь просто очистить разум от любых мыслей и сосредоточиться на "черноте" за вашими глазами.

Объектом для медитации спокойствия может быть любой спокойный для вас образ: Закат, Вода, Море, Природа, Облака, Мир, Бог, Улыбка, Расслабление, Медитация, Свобода, Любовь, Поток, Спокойствие, Небо, Лето, Сон, Тишина, Горы, Звезды.

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит.

Примите удобное положение.

• Установите таймер на одну минуту.

• Закройте глаза.

• Сосредоточьте внимание на выбранном вами объекте спокойствия. Когда вы пытаетесь сосредоточиться, ваши мысли начинают блуждать, и это нормально. Когда это произойдет, просто отметьте это безоценочно, а затем снова вернитесь мыслями к своему объекту спокойствия. Знайте, что для ваших мыслей совершенно нормально блуждать снова и снова. Продолжайте сосредоточиваться мысленно на объекте спокойствия,

ОСОЗНАННОСТЬ

3 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОСОЗНАННОСТИ

Упражнение 1

Выберите какой-нибудь вид деятельности, которой вы можете заниматься в следующие несколько минут. Эго может быть что угодно. Приложите усилие, чтобы выполнять эту деятельность осознанно. Совершая эти действия, старайтесь сосредоточить свое внимание только на том, что делаете в данный момент. Используйте все свои пять чувств, чтобы прочувствовать каждое движение, и внимательно следите за тем, что вы видите, слышите, чувствуете, ощущаете на запах и на вкус.

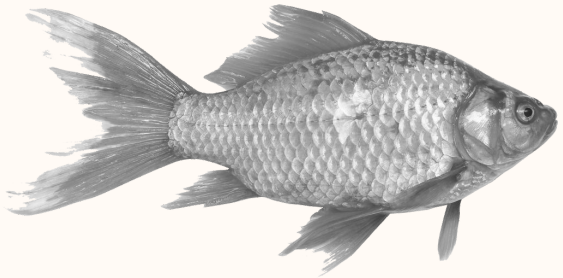
Упражнение 2

Мы не привыкли фокусироваться на настоящем, поэтому часто нам трудно удержать мысли от рассеяния или блуждания. Один из способов сохранить сосредоточенность — это разговаривать с самим собой, когда вы выполняете каждое действие, просто напоминая себе о том, что вы делаете в это мгновение. Например, когда вы едите, повторяйте про себя: "Я ем, я беру вилку, подношу еду ко рту, и пережевываю". Когда вы одеваетесь, думайте: "Я одеваюсь,". Поначалу это может показаться немного странным, но так вы можете сосредоточиться на настоящем.

Упражнение 3

В течение дня всякий раз, когда вы замечаете, что испытываете тревогу, потому что перенеслись мысленно в будущее или прошлое, просто напомните себе: "Вернись в настоящее". Затем уведите свои мысли от того места, куда они забрели, и верните их к тому, что вы

ОСОЗНАНИЕ ТЕКУЩИХ МЫСЛЕЙ



1. Наблюдайте за своими мыслями

• Подобно волнам, возникающим и исчезающим

• Не подавляя мысли

• Не оценивая или осуждая мысли

• Замечая их присутствие

• Не пытаясь удержать мысли • Не анализируя мысли

• Практикуя готовность

• Отступая назад и наблюдая за мыслями, как они приходят в пространство ума и покидают его

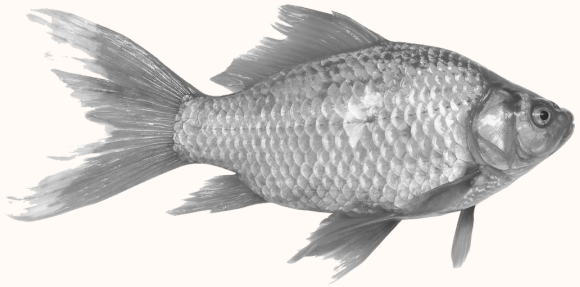
2.Впустите в свой ум любознательность

·Спросите, «Откуда приходят мои мысли?» Понаблюдайте и выясните

·Посмотрите, как каждая возникшая мысль рано или поздно покидает ум

·Наблюдайте, но не оценивайте свои мысли. Откажитесь от оценок

ОСОЗНАНИЕ ТЕКУЩИХ МЫСЛЕЙ



3.Помните: вы – это не ваши мысли
·Не обязательно действовать в соответствии с мыслями
·Вспомните времена, когда у вас были совсем другие мысли
·Напомните себе, что катастрофическое мышление – это «эмоциональный разум»
·Всмпомните, как вы мыслите, когда не испытываете интенсивного страдания и боли.

4.Не блокируйте и не подавляйте мысли
·Спросите, «От каких ощущений эти мысли пытаются меня защитить?». Обратите ум к этому ощущению. Затем вновь к мысли. Повторите несколько раз.
·Сделайте (внутренне) шаг назад; позвольте вашим мыслям приходить и уходить, по мере того как вы наблюдаете за дыханием.
·Играйте с мыслями: Проговаривайте их вслух так быстро, как можете. Пойте их. Представьте свои мысли как слова клоуна,



Практика осознанной внимательности в отношении мыслей

Практикуйте внимательность к мыслям посредством наблюдения

DBT Family Belarus

1. Замечайте мысли по мере того, как они приходят в ваше сознание. Когда мысль приходит в ваш ум, скажите: «мысль пришла мне на ум». Отметьте эту мысль как мысль, сказав: «мысль [опишите мысль] возникла в моём уме». Используйте мягкий тон голоса.

2.Замечая мысли в вашем уме, спросите: «откуда пришла мысль?» Затем наблюдайте за своим умом, чтобы посмотреть, сможете ли вы увидеть, откуда она приходит.

3.В своём воображении сделайте шаг назад, отступите за пределы ума, как будто вы на вершине горы, а ваш ум – лишь булыжник у её подножия. Наблюдайте пристально за своим умом, замечая, какие мысли появляются, когда вы наблюдаете за ним. Перед завершением практики вернитесь внутрь своего ума.

4.Закройте глаза и сканируйте тело, пока не заметите какое-либо физическое ощущение. Затем сканируйте ум, пока не заметите какую-либо мысль. Переключайтесь снова и снова между сканированием тела на предмет ощущений и ума на



Практика осознанной внимательности в отношении мыслей

Практикуйте внимательность к мыслям посредством использования слов и тона голоса

Озвучивайте мысли или убеждения вслух громко, используя безоценочный тон голоса – снова, и снова, и снова:

1.Так быстро, как сможете, пока мысли не потеряют смысл
2.Очень, очень медленно (один слог или слово на вдох или выдох)
3.Голосом, отличным от вашего (высоким или низким, голосом персонажа мультфильма, голосом клоуна, голосом известного человека)
4.Словно в диалоге телевизионной комедии («Ты никогда не поверишь, какая мысль пришла мне на ум. Я думала: «Я – неудачница». Можешь себе представить?»)
5. Напевая их, словно песню, выразительно и от всего сердца, с мелодией, соответствующей мыслям



Практика осознанной внимательности в отношении мыслей

Практикуйте внимательность к мыслям посредством противоположного действия

1. **Расслабьте ваше лицо и тело, одновременно представляя себе, что вы принимаете свои мысли как просто мысли – ощущения головного мозга.**
2. **Представьте вещи, которые вы бы делали, если бы перестали верить всему, что вы думаете.**
3. **Представьте в уме вещи, которые вы стали бы делать, если бы не принимали свои мысли за факты.**

Практикуйте любовь к своим мыслям по мере того, как они проходят сквозь ваш ум.



Практика осознанной внимательности в отношении мыслей

Практика осознанной внимательность к мыслям посредством воображения

DBT Family Belarus

Представьте себе:

1. **Конвейерную ленту, и мысли и чувства движутся по ленте. Поместите каждую мысль/чувство в коробку, на которой написано, какого типа это мысль (например, «беспокойные мысли», «мысли о моём прошлом», «мысли о моей матери», «мысли-планы на будущее»). Просто продолжайте наблюдать и сортируйте мысли по коробкам с надписями.**
2. **Реку, по течению которой плывут мысли-лодки и чувства-лодки. Вы сидите на траве, наблюдая за тем, как лодки проплывают мимо. Не пытайтесь запрыгнуть в лодку.**
3. **Железнодорожные рельсы, а мысли, которые приходят вам в голову, и чувства, которые вы ощущаете – вагоны, едущие по этим рельсам. Не пытайтесь запрыгнуть на поезд.**
4. **Лист, упавший с дерева в прекрасный ручей, протекающий мимо вас, пока вы сидите на траве. Каждый раз, когда мысль или образ приходит вам в голову, представляйте, что это надпись или картинка, запечатлённая на листе, проплывающем мимо. Позвольте каждому листу проплывать мимо вас, наблюдая за тем, как он удаляется от вас и покидает поле зрения.**
5. **Небо, а у мыслей есть крылья, и они могут лететь по небу. Наблюдайте, как каждая мысль улетает и скрывается из виду.**
6. **Небо, по которому плывут мысли-облака. Замечайте каждую мысль-облако, как она проплывает мимо, позволяя ей дрейфовать, пока она не покинет ваше сознание.**

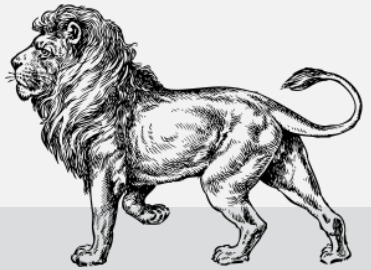
Осознанность к текущим мыслям



Практикуйте наблюдение за мыслями каждый день хотя бы по одному разу. Не просто сосредотачивайтесь на болезненных или тревожных мыслях или мыслях, вызывающих ваш гнев, а наблюдайте и осознавайте также приятные или нейтральные мысли. Для каждой мысли повторяйте следующую фразу: «Мне на ум пришла мысль о [опишите мысль]». Затем практикуйте одну или несколько стратегий наблюдения и освобождения от мыслей.

БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». НАВЫКИ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

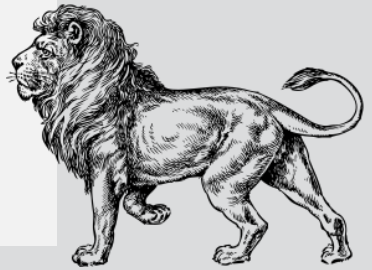
- Заметив свою «негативную» эмоцию, обратите внимание на тело – нет ли напряжения или зажатости в мышцах, в груди.
- Заметив напряжение, попробуйте сильно напрячь ваши мышцы на 7-10 секунд, а затем расслабить на 7-10 секунд. Повторите это 5-7 раз, и затем несколько минут просто наблюдайте за ощущениями вашего тела, не делая ничего.
- Натренированный навык нейромышечной релаксации позволит вам моментально расслабиться в ситуации, когда вы заметите, что напряжены.



БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

ПРАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ

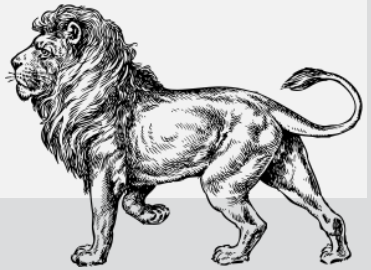
- Наблюдайте ваши эмоции (можете вспомнить, когда вы последний раз испытывали сильное дискомфортное чувство). Заметьте присутствие эмоции. Отстранитесь от неё и установите дистанцию между собой и эмоцией.
- Ощущайте свои эмоции как волны, которые набегают и откатывают.
- Постарайтесь не блокировать ваши эмоции и не подавлять. Не пытайтесь избавиться от эмоции, не отталкивайте эмоцию. Не удерживайте эмоцию, не усиливайте её. Просто наблюдайте.
- Не отождествляйте себя со своими эмоциями.
- Помните – вы не обязательно должны действовать под влиянием эмоций. Вспоминайте ситуации, в которых вы чувствовали себя по-другому.
- Старайтесь полюбить и принять свои эмоции. Не осуждайте и не обесценивайте ваши переживания.



БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

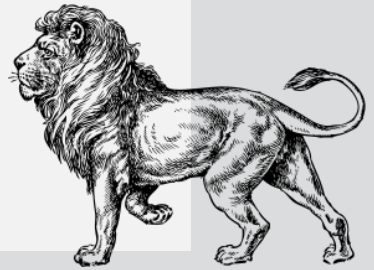
ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

- 1. Назовите свою деструктивную эмоцию. Примите ее. Позвольте ей быть. Сведите ее проживание до ощущений ваших простейших физиологических реакций.
- 2. Определите событие или несколько событий, которое вызывает или инициирует эту эмоцию.
- 3. Интерпретируйте это событие. Что оно означает для вас?
- 4. Опишите физические ощущения от вашей эмоции.
- 5. Опишите поведение, которое выражает эту эмоцию: ваше, а также то, каким оно вообще может быть.
- 6. Опишите, на что и как влияет эта эмоция.
- 7. Как бы, по-вашему, действовали авторитетные для вас люди (как знакомые вам лично, так и не знакомые), испытывая эту эмоцию (назовите не менее 5 человек)?
- 8. Опишите, как вы бы хотели действовать наилучшим образом, испытывая эту эмоцию.
- 9. Назовите 3 вещи, которые вы можете сделать для этого в самое ближайшее время.



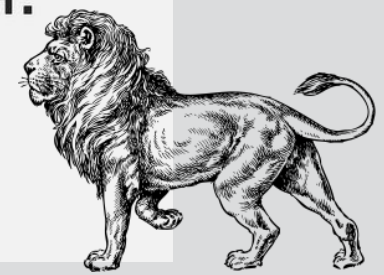
БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- **Техники сосредоточения и полного присутствия.**
- Делайте что-то одно в данный момент времени и полностью сосредоточьтесь на этом. Старайтесь достичь полной концентрации на вашем деле. Если вы едите, полностью сфокусируйтесь на том, как вы едите, как держите ложку, как пережевываете пищу, как ощущаете вкус еды. Если вы чистите зубы, или занимаетесь с гантелями, вовлекитесь полностью в это занятие, сконцентрируйте ваше внимание на каждом движении, на его тщательности, на вашем полном присутствии в нем, на ваших телесных ощущениях во время этих действий. Когда вы находитесь среди людей и ведете беседу, сосредоточьтесь только на общении. Когда беспокоитесь, беспокойтесь. Когда планируете, планируйте и больше ничего. Занимайтесь тем, что вы делаете, с полным вниманием. Если вас отвлекают другие дела, мысли или сильные эмоции, оставьте все постороннее и вернитесь к тому, что вы делаете – столько раз, сколько потребуется. Сосредоточьтесь, сконцентрируйте внимание. Если вы обнаружили, что занимаетесь сразу несколькими делами, оставьте посторонние дела и вернитесь к основной деятельности.



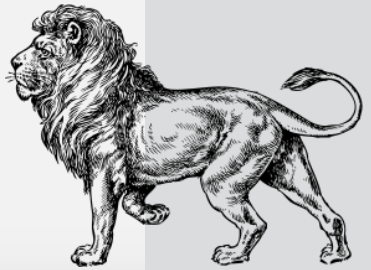
БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- Закройте глаза и дышите. Старайтесь, чтобы ваше дыхание было ровным, глубоким и спокойным. Дышите так, чтобы вам было комфортно.
- На вдохе направляйте фокус вашего внимания на ощущения вашего тела, ощущения дискомфорта, напряжения, зажатости в отдельных частях тела.
- На выдохе старайтесь максимально расслабиться.
- Начните с нескольких минут в день.



БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- Каждый день отводите несколько минут для того, чтобы просто целенаправленно не делать ничего.
- Сядьте комфортно и наблюдайте за своим дыханием, позволяя мыслям свободно течь, никак на них не реагируя и не вовлекаясь в них, а просто наблюдая за ними.
- Используйте ваше ровное дыхание как якорь, всякий раз возвращаясь к нему, когда сознание начинает блуждать или цепляться за мысли.
- Чувствуйте движение воздуха в вашем теле, наблюдайте за ним.
- Через несколько минут переместите фокус вашего внимания на ощущения в вашем теле, и удерживайте его некоторое время.
- Затем сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите.
- Затем откройте глаза и некоторое время просто наблюдайте за тем, что видите, так, как будто видите это в первый раз.
- Начните с 5 минут в день.

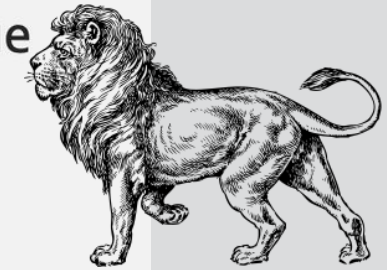


БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ. МЕДИТАЦИЯ

Закройте глаза, устройтесь поудобнее, сделайте пару глубоких вдохов и выдохов, и несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Пускай оно будет ровным и спокойным.

Переместите ваше внимание на кончик носа - туда, где воздух входит в ваше тело, и побудьте там. Сосредоточьтесь на ваших ощущениях там и побудьте с ними несколько минут.

Позвольте вашим мыслям идти своим свободным ходом и в течение нескольких минут просто наблюдайте за ними, никак их не оценивая, а просто смотрите за тем, что делает ваш мозг и что происходит в вашем сознании само по себе. Позвольте вашим мыслям появляться из ниоткуда и исчезать в никуда. Если вы почувствуете, что у вас появляются негативные эмоции, связанные с ними, возвращайте фокус вашего внимания на дыхание и на кончик носа, держась за ваше дыхание как за якорь.



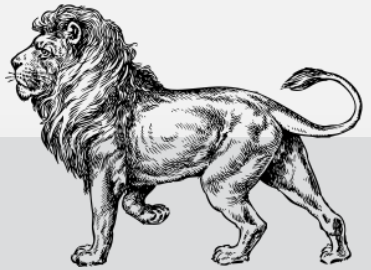
БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ.

- Закройте глаза. Сядьте удобно, по возможности, чтобы ваша спина была прямой, и ноги стояли прямо, или лягте. Сделайте глубокий вдох через нос и через рот. Насладитесь ощущением спокойствия и ничего не делания. Почувствуйте ваше тело, его контакт с поверхностью, на которой вы сидите, и на которой стоят ваши ноги. Дышите спокойно и ровно, так, чтобы вам было комфортно. Следите за вашим дыханием, и на некоторое время сосредоточьтесь только на нем.
- Мысли, которые приходят к вам в голову, наблюдайте как бы со стороны, стараясь не фиксировать ваше внимание ни на одной из них. Пускай они идут свободно, одна за другой. Наблюдайте, как мысли появляются и исчезают, появляются и исчезают, не цепляйтесь за них, позволяя одной сменять другую. Наблюдайте, как они идут мимо – как облака или машины по автостраде, или листки, плывущие по воде (ваши мысли могут быть написаны на них). Считайте циклы вашего дыхания – вдох-выдох 1, вдох-выдох 2, и так до 10, и так 10 раз по 10. Если возникает руминация, то есть сознание начинает цепляться за какую-либо мысль и думать ее, то остановитесь и начните с 1.
- Не пытайтесь остановить ваши мысли. Если ваш разум начинает блуждать, возвращайте ваше внимание к наблюдению за дыханием.

Занимайтесь по 15-30 минут в день.

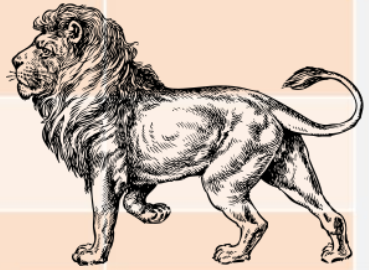
Визуализационные техники наблюдения за мыслями:

«Облака», «Автострада», «Листки, плывущие по реке»



КАРТОЧКА ЕЖЕНЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА ОСОЗНАННОСТИ

ДЕНЬ	Формальные практики: Дыхательная, Триангуляция, Медитация Достоинства, Медитация Любящей Доброты	Осознанная Зарядка	Осознанная Чистка Зубов/ Осознанный Душ	Осознанный завтрак	Осознанное мытье посуды	Осознанная прогулка/ Осознанная ходьба	Осознанная уборка	Осознанное визуальное наблюдение	Осознанное слушание музыки	Сканирование тела
ПН										
ВТ										
СР										
ЧТ										
ПТ										
СБ										
ВС										



ГАЛЕЦКИЙ 2021

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

ЦИКЛ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Данный цикл позволяет наиболее эффективно решать проблемы.

1. Постановка проблемы: проблема существует. Признание наличия проблемы.

2. Превращение проблемы в цель: Переформулировка, направленная на решение/преодоление существующей проблемы.

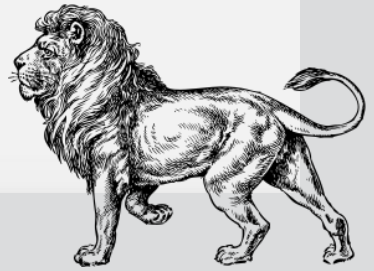
3. План достижения цели: Сроки - например, 10 действий в месяц для достижения цели через год. Планируйте в общем, затем как можно более подробно; разбейте сложную цель на как можно более простые шаги. Реалистичность плана.

4. Выполнение плана по этапам: Действие - это лишь 4 этап решения проблемы. Действуйте, будучи подготовленными.

5. Анализ результатов: 1). Ресурсы - благодаря чему получилось то или иное действие. 2). Дефициты - почему не получилось действие, или почему оказалось неэффективным. 3). Запуск нового цикла по выявленным дефицитам. Как в этом могут помочь наши ресурсы?

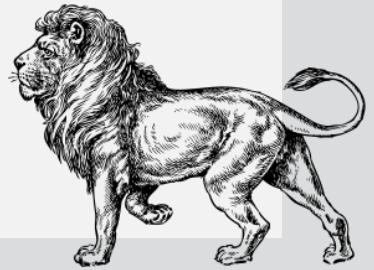
БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ТЕХНИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- 1. Событие или ситуация, ставшая причиной какой-либо проблемы.
- 2. Что произошло, кто сделал, что и кому?
- 3. Что было причиной?
- 4. Каковы последствия?
- 5. Что именно в данной ситуации представляет для меня проблему и почему?
- 6. Как я поступил/поступаю в данной ситуации, чтобы решить проблему/справиться с ней? (Что я сказал или сделал в данной ситуации?)
- 7. Какова моя реакция на данную проблему? Насколько интенсивной была моя реакция?
- 8. Факторы, снижающие мою эффективность в данной ситуации.
- 9. Что я не могу или не смог сказать или сделать?
- 10. Беспокойные или тревожные мысли по поводу проблемы:
- 11. Эмоции, которые снижают мою эффективность:
- 12. Мои цели в данной ситуации: Чего я хочу добиться?
- 13. Как бы действовали авторитетные для меня люди (как знакомые мне лично, так и не знакомые), находясь в такой же ситуации (назовите не менее 5 человек)?
- 14. Какие у меня есть ресурсы для решения проблемы?
- 15. Чего мне не хватает для решения проблемы?
- 16. Три вещи, которые я могу сделать прямо сейчас или в самое ближайшее для решения проблемы (укажите срок):
- 17. Что я чувствую прямо сейчас, после заполнения данной формы?



БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ТЕХНИКА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

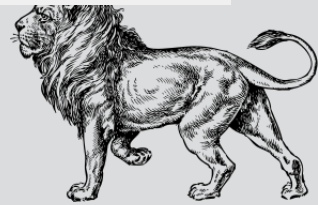
- Определите проблему и цель её решения
- Придумайте возможные варианты решения данной проблемы (можете применить метод мозгового штурма), запишите их
- Рассчитайте последствия каждого варианта решения
- Взвесьте все За и Против каждого варианта и составьте рейтинг лучших решений
- Выберите первый вариант из вашего списка. Разработайте план его выполнения и приступите к его реализации
- Оцените его эффективность
- При необходимости следует модифицировать решение/план, выбрать иной вариант и т.д.



БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». 1\3\5\10

ТЕХНИКА 1/3/5/10

- 1. Назовите 3 наиболее важные для вас жизненные ценности. Обоснуйте, почему вы выбрали именно эти ценности.
- 2. На сколько процентов каждая из ваших ценностей реализована в вашей жизни сейчас?
- 3. Чего не хватает в вашей жизни для того, чтобы каждая из ваших ценностей была реализована в вашей жизни наиболее полно?
- 4. Сформулируйте 1 главную цель вашей жизни на основе ваших ключевых ценностей. Пускай она будет идеалистической и абсолютной. Чем более по-детски она звучит, тем лучше.
- 5. Разбейте вашу Главную Жизненную Цель на 5 более конкретных, реально достижимых и расположенных во времени целей. Укажите конкретно, за какой срок вы хотели бы достичь каждой из них.
- 6. Запишите 10 действий в месяц, которые вы будете делать для достижения каждой из ваших 5 целей.
- 7. Ресурсы и дефициты: Наблюдайте за вашими действиями в течение месяца. Отмечайте, что у вас получилось, и почему. Благодаря каким ресурсам, качествам или навыкам у вас получилось это действие? Отмечайте, что у вас не получилось, и почему. Каких ресурсов, качеств или навыков вам не хватило для выполнения действия. Что вы можете сделать для того, чтобы улучшить ваши навыки? Какие действия вы можете совершить для этого прямо сейчас или в самое ближайшее время?



ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ

«МОЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

• Чего мне стоит опасаться?

• Какого будущего я хотел бы избежать? Где бы я не хотел оказаться?

• Какие плохие примеры я знаю, и чьей судьбы я точно не хотел бы повторить?

• Какие мои слабости или плохие привычки могут мне помешать достичь желательного будущего?

• Где бы я оказался и каким бы я был через 5 лет, если бы я оказался в том будущем, которого не хотел бы для себя?

• Что может помочь мне не оказаться там, где я не хочу?

ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ

«МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

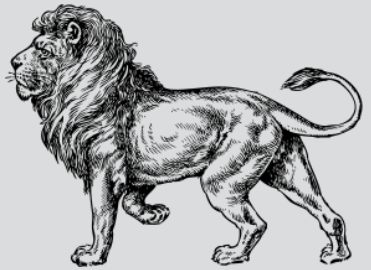
Опишите ваше идеальное будущее во всей полноте ваших амбиций.

Почему именно это важно для вас?

Разделите ваше будущее на 7 конкретных целей из разных областей вашей жизни:

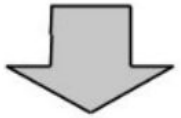
- - Персональная цель
- - Карьерная цель
- - Цель в личной и семейной жизни
- - Цель в социальном взаимодействии и общении
- - Общественная цель
- - Цель из области заботы о себе

ОТ ЗАСТРЕВАНИЯ НА НЕГАТИВЕ - К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ



Стрессоустойчивость





Навыки по преодолению кризиса

- отвлечь себя
- успокоить себя с помощью 5 чувств
- изменить текущий момент
- взвесить все За и Против
- направленно переключить внимание
- навыки сопротивления тяге

Навыки по принятию реальности и ответственности

- радикальное принятие
- решение действовать новым способом
- внутренняя готовность

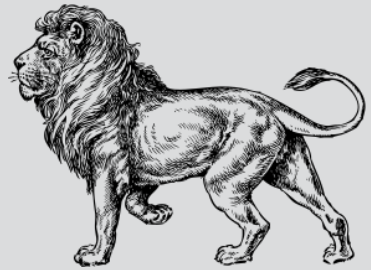
НАВЫКИ КРИЗИСНОГО ВЫЖИВАНИЯ

Зачем нужны навыки перенесения дистресса

ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ
не сделав ее еще хуже

ПРИНИМАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ:
заменить невыносимое страдание и застревание на проблеме
обычной болью и возможностью изменений.

ОБРЕСТИ СВОБОДУ
от необходимости подчиняться
своим собственным сильным побуждениям и эмоциям.



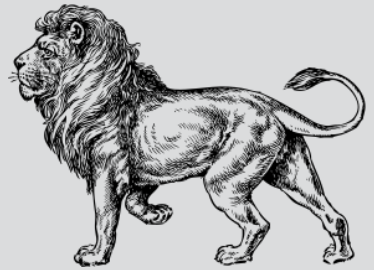
НАВЫКИ КРИЗИСНОГО ВЫЖИВАНИЯ

Зачем нужны навыки перенесения дистресса

Навыки осознанности и стрессоустойчивости нужны для того, чтобы не действовать импульсивно.

Они нужны для того, чтобы уметь выдержать неприятные события и чувства, если нельзя изменить ситуацию.

Они не о том, чтобы помочь вам почувствовать себя лучше, а о том, чтобы не делать ничего, что могло бы ухудшить ситуацию, и для того, чтобы терпеть ее.



	ЗА (плюсы)	ПРОТИВ (минусы)
Действовать в соответствии с кризисным желанием	**За** то, чтобы действовать в соответствии с импульсивным побуждением или сдаться и избегать того, что необходимо сделать.	**Против** того, чтобы действовать в соответствии с импульсивным побуждением или сдаться и избегать того, что необходимо сделать.
Сопротивляться действию в соответствии с кризисным желанием	**За** то, чтобы **не** действовать в соответствии с импульсивным побуждением, или сдаться и избегать того, что необходимо сделать.	**Против** того, чтобы **не** действовать в соответствии с импульсивным побуждением или сдаться и избегать того, что необходимо сделать.





Навыки ТРУД: физиологические изменения тела

В *ТРУДной* ситуации быстро снизить интенсивность эмоционального мышления можно используя:

Т

Температуру* – Измените температуру вашего лица с помощью холодной воды, чтобы быстро успокоиться.

- Задержите дыхание и окуните лицо в ёмкость с холодной водой, либо намочите ледяной водой тряпку / наберите воды в пакет и положите ее/его на лицо (область глаз и щёк). Также можно использовать лёд.
- Держите в течение 30 секунд.

Р

Релаксацию – Используйте прогрессивную мышечную релаксацию (чтобы быстрее успокоиться, совмещайте расслабление с выдохом).

- В момент глубокого вдоха животом напрягите мышцы тела (но не очень сильно, чтобы не вызвать судорогу).
- Заметьте напряженность в теле.
- Делая выдох, мысленно говорите “я расслаблен”.
- Расслабьте мышцы.
- Обратите внимание на разницу ощущений в теле.

У

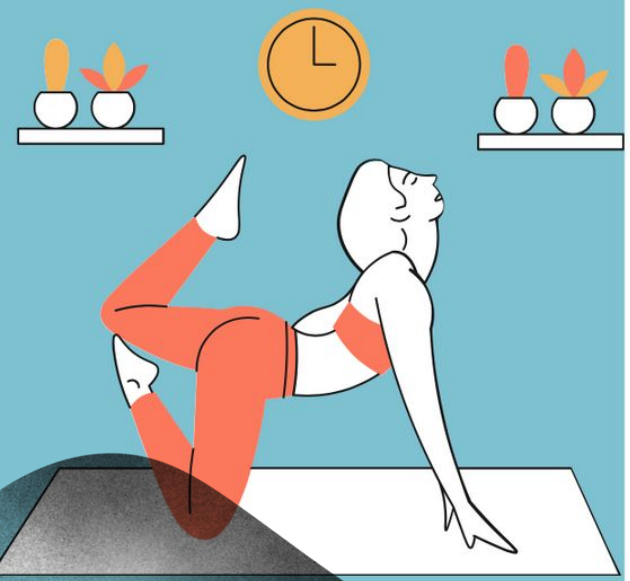
Упражнения* – Используйте физическую нагрузку, чтобы успокоить тело, когда оно перевозбуждено под действием эмоций.

- Сделайте за короткий промежуток времени (20-30 мин) интенсивные физические упражнения.
- Потратьте физическую энергию тела на бег, быструю ходьбу, прыжки, игру с мячом, подъем гантелей, и т.д.

Д

Дыхание – Измените темп дыхания, сделав его более глубоким и медленным.

- Выполняйте глубокое дыхание животом.
- Замедлите свой темп вдоха и выдоха (в среднем, пять - шесть дыханий в минуту).
- Сделайте выдох более медленным, чем вдох (например, 5 секунд вдох и 7 секунд выдох).









Когда применять навыки "Труд"

Вы попали в ловушку эмоционального разума и не можете и нее выбраться;
Вы находитесь в кризисной ситуации. Это значит, что есть шанс вовлечься в деструктивное поведение и вы не можете отвлечься о мыслей об этом;
Перед вами стоят важные требования, но вы слишком перегружены, чтобы думать о том, что для этого необходимо;
Вы неэффективно обрабатываете информацию,
Вы эмоционально перегружены;
Вы находитесь в точке срыва навыков.



Дыхание

Измените темп дыхания, сделав его более глубоким и медленным

.

• Выполняйте глубокое дыхание животом.

• Замедлите свой темп вдоха и выдоха (в среднем, пять - шесть дыханий в минуту).

• Сделайте выдох более медленным, чем вдох (например, 4 секунды вдох и 6-7 секунд выдох).



Эффективный перепросмотр ситуации в сочетании с мышечной релаксацией

Шаг 1. Запишите провоцирующее событие, которое часто оказывается связано с негативными эмоциями над которым вы хотите работать, чтобы меньше на него реагировать.

Шаг 2. Спросите: “Что я обычно говорю себе (то есть, каковы мои интерпретации и мысли) о событии, вызывающем такую мою негативную эмоциональную реакцию?” Запишите свои мысли об этом событии.

Примеры:

“Он ненавидит меня”, “Я не могу выдержать это!”, “Я не могу сделать это”, “Я никогда не смогу сделать это”, “Я не контролирую себя!”

Шаг 3. Заново обдумайте ситуацию и её значение, противодействуя мыслям и интерпретациям, производящим негативные эмоции. Заново обдумывая ситуацию, запишите столько эффективных мыслей, сколько сможете придумать, взамен мыслям, вызывающим дистресс.

Шаг 4. Находясь в спокойной обстановке, тренируйтесь, воображая стрессовое событие:

a. Делая вдох, произносите про себя эффективную мысль.

b. Делая выдох, произносите “спокойно/расслабься”, осознанно расслабляя свои мышцы.

Шаг 5. Продолжайте тренироваться, пока Вы не достигните мастерства в этой технике.

Шаг 6. Когда стрессовая ситуация возникнет в реальности, выполните данную отрепетированную технику.



ACCEPTS: приемы отвлечения в ситуациях, вызывающих слишком интенсивные негативные эмоции.



Activities — Активность: делать то, что доставляет удовольствие.

Contribute — Помогать другим людям.

Comparisons — Сравнивать себя с людьми, которые находятся в более тяжелой ситуации или вспомнить собственный прошлый опыт преодоления более сложных проблем.

Emotions (other) — Постараться вызвать у себя положительные эмоции, например, используя чувство юмора.

Push away — Временно отстраниться от проблемы. На некоторое время постараться заняться чем-то другим.

Thoughts (other) — Заставить себя думать о чем-то, не связанном с проблемой.

Sensations (other) — Заняться чем-то, помогающим испытать иные интенсивные ощущения (например, принять холодный душ)

IMPROVE: приемы, которые следует использовать в интенсивной стрессовой ситуации



Imagery — Вообразить приятный образ, способствующий релаксации, или же представить себе, что проблема благополучно разрешилась.

Meaning — Найти смысл в своих ощущениях.

Prayer — Для верующих рекомендуется использовать молитву, а для неверующих — проговаривать «личную мантру».

Relaxation — Расслабить мускулы, глубоко дышать, использовать «приемы самоуспокоения»

One thing in the moment — Сконцентрировать внимание на том, что вы делаете в данный момент.

Vacation — Постараться ненадолго отвлечься и отдохнуть.

Encouragement — Постараться подбодрить самого себя. Сказать себе «Я способен справиться с этой проблемой».

УСПОКОЙТЕ СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ.

Зрение:

•Смотрите на звезды ночью.

•Разглядывайте картинки в книгах, которые вам нравятся.

•Купите красивый цветок.

•Сделайте в вашей комнате уголок, который был бы приятен взгляду.

•Зажгите свечу и наблюдайте за пламенем.

•Устройте симпатичное место на столе, используя красивые вещи.

•Гуляйте, наблюдая людей или разглядывая витрины.

•Посмотрите на природу вокруг вас.

•Погуляйте в симпатичной части города.

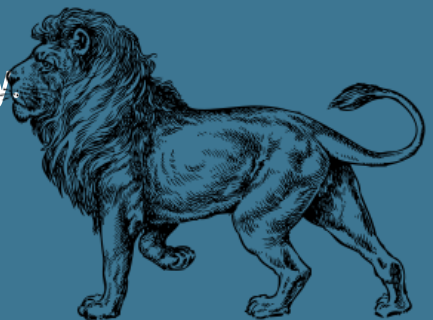
•Полюбуйтесь восходом или закатом солнца.

•Сходите на танцевальное представление или посмотрите его по телевизору.

•Будьте осознанны, наблюдая все, что оказывается перед вами.

•Погуляйте в парке или по живописному маршруту.

•Зайдите в красивый храм.



УСПОКОЙТЕ СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ.

Слух:

•Послушайте успокаивающую или бодрящую музыку.

•Обратите внимание на звуки природы (волны, птицы, ливень, шелест листьев).

•Обратите внимание на звуки города (движение, сигналы автомашин, городская музыка).

•Пойте ваши любимые песни.

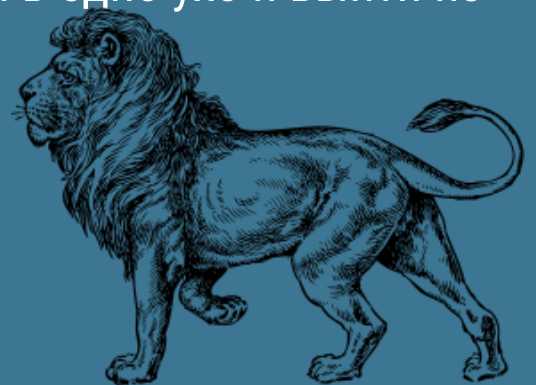
•Напеваете успокаивающую мелодию.

•Учитесь играть на музыкальных инструментах.

•Запишите в плеер сборник музыки, которая поддержит вас в трудную минуту.

•Будьте внимательны к любым звукам, которые вы слышите, позволяя им войти в одно ухо и выйти из другого.

•Включите радио.



УСПОКОЙТЕ СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ.

•Обоняние:

•Используйте ваши любимые мыло, шампунь, лосьон, одеколон, или надушите ими в магазине тестовую полоску и возьмите с собой.

•Зажигайте благовония или ароматические свечи.

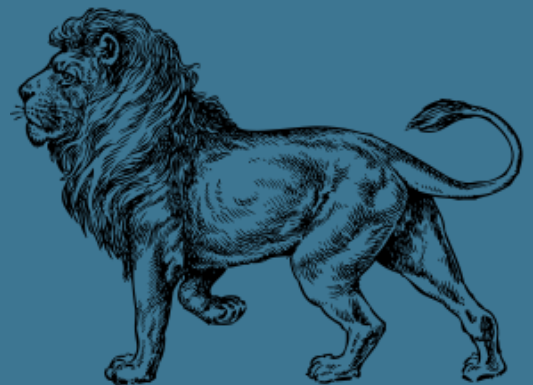
•Откройте пакет кофе и вдыхайте аромат.

•Налейте смесь ароматных масел в мисочку в вашей комнате.

•Понюхайте цветы.

•Прогуляйтесь в лесу или парке и внимательно вдыхайте новые запахи природы.

•Откройте окно и почувствуйте запах воздуха.



УСПОКОЙТЕ СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ.

Осязание:

•Примите ванну или душ.

•Приласкайте своё домашнее животное (собаку или кошку).

•Закажите себе сеанс массажа.

•Сделайте теплую ванночку для ног.

•Сделайте холодный компресс на лоб.

•Погрузитесь в удобное кресло.

•Наденьте блузку или рубашку, которые вызывают приятные на ощупь ощущения.

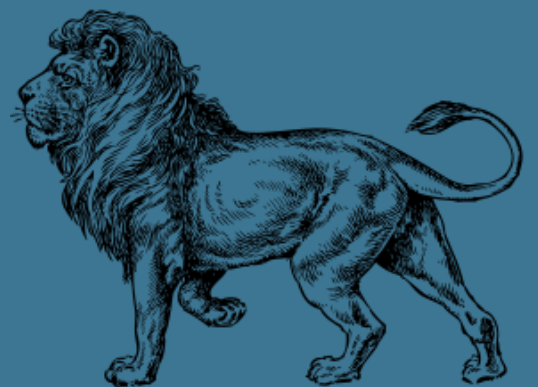
•Погладьте что-нибудь кожаное или деревянное.

•Обнимите кого-нибудь.

•Постелите на кровати свежее постельное белье.

•Завернитесь в мягкое пушистое одеяло.

•Замечайте прикосновения, это успокаивает.



УСПОКОЙТЕ СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ.

Вкус:

•Съешьте что-то из своей любимой еды.

•Выпейте свой любимый успокаивающий напиток (например: травяной чай, горячий шоколад, латте или смузи).

•Побалуйте себя десертом.

•Съешьте макароны с сыром или какую-то другую любимую детскую еду.

•Продегустируйте различные вкусы мороженого в магазине.

•Пососите мятный леденец.

•Пожуйте свою любимую жвачку.

•Купите себе немного особенной еды, на которую вы обычно не тратите деньги: например, свежевыжатый апельсиновый сок или вашу любимую сладость.

•Попробуйте по-настоящему прочувствовать вкус еды, которую вы едите. Съешьте что-нибудь осознанно.



СОЗДАНИЕ ПЕРСОНАЛЬНОГО НАБОРА КРИЗИСНОГО ВЫЖИВАНИЯ

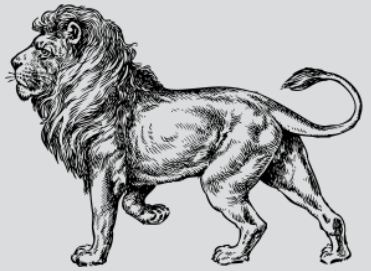
- ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ

кроссворды, головоломки, судоку, цветные фломастеры с бумагой, журналы, короткие смешные видео на YouTube или TikTok

- УСПОКАИВАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ

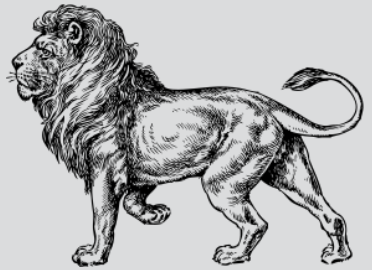
травяные чаи, лосьоны, ароматические свечи, маленькие пушистые игрушки, музыку, фотографии закатов и пляжей, шел ковые шарфы, шоколадки и т.д.

Мы приветствуем создание портативного мини-комплекта стрессоустойчивости для использования на учебе, на работе или в пути.



СПИСОК ПРИЯТНЫХ ЗАНЯТИЙ

Создайте ваш список приятных занятий. Он поможет вернуться к жизни после кризисной ситуациии



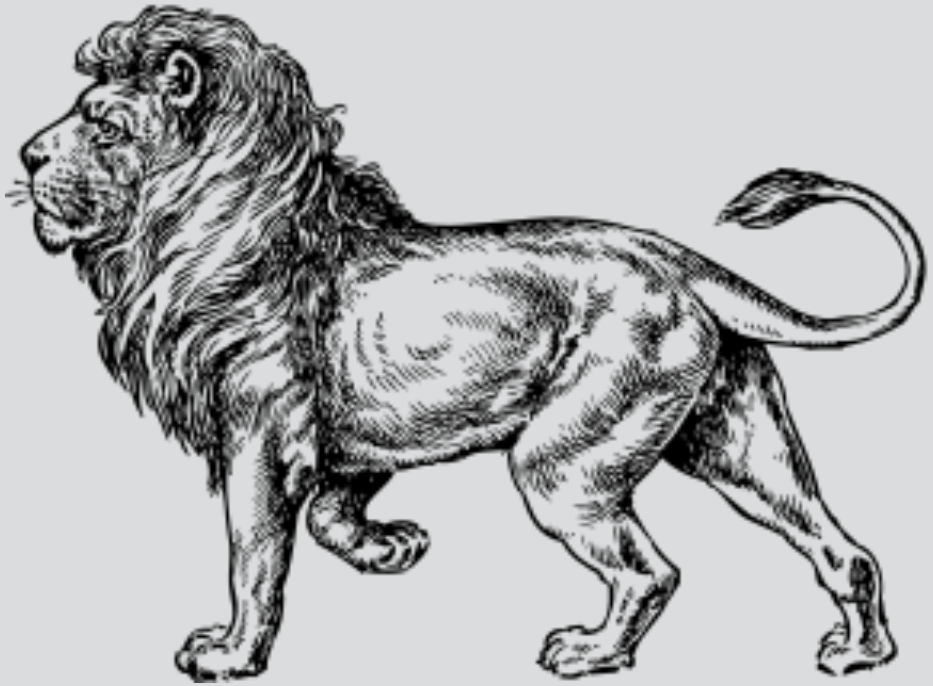
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВАШ АНТИКРИЗИСНЫЙ ПЛАН

Практикуйте

Здесь будут техники, которые вам помогут, предметы, музыка, и то, что поможет вам аккумулировать положительный опыт



МОЙ АНТИКРИЗИСНЫЙ ПЛАН



Мой плейлист

Дыхание, релаксация, самоуспокоение и самоутешение

Протокол решения проблемы

Приятные занятия и ощущения

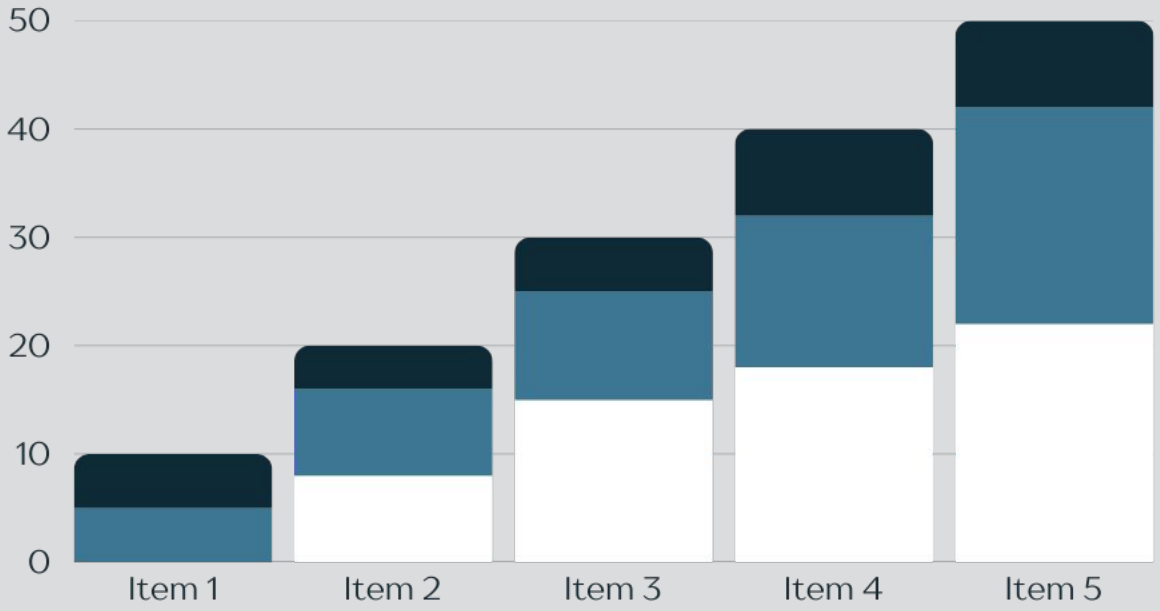
Мои отвлекающие предметы

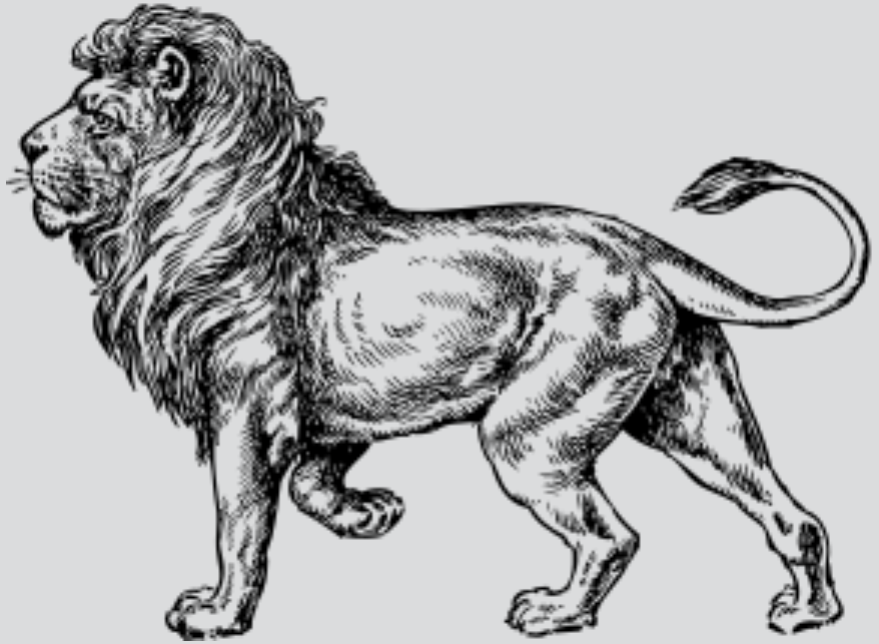
Мои самоуспокаивающие предметы

К кому я могу обратиться за помощью

ЧЕМУ УЧИТ КРИЗИС

Нестандартные события представляют собой возможности для роста.





Чему я могу научиться в этой ситуации?

Какие выводы я могу сделать? Какие навыки мне необходимо развить для преодоления? Какую пользу я могу извлечь для себя?

Цели эмоциональной регуляции

Понимать и называть эмоции

Определять эмоцию и ее Функции

Уменьшить частоту нежелательных эмоций

Предотвращать появление нежелательных эмоций

Изменять нежелательные эмоции

Уменьшить эмоциональную уязвимость

Уменьшить уязвимость к эмоциональному разуму

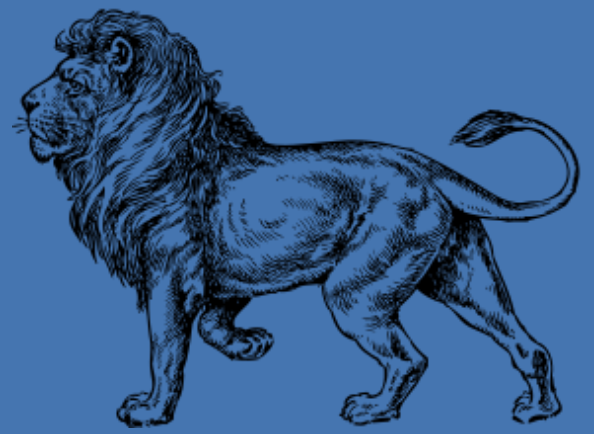
Укрепить сопротивляемость, умение справляться и позитивные эмоции

Уменьшить эмоциональное страдание

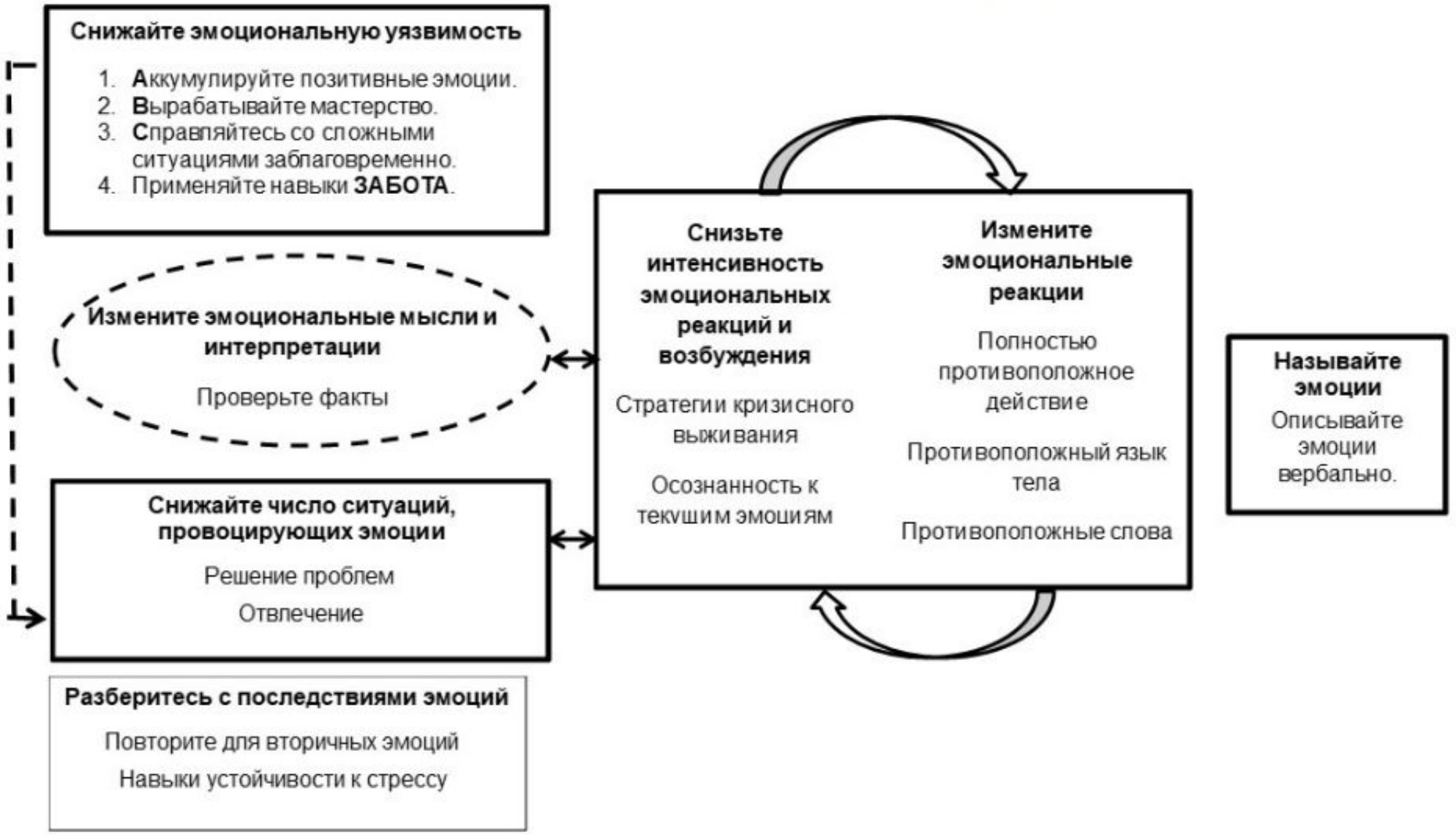
Уменьшить страдание, когда появляются болезненные эмоции

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

- - НАБЛЮДЕНИЕ И ОПИСАНИЕ ЭМОЦИЙ
- проверка фактов
- - противоположное действие
- - решение проблем
- - поведенческая активация
- - ценности
- - мастерство



Общий обзор навыков эмоциональной регуляции



Модуль эмоциональной регуляции

Понимание и обозначение эмоций

DBT Training Skills





Эмоциональная регуляция - это способность контролировать или влиять на то, какие эмоции вы испытываете, когда вы их испытываете и как вы их переживаете и выражаете

Цели эмоциональной регуляции



Понимать и называть эмоции	Снизить продолжительность и интенсивность	Снизить эмоциональную уязвимость	УМЕНЬШИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СТРАДАНИЕ
Распознать; заметить и описать	Остановить нежелательные эмоции с самого начала. Изменить нежелательные эмоции, как только они появляются с труднымиситуациями и моментамипереживать положительные эмоции.	Снизить уязвимость от эмоционального разума. Повысить способность быстро восстанавливаться, справляться ,	Снизить страдание, когда болезненные эмоции начинают переполнять вас. Научиться управлять сильными эмоциями, чтобы не усугублять ситуацию

Вопрос: Поделитесь с группой, какая из целей на предыдущем слайде для вас важнее? Назовите и запишите эмоции, которые вы хотите изменить.



Понимание и обозначение эмоций

Содержание занятия



РОЛЬ ЭМОЦИЙ

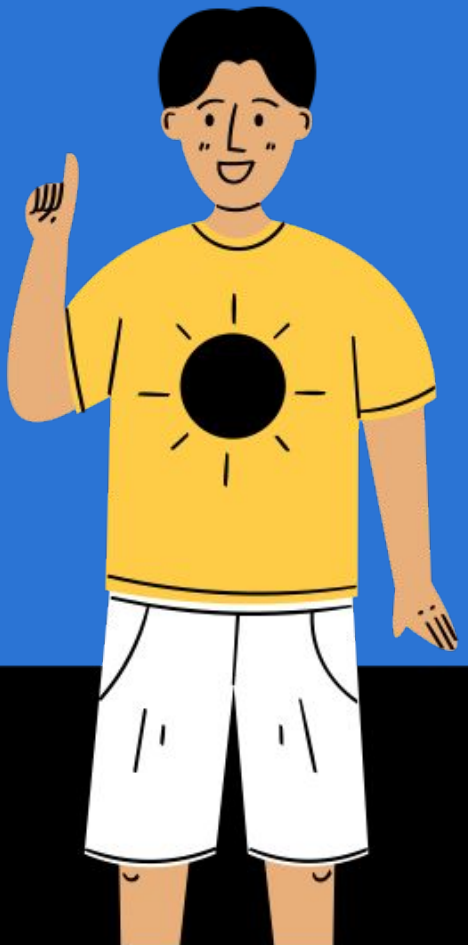
ФАКТОРЫ, ОСЛОЖНЯЮЩИЕ УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

МОДЕЛЬ ОПИСАНИЯ ЭМОЦИЙ

ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИЙ



Что делают для нас эмоции?





ЭМОЦИИ МОТИВИРУЮТ (И ОРГАНИЗУЮТ) НАС К ДЕЙСТВИЮ

• Эмоции мотивируют наше поведение. Эмоции подготавливают нас к действию. Как правило, в биологии побуждение к какому-либо действию в результате определенной эмоции уже запрограммировано.

• Эмоции экономят время, когда нужно действовать в важных ситуациях. Эмоции особенно важны, когда у нас нет времени на долгие раздумья.

• Сильные эмоции помогают преодолеть препятствия – как в нашем собственном разуме, так и в



ЭМОЦИИ СООБЩАЮТ ИНФОРМАЦИЮ ДРУГИМ ЛЮДЯМ (И ВЛИЯЮТ НА НИХ)

• Выражения лица запрограммированы эмоциями. Выражения лица передают информацию быстрее слов.

• Язык нашего тела и тон голоса также запрограммированы. Нравится вам или нет, но они тоже сообщают другим людям о наших эмоциях.

• Когда важно сообщить или передать какую-либо информацию другим людям, бывает сложно изменить эмоции.

ЭМОЦИИ ИНФОРМИРУЮТ НАС САМИХ

• Эмоциональные реакции сообщают нам важную информацию о ситуации. Эмоции являются сигналами или предупреждением о том, что что-то происходит.

• Внутренний голос, как интуиция – это реакция на что-то важное в ситуации. Это помогает нашим эмоциям заставлять нас проверять факты.

• Осторожно! Иногда мы принимаем эмоции за факты об окружающем нас мире: чем сильнее эмоция, тем сильнее наше убеждение, что эмоция основана на факте (пример: «Я не уверен, значит, я некомпетентен», «Если я чувствую себя одиноким, когда остаюсь один, то мне не следует оставаться одному», «Я уверен в чем-либо, значит, это правильно», «Я боюсь чего-либо, значит, это опасно», «Я люблю его, значит, он хороший»).

Почему так сложно управлять эмоциями?



БИОЛОГИЯ

Биологические аспекты осложняют управление эмоциями.

ОТСУТСТВИЕ НАВЫКОВ

Вы не знаете, как управлять своими эмоциями.

ПОДКРЕПЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Ваше окружение подкрепляет васкогда вы очень эмоциональны.

СМЕНА НАСТРОЕНИЙ

Ваше текущее настроение, а не здравый смысл определяет ваши действия.

На самом деле, вы не хотите тратить время и усилия на управление своими эмоциями.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Сильный эмоциональный стресс заставляет вас забыть навыки.

Вы не можете выполнять то, что чему научились, или понять, что нужно делать.

МИФЫ ОБ ЭМОЦИЯХ

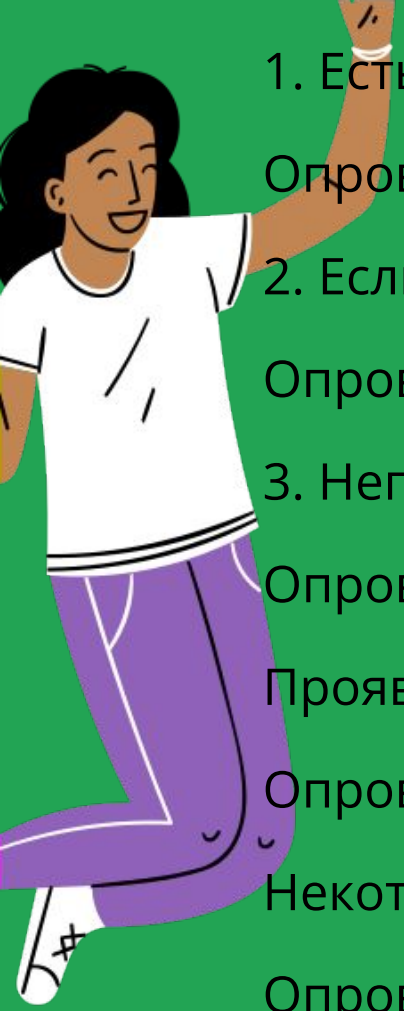
Мифы (например, ложные представления) об эмоциях мешают вам управлять своими эмоциями.

Миф о том, что эмоции – это плохо или признак слабости, приводит к избеганию эмоций.

Миф о том, что сильные эмоции необходимы или являются частью нас, мешают вам управлять своими эмоциями.



Давайте обсудим мифы об эмоциях



1. Естьтолькооднаправильнаяэмоциядляопределеннойситуации

Опровержение

2. Еслидругиеувидятчтомнеплохоонипосчитаютменяслабаком

Опровержение

3. Негативныеэмоцииэтоплохиеилиразрушительныеэмоции

Опровержение

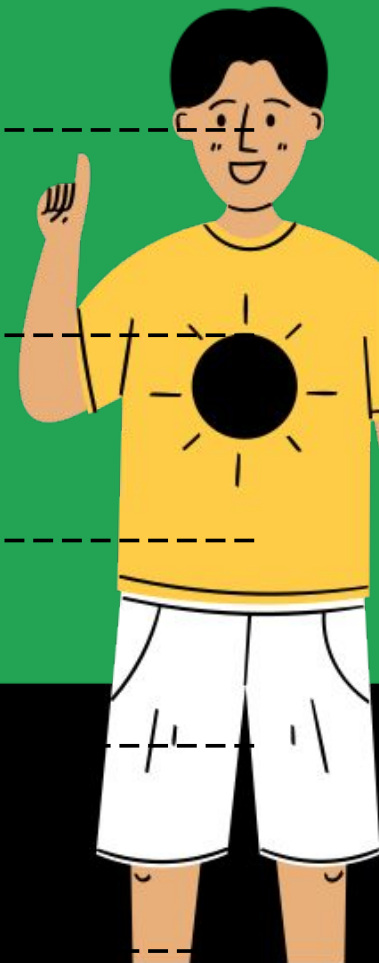
4. Проявлятьэмоции значитнеконтролироватьсебя

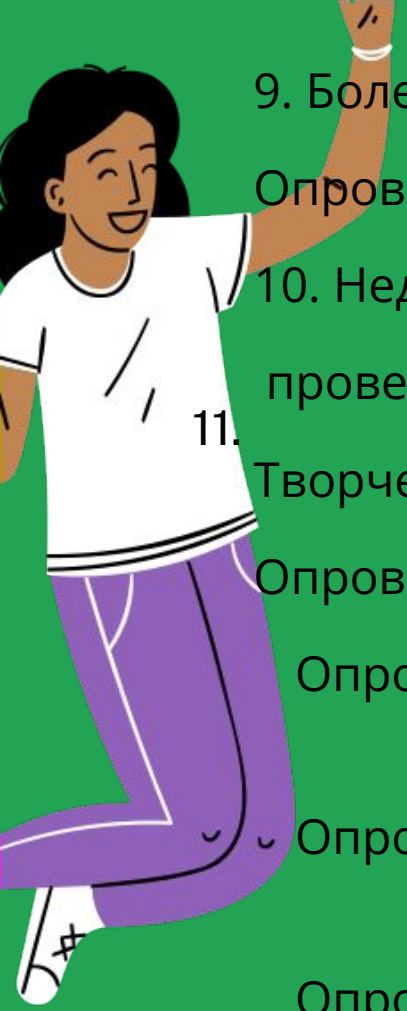
Опровержение

5. Некоторыеэмоции глупые

Опровержение

6. Всеболезненныеэмоциирезультатплохогоотношения





9. Болезненныеэмоцииневажныихследуетигнорировать

Опровержение :_____

10. Недостаточнопростопытатьсяуправлятьсильнымиэмоциями

провержение :_____

11. Творческая деятельностьэтозачастуюсильныенеподдающиесяуправлениюэмоции.

Опровержение :_____

Опровержение 12. – ! Драма этокруто

:_____

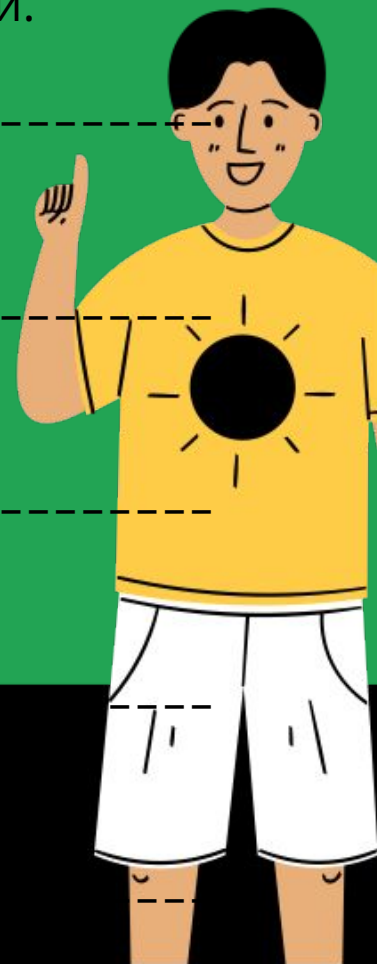
Опровержение 13. Неестественно пытаться изменить мои эмоции.

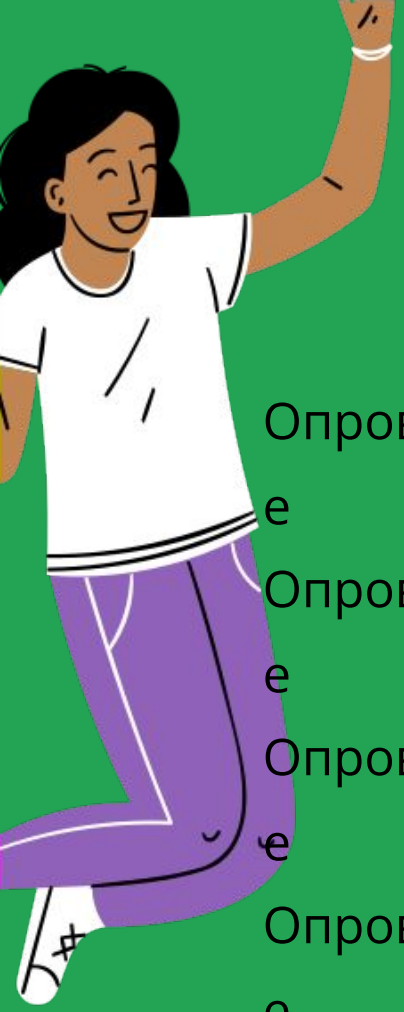
:_____

Опровержение 14. Суть эмоций в том, что факты – не главное.

Люди должны поступать так как им хочется

Опровержение





17. Мои эмоции – это я.

Опровержение:_____

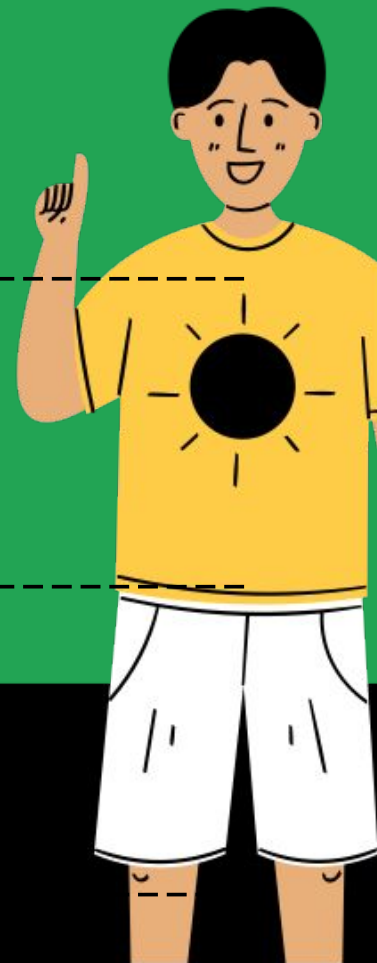
18. Люди любят меня за мои эмоции.

Опровержение:_____

19. Эмоции просто случаются безо всякой причины.

Любой другой миф

Опровержение:_____



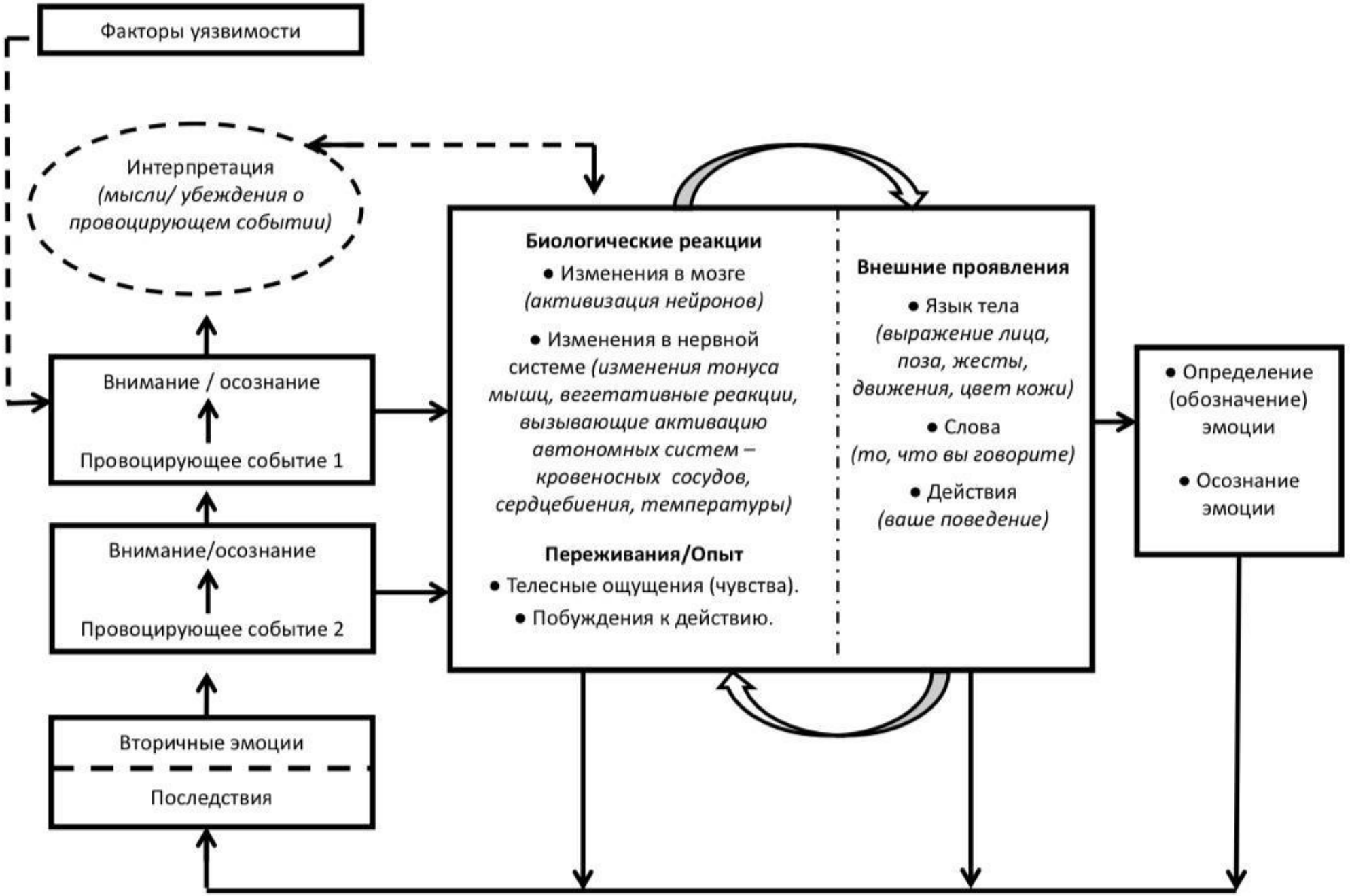
Модель описания эмоций







Модель описания эмоций

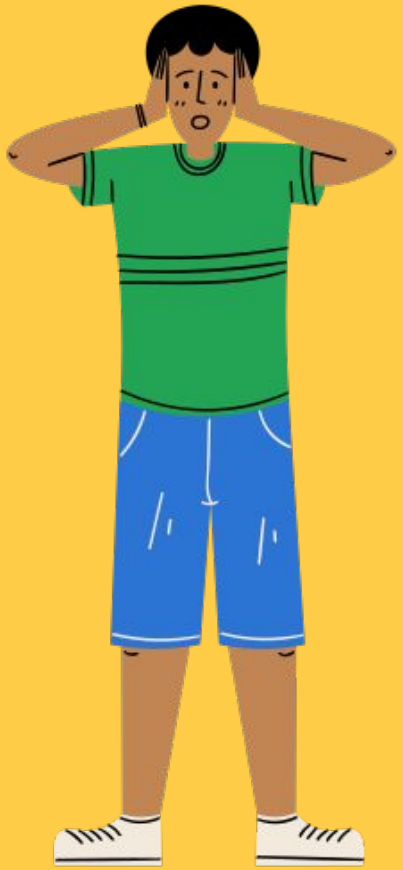


Как описывать эмоции?



	Любовь	Радость	Печаль	Гнев	Страх
Слова для описания	Привязанность; забота; сострадание; доброта; теплота; притяжение; увлеченность; вдохновленность; очарованность; страсть; нежность; восхищение.	Счастье; удовольствие; жизнерадостность; весёлость; наслаждение; блаженство; вдохновение; интерес; восторг; эйфория; экстаз; ликование.	Горе; страдание; разочарование; безнадежность; депрессия; одиночество; боль; сожаление; разочарование; уныние; меланхолия; подавленность.	Злость, раздражение, горечь, расстройство, ворчливость, сварливость, ожесточение, ярость, фрустрация, бешенство, угрюмость, враждебность, возмущение, неистовство.	Тревога, нервозность, испуг, паника, беспокойство, напряженность, ужас, шок, тревожность, истерия, взволнованность, трепет, боязнь, жуть, фобия, опасение.
Провоцирующие события	Получение любви, симпатии, признания или привязанности от других, особенно от значимого человека. Контакт с человеком, к которому вы очень хорошо относитесь. Участие в том, что ценно для вас.	Получение или достижение желаемого. События оборачиваются лучше, чем вы предполагали. Вы удачливы. Похвала, чувство успешности. Ощущение принадлежности к чему-то или кому-то.	Потеря, разлука. Отвержение или неодобрение со стороны других. Не происходит желаемое или происходит нежелательное. Вы рядом с тем, кому грустно. Мысли о возможных несчастьях.	Потеря уважения; угроза физической или эмоциональной боли для вас или близкого человека; невозможность добиться желаемого от ситуации или человека.	Угрожающие вам или близким ситуации: выступление на публике; ситуации, связанные с пугающими событиями из прошлого: новые и неизвестные ситуации.
Интерпретации	Воодушевление и вера в себя: ощущение другого как особенного и привлекательного.	Интерпретация событий как приятных.	Убеждения: ситуация безнадежна, так будет всегда, чувство собственной никчемности.	Это несправедливо! Так не должно быть (осуждение).	Мне будет больно. Я не справлюсь. Меня не поймут и не примут. Я могу потерять близкого человека.
Внутреннее переживание (телесные ощущения и побуждения к действию)	Чувство возбуждения и переполняющей энергии: учащенное сердцебиение; Чувство теплоты, расслабленности и спокойствия. Желание отдавать, желание близости.	Чувство возбуждения и энергии; ощущение расслабленности, легкости и расширения в теле; побуждение к смеху и улыбке, к объятиям.	Ощущение вялости и нежелание что-либо делать. Стеснение в груди, нехватка воздуха, боль или сдавленность в животе, комок в горле. Слезливость.	Ощущение жара в лице; сжатые челюсти; ощущение потери контроля; напряженное тело; желание причинить вред, ударить кого-то или что-то.	Чувство удушья; учащенное сердцебиение; мокрые руки; напряженность в мышцах; тошнота; желание убежать или спрятаться; озноб и дрожь; ощущение «волосы встают дыбом».
Внешние проявления (действия, слова, физические проявления)	Улыбчивость, контакт глаз. Вербальное проявление чувств. Прикосновения, объятия. Действия для удовлетворения другого.	Сияющее лицо; улыбка и смех; игривость; внешняя активность и болтливость; бодрый и восторженный голос.	Вялые движения, апатия и пассивность. Потухший взгляд, хмурое выражение лица, понурая осанка, безжизненный голос, слёзы.	Покраснение; хмурое и презрительное выражение лица; сжатые кулаки; вербальная или физическая агрессия.	Бегство и избегание; бегающие глаза или застывший взгляд; крик о помощи; оцепенение, невозможность пошевелиться.
Последствия	Видите в человеке только положительные стороны. Отвлеченность, мечтательность. Чувство открытости и доверия. Вера в себя.	Оптимизм; приветливость; эффективность при столкновении с проблемами; высокий болевой порог.	Обидчивость и ворчливость. Пессимизм. Самокритика. Навязчивые мысли о прошлом. Бессонница. Нарушение аппетита, несварение.	Суженное внимание; навязчивые мысли; бесчувственность.	Сужение внимания: потеря контроля: навязчивые мысли и фантазии; невозможность сосредоточиться.

	Отвращение	Зависть	Ревность	Стыд	Вина
Слова для описания	Ненависть; антипатия; презрение; неприязнь; осмеивание; отталкивание; брезгливость; отрицание; омерзение; тошнота; насмешка; возмущение; злоба.	Ожесточенность; алчность; стремление; пристрастие; недовольство; разочарование; уныние; корысть; жадность; страстное желание; мелочность.	Недоверчивость; собственничество; осторожность; страх потерять; подозрительность; настороженность; бдительность.	Униженность; подавленность; раскаяние; замешательство; неловкость; смущение.	Сожаление; угрызения совести; раскаяние; извинение.
Провоцирующие события	Встреча с грязным, разлагающимся, плохо пахнущим, неприятным; унижение достоинства (другого человека или вас); наблюдать неприемлемое для вас поведение кого-либо.	Кто-то обладает или получает что-то, что вы очень хотите или в чем нуждаетесь, но не можете иметь. Кто-то оказывается более успешен, чем вы. Кто-то получает одобрение, а вы нет.	Важные взаимоотношения под угрозой или есть опасность их потери. Потенциальный конкурент уделяет внимание кому-то, кого вы любите. Ваш партнер флиртует с кем-то еще, смотрит на другого, имеет роман с кем-то еще.	Делать или вспоминать что-либо, что считается аморальным. Предавать человека, которого цените. Унизительная критика, обесценивание, обнародование чего-то личного.	Делаете и думаете то, что вы считаете неправильным. Не делаете того, что обещали. Причиняете вред другому или себе. Вспоминаете что-то неправильное, что вы сделали в прошлом.
Интерпретации	Ощущение загрязнения, осквернения тела и сознания; осуждение чего-то или кого-то как аморального.	Вы чувствуете несправедливость; что вы заслуживаете того, что есть у других; чувствуете себя неудачником.	Ваш партнер собирается покинуть вас, не ценит вас; вы заслужили больше, чем ты получаете; вы обмануты; ваш соперник не безопасен.	Убеждения: другие вас отвергают; «Я ущербный, нехороший, непривлекательный»; «Моё поведение, мысли, чувства – глупые и бестолковые.	Убеждения: вы ответственны и виновны за произошедшее; вы могли бы сделать иначе, но не сделали.
Внутреннее переживание (телесные ощущения и побуждения к действию)	Чувство тошноты; позывы к рвоте; комок в горле; сильное желание разрушить или избавиться от чего-то; желание убежать или оттолкнуть.	Мышечное напряжение; плотно сжатые челюсти; горящее лицо; оцепение в теле; боль в животе; желание получить что-то; желание чтобы те люди, которым вы завидуете, потеряли то, что имеют.	Нехватка воздуха; частое сердцебиение; ком в горле; напряженные мышцы; стиснутые челюсти; желание контроля; желание схватить и держать то что имеете; желание устранить вашего соперника.	Боль в животе, тяжесть. Желание спрятаться, стать невидимым.	Горящее лицо, ощущение удушья. Желание сделать что-то, чтобы загладить вину.
Внешние проявления (действия, слова, физические проявления)	Тошнота и рвота; отведение глаз; отказ от еды и питья; избегание, отталкивание; относиться с пренебрежением; кривить лицо, хмуриться; ругаться и атаковать.	Вы делаете все, что можете, чтобы иметь то, что есть у других; делаете что-то, чтобы они потеряли то, что у них есть; делаете так, чтобы они выглядели плохо в глазах других; избегаете их.	Вербальное обвинение в неверности или измене. Шпионаж за человеком, допрос, контроль. Прилипание, усиление зависимости. Чрезмерная демонстрация любви.	Сутулая поза, сниженный тон голоса. Прячетесь от других людей, избегаете людей, которые вас осудили. Просите прощения. Избегаете себя.	Попытаться возместить ущерб; попросить прощения. Склонить голову; встать на колени.
Последствия	Сужение внимания; навязчивые мысли и образы; сверхчувствительность к грязи.	Сужение внимания; навязчивые мысли; невнимание к тому, что у вас есть; желание измениться.	Навязчивость, подозрительность, гипертребовательность и бдительность. Уязвленное самолюбие. Чувство отчуждения.	Избегание, блокирование эмоции. Импульсивное поведение с целью переключиться. Чрезмерная озабоченность собой.	Принять решение измениться. Произвести изменения в поведении.



Другие важные слова,выражающие эмоции:

Усталость, неудовлетворенность, нежелание

Дистресс

Застенчивость, хрупкость, робость, скромность, скрытность

Осторожность, неделание, подозрительность, проницательность

Неожиданность, изумление, удивление, трепет, испуг, чудо

Дерзость, храбрость, мужество, решимость

Всемогущество, чувство компетенции, способность, мастерство

Сомнение, скептицизм, нерешительность

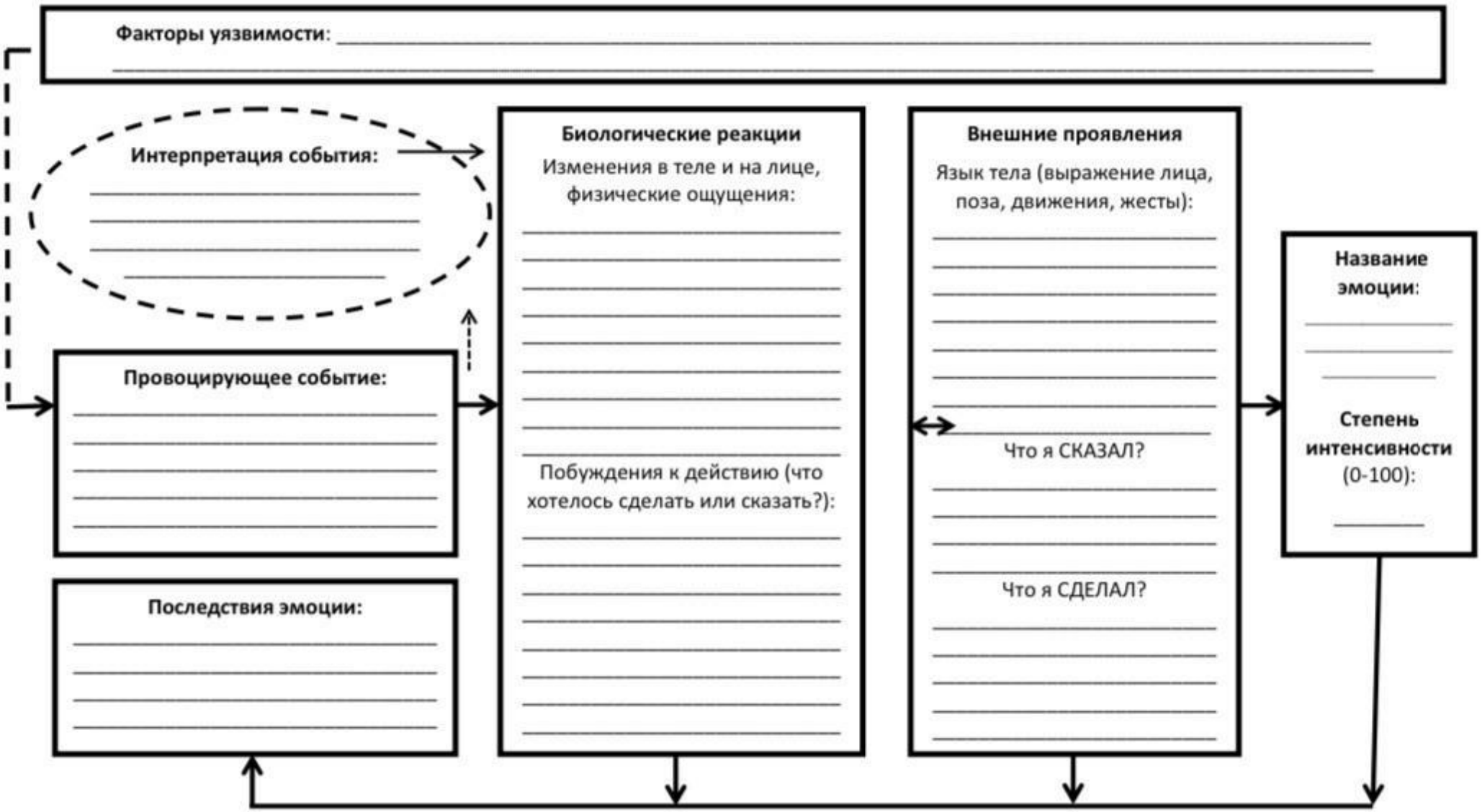
Апатия, скука, тупость, тоска, неугомонность, нетерпимость, равнодушие, вялость



Наблюдение, описание и обозначение эмоций



Наблюдение и Описание Эмоций *(Вариант 1)*



Наблюдение и Описание Эмоций *(Вариант 2)*

Неделя №__. Дата начала:_____

Название эмоции _____ **Степень интенсивности** (0-100) ____

ПРОВОЦИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ (кто, что, где, когда): Что запустило эмоцию?

ФАКТОРЫ УЯЗВИМОСТИ: Что сделало меня более чувствительным и уязвимым к событию?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (убеждения, предположения, оценки) ситуации:

ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ И НА ЛИЦЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ: Что я ощущал в теле и на лице?

ПОБУЖДЕНИЕ К ДЕЙСТВИЮ: Что мне хотелось сделать и сказать?

ЯЗЫК ТЕЛА: Какое у меня было выражение лица? Поза? Движения? Жесты?

Что я СКАЗАЛ в этой ситуации:

Что я СДЕЛАЛ в этой ситуации:

Какие ПОСЛЕДСТВИЯ вызвала эмоция во мне (душевное состояние, другие эмоции, мысл
физическое состояние и т.д.):

Осознанность к текущим эмоциям



НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОЕЙ ЭМОЦИЕЙ

• Сделайте ШАГ НАЗАД и отметьте ее присутствие.

• Ощутите свою эмоцию как ВОЛНУ, которая приходит и уходит. • Представьте себя балансирующим на гребне этой волны.

• Попытайтесь не БЛОКИРОВАТЬ и не ПОДАВЛЯТЬ эмоцию.

• Не пытайтесь СОХРАНИТЬ

• Не пытайтесь ИЗБАВИТЬСЯ от эмоции или ВЫТЕСНИТЬ ее. эмоцию. • Не ЦЕПЛЯЙТЕСЬ за неё.

• Не УСИЛИВАЙТЕ её.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТЕЛЕСНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ

• Отметьте, ГДЕ именно в теле вы чувствуете ощущения от эмоции.

• Прочувствуйте эти ОЩУЩЕНИЯ настолько полно, насколько это возможно.

• Понаблюдайте, СКОЛЬКО времени пройдет, прежде чем эмоция начнет утихать.

ПОМНИТЕ: ВЫ НЕ ВАША ЭМОЦИЯ

• У вас нет необходимости ДЕЙСТВОВАТЬ под влиянием эмоции. • Вспомните времена, когда вы чувствовали себя ПО-ДРУГОМУ.

ПОЛЮБИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

• УВАЖАЙТЕ свои эмоции.

• Не ОСУЖДАЙТЕ свои эмоции: они не хорошие и не плохие. • Практикуйте ГОТОВНОСТЬ к встрече со своими эмоциями. • Практикуйте Радикальное Принятие своих эмоций.

Основные эмоции вызывают ваши **первичные эмоциональные ответы** на события на самом простом уровне. Типичные основные эмоции: любовь, радость, интерес/волнение, страх, гнев, и печаль.

С основными эмоциями связаны основные мысли, телесные ощущения и внешними проявлениями

Например, такая эмоция как волнение по поводу наступающих каникул, как правило, сопровождается определенными мыслями (например, “Я едва могу ждать до завтра!”), телесными ощущениями (например, “бабочки в животе”), и внешними проявлениями (например, улыбка на лице).

Вторичные реакции на основную эмоцию обычно возникают в ответ на оценку начального эмоционального ответа. Последствие этого оценочного суждения – то, что основной эмоциональный ответ прерван или остановлен и заменен вторичными реакциями.

Например, в предыдущей ситуации вторичная реакция на ощущение себя взволнованным могла бы быть связана с чувством вины, с такой мыслью: "Я не должна чувствовать радость, потому что эти каникулы я проведу с матерью и это ужасно; вместо того, чтобы гулять, я должна буду проводить свое свободное время с нею”, и ощущениями, такими как: скручивание в животе, "перехватывает дыхание", и т.д.



не сами вещи вызывают у нас реакцию, а то, что мы думаем о них

СОБЫТИЕ → МЫСЛИ → ЭМОЦИИ



и ТОЧНО так же Наши эмоции значительно влияют на наши мысли
о событиях.

СОБЫТИЕ → ЭМОЦИИ → МЫСЛИ

Изучая мысли и проверяя факты, можно изменить наши эмоции.

КАК ПРОВЕРЯТЬ ФАКТЫ



1. спросите себя: Какую эмоцию я хочу изменить? (см. Способы описания эмоций)

2. Спросите себя: Какое событие спровоцировало возникновение этой эмоции?

Опишите факты, которые вы наблюдали с помощью ваших органов чувств.

Подвергните сомнению оценочные суждения, абсолюты и черно-белое мышление.

(см. «КАК-навыки» осознанности из Модуля 1)

3. Спросите себя: Каковы мои интерпретации, допущения и предположения о данном событии?

Подумайте о других возможных толкованиях ситуации.

Рассмотрите ситуацию со всех сторон и точек зрения.

Проверьте, соответствуют ли ваши толкования, интерпретации и допущения фактам.

4. Спросите себя: Я воспринимаю это как угрозу?

Обозначьте воспринимаемую вами угрозу.

Оцените, какова вероятность того, что угроза станет реальной.

Подумайте о различных вариантах исхода ситуации.

5. Спросите себя: Что самое худшее может произойти? В чем возможная катастрофа?

Представьте, что катастрофа действительно произошла.

Представьте, что вы успешно справились с катастрофой (решив проблему, преодолев сложности или радикально смирившись).

6. Спросите себя: Мои эмоции и/или их сила соответствуют реальным фактам?

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЭМОЦИИ ПОДДЕРЖИВАЮТ САМИ СЕБЯ.



МЫ МОЖЕМ ИСПЫТЫВАТЬ ОЧЕНЬ ИНТЕНСИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ ПРИСУЩИХ НАМ ИРРАЦИОНАЛЬНОСТИ, НЕРЕАЛИСТИЧНЫХ ОПИСАНИЙ, НЕВЕРНЫХ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ, НЕОБОСНОВАННОГО БЕСПОКОЙСТВА И КАТАСТРОФИЗАЦИИ ФАКТОВ.

ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗЫ И МЫСЛИ БЫВАЕТ ОЧЕНЬ СЛОЖНО, ПОСКОЛЬКУ ЭМОЦИИ СУЖАЮТ НАШЕ ВНИМАНИЕ И ПОВЫШАЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К УГРОЗЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ НАВЫКИ КРИЗИСНОГО ВЫЖИВАНИЯ: "ТРУД", "ПЕРЕЖИТЬ", САМОУСПОКОЕНИЕ, "ЗА И ПРОТИВ" ТОГО, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ ИСПТЫТЫВАТЬ ЭТИ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



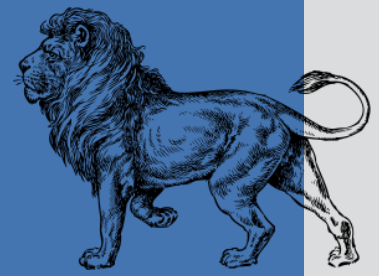
ИНОГДА БЫВАЕТ ВАЖНО СКАЗАТЬ: "ЭТО ПРОСТО МОИ КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ МЫСЛИ, И ОНИ НИЧЕГО МНЕ НЕ СДЕЛАЮТ, Я ПРОСТО БУДУ ИХ ИГНОРИРОВАТЬ"

В ЭТОТ МОМЕНТ МЫ МОЖЕМ УМЫТЬ ЛИЦО ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ЗАТЕМ ПРИМЕНИТЬ НАВЫК РАЗМЕРЕННННОГО ДЫХАНИЯ, СОСРЕДОТОЧИВ НА НЕМ СВОЕ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ МЫСЛЕЙ

ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВ



Если ваши эмоции не соответствуют фактам, или если какое-либо действие по эмоции не эффективно, действуя противоположным образом, вы изменяете свои эмоциональные реакции.



ОБЗОР ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ДЕЙСТВИЯ И РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ЗНАТЬ, КОГДА ПРИМЕНЯТЬ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ, А КОГДА РЕШЕНИ ПРОБЛЕМЫ, НО ТАКЖЕ ИМЕТЬ ЧЕТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, ЧЕМ ЭТИ НАВЫКИ РАЗЛИЧАЮТСЯ НА ПРАКТИКЕ





ПРИ КАЖДОЙ ЭМОЦИИ ПЕРВЫМ РЕЩЕНИЕМ БУДЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НЕЙ, ЕСЛИ ЭТО РАЗУМНО В ДАННОЙ СИТУАЦИИ

следующим решением будет совершать действия, направленные на изменение ситуации, далее - на избегание ситуации, а затем - на изменение мыслей о ситуации.

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ



1. действия в соответствии с эмоцией

они призваны решить общие типы проблем:

если надвигается цунами - бегите на высокое место

если вы кого-то любите - проводите с ним больше времени

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ



2. изменение ситуации

есть ситуации, когда действие в соотв. с эмоцией дает лишь временное облегчение. тогда необходимо использовать навыки решения проблем.

убегая от крысы, запрыгнуть на стол - временное решение, чтобы снизить панику и страх. если не избавиться от крысы, проблема не будет решена. рещением может быть установка крысоловки или вызов крысолова.

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ



3. избегание ситуации или бегство от нее

иногда мы не можем изменить ситуацию, потому что другие люди или обстоятельства сильнее, чем мы.

если мы учимся в школе и подвергаемся травлей, решением может быть сменить школу и заблокировать фейсбук.

если вы обнаружили, что неуспешны в какой-то деятельности, то вместо того, чтобы делать ее плохо, стоит сменить ее на ту деятельность, которую у вас получается делать хорошо.

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ



4. изменение мыслей и интерпретаций ситуации

иногда мы не можем ни изменить проблемную ситуацию, ни избежать ее.

если мы расстаемся с тем, кто нам дорог - стоит напомнить себе, что лучше было быть вместе, любить, и потерять, чем если бы такого вообще бы не было с нами никогда.

если мы завидуем кому-то, у кого гораздо больше денег, чем у нас, мы можем отождествить себя с простыми людьми, по-другому взглянув на свой статус, либо снизив планку.

ТИПИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ КАЖДОЙ ЭМОЦИИ



СТРАХ

A. Ваша жизнь под угрозой.

B. Ваше здоровье под угрозой.

C. Ваше благополучие под угрозой.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. Делайте то, что вы боитесь делать. Снова и снова.
2. Приблизьтесь к тому, чего боитесь.
3. Делайте то, что дает вам чувство контроля и власти над ситуацией.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. Застыньте/бегите, если опасность близко.
2. Избавьтесь от события-угрозы.
3. Делайте то, что дает вам чувство контроля и власти над ситуацией.
4. Избегайте события-угрозы.

ЗЛОСТЬ

A. Вам мешают достигнуть важной цели или мешают тому, что вы хотите сделать.

B. На вас или того, кого вы любите, направили агрессию или причинили боль (физическую или эмоциональную).

C. Вас или того, кого вы любите, унизили, оскорбили или угрожают.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. Вежливо отстранитесь.
2. Сделайте передышку, дайте себе время.
3. Сделайте что-то хорошее.
4. Представьте, что понимаете другого человека, и войдите в его положение.
5. Придумайте действительно хорошее обоснование тому, что произошло.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. Если на вас направили агрессию, дайте отпор, при условии, что вы ничего не потеряете в результате такого поведения.
2. Преодолевайте препятствия и достигайте целей.
3. Работайте над тем, чтобы предотвратить дальнейшую агрессию, оскорбления и угрозы.
4. Отстранитесь или уходите от людей, которые вам угрожают.

ОТВРАЩЕНИЕ

A. Что-то, с чем вы столкнулись, может отравить или заразить вас.

B. Вы находитесь рядом с человеком или группой, чье поведение или ход мыслей серьезно вредит или отрицательно влияет на вас или группу, к которой вы принадлежите.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. ПРИБЛИЗЬТЕСЬ. «РАСПАХНИТЕ ОБЪЯТИЯ» НАВСТРЕЧУ ЧЕМУ-ТО ИЛИ КОМУ-ТО.
2. БУДЬТЕ ДОБРЫ, ВОЙДИТЕ В ПОЛОЖЕНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.
3. ПРИМИТЕ ТО, ЧТО ВАМ КАЖЕТСЯ ОТТАЛКИВАЮЩИМ.
4. ПОСМОТРИТЕ НА СИТУАЦИЮ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. УБЕРИТЕ/ОЧИСТИТЕ ТО, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ОТВРАЩЕНИЕ.
2. ВЛИЯЙТЕ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ПЫТАЯСЬ ОСТАНОВИТЬ ИХ ВРЕДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ/УСТРАНИТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПАГУБНО ВЛИЯЮТ НА ВАШУ ГРУППУ.
3. ИЗБЕГАЙТЕ ИЛИ ОТТАЛКИВАЙТЕ ЛЮДЕЙ ИЛИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПРИЧИНЯЮТ ВАМ ВРЕД.
4. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ПОНИМАЕТЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СДЕЛАЛ ОТВРАТИТЕЛЬНУЮ ВЕЩЬ.

ЗАВИСТЬ

А.Другой человек или группа обладает тем, чего у вас нет, или в чем вы нуждаетесь.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. ПОДАВЛЯЙТЕ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ УНИЧТОЖИТЬ ВЕЩИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.
2. ПОДУМАЙТЕ ОБО ВСЕХ ТЕХ БЛАГАХ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ У ВАС.
3. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ПОЧЕМУ ТАКАЯ СИТУАЦИЯ ИМЕЕТ СМЫСЛ.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ ЦЕННОСТЬ ИЛИ ВАЖНОСТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ И СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ.
2. УБЕДИТЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ БЫТЬ ЧЕСТНЫМИ.
3. ОБЕСЦЕНЬТЕ ТО, ЧТО ЕСТЬ У ДРУГИХ, НО ЧЕГО НЕТ У ВАС.
4. «НАДЕНЬТЕ РОЗОВЫЕ ОЧКИ».

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ ТО, ЧЕГО НЕТ У ВАС.

РЕВНОСТЬ

A.Очень важные или желаемые отношения или ценный для вас объект в опасности: ему могут навредить, либо вы можете его утратить.

B.Кто-то угрожает отобрать у вас важные или желаемые отношения или ценный объект.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. ПЕРЕСТАНЬТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДРУГИХ.
2. ДЕЛИТЕСЬ С ДРУГИМИ ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ У ВАС.
3. ПЕРЕСТАНЬТЕ ШПИОНИТЬ И РАЗВЕДЫВАТЬ.
4. ПЕРЕСТАНЬТЕ ИЗБЕГАТЬ, ПРИМИТЕ ВСЮ ПОСТУПАЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. ЗАЩИТИТЕ ТО, ЧТО У ВАС ЕСТЬ.
2. РАБОТАЙТЕ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ СТАТЬ БОЛЕЕ ЖЕЛАННЫМ ДЛЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА (ЛЮДЕЙ), С КОТОРЫМ ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ОТНОШЕНИЯ (Т.Е. БОРИТЕСЬ ЗА ВАШИ ОТНОШЕНИЯ).
3. ПРЕКРАТИТЕ ОТНОШЕНИЯ.

ЛЮБОВЬ

А.Любовь к человеку, животному или объекту, которые для вас ценны или которыми вы восхищаетесь, делает лучше вашу жизнь или жизнь тех, кто вам дорог.

В.Любовь к человеку, животному или объекту повышает ваши шансы на достижение ваших личных целей.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. ПОЛНОСТЬЮ ОТСТРАНИТЕСЬ ОТ ЧЕЛОВЕКА, ЖИВОТНОГО ИЛИ ОБЪЕКТА, К КОТОРЫМ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ЧУВСТВО ЛЮБВИ.
2. ОТВЛЕКАЙТЕСЬ ОТ МЫСЛЕЙ О ТОМ, КОГО ЛЮБИТЕ.
3. ИЗБЕГАЙТЕ ВСЕГО ТОГО, ЧТО НАПОМИНАЕТ ВАМ О ТОМ, КОГО ВЫ ЛЮБИТЕ.
4. НАПОМИНАЙТЕ СЕБЕ О ПРИЧИНАХ ТОГО, ЧТО ЭТА ЛЮБОВЬ НЕ ОБОСНОВАНА.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. БУДЬТЕ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ, ЖИВОТНЫМ ИЛИ ПРЕДМЕТОМ, КОТОРЫЙ ВЫ ЛЮБИТЕ.
2. ДОТРАГИВАЙТЕСЬ ДО ТОГО, КОГО ВЫ ЛЮБИТЕ, ОБНИМАЙТЕ ЕГО И Т.П.
3. ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ.
4. ЕСЛИ ТОТ, КОГО ВЫ ЛЮБИТЕ, УШЕЛ, БОРИТЕСЬ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ ЕГО (ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО).

ГРУСТЬ

A.Вы потеряли что-то или кого-то навсегда.

B.Дела идут не так, как вам хотелось или как вы ожидали и надеялись.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. БУДЬТЕ АКТИВНЫ.
2. ИЗБЕГАЙТЕ ИЗБЕГАНИЯ.
3. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОИ УМЕНИЯ: ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ДАЕТ ВАМ ЧУВСТВО КОМПЕТЕНТНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ.
4. УВЕЛИЧЬТЕ ЧИСЛО ПРИЯТНЫХ СОБЫТИЯХ.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1. ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ГОРЕВАТЬ, ОРГАНИЗУЙТЕ ПОМИНКИ, ПОСЕТИТЕ КЛАДБИЩЕ (ТОЛЬКО НЕ ПЕРЕСЕЛЯЙТЕСЬ ТУДА!).
2. ВЕРНИТЕ/ЗАМЕНИТЕ ТО, ЧТО УТРАТИЛИ.
3. СПЛАНИРУЙТЕ, КАК ВЫ ПЕРЕОРГАНИЗУЕТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ ТОГО, КОГО ЛЮБИТЕ, ИЛИ БЕЗ ЧЕГО-ТО ОЖИДАЕМОГО И ВАЖНОГО ДЛЯ ВАС, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВАША ЖИЗНЬ БЫЛА ДОСТОЙНА ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ.
4. НАБИРАЙТЕСЬ ПОЗИТИВА.
5. УСОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОИ УМЕНИЯ: ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ДАЕТ ВАМ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ.
6. ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ КОМУ-ЛИБО.

СТЫД

А.Вас отвергнет очень значимый человек или группа, если узнают о каких-либо особенностях вашей личности или вашего поведения.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1.РАССКАЖИТЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ ИЛИ ВАШЕГО ПОВЕДЕНИЯ (ТЕМ, КТО ВАС НЕ ОТВЕРГНЕТ).

2.ПОВТОРЯЙТЕ ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ, НЕ ПРЯЧАСЬ ОТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВАС НЕ ОТВЕРГНУТ.

ИЛИ, ЕСЛИ ВЫ НАРУШИЛИ СВОЙ МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС, ИЗВИНИТЕСЬ И ВОЗМЕСТИТЕ ПРИЧИНЕННЫЙ УЩЕРБ, ПРОСТИТЕ СЕБЯ И ОТПУСТИТЕ СИТУАЦИЮ.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1.СКРЫВАЙТЕ ТО, ЗА ЧТО ВАС МОГУТ ОТВЕРГНУТЬ.

2.УБЛАЖАЙТЕ ТЕХ, КОГО ОСКОРБИЛИ.

3.ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИЛИ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ СВОЕМУ МОРАЛЬНОМУ КОДЕКСУ.

4.ИЗБЕГАЙТЕ ГРУПП, КОТОРЫЕ НЕ ОДОБРЯЮТ ВАШЕГО ПОВЕДЕНИЯ.

5.НАЙДИТЕ НОВУЮ ГРУППУ, КОТОРАЯ СООТВЕТСТВУЕТ ВАШИМ ЦЕННОСТЯМ ИЛИ КОТОРОЙ ПОНРАВЯТСЯ ВАШИ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

ВИНА

А.Ваше поведение противоречит вашим собственным ценностям или моральному кодексу.

ДЕЙСТВИЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОБУЖДЕНИЮ ЭМОЦИИ (ДЛЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1.ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ. СНОВА И СНОВА.

2.РАССКАЖИТЕ О СВОЕМ ПОВЕДЕНИИ (ТЕМ, КТО ВАС НЕ ОТВЕРГНЕТ).

ИЛИ, ЕСЛИ ВАС ОТВЕРГНУТ ДРУГИЕ:

3.СКРЫВАЙТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

4.ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАВЫКАМИ УРЕГУЛИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ.

5.РАБОТАЙТЕ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЦЕННОСТИ ВАШЕЙ ГРУППЫ, ИЛИ ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К НОВОЙ ГРУППЕ.

ДЕЙСТВИЕ ПО ЭМОЦИИ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ОТСТРАНЕНИЕ (ДЛЯ ОБОСНОВАННЫХ ЭМОЦИЙ)

1.ИЩИТЕ ПРОЩЕНИЯ.

2.ВОЗМЕСТИТЕ ПРИЧИНЕННЫЙ УЩЕРБ; УЛУЧШИТЕ СИТУАЦИЮ (ИЛИ, ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, РАБОТАЙТЕ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЛИ ВОЗМЕСТИТЬ АНАЛОГИЧНЫХ УЩЕРБ ДЛЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ).

3.ПРИНИМАЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ С ДОСТОИНСТВОМ.

ПРИМИТЕ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО В БУДУЩЕМ ИЗБЕГАТЬ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ ПРОТИВОРЕЧИТ ВАШИМ МОРАЛЬНЫМ ЦЕННОСТЯМ.

ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ ИЛИ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Что Выбрать?

Противоположное действие = Действие образом, противоположным тому, к чему вас побуждает эмоция.

Решение проблемы = Избегание или изменение (решение) проблемной ситуации.

Спросите себя:

Эта эмоция соответствует фактам?

Проверьте факты

Да

Спросите себя:

Эффективно ли действие по эмоции?

Обратитесь к Мудрому Разуму

Да

Осознавайте текущие эмоции

Действуйте по эмоции в соответствии с побуждением к действию

Решайте проблему нежелательных эмоций

Нет

Не действуйте по эмоции / побуждению к действию

Продумайте **противоположное действие**

Нет

Спросите себя:

Эффективно ли действие по эмоции?

Обратитесь к Мудрому Разуму

Нет

Не действуйте по эмоции / побуждению к действию

Измените мысли так, чтобы они соответствовали фактам

Выполните **противоположное действие**

Да

Осознавайте текущие эмоции

Действуйте, но принимайте последствия с достоинством

Пересмотрите **противоположное действие**





ТИПЫ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

1. СИТУАЦИИ И ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЗНЕННЫЕ ИЛИ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

ТАКИЕ СИТУАЦИИ И ЛЮДИ ТРЕБУЮТ НАВЫКА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, ДАЖЕ ЕСЛИ СРАЗУ НЕПОНЯТНО, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ ИЛИ ОТНОШЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ.



ТИПЫ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

2. СИТУАЦИИ И ЛЮДИ, КОТОРЫХ МЫ ОБЫЧНО ИЗБЕГАЕМ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЗНЕННЫЕ ИЛИ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

ТАКИЕ СИТУАЦИИ И ЛЮДИ ТРЕБУЮТ НАВЫКА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ НАШЕ ИЗБЕГАНИЕ МЕШАЕТ НАМ ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧЕГО МЫ ХОТИМ.



ТИПЫ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

3. ЕДИНИЧНЫЕ ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

НАПРИМЕР, ВЫ ЗАБОЛЕЛИ И/ИЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПРИЕХАТЬ НА ВАЖНУЮ ВСТРЕЧУ. ТАКИЕ СИТУАЦИИ НУЖНО РЕШАТЬ.



ТИПЫ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

4. ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

КОГДА ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ ПОВТОРЯЕТСЯ - НАПРИМЕР, НАС НЕПРАВИЛЬНО ПОНИМАЮТ ИЛИ МЫ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ЗАВАЛИВАЕМ ЭКЗАМЕНЫ - РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗРЫВАЕТ ЭТОТ ПОРОЧНЫЙ КРУГ



ТИПЫ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

5. ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ НЕУДАЧИ В СДЕРЖИВАНИИ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ (ДЕСТРУКТИВНОГО ИЛИ НЕЭФФЕКТИВНОГО)

ЭТО ОСОБЫЙ ВИД ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ - НЕСПОСОБНОСТЬ УДЕРЖАТЬ СЕБЯ ОТ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ДЕСТРУКТИВНОЕ ИЛИ НЕЭФФЕКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ - САМОПОВРЕЖДЕНИЯ, ПЕРЕЕДАНИЕ, ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СУБСТАНЦИЙ, ВСПЫШКИ ГНЕВА, ПРОПУСК РАБОТЫ ИЛИ ТЕРАПИИ, НЕВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ



ТИПЫ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

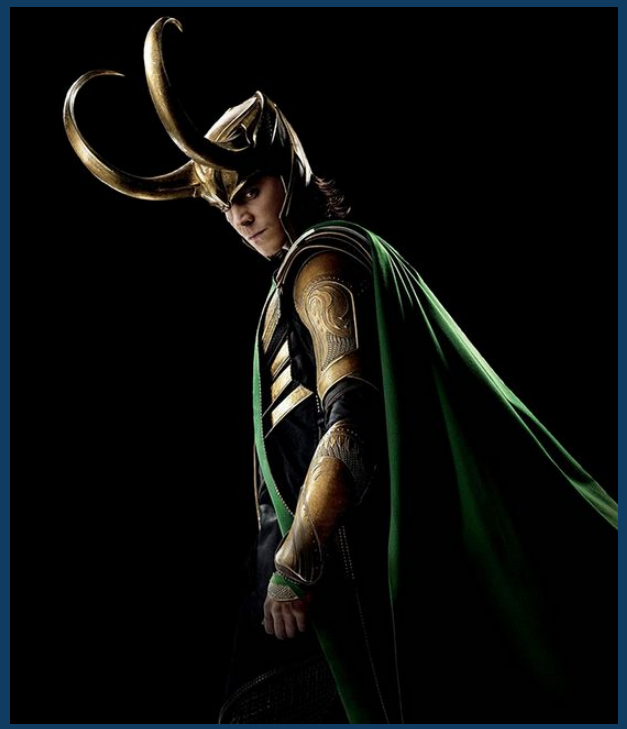
6. ХРОНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

ТЕКУЩИЕ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ДОСТАВЛЯЮТ ПОСТОЯННОЕ СТРАДАНИЕ - ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ, БУЛЛИНГ, НЕНАВИСТНАЯ РАБОТА - ТРЕБУЮТ РЕШЕНИЯ В НАИБОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: СВОБОДА ОТ ОЦЕНОЧНОСТИ

1. ТО, ЧТО БУДЕТ ПРОБЛЕМОЙ ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕ БУДЕТ ПРОБЛЕМОЙ ДЛЯ ДРУГОГО. ОДНИ И ТЕ ЖЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ЭМОЦИИ У РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ БУДУТ ВОЗНИКАТЬ В РАЩНЫХ СИТУАЦИЯХ.

2. ОДНА И ТА ЖЕ СИТУАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОБЛЕМОЙ В ОДНО ВРЕМЯ И НЕ БЫТЬ ТАКОВОЙ В ДРУГОЕ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.





7 ШАГОВ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

1. ОПРЕДЕЛИТЕ И ОПИШИТЕ ПРОБЛЕМНУЮ СИТУАЦИЮ
2. ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ
3. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ
4. НАЙДИТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РЕШЕНИЙ МЕТОДОМ МОЗГОВОГО ШТУРМА.
5. ВЫБЕРИТЕ РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ СООТВЕТСТВУЕТ ЦЕЛИ И БУДЕТ ДЕЙСТВЕННЫМ
6. ПРЕВРАТИТЕ РЕШЕНИЕ В ДЕЙСТВИЕ
7. ОЦЕНИТЕ И ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ABC-ЗАБОТА



A-

АККУМУЛИРУЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ
Краткосрочный план: Занимайтесь приятными вещами, которые возможны прямо сейчас.
Долгосрочный план: Меняйте что-то в вашей жизни, чтобы счастливые моменты случались чаще. Постройте «жизнь, которая стоит того, чтобы жить».

B-

ВЫРАБАТЫВАЙТЕ МАСТЕРСТВО
Делайте вещи, которые могут быть эффективны, чтобы победить чувства беспомощности и безнадежности

ABC-ЗАБОТА



С-

СПРАВЛЯЙТЕСЬ СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО

Составьте план того, как будете справляться со сложными эмоциональными ситуациями, заранее, чтобы быть готовым к встрече с ними.

ЗАБОТА-

СНИЖАЙТЕ УЯЗВИМОСТЬ,
ЗАБОТЯСЬ О СВОЕМ РАЗУМЕ И ТЕЛЕ

Лечите физические болезни, сбалансируйте питание, избегайте допингов, меняющих настроение, нормализуйте сон и занимайтесь разумно физическими упражнениями.



Зачем добавлять положительные события в свою жизнь

1) Положительные события усиливают позитивные эмоции и ослабляют негативные эмоции;

2) Все люди нуждаются в положительных событиях, что бы быть счастливыми;

3) Отсутствие положительных переживаний имеет отрицательные последствия;

4) Нежелательные события имеют отрицательные последствия;



Зачем добавлять положительные события в свою жизнь

5) Необходимы как краткосрочные, так и долгосрочные положительные события;

6) Положительные события возможны даже в состоянии депривации;

7) Избегание отрицательных событий может привести к избеганию положительных;

8) Создание приятных событий стоит усилий.

СОЗДАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ СЕЙЧАС

- Увеличьте количество приятных событий, которые вызывают положительные эмоции.
- Делайте одну из вещей каждый день из списка приятных занятий(см. раздаточный материал)
- Практикуйте обратные действия и избегайте избегать.

БУДТЕ ВОВЛЕЧЕНЫ В ПОЗИТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

·Фокусируйте внимание на позитивных событиях, когда они случаются ·Возвращайте внимание к позитивным событиям, когда отвлекаетесь на негативные ·Управляйте собойибудьте включены полностью в каждыйпозитивный

НЕ ПОГРУЖАЙТЕСЬ В ТРЕВОГУ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Когда …

·Позитивный опыт заканчивается

·Возникают сомнения, заслуживаете ли вы эти приятные моменты

Возникают мысли о том, что предъявляемые вам требования и ожидания теперь

Список приятных занятий



1.Прокатитесь куда-нибудь

2. Планируйте карьеру

3. Избавьтесь от долгов

4. Коллекционируйте

6. 5. Проведите отпуск

Помечтайте о новом жизненном этапе.

7. Обновите старые вещи

8. Сходите на свидание

9. Расслабьтесь, отдохните

10. Сходите в кино среди недели

11. Пробегитесь трусцой или совершите пешую прогулку
12. Вспомните: «Это был насыщенный рабочий день»
13. Послушайте музыку
14. Вспомните о веселых вечеринках
15. Купите что-то полезное для дома
16. Примите солнечную ванну
17. Поразмышляйте о профессиональном росте
18. Посмейтесь над шуткой
19. Вспомните путешествия
20. Поговорите с другом



21.Полистайте журналы

22. Выберите или вспомните свое хобби или увлечение

23. Проведите вечер с друзьями

24. Спланируйте выходной день

25. Заведите новые знакомства

26. Вспомните места, впечатлившие вас

27. Отложите деньги на что-то важное

28. Проведите вечер дома

29. Полакомьтесь, съешьте что-то особенное

30. Займитесь восточными единоборствами

33. 31. Помечтайте об отдыхе

34. 32. Обновите обстановку

Займитесь автомобилем (велосипедом, катером и т д) Вспомните о приятных людях, их словах и поступках

35. Обновите гардероб



38.

38. Сходите на танцы

39. Порисуйте

Вспомните о приятных людях, их словах и поступка

39. Обновите гардероб

40. Проведите уютный тихий вечер

41. Поиграйте на бирже

42. Поплавайте

44.

43. Порисуйте

Вспомните о приятных людях, их словах и поступках

45. Обновите гардероб

46. Проведите уютный тихий вечер

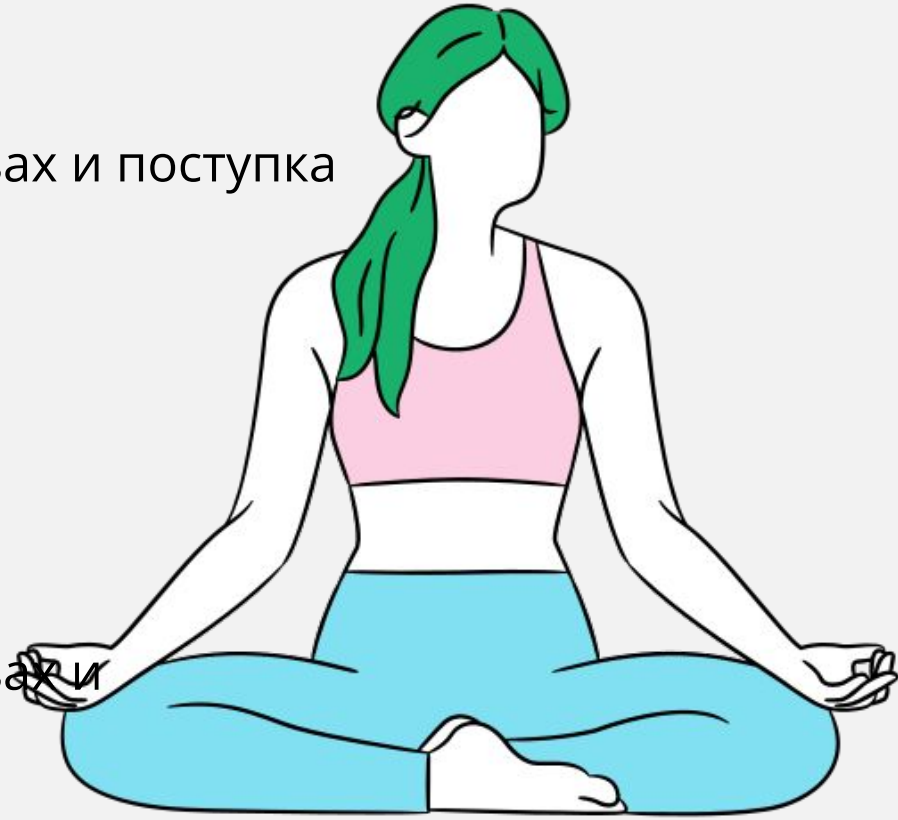
47. Поплавайте

48. Порисуйте

49. Сходите на вечеринку

50. Спланируйте покупку

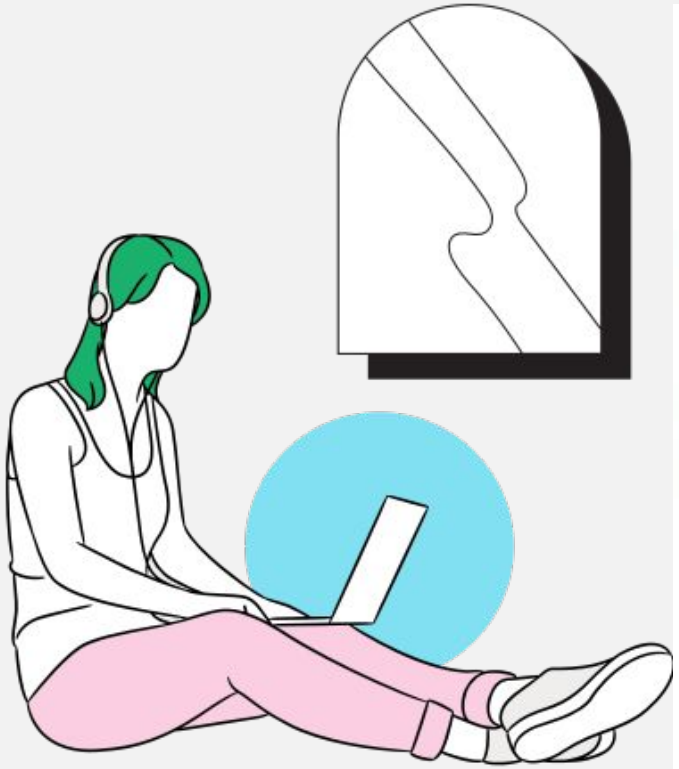
51. Поиграйте в футбол



Практика



Выберите от 3 до 7 приятных занятий, перечисленных в радаточном материале 16, которыми вы сможете заняться на этой неделе. Запишите эти пунктыв рабочий лист и поделитесь тем, что записали



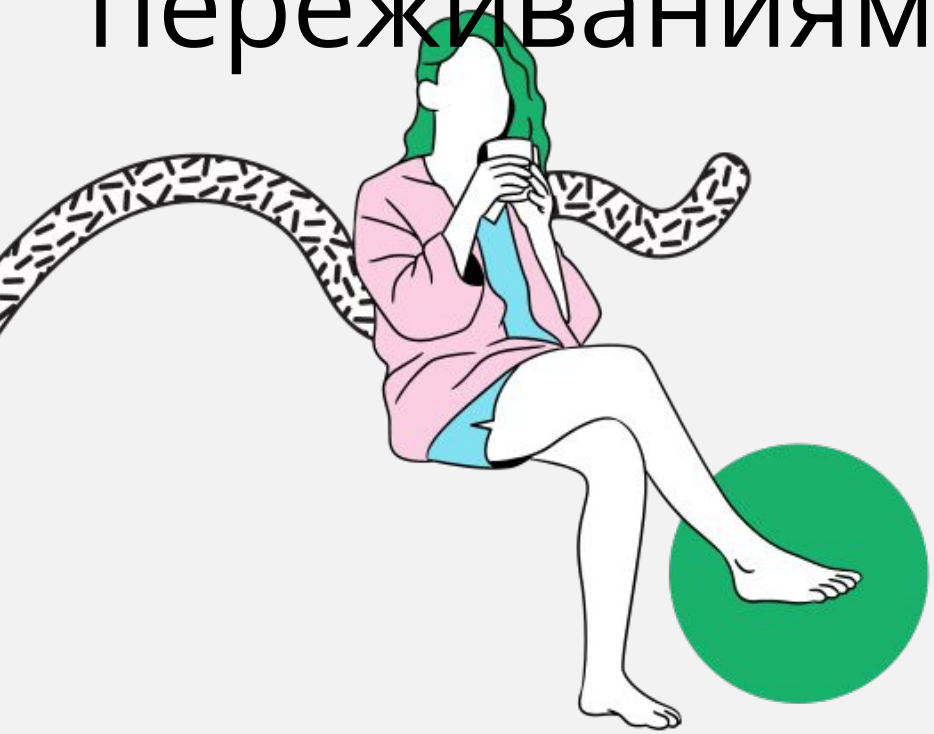
Дневник действий приносящих удовольствие

Дата: _____ Имя: _____ Начало недели: _____

Накопление приятных событий можно запланировать. В течение каждого дня недели запишите по крайней мере одно приятное действие или событие, которое Вы можете проделать. В следующей колонке запишите в течение каждого дня приятное событие или деятельность, в которой Вы на самом деле участвовали. Заполните рабочий лист Наблюдение и Описание Эмоций при необходимости, плюс к этому бланку.

День недели	Запланированная деятельность	В чем участвовал	Осознанность к приятным событиям (0–5)	Отпускал неприятности (0–5)	Приятный опыт (0–100)	Комментарии

Осознанность к положительным переживаниям



Направьте свое внимание на происходящие положительные события;

Переключайтесь на положительный опыт . когда ваш разум склоняется к негативнму ;

Участвуйте в переживаниях и полностью включайтесь в них;

Будьте терпеливы.

Каждый из базовых навыков осознанности играет ключевую роль в получении пользы от преумножения положительных событий.

Наблюдение за событием, отмечание его в настоящем, описание его таким, какое оно есть, на самом деле, реальным и без искажений, участие в нем безоценочно, однонаправленно и эффективно - все это важно для переживания и преумножения приятных моментов.

ТРУДНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, КОГДА НЕ ЖИВЕШЬ ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ДОСТОЙНА ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ ЕЕ

ЧТОБЫ ПОСТРОИТЬ ТАКУЮ ЖИЗНЬ, НУЖНО ВНИМАТЕЛЬНО ОТНЕСТИСЬ К СВОИМ ДОЛГОВРЕМЕННЫМ ЦЕННОСТЯМ И ЖИЗНЕННЫМ ПРИОРИТЕТАМ. ЭТО ПОТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ, ТЕРПЕНИЯ, И НАСТОЙЧИВОСТИ.

ТАКОВ ПУТЬ!





ПОШАГОВОЕ ПОСТРОЕНИЕ ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ

1.ИЗбегайте избегания.

2. определите важные для вас ценности

3. определите одну ценность, над которой вы хотите работать прямо сейчас.

4. определите несколько целей, относящихся к этой ценности.

5. выберите одну цель, чтобы работать над ней прямо сейчас.

6. определите маленькие шаги в направлении достижения своей цели

7. сделайте один шаг прямо сейчас

Как вырабатывать мастерство

1. Запланировать и выполнять каждый день хотя бы одно дело, которое дает вам чувство достижения цели.
Пример: _____

2. Запрограммировать себя на успех, а не на провал.
• Сделать что-то сложное, но возможное.

3. Постепенно усложнять задачи.
• Если первая задача слишком сложна, для начала выполните что-то попроще.

4. Ищите вызовы.
• Если задача слишком проста, попробуйте в следующий раз ее усложнить.





Справляться заранее

Что такое "справляться заранее"

это определить те ситуации, которые скорее всего будут для вас проблемными, а затем планировать заранее, как вы справитесь с предполагаемыми сложностями и представлять себе, что вы эффективно с ними справились

Когда нужно справляться заранее?

- В любой ситуации, когда возникает угроза и вы испытываете страх;
- когда вы знаете, что эмоции могут усилиться до такого уровня, что вы забудете навыки;
- в новой ситуации, когда не уверены в своих навыках;
- когда у вас возникают побуждения ударить, или убежать или прибегнуть к проблемному поведению.

Справляться заранее



1. Опишите ситуацию, которая может спровоцировать проблемное поведение.
• Проверьте факты. Дайте конкретное описание ситуации.
• Перечислите эмоции и действия, которые могут помешать вам применить свои навыки.

2. Решите, какие навыки преодоления ситуации или решения проблемы вы бы хотели применить в этой ситуации.
• Будьте конкретны. Подробно опишите, как вы справитесь с ситуацией, а также с вашими эмоциями и побуждениями к действию.



Справляться заранее



3. Представьте ситуацию в уме как можно живее.
• Представьте себя ВНУТРИ ситуации СЕЙЧАС, не обращая внимания на ситуацию.

4. Мысленно отрепетируйте, как вы справляетесь с ситуацией.
• Мысленно отрепетируйте, что именно вы можете сделать, чтобы эффективно справиться с ситуацией.
• Отрепетируйте свои действия, мысли, что и как вы скажете.
• Отрепетируйте, как эффективно справиться с ситуацией с появлением новых проблем.
• Отрепетируйте, как эффективно справиться с ситуацией, которая является для вас катастрофой.

5. Практикуйте расслабление после того, как отрепетировали всё вышеуказанное.



"ЗАБОТА"

З

Здоровье тела

Заботьтесь о своем теле. При необходимости обращайтесь к врачу. Принимайте лекарства, которые выписывает доктор.

А

Активность физическая.

Занимайтесь спортом каждый день. Выполняйте физические упражнения по 20 минут в день.

Б

Будьте умеренными.

Не принимайте наркотики; употребляйте алкоголь в умеренных дозах (а лучше вообще не употребляйте). Принимайте психоактивные вещества только если они назначены врачом. Избегайте стимулирующих веществ: кофеин, энергетики.



"ЗАБОТА"

О

Отдых для нервной системы

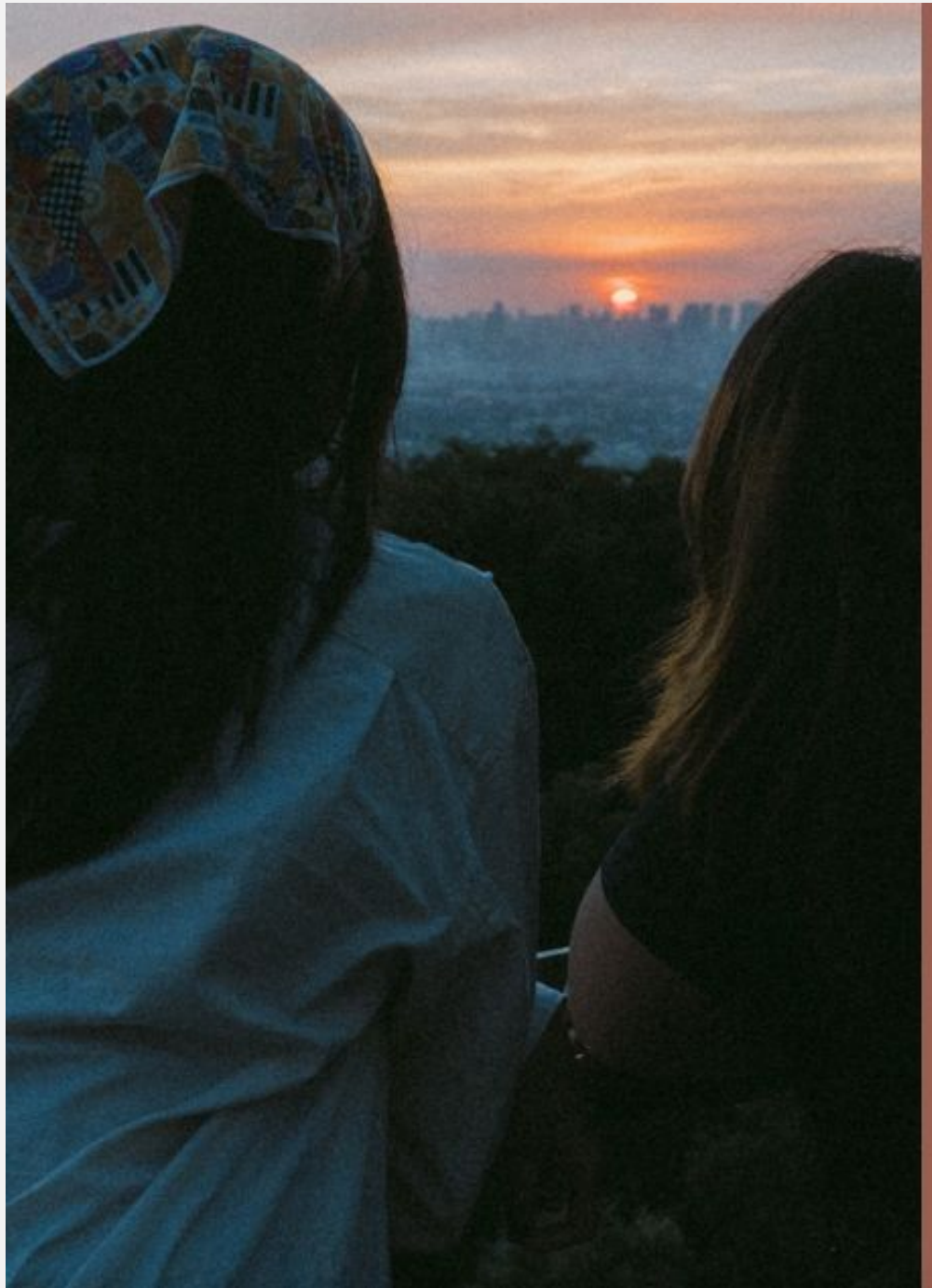
Постарайтесь спать 7-9 часов в сутки, или, по крайней мере, столько, чтобы хорошо себя чувствовать. Придерживайтесь расписания, особенно если у вас появились проблемы со сном.

ТА

Тарелка еды четыре раза в день.

Не ешьте слишком много или слишком мало. Ешьте регулярно и осознанно в течение дня. Держитесь подальше от продуктов, которые заставляют вас чувствовать себя чересчур эмоционально.





Осознанность текущих эмоций: Как ослабить Эмоциональные страдания

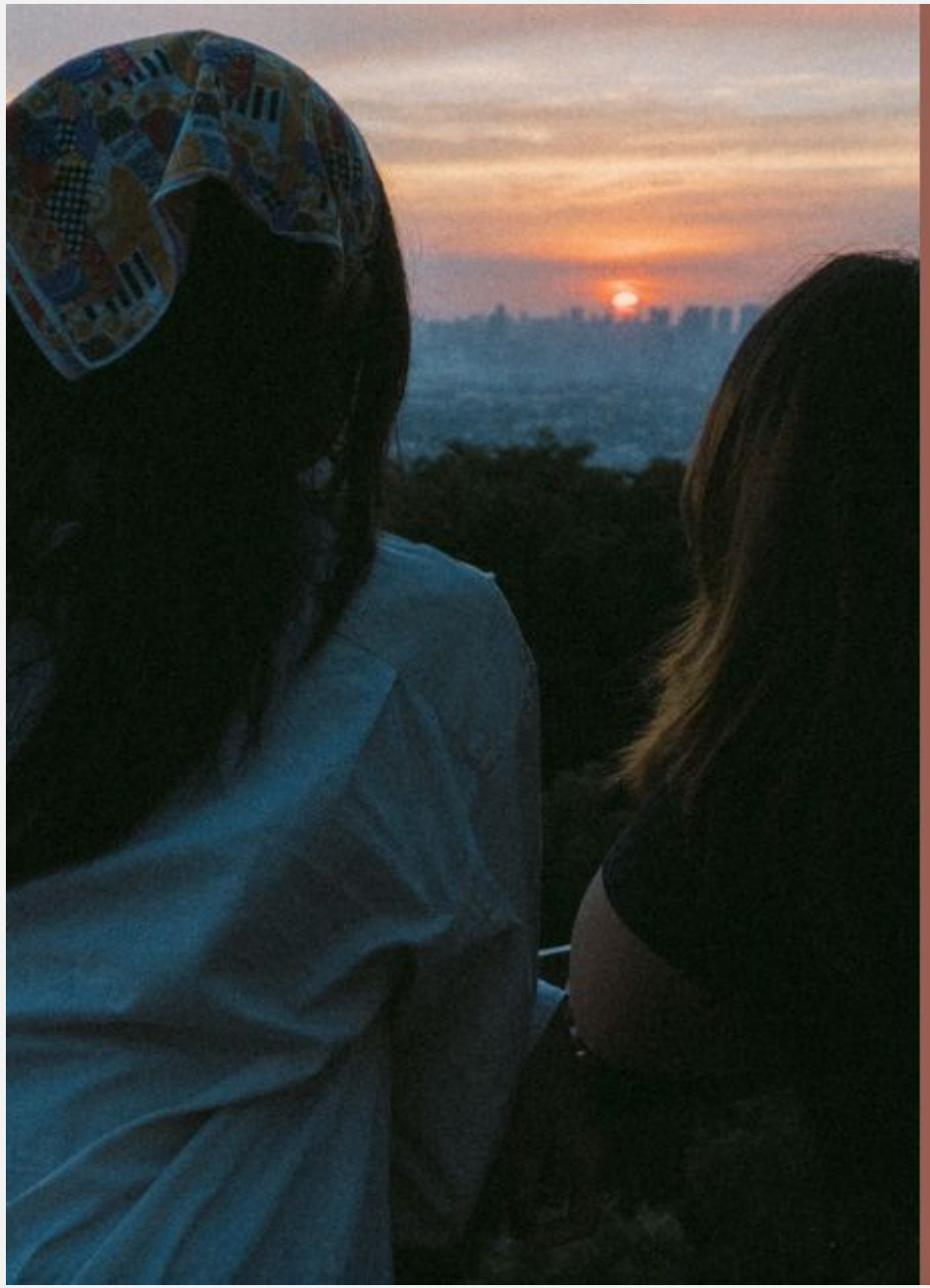
НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОЕЙ ЭМОЦИЕЙ

- Сделайте ШАГ НАЗАД и отметьте ее присутствие.
- Ощутите свою эмоцию как ВОЛНУ, которая приходит и уходит.
- Представьте себя балансирующим на гребне этой волны.

- Попытайтесь не БЛОКИРОВАТЬ и не ПОДАВЛЯТЬ эмоцию.
- Не пытайтесь ИЗБАВИТЬСЯ от эмоции или ВЫТЕСНИТЬ ее.

- Не пытайтесь СОХРАНИТЬ эмоцию.
- Не ЦЕПЛЯЙТЕСЬ за неё.
- Не УСИЛИВАЙТЕ её.





Осознанность текущих эмоций: Как ослабить Эмоциональные страдания

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТЕЛЕСНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ

- Отметьте, ГДЕ именно в теле вы чувствуете ощущения от эмоции.
- Прочувствуйте эти ОЩУЩЕНИЯ настолько полно, насколько это возможно.
- Понаблюдайте, СКОЛЬКО времени пройдет, прежде чем эмоция начнет утихать.



Осознанность текущих эмоций: Как ослабить Эмоциональные страдания

ПОМНИТЕ: ВЫ НЕ ВАША ЭМОЦИЯ

- У вас нет необходимости ДЕЙСТВОВАТЬ под влиянием эмоции.
- Вспомните времена, когда вы чувствовали себя ПО-ДРУГОМУ.

ПОЛЮБИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

- УВАЖАЙТЕ свои эмоции.
- Не ОСУЖДАЙТЕ свои эмоции: они не хорошие и не плохие.
- Практикуйте ГОТОВНОСТЬ к встрече со своими эмоциями.
- Практикуйте Радикальное Принятие своих эмоций.

Управление чрезвычайно сильными эмоциями. Точка срыва навыков.

Вы находитесь в точке срыва навыков, когда ваш эмоциональный стресс очень высок, что вы становитесь перегруженными эмоциями.

Как узнать, что вы в точке срыва навыков?

- Вы полностью захвачены эмоциональным разумом. Вы не можете сосредоточиться ни на чем, кроме эмоций;
- Вы эмоционально потрясены;
- Ваш разум застопорился и ваш мозг перестал обрабатывать информацию;
- Вы не можете решить проблему или применить сложные навыки.



Управление чрезвычайно сильными эмоциями. Точка срыва навыков.

ШАГ 1:

Когда вы не в кризисной ситуации, вспомните, когда вы ранее испытывали чрезмерные эмоции, и подумайте, какой эмоциональный дистресс вы переживали, когда не могли применить навыки регуляции эмоций. Это и есть ваша точка срыва навыков

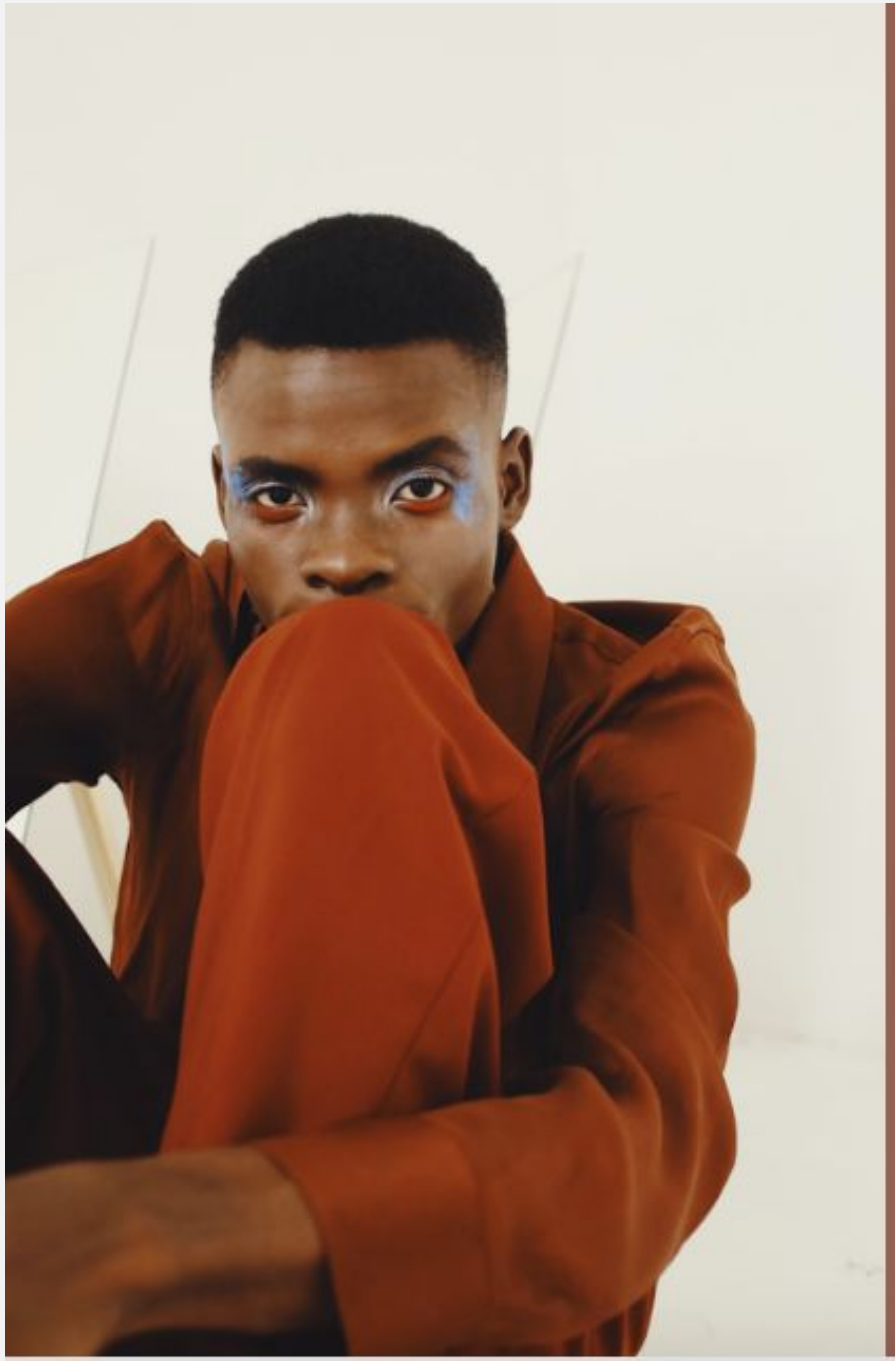
запишите у себя в тетради ситуацию и уровень дистресса, который вы испытывали по шкале от 0 до 100 дайте ему значение.



Управление чрезвычайно сильными эмоциями



ШАГ 2:
Теперь проверьте факты. Вы действительно “разваливаетесь на части” на таком уровне напряжения? Возможно проблема в том, что вы не хотите применять навыки, так как считаете это слишком трудным, а состояние слишком непереносимым. Если вы действительно хотите применять навыки, но не можете, значит вы в точке срыва навыков.
Если нет, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОИ НАВЫКИ.
Если да, приступайте к Шагу 1: Вы в ТОЧКЕ СРЫВА НАВЫКОВ.
Шаг 1. Используйте навыки переживания кризиса, чтобы снизить интенсивность Вашего возбуждения:
(См. раздаточные материалы Навыки переносимости стрессовых ситуаций)
•• Навыки ТРУД.
•• Навыки ПЕРЕЖИТЬ с Мудрым Разумом.
•• Самоуспокоение с помощью пяти органов чувств.
•• ПОПРАВЬ Момент.
Шаг 2. Вернитесь к Осознанности текущих эмоций.
Шаг 3. Попробуйте другие навыки регулирования эмоций (в случае необходимости).



Устранение трудностей в регуляции эмоций:

А. Вопросы для случаев, когда навыки не работают:

- Спросите себя:стал ли я более биологически уязвим?
- Правильно ли я применил навыки?
- Подкрепляет ли окружающая среда мою повышенную эмоциональность?
- Уделяю ли я время и прилагаю ли я усилия, для регуляции эмоций (заполните еще раз бланк "За и Против" регуляции эмоций, практикуйте навыки осознанности, такие как участие и эффективность)



Устранение трудностей в регуляции эмоций:

- Спросите себя: может я слишком расстроен, что бы применять сложные навыки:

1. Если проблему можно решить, используйте рабочий лист решения проблем;
2. Если проблему нельзя решить сейчас, практикуйте осознанность к текущим эмоциям;
3. Если интенсивность эмоций высока используйте ТРУД или другие навыки переживания кризиса.

- Спросите себя: мешают ли мне мифы об эмоциях.

Цели межличностной эффективности

Быть умелым при получении того, что вы хотите от других

Просить то, что вы хотите

Добиваться, чтобы ваше мнение воспринимали всерьез

Говорить «нет» эффективно

Строить новые отношения и завершать деструктивные

Укреплять отношения

Находить и выстраивать новые

Завершать безнадежные отношения

Идти по «срединному пути» в отношениях

Создавать и сохранять баланс



БУДЬТЕ ИСКУСНЫ В ПОЛУЧЕНИИ ОТ ДРУГИХ ТОГО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ И В ЧЁМ НУЖДАЕТЕСЬ

Убеждайте других делать то, что вы хотите.

Убеждайте других воспринимать ваше мнение всерьез.

Эффективно говорите «нет» на нежелательные просьбы.

СТРОЙТЕ ОТНОШЕНИЯ И ПРЕКРАЩАЙТЕ ИХ, ЕСЛИ ОНИ РАЗРУШИТЕЛЬНЫ

Укрепляйте текущие отношения.
Не позволяйте обидам и проблемам накапливаться.
Используйте навыки отношений, чтобы предупредить проблемы.

Восстанавливайте отношения, когда это необходимо. Разрешайте конфликты до того, как они станут непреодолимыми.

СЛЕДУЙТЕ СРЕДИННОМУ ПУТИ

Создавайте и поддерживайте баланс в отношениях.

Уравновешивайте принятие и изменения в отношениях.

ОБСУЖДЕНИЕ

КАК ВЫ РАССМАТРИВАЕТЕ СОБСТВЕННЫЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ?

ОПИШИТЕ СИТУАЦИИ И НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ВЫ СЧИТАЕТЕ ДОСТАТОЧНО СИЛЬНЫМИ У СЕБЯ, А НАД КАКИМИ НУЖНО РАБОТАТЬ?



ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



- У ВАС НЕТ НЕОБХОДИМЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ НАВЫКОВ

- ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

У ВАС ЕСТЬ НАВЫКИ, НО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ РЕШИТЬ, ЧТО ИМЕННО ВАМ НУЖНО ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.
ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОНЯТЬ, КАК НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ ВАШИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ И ПОТРЕБНОСТЯМИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА:

ПРОСИТЬ СЛИШКОМ МНОГО ИЛИ НЕ ПРОСИТЬ НИЧЕГО.

ГОВОРИТЬ «НЕТ» НА ВСЕ ИЛИ СОГЛАШАТЬСЯ СО ВСЕМ.

ВАМ МЕШАЮТ ЭМОЦИИ
У ВАС ЕСТЬ НАВЫКИ, НО ЭМОЦИИ (ГНЕВ, ГОРДОСТЬ, ПРЕЗРЕНИЕ, СТРАХ, СТЫД, ВИНА) КОНТРОЛИРУЮТ ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ.

ВЫ ЗАБЫВАЕТЕ О ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЯХ ИЗ-ЗА КРАТКОСРОЧНЫХ
ВЫ СТАВИТЕ СИЮМИНУТНЫЕ ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ ВЫШЕ ДОЛГОСРОЧНЫХ.
БУДУЩЕЕ ИСЧЕЗАЕТ ИЗ ВАШЕГО СОЗНАНИЯ.

ВАМ МЕШАЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ

У ВАС ЕСТЬ НАВЫКИ, НО ДРУГИЕ ЛЮДИ МЕШАЮТ ВАМ.
ДРУГИЕ ЛЮДИ БОЛЕЕ МОГУЩЕСТВЕННЫ, ЧЕМ ВЫ.
ДРУГИЕ ЛЮДИ МОГУТ ПОДВЕРГНУТЬСЯ УГРОЗЕ ИЛИ НАЧАТЬ НЕГАТИВНО К ВАМ
ОТНОСИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ТО, ЧТО ХОТИТЕ.
ДРУГИЕ ЛЮДИ МОГУТ НЕ СДЕЛАТЬ ТОГО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ,
ПОКА ВЫ ХОТЯ БЫ НЕМНОГО
НЕ ПОЖЕРТВУЕТЕ ЧУВСТВОМ СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА.

ВАМ МЕШАЮТ ВАШИ МЫСЛИ И УБЕЖДЕНИЯ

БЕСПОКОЙСТВО О НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ТОГО, ЧТО ВЫ ПОПРОСИТЕ О ТОМ, ЧЕГО ХОТИТЕ, ЛИБО СКАЖЕТЕ «НЕТ» НА ЧЬЮ-ЛИБО ПРОСЬБУ, МЕШАЕТ ВАМ ДЕЙСТВОВАТЬ ЭФФЕКТИВНО.

УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО ВЫ НЕ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ТОГО, ЧТО ХОТИТЕ, ОСТАНАВЛИВАЕТ ВАС НА ПУТИ.

УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО ДРУГИЕ НЕ ЗАСЛУЖИВАЮТ ТОГО, ЧТО ОНИ ХОТЯТ, ДЕЛАЕТ ВАС МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ИЗУЧЕНИЕ МИФОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



ОБЗОР НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



ПРОЯСНЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ

НАСКОЛЬКО ВАЖНО:
ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ/ДОСТИГНУТЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ?
СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ?
ПОДДЕРЖАТЬ САМОУВАЖЕНИЕ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦЕЛЕЙ:
ПРОСИ ТАК
БУДЬТЕ ЭФФЕКТИВНЫ В ОТСТАИВАНИИ ВАШИХ ПРАВ И ЖЕЛАНИЙ.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ: ДРУГ
ДЕЙСТВУЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ЧТОБЫ У ДРУГИХ
БЫЛИ ХОРОШИЕ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ И К ВАМ.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ В САМОУВАЖЕНИИ:
ЧЕСТЬ
ДЕЙСТВУЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ.

ПРОЯСНЕНИЕ ЦЕЛЕЙ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

ЦЕЛЕЙ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦЕЛЕЙ: ПОЛУЧЕНИЕ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ТОГО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ

·ОСУЩЕСТВЛЯТЬ СВОИ ЗАКОННЫЕ ПРАВА.
·ПОЛУЧАТЬ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО.
·ГОВОРИТЬ «НЕТ» В ОТВЕТ НА ПРОСЬБУ, КОТОРУЮ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ВЫПОЛНЯТЬ, ЛИБО ТУ, КОТОРАЯ КАЖЕТСЯ ВАМ НЕРАЗУМНОЙ.
·РАЗРЕШАТЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ.
·УБЕЖДАТЬ ДРУГИХ ПРИНИМАТЬ ВАШЕ МНЕНИЕ ИЛИ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ ВСЕРЬЕЗ.

ВОПРОСЫ:

1. КАКИЕ ИМЕННО РЕЗУЛЬТАТЫ ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ Я ХОЧУ ОТ ЭТОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ?
2. ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТО ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ? ЧТО СРАБОТАЕТ?

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ: ПОДДЕРЖАНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

·ДЕЙСТВОВАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ПРОДОЛЖАЛ ЛЮБИТЬ И УВАЖАТЬ ВАС.
·УРАВНОВЕШИВАТЬ КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ С БЛАГОПОЛУЧИЕМ ДОЛГОСРОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ.
·ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЮТСЯ ЗНАЧИМЫМИ ДЛЯ ВАС.

ВОПРОСЫ:

1. ЧТО Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ДРУГОЙ ЧУВСТВОВАЛ ПО ОТНОШЕНИЮ КО МНЕ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ПОЛУЧУ ЛИ Я ТО, ЧТО ХОЧУ)?
2. ЧТО МНЕ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ОТНОШЕНИЯ ИЛИ ПОДДЕРЖИВАТЬ ИХ?

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОУВАЖЕНИЯ: ПОДДЕРЖАНИЕ ИЛИ УВЕЛИЧЕНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ

·УВАЖАТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ.
·ДЕЙСТВОВАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НРАВСТВЕННЫМ.
·ДЕЙСТВОВАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УМЕЛЫМ И ЭФФЕКТИВНЫМ.

ВОПРОСЫ:

1. ЧТО Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ПОЛУЧУ ЛИ Я ТО, ЧТО ХОЧУ)?
2. ЧТО МНЕ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ? ЧТО СРАБОТАЕТ?

КАКИЕ ЦЕЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ ВАЖНЫМИ (ОТСТАИВАТЬ ПРАВА, ПРОСИТЬ, ОТКЛАНЯТЬ ПРОСЬБЫ И Т.Д.)

ЧТО ДЛЯ ВАС СЛОЖНЕЕ ВСЕГО И ТРЕБУЕТ НАИБОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА НАВЫКОВ?



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТА В ТРЕХ ТИПАХ ЭФФЕКТИВНОСТИ



НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ ВСЕГДА ВСЕ ТРИ ТИПА ЭФФЕКТИВНОСТИ;
КАЖДЫЙ ТИП ЭФФЕКТИВНОСТИ МОЕТ БЫТЬ БЫТЬ ВАЖЕН В СИТУАЦИИ;
ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СИТУАЦИИ ЗАВИСИТ ОТ ЛИЧНЫХ ПРИОРИТЕТОВ.



АЛГОРИТМ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ:

Получить то, что вы хотите

Чтобы лучше запомнить набор навыков, используйте акроним ПОПРОСИ:

Перечислите факты

опишите ваше отношение

просите то, чего хотите

расскажите, почему это хорошо

обсудите разные варианты

стойте на своем

DEAR MAN

Describe — опишите вашу проблему.

Express — выразите, что вы чувствуете, и помогите собеседнику понять, почему вам необходима помощь.

Assert — ведите себя уверенно, ясно объясняя собеседнику, чего именно вы хотите.

Reinforce — подкрепите вашу позицию, указав, какие положительные последствия будет иметь исполнение вашей просьбы.

Mindful of the situation — Сконцентрируйте ваше внимание на проблеме и игнорируйте все, что может отвлечь вас.

Appear Confident — старайтесь казаться уверенным в себе даже если на самом деле вы не уверены в себе.

Negotiate — при необходимости «торгуйтесь» для того, чтобы прийти к удобному для вас компромиссу.

ПОД ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ САМОУВАЖЕНИЯ ПОНИМАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТО БЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ И ПОВЫШАТЬ СВОЕ САМОУВАЖЕНИЕ.ПОСЛЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.КЛЮЧЕВЫМ ЗДЕСЬ ЯВЛЯЕТСЯ ВОПРОС О ТОМ, КАК ПОПРОСИТЬ ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ, ИЛИ КАК ОТВЕТИТЬ ОТКАЗОМ, СОХРАНИВ ПРИ ЭТОМ САМОУВАЖЕНИЕ.



НАВЫК ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОУВАЖЕНИЯ "ЧЕСТЬ"

Честным будь с собой и другими **Е**сли виноват извинись один раз

Своих ценностей держить

Только правду говори



Честным будь с собой и другим

Будьте честными и справедливыми по отношению к СЕБЕ и к ДРУГОМУ. Трудно продолжать уважать себя в течении продолжительного времени, если вы постоянно используете других людей, или наоборот, сложно уважать себя если вы всегда уступаете другим и никогда не отстаиваете собственные желания.

Не забывайте ПРИЗНАВАТЬ ЗАКОННЫМИ (валидировать) СВОИ СОБСТВЕННЫЕ чувства и пожелания – точно так же, как и чувства и пожелания другого.

Если виноват, извиняйся только один раз

Не злоупотребляйте извинениями.

Не извиняться за то, что вы живете на свете или за то, что вы вообще обращаетесь с просьбой.

Никаких извинений за то, что у вас своё мнение, за то, что вы не согласны.

НЕ НАДО ВЫГЛЯДЕТЬ ПРИСТЫЖЕННЫМИ: не опускайте глаза, голову и не сутультесь.

Не признавать важные вещи неважными.

Своих ценностей держись

Придерживайтесь СВОИХ СОБСТВЕННЫХ ценностей.
Если на то нет ОЧЕНЬ веских причин, не поступайтесь своими ценностями или своей целостностью.
Пусть у вас будет четкое понимание того, какой способ мышления и какое поведение вы цените и считаете хорошим с нравственной точки зрения, и не сдавайте позиций.

В КРАЙНЕ ТЯЖЕЛОЙ СИТУАЦИИ, ИЛИ КОГДА НА КАРТУ ПОСТАВЛЕНЫ ЖИЗНИ, ЛЮДИ МОГУТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ. ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО МНОГИЕ ИМЕЮТ ЧЕРНО-БЕЛЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭТУ ПРОБЛЕМУ. ОНИ ЛИБО ГОТОВЫ ПОЖЕРТВОВАТЬ ВСЕМ, ЧТО БЫ ПОЛУЧИТЬ ОДОБРЕНИЕ И СИМПАТИЮ, ЛИБО ИНТЕРПРЕТИРУЮТ ВСЕ В КАТЕГОРИЯХ ЦЕННОСТЕЙ, СЧИТАЯ ЛЮБЫЕ УСТУПКИ ПРЕДАТЕЛЬСТВОМ СЕБЯ. ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ. И КАКОВА БУДЕТ ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА.



ОБСУЖДЕНИЕ

Только правду говори

Не лгите. Не притворяйтесь беспомощными, когда это не так. Не преувеличивайте и не выдумывайте извинений. Так как со временем, такое поведение подрывает самоуважение.

ИНОГДА ПРАВДИВОСТЬ МОЖЕТ СНИЗИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ. ИМЕННО ПОЭТОЙ ПРИЧИНЕ БЫЛА ИЗОБРЕТЕНА "МАЛЕНЬКАЯ БЕЗОБИДНАЯ ЛОЖЬ". ВСЕГДА ЛИ ЧЕСТНОСТЬ ЛУЧШАЯ ПОЛИТИКА?

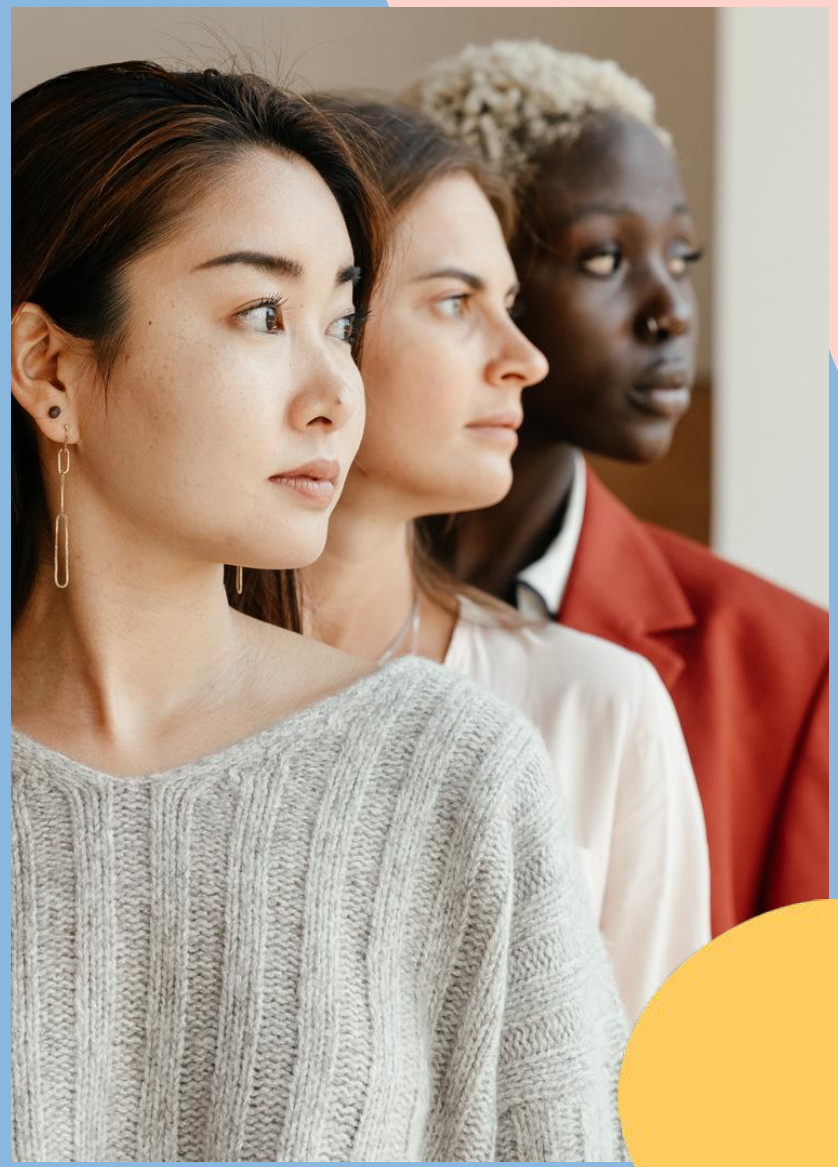


ОБСУЖДЕНИЕ

ИДТИ СЕРЕДИННЫМ ПУТЕМ: УРАВНОВЕШИВАЯ ПРИНЯТИЕ И ИЗМЕНЕНИЯ.



НАВЫКИ СЕРЕДИННОГО ПУТИ



ДИАЛЕКТИКА

Уравновешивая противоположности при вхождении в парадокс одновременных “да” и “нет”, “правды” и “неправды”.

ВАЛИДАЦИЯ

Включая уважение и понимание себя и других людей.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СЛУЧАЕ ИНВАЛИДАЦИИ

Из необоронительной позиции найдите возможность отыскать обоснованное, признать необоснованное и радикально принять себя.

СТРАТЕГИИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Используйте поведенческие принципы, чтобы

Диалектика

ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД НАПОМИНАЕТ НАМ О ТОМ, ЧТО…

1. **Вселенная наполнена полярностями/противоположными силами.**

Всегда есть более чем одна точка зрения на ситуацию, более чем один способ решить проблему. Две позиции, кажущиеся противоположными, могут быть одновременно истинны.

2. **Всё и все так или иначе связаны друг с другом**.

Волны и океан едины.

Легчайший взмах крыльев бабочки может привести к изменениям на самой далекой звезде.

3. **Единственное, что является постоянным – это изменения**.

Значение и истина меняют свой облик с течением времени.

Каждое мгновение ново. Сама реальность меняется с каждым мгновением.

4. **Изменения взаимосвязаны**.

То, что мы делаем, оказывает влияние на окружающее пространство и находящихся в нем людей. Окружающее пространство и люди влияют на нас.

ВАЛИДАЦИЯ



ВАЛИДАЦИЯ ОЗНАЧАЕТ:

·Находить зерно истины в точке зрения другого человека или ситуации, проверить факты.

·Признавать, что мысли, эмоции и поведение другого человека имеют причину, а, следовательно, их можно понять.

·Не обязательно при этом соглашаться с другим человеком.

·Не нужно валидировать то, что действительно невозможно оправдать.

ЗАЧЕМ ВАЛИДИРОВАТЬ?

·Это улучшает взаимоотношения, так как мы показываем человеку, что слушаем и понимаем его.

·Это повышает эффективность межличностных взаимоотношений, помогая избавиться от:

1. Стремления доказать свою правоту
2. Негативных реакций
3. Гнева

·Это делает возможными взаимную поддержку, поиск решений и доверие.

·Отсутствие валидации (понимания) причиняет боль.

ЧТО ВАЖНО ВАЛИДИРОВАТЬ

·То, что имеет смысл и может быть оправдано (и только это).
·Факты ситуации.
·Переживания, чувства/эмоции, убеждения, мнение и мысли человека относительно чего-либо. ·Боль и проблемы.

ПОМНИТЕ:

·Всякая необоснованная реакция имеет какой-то смысл.
·Валидация не обязательно означает согласие.
·Валидация не означает, что вам это нравится.
·Валидируйте только то, что имеет смысл!

1.БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

ПОКАЖИТЕ СВОЮ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ, НЕ ВЫГЛЯДИТЕ СКУЧАЮЩИМ (НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ПАРАЛЛЕЛЬНО ЧЕМ-ТО ЕЩЕ).

2.ПОВТОРЯЙТЕ ЗА СОБЕСЕДНИКОМ:

ПОВТОРЯЙТЕ СЛОВА СОБЕСЕДНИКА, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВЫ ПРАВИЛЬНО ЕГО ПОНЯЛИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБВИНИТЕЛЬНЫЙ ТОН И ВЫРАЖ ЕНИЯ!

3.ЧИТАЙТЕ МЫСЛИ:

БУДЬТЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ТОМУ, ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕВЫСКАЗАННЫМ. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА СОБЕСЕДНИКА, ЯЗЫК ТЕЛА, НА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ТО, ЧТО ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ О ЧЕЛОВЕКЕ. ПОКАЖИТЕ СОБЕСЕДНИКУ СЛОВАМИ И ПОСТУПКАМИ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ ЕГО, УТОЧНЯЙТЕ И ПРОВЕРЯЙТЕ, ПРАВЫ ЛИ ВЫ

4.СТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ:

ИЩИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБОСНОВАНИЯ ЧУВСТВ, МЫСЛЕЙ И ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, УЧИТЫВАЯ ЕГО ПРЕДЫДУЩИЙ ОПЫТ, НАСТОЯЩУЮ СИТУАЦИЮ И/ИЛИ ЕГО ТЕКУЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.

5.РАСПОЗНАВАЙТЕ ОБОСНОВАННОСТЬ:

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАКИМ ОБРАЗОМ МЫСЛИ, ЧУВСТВА ИЛИ ДЕЙСТВИЯ СОБЕСЕДНИКА ОБОСНОВАНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ, ПОСКОЛЬКУ СООТВЕТСТВУЮТ ЕЙ. КАК ОНИ МОГУТ БЫТЬ ПОНЯТЫ, ПОСКОЛЬКУ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА СИТУАЦИЮ.

6.ОБЩАЙТЕСЬ НА РАВНЫХ:

БУДЬТЕ САМИМ СОБОЙ.
НЕ ВОЗВЫШАЙТЕ И НЕ УНИЖАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА.
ОБЩАЙТЕСЬ С НИМ КАК С РАВНЫМ, А НЕ КАК С БОЛЕЕ СЛАБЫМ И БОЛЕЕ СПОСОБНЫМ.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНВАЛИДАЦИИ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНВАЛИДАЦИИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНВАЛИДАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ И БОЛЕЗНЕННОЙ ОДНОВРЕМЕННО

Помните:

инвалидация полезна, когда

1.Она корректирует важные ошибки (ваша интерпретация фактов ошибочна).

2.Она стимулирует интеллектуальный и личностный рост благодаря выслушиванию других точек зрения.

Инвалидация болезненна, когда

1.Вас игнорируют.

2.Вас систематически неверно понимают.

3.Вас неверно истолковывают.

4.Вас неверно интерпретируют.

5.Значимые факты вашей жизни игнорируют или отрицают.

6.Вы сталкиваетесь с неравноправным обращением с вами.

Не занимайте оборонительную позицию и проверьте факты

Проверьте все факты, чтобы убедиться, насколько обоснована ваша реакция. Проверьте их вместе с кем-нибудь, кому вы доверяете, чтобы валидировать то, что имеет смысл.

Признайте необоснованность тех своих реакций, которые неадекватны.

Работайте над изменением необоснованных мыслей, комментариев и действий (также прекратите осуждение, т.к. это редко помогает помогает ситуации).

Отбросьте само-обвиняющие утверждения (практикуйте противоположное действие).
Будьте сострадательны к себе и практикуйте само-успокоение.
Признайте, что это болезненно, когда другие вас инвалидируют, даже если они правы.
Признавайте, когда ваши реакции обоснованы и адекватны ситуации.
Вспоминайте, что непонимание и отсутствие валидации, даже когда ваша реакция обоснована и адекватна, редко приводит к полной катастрофе.
Опишите ваши переживания и действия в поддерживающем окружении.
Позвольте себе отгоревать по поводу травматичной инвалидации, произошедшей в вашей жизни, и

САМОВАЛИДАЦИЯ





Будьте внимательны к своему поведению, мыслям, чувствам и действиям.

Анализируйте и описывайте свои внутренние (мысли, чуства) и внешние (поведение)реакции.

Будьте осознанны по отношению к своим эмоциям и ситуации. Будьте чувствительны к тому, что ваши эмоции и ситуация могут сообщить вам.

Старайтесь понять свои мысли и чувства. Признавайте, что все ваше поведение имеет свои причины, и следовательно объяснимо. Помните, что вы делаете все возможное.

Признавайте валидное, настаивая на своем, когда ваше поведение обосновано, даже если другие этого не видят.

, **Проявляйте к себе самоуважение.** Воспринимайте себя как равного среди других людей.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ. КАК ПОСТРОИТЬ НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЗАВЕРШИТЬ ДЕСТРУКТИВНЫЕ СТАРЫЕ.



СОХРАНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ. НАВЫК "ДРУГ"

Доброжелательным будь

Расположение покажи

Установи понимание

Говори непринужденно



Доброжелательным будь

БУДЬТЕ ПРИЯТНЫ в общении и уважительны.

Не нападайте: Исключите вербальные или физические нападки. Никаких нападений и сжатых кулаков. Исключите агрессию любого рода. Выражайте свой гнев исключительно словами.

Не угрожайте: Если вам предстоит последовательно изложить неприятные последствия невыполнения ваших требований, делайте это спокойно и не сгущайте краски. Не используйте «манипулятивных» заявлений и скрытых угроз. Ни в коем случае не употребляйте фразу «Я убью себя, если ты…»

Принимайте «нет». Не уходите от дискуссии, даже если она становится слишком болезненной. Завершайте ее вежливо.

Не осуждайте: Не занимайтесь морализаторством. Исключите фразы типа «Если бы ты был хорошим человеком, ты бы…». Не употребляйте фразы «ты должен», или «ты не должен». Откажитесь от обвинений.

Не ехидничайте: Не ухмыляйтесь, не закатывайте глаза, не цокайте языком. Не обрывайте разговор и не уходите. Не говорите фразы типа «Это глупо, не расстраивайся», «Меня не

Расположение покажи

СЛУШАЙТЕ И ИНТЕРЕСУЙЕСЬ другим человеком. Выслушайте точку зрения другого. Смотрите на своего собеседника. Установите с ним зрительный контакт. Наклоняйтесь в его сторону, а не от него. Не прерывайте и не перебивайте его. Будьте восприимчивы к желанию собеседника поговорить позже. Будьте терпеливы.

Люди хорошо реагируют на заинтересованность. Этот навкык поразумевает "показывать расположение", а не

Установи понимание

Своими СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ демонстрируйте собеседнику, что вы понимаете его чувства и мысли, касающиеся данной ситуации. Поставьте себя на место другого человека, и только потом выскажите свое мнение или предпримите какое-то действие в отношении данной ситуации.

«Я понимаю, что тебе тяжело, и…», «Я вижу, что ты занят, и…».

Если вашему собеседнику некомфортно вести разговор в публичном месте, найдите более уединенное место.

ПРИМЕЧАНИЯ К "У" В ДРУГ:: УРОВНИ ПОНИМАНИЯ (ВАЛИДАЦИИ)

УРОВНИ ПОНИМАНИЯ (ВАЛИДАЦИИ)



1.БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

ПОКАЖИТЕ СВОЮ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ, НЕ ВЫГЛЯДИТЕ СКУЧАЮЩИМ (НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ПАРАЛЛЕЛЬНО ЧЕМ-ТО ЕЩЕ).

2.ПОВТОРЯЙТЕ ЗА СОБЕСЕДНИКОМ:

ПОВТОРЯЙТЕ СЛОВА СОБЕСЕДНИКА, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВЫ ПРАВИЛЬНО ЕГО ПОНЯЛИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБВИНИТЕЛЬНЫЙ ТОН И ВЫРАЖЕНИЯ!

3.ЧИТАЙТЕ МЫСЛИ:

БУДЬТЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ТОМУ, ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕВЫСКАЗАННЫМ. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА СОБЕСЕДНИКА, ЯЗЫК ТЕЛА, НА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ТО, ЧТО ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ О ЧЕЛОВЕКЕ. ПОКАЖИТЕ СОБЕСЕДНИКУ СЛОВАМИ И ПОСТУПКАМИ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ ЕГО. УТОЧНЯЙТЕ И ПРОВЕРЯЙТЕ, ПРАВЫ ЛИ ВЫ.

4.СТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ:

ИЩИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБОСНОВАНИЯ ЧУВСТВ, МЫСЛЕЙ И ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, УЧИТЫВАЯ ЕГО ПРЕДЫДУЩИЙ ОПЫТ, НАСТОЯЩУЮ СИТУАЦИЮ И/ИЛИ ЕГО ТЕКУЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.

5.РАСПОЗНАВАЙТЕ ОБОСНОВАННОСТЬ:

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАКИМ ОБРАЗОМ МЫСЛИ, ЧУВСТВА ИЛИ ДЕЙСТВИЯ СОБЕСЕДНИКА ОБОСНОВАНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ, ПОСКОЛЬКУ СООТВЕТСТВУЮТ ЕЙ. КАК ОНИ МОГУТ БЫТЬ ПОНЯТЫ, ПОСКОЛЬКУ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА СИТУАЦИЮ.

6.ОБЩАЙТЕСЬ НА РАВНЫХ:

БУДЬТЕ САМИМ СОБОЙ.
НЕ ВОЗВЫШАЙТЕ И НЕ УНИЖАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА.
ОБЩАЙТЕСЬ С НИМ КАК С РАВНЫМ, А НЕ КАК С БОЛЕЕ СЛАБЫМ И НЕСПОСОБНЫМ

Говори непринужденно

Используйте немного юмора. УЛЫБАЙТЕСЬ. Помогите собеседнику успокоиться. Ведите себя непринужденно. Говорите комплименты. Ведите себя мягко и тактично. Будьте обходительны. Исключите из разговора свое мнение.

ОБЗОР: СУМЕТЬ ПОСТРОИТЬ НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ЗАКОНЧИТЬ ДЕСТРУКТИВНЫЕ



ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ И ПОНРАВИТЬСЯ ИМ



ПОМНИТЕ: ВСЕ ЛЮДИ ПРИЯТНЫ.

Но чтобы найти друзей, иногда вам придется приложить усилия.

ИЩИТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПОХОЖИ НА ВАС

Мы часто дружим с людьми, которые разделяют наши интересы и мнения.

Чтобы найти людей, которые могли бы Вам понравиться и кому могли бы понравиться Вы, важно удостовериться, что Вы достаточно часто сталкиваетесь с ними и Вас видит какая-либо группа людей. Многие люди находят друзей среди одноклассников или участников групп, к которым они присоединяются, с которыми работают, или

ПРИСМОТРИТЕСЬ К ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ РЯДОМ С ВАМИ.

Близкое знакомство часто становится дружбой, а иногда любовью.

Хоть и не обязательно, что, соглашаясь с кем-то, вы ему понравитесь, но многих людей привлекают те, кто разделяет их мнение по важным вопросам, касающимся политики, образа жизни и морали.



РАБОТАЙТЕ НАД СВОИМ УМЕНИЕМ ПОДДЕРЖАТЬ РАЗГОВОР.

Спрашивайте и отвечайте на вопросы; отвечайте, давая чуть больше информации, чем вас просили.

Поучаствуйте в небольшом разговоре; не преуменьшайте ценность краткого диалога.

Раскрывайтесь умело; старайтесь раскрываться тому, кто уже раскрылся вам.

Не перебивайте; не начинайте вставлять незначительные комментарии, пока кто-то говорит.

Найдите вещи, о которых можно поговорить; посмотрите на других; почитайте; разнообразьте свои занятия и получите новый опыт.

ВЫРАЖАЙТЕ СВОИ СИМПАТИИ (ИЗБИРАТЕЛЬНО).

Нам часто нравятся люди, которым, как мы думаем, нравимся мы. **Выражайте свою искреннюю симпатию другим людям**. Не пытайтесь подлизываться или пресмыкаться. Сделайте комплимент, похвалите то, что не слишком очевидно. Но не делайте это слишком много, слишком часто и никогда не используйте комплименты, чтобы добиться благосклонности.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К УЖЕ ИДУЩЕМУ РАЗГОВОРУ В ГРУППЕ.

Если мы будем ждать, пока другие нас пригласят, мы никогда не заведем себе друзей.

Иногда мы должны сами сделать первый шаг, чтобы найти себе друзей. Для этого часто нужно знать, открытая группа или

ПОНЯТЬ, ОТКРЫТАЯ ГРУППА ИЛИ ЗАКРЫТАЯ.

В открытых группах будут рады новым членам.

В закрытых группах новые люди могут не приветствоваться.

Открытая группа

• Все находятся немного по отдельности.

• Ее члены иногда оглядываются по сторонам.

• В их разговоре есть паузы.

•Ее члены говорят на общие темы.

Закрытая группа

• Все находятся близко друг к другу.

• Ее члены обращают внимание исключительно только друг на друга.

• Ее члены ведут очень оживленную беседу с минимальным количеством пауз.

ПОНЯТЬ, КАК ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К РАЗГОВОРУ В ОТКРЫТОЙ ГРУППЕ

Способы присоединения к группе и возможные последствия:

Медленно приближаться к группе.

Из-за медлительности, с которой вы приближаетесь, может быть непонятно, что вы хотите присоединиться; может даже показаться, что вы подкрадываетесь и пытаетесь подслушать!

Предложить им напитки или принести еду.

Вы можете немного переусердствовать. Что вы будете делать, если они откажутся от напитков и еды? Будет ли достаточно понятно, что вы хотите присоединиться к ним?

Стоять рядом и вмешиваться в их разговор.

Это может выглядеть грубо. Они вас не приглашали, да и что вы собираетесь сказать, когда вмешаетесь?

Подойти и представиться.

Разве это не слишком официально? Представившись, что вы скажете? Представятся ли они вам? Не вмешаетесь ли вы посреди разговора?

Подождите перерыва в разговоре, подойдите к тому члену группы, который выглядит дружелюбно, и скажите что-то вроде: «Не возражаете, если я к вам присоединюсь?»

Ваши намерения будут ясны, это не будет грубо, и вы не прервете их беседу; члены группы

- ОСОЗНАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ

- ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ СОХРАНЯЮТСЯ ДОЛЬШЕ, ЕСЛИ МЫ ОТНОСИМСЯ К НИМ ОСОЗНАННО



•НАБЛЮДАТЬ

• Обращайте внимание с интересом и любопытством на других людей вокруг Вас.

• Будьте однонаправленны; сфокусируйте внимание на людях, с которыми вы сейчас.

• Будьте в настоящем моменте вместо того, чтобы планировать, что сейчас сказать.

• Отпустите внимание от себя и переключите его на других людей вокруг Вас.

• Будьте открыты для новой информации о других.

• Отмечайте возникающие у Вас суждения о других людях и позволяйте им уходить.

• Перестаньте стараться все время быть правильным

•ОПИСЫВАТЬ

• Заменяйте суждения описаниями.

• Избегайте строить предположения или интерпретировать то, что якобы другие люди думают о Вас, не проверив факты. (Помните, никто и никогда не сможет прочитать у другого человека мысли, мотивы, намерения, чувства, эмоции, желания или переживания.)

• Избегайте подвергать сомнению побуждения других людей (если у Вас нет очень

•серьезных оснований так подумать).

• Если вина другого человека не доказана, он - не виновен.

•

•УЧАСТВОВАТЬ

• Бросайтесь в общение с другими людьми.

• Плывите по течению, а не пытайтесь управлять потоком.

• Становитесь единым целым с группой и в действиях, и в общении.



КАК ЗАКОНЧИТЬ ОТНОШЕНИЯ





•**Деструктивные отношения** – отношения, разрушающие или наносящие вред, как самим взаимоотношениям, так и вам: вашему физическому состоянию и безопасности, вашей самооценке или способности сохранять верность своим убеждениям, вашему счастью или спокойствию, или вашим отношениям с другими людьми.

•**Мешающие отношения** – это отношения, которые совсем не позволяют или сильно затрудняют достижение целей, которые важны для вас; наслаждение жизнью и тем, что вы делаете; ваши отношения с другими людьми; благополучие тех, кого вы любите.

Принимайте решение о том, чтобы закончить отношения, используя МУДРЫЙ РАЗУМ и НИКОГДА не пытайтесь сделать это, находясь в эмоциональном разуме.

Если взаимоотношения ВАЖНЫ и НЕ деструктивны, и если есть причина надеяться, что они могут быть улучшены, то попробуйте ПОИСК РЕШЕНИЙ ПРОБЛЕМЫ, чтобы восстановить сложные отношения.

СПРАВЛЯЙТЕСЬ СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО и прорепетируйте окончание отношений заранее.

СПРАВЛЯЙТЕСЬ СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО и прорепетируйте окончание отношений заранее.

Будьте прямы: используйте навыки межличностной эффективности (ПРОСИ_ТАК, ДРУГ и ЧЕСТЬ).

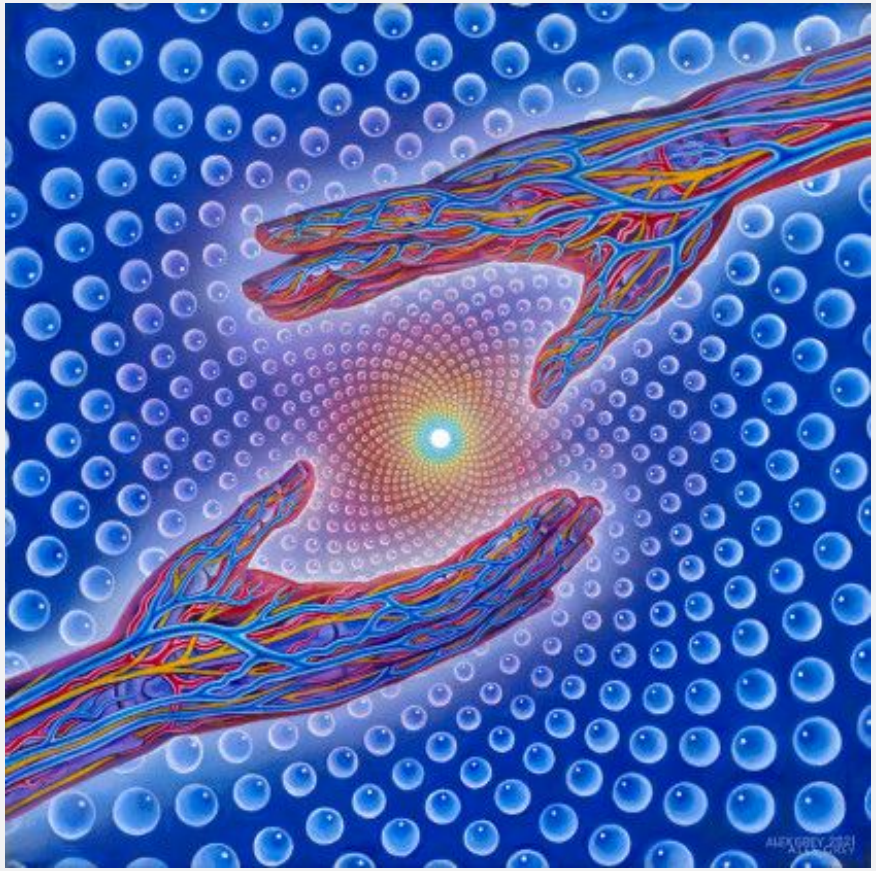
Практикуйте ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ ДЛЯ ЛЮБВИ, когда вы понимаете, что любите не того человека.

ДУМАЙТЕ О СВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ!

Прежде чем закончить отношения, в которых вы подвергались насилию или в которых угрожали вашей жизни, позвоните на «Горячую линию» центра психологической помощи, чтобы проконсультироваться с



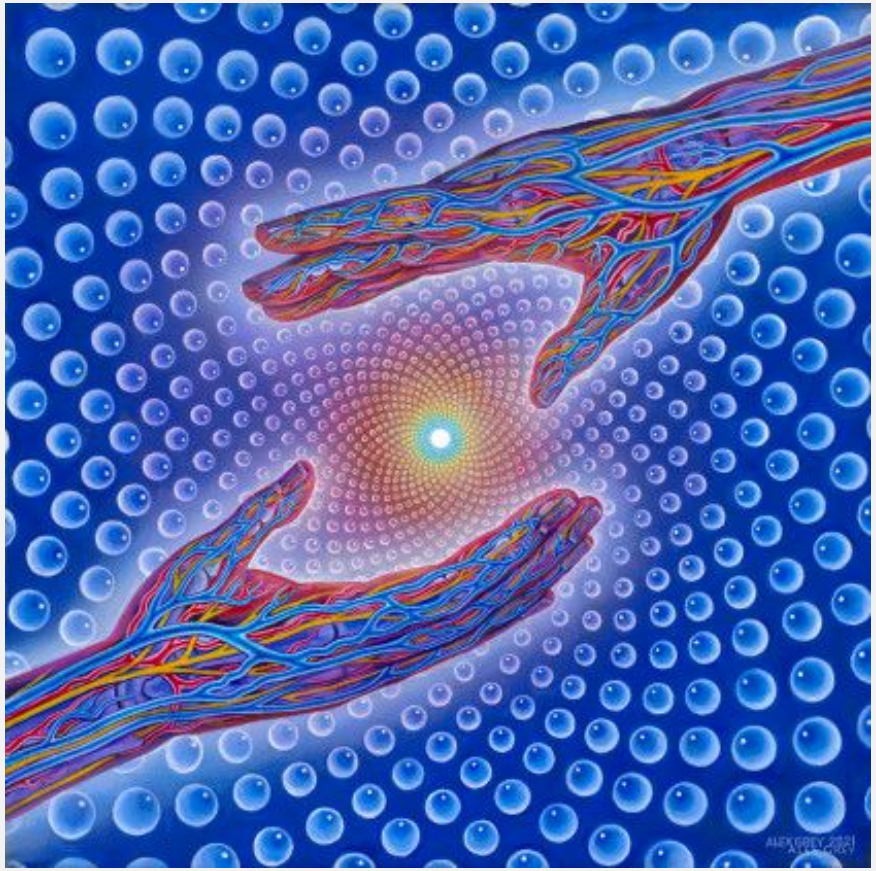
СТРАТЕГИИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ



ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ЖЕЛАЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ - КАК СОБСТВЕННОГО, ТАК И ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ - СУЩЕСТВУЮТ ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ (ПОДКРЕПЛЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ)

ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЭФФЕКТИВНЫ УГАШЕНИЕ, ПРЕСЫЩЕНИЕ, НАКАЗАНИЕ.

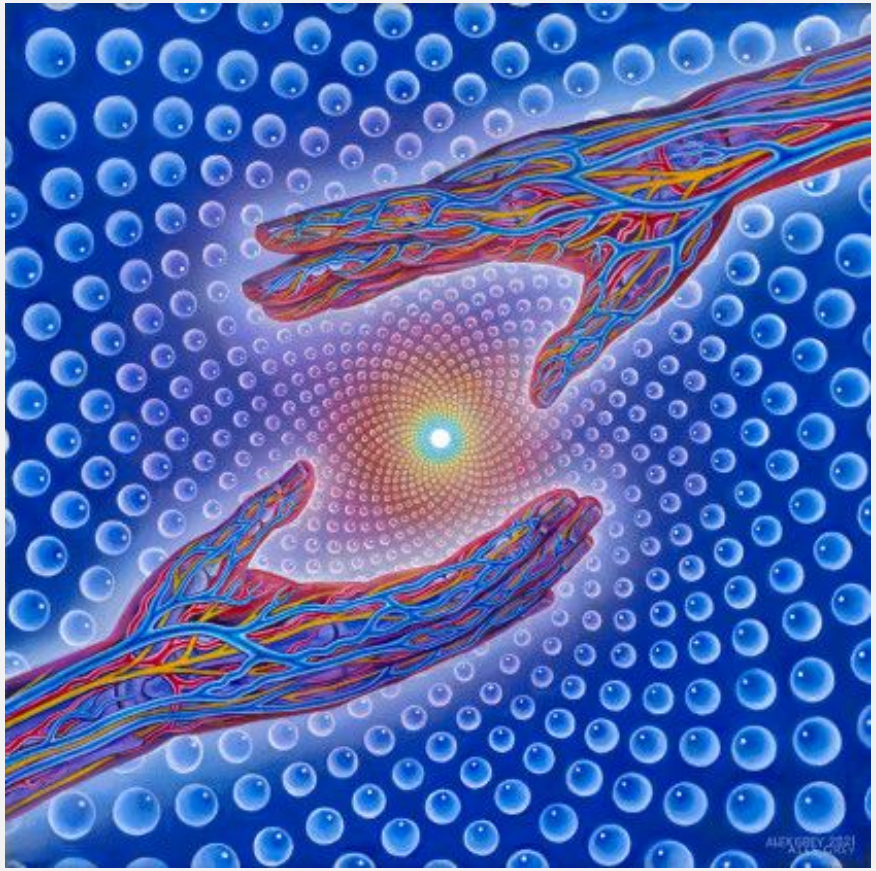
СЕКРЕТ ЭФФЕКТИВНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ИЗУЧИТЬ ЭТИ СТРАТЕГИИ И ПРИМЕНЯТЬ ИХ НА ДЕЛЕ.



СПРОСИТЕ СЕБЯ:

КАКОЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ Я ХОТЕЛ БЫ УСИЛИТЬ?

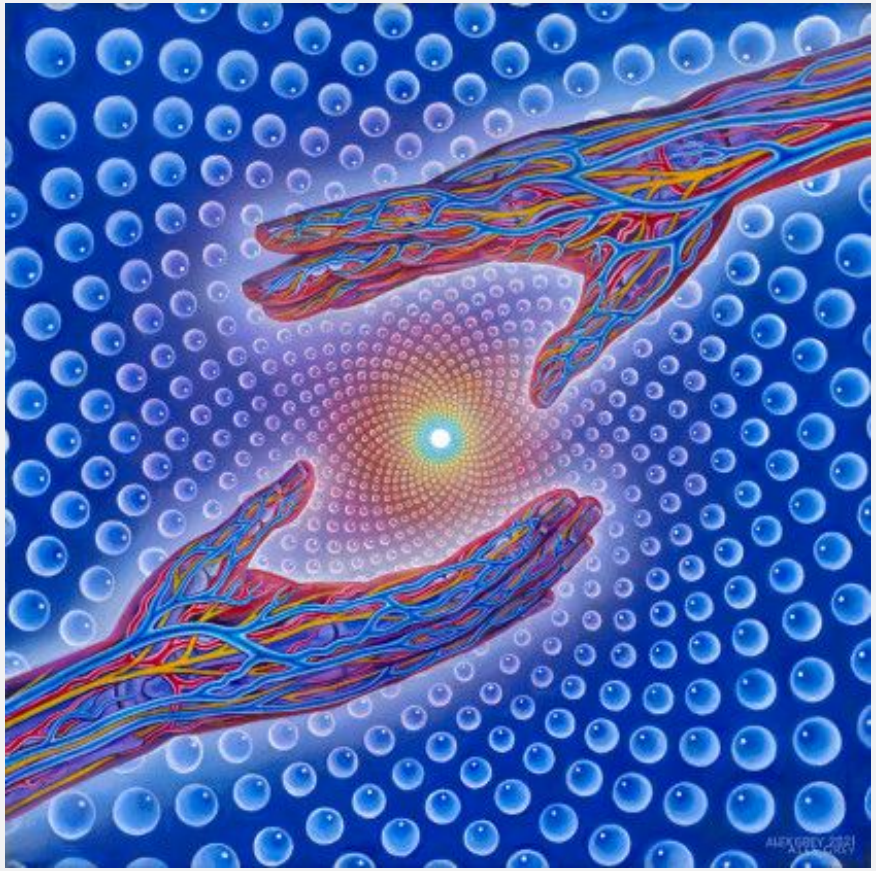
КАКОЕ БЫ ПОВЕДЕНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА Я ХОТЕЛ БЫ УСИЛИТЬ?



ПОДКРЕПЛЕНИЕ - СЛЕДСТВИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ УСИЛИВАЕТ ПОВЕДЕНИЕ

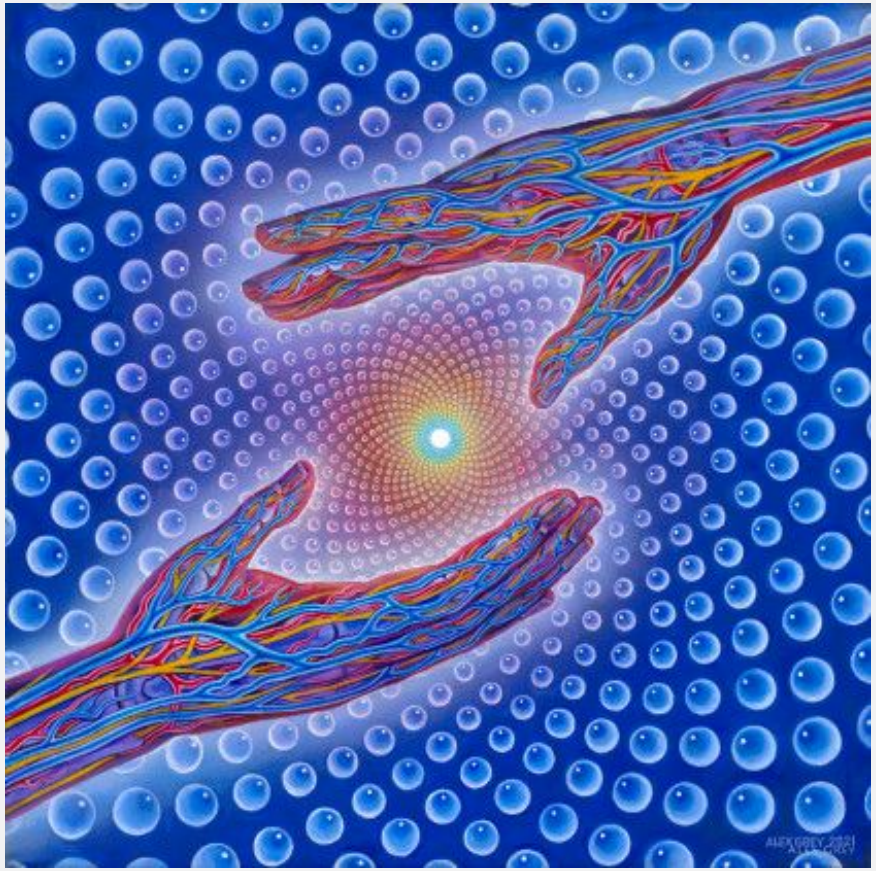
ФОРМИРОВАНИЕ - ПОДКРЕПЛЕНИЕ НЕБОЛЬШИХ ШАГОВ, ВЕДУЩИХ К БОЛЕЕ КРУПНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ - ПОДКРЕПЛЕНИЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ, ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К УСТОЙЧИВОМУ ПОВЕДЕНИЮ



ПОДКРЕПЛЕНИЕ - ЭТО ЛЮБОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ, КОТОРОЕ УВЕЛИЧИВАЕТ ЧАСТОТУ ПОВЕДЕНИЯ. ВСЕ ЛЮДИ, КАК И ДРУГИЕ ЖИВОТНЫЕ, ИСПЫТЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ. ПОДКРЕПЛЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ ВЫРАЖЕННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ.

ЛЮДЯМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ИХ ПОВЕДЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ. ДЛЯ ПОДКРЕПЛЕНИЯ ТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ ИНДИВИД ВОСПРИНЯЛ ПРОИЗОШЕДШЕЕ ПОДКРЕПЛЯЮЩЕЕ СОБЫТИЕ (НАПРИМЕР, ЗВУКИ НЕ ПОДКРЕПЯТ ПОВЕДЕНИЕ ГЛУХОГО, А ИЗОБРАЖЕНИЯ - ПОВЕДЕНИЕ СЛЕПОГО)

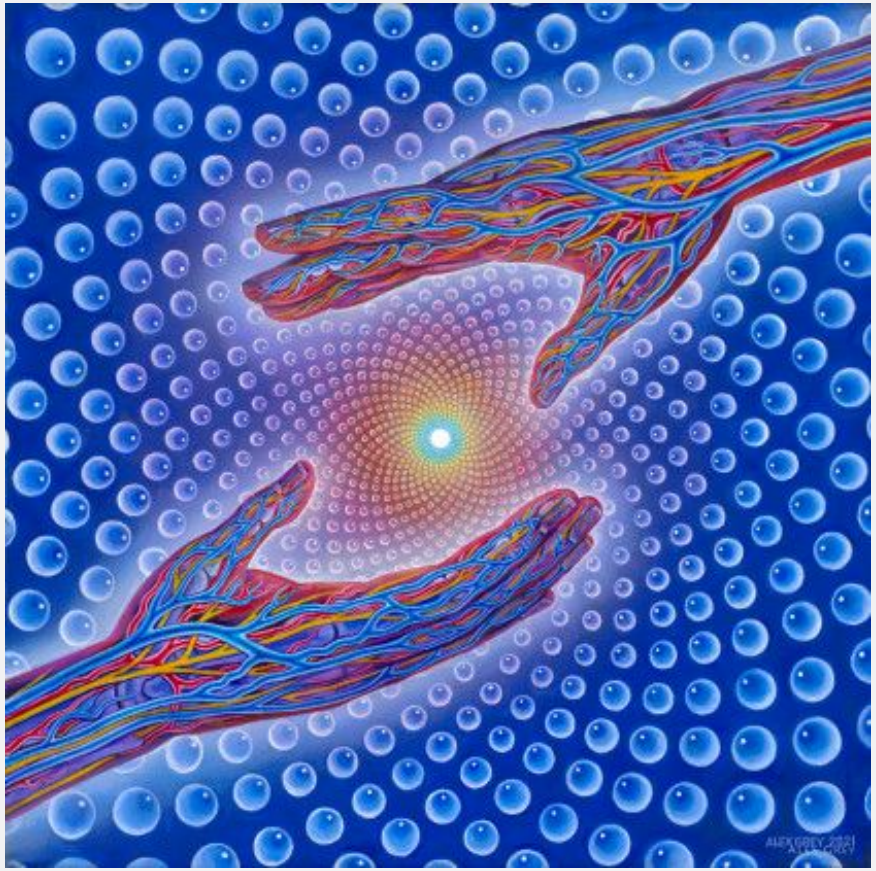


ЧЕГО НЕ ТРЕБУЕТСЯ, ТАК ЭТО ТОГО, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАВАЛ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОДКРЕПЛЕНИЕМ И СОБСТВЕННЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.

ОБЫЧНО ЛЮДИ ПОДКРЕПЛЯЮТ ПОВЕДЕНИЕ ДРУГ ДРУГА ДАЖЕ НЕ ОСОЗНАВАЯ, ЧТО ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ.

ЕСЛИ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА НЕКИЙ ЧЕЛОВЕК СЕРДИТСЯ И НАПАДАЕТ НА ВАС, ВЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕТЕ ЕМУ ТО, ЧТО ОН ХОЧЕТ, ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО СО ВРЕМЕНЕМ ЕГО СКЛОННОСТЬ СЕРДИТЬСЯ УСИЛИТСЯ.

ЕСЛИ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ПОДНИМАЕТЕ БОЛЕЗНЕННУЮ ТЕМУ, ВАШ ДРУГ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ НАЧИНАЕТ ИСПЫТЫВАТЬ СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ВЫПИТЬ И ГОВОРИТ ВАМ ОБ ЭТОМ, ПОСЛЕ ЧЕГО ВЫ МОМЕНТАЛЬНО МЕНЯЕТЕ ТЕМУ РАЗГОВОРА, ТО МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО ЕГО ТЯГА К АЛКОГОЛЮ УСИЛИТСЯ, ЕСЛИ ВЫ НАЧНЕТЕ ОБСУЖДАТЬ БОЛЕЗНЕННЫЕ ДЛЯ НЕГО ТЕМЫ.

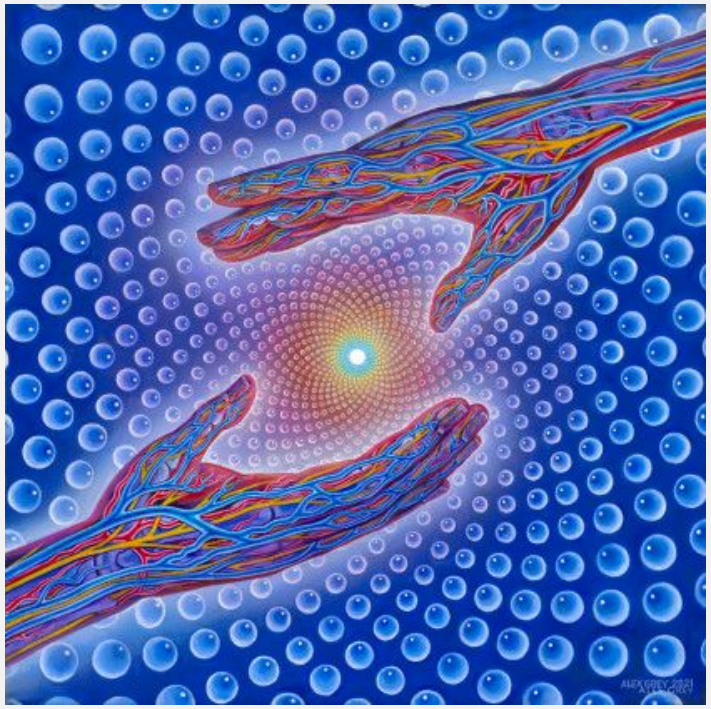


ПОДКРЕПЛЕНИЕ - ЭТО САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УВЕЛИЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПОВЕДЕНИЯ.

ОНО СООБЩАЕТ ЧЕЛОВЕКУ, КАКОЕ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ БУДЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНО, А КАКОЕ НЕТ.

ЧАСТО МЫ НЕ ОСОЗНАЕМ, КАКИЕ ПОДКРЕПЛЕНИЯ ФАКТИЧЕСКИ КОНТРОЛИРУЮТ НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ.

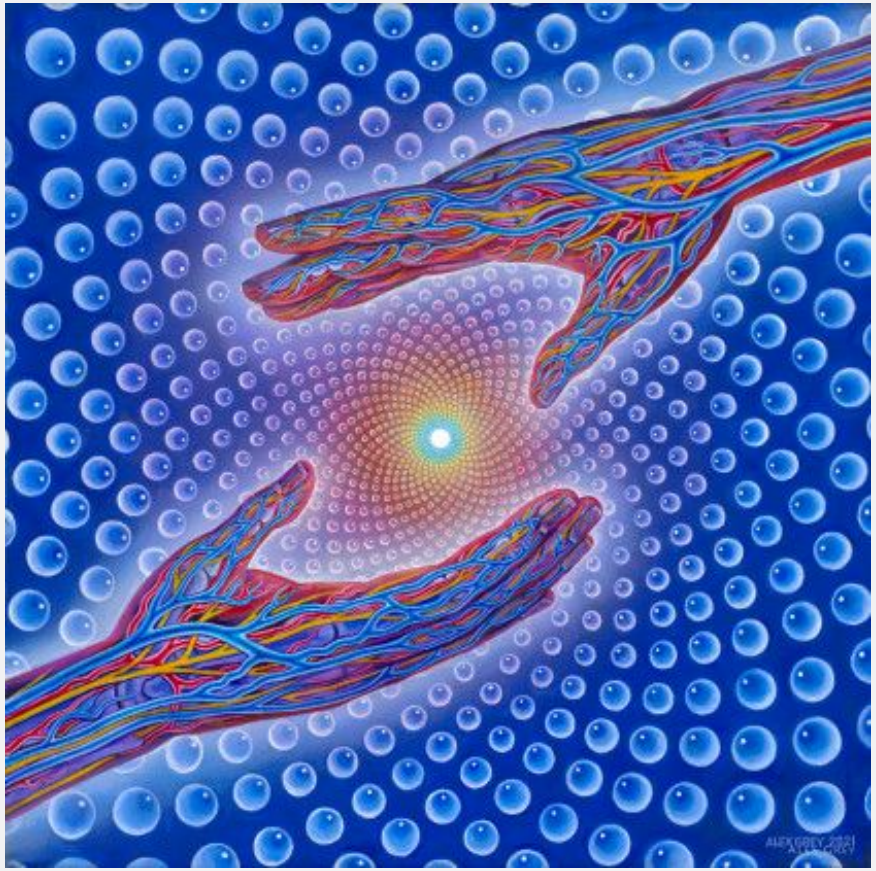
ХОТЯ ИНДИВИД ДОЛЖЕН ОЩУЩАТЬ НА СЕБЕ ПОДКРЕПЛЯЮЩИЙ СТИМУЛ, ОН НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН ОСОЗНАВАТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОСЛЕДСТВИЕМ И СОБСТВЕННЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. ЕГО УТВЕРЖДЕНИЯ О ТОМ, ЧЕМ ОБУСЛОВЛЕНО ЕГО СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ - ВСЕГО ЛИШЬ МНЕНИЕ. А МНЕНИЯ, УВЫ, ПОМИМО ФАКТОВ МОГУТ ОСНОВЫВАТЬСЯ НА МНОЖЕСТВЕ ДРУГИХ ВЕЩЕЙ.



Если подкрепляется дезадаптивное поведение, люди часто полагают, что человек ведет себя таким образом с целью получить подкрепление. Это убеждение основано на предположении, что люди знают, что подкрепляет их собственное поведение, и что подкрепление приводит к целенаправленному поведению. И то, и другое не обязательно верно; однако такие убеждения являются источником большой боли и страданий. Плач, попытки самоубийства, истерики и обман воспринимаются как попытки привлечь внимание. Гнев, усталость, беспокойство и страх воспринимаются как нежелание делать необходимое. Призывы о помощи воспринимаются как манипуляции и т.д. Увы, такие выводы являются уничижительными, зачастую ошибочными и очень вредными.

МАРША ЛИНЕХАН

ЗАЧЕМ ПОДКРЕПЛЯТЬ?

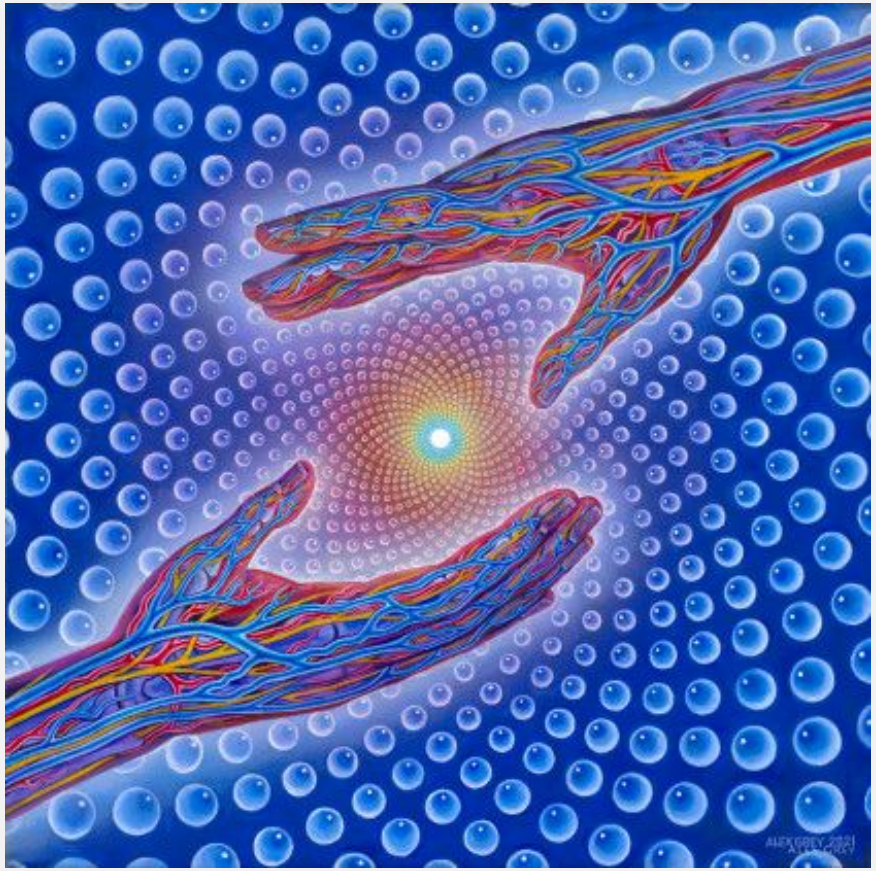


ПОДКРЕПЛЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШЕЙ ЧАСТЬЮ НАУЧЕНИЯ.

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПОВЕДЕНИЕ ДОЛЖНО ВОЗНИКАТЬ САМО ПО СЕБЕ, И ЧТО МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПОДКРЕПЛЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ОДНАКО ЭТО БАЗОВОЕ НЕПОНИМАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО И ЖИВОТНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

ТАК, НАПРИМЕР, ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ - СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ. ПО СУТИ, ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО "ПРАВИЛЬНО" - ЭТО РЕЗУЛЬТАТ НАУЧЕНИЯ. СОВЕРШЕНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ ПОСТУПКОВ - ТОЖЕ.

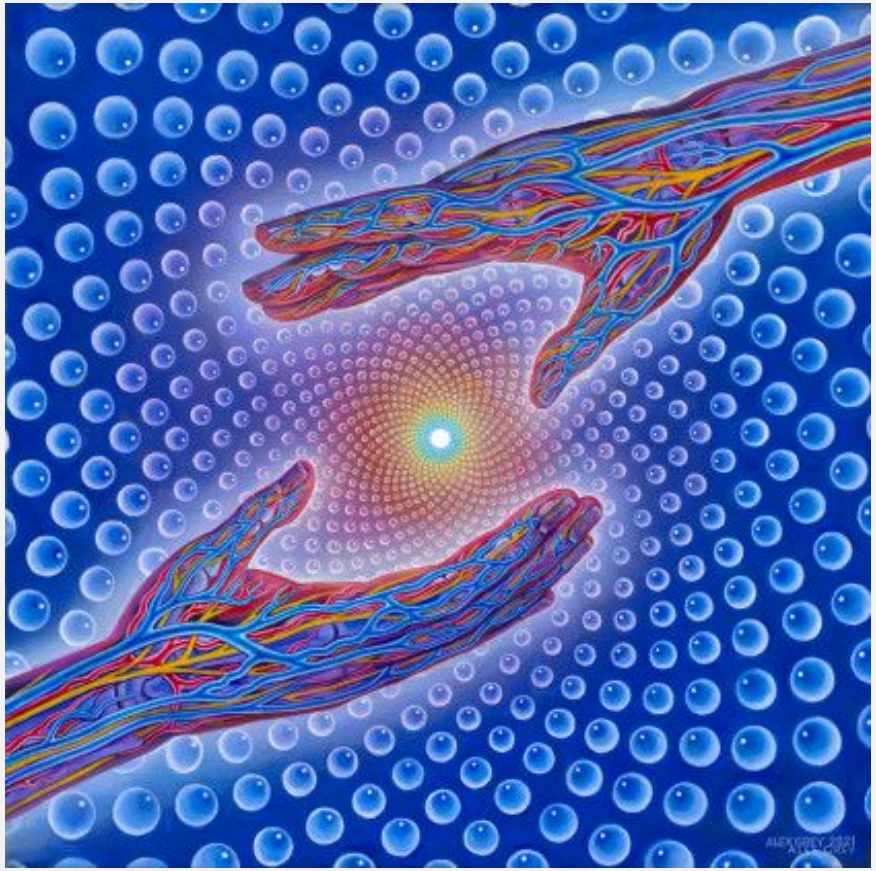
ИДЕЯ О ТОМ, ЧТО ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ВЕСТИ СЕБЯ ПРАВИЛЬНО ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ЭТО ПРАВИЛЬНО, ИГНОРИРУЕТ ТОТ ФАКТ, ЧТО У ЛЮБОГО ПОВЕДЕНИЯ ЕСТЬ ПРИЧИНЫ.



ПОДКРЕПЛЕНИЕ БЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ.

ПП УВЕЛИЧИВАЕТ ЧАСТОТУ НУЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ДОБАВЛЯЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ.

ПОХВАЛА, МИЛИ ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ АВИАКЛИЕНТОВ, ЗАРАБОТАННЫЕ ПРИВИЛЕГИИ, ДЕНЕЖНЫЕ ПРЕМИИ, УЛЫБКА, УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МОГУТ УСИЛИТЬ ПОВЕДЕНИЕ, КОГДА ЯВЛЯЮТСЯ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ОПРЕДЕЛЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ.



СПРОСИТЕ СЕБЯ:

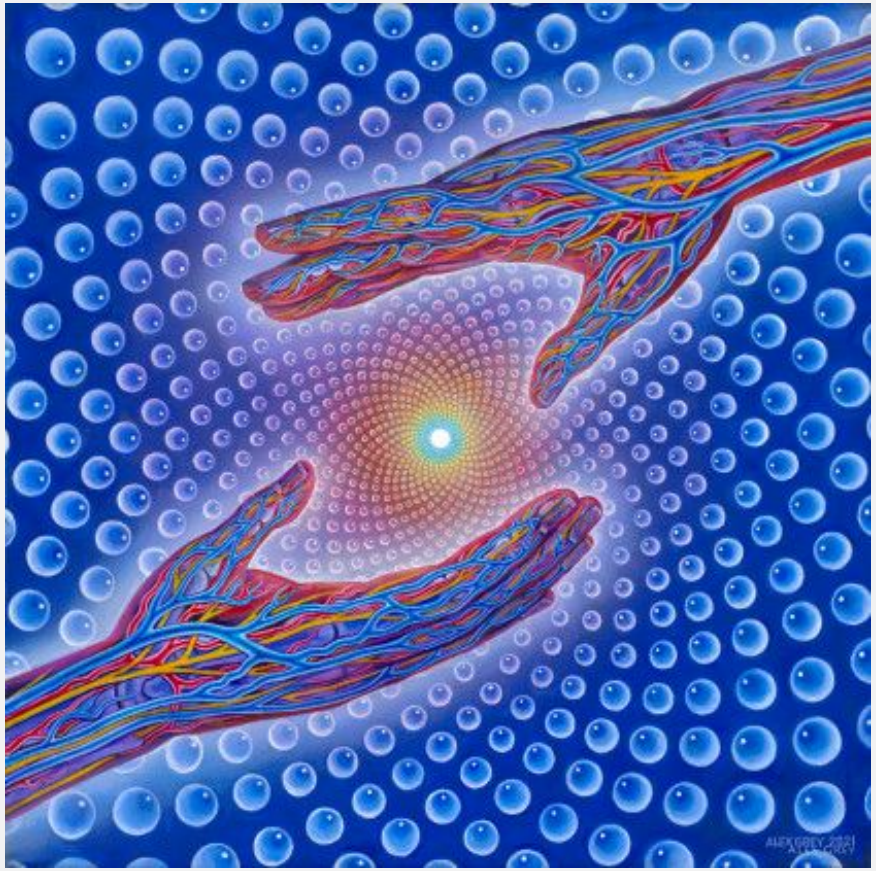
ЧТО БУДЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПОСЛЕДСТВИЕМ ДЛЯ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ ВЫ ХОТИТЕ УСИЛИТЬ У СЕБЯ?

ЧТО БУДЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПОСЛЕДСТВИЕМ ДЛЯ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ ВЫ ХОТИТЕ УСИЛИТЬ У ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА?

ПОДКРЕПЛЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНЫМИ, БЕЗОПАСНЫМИ И ПОДХОДЯЩИМИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ. НАПРИМЕР, НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬ ВРЯД ЛИ БУДЕТ РЕАЛИСТИЧНЫМ ПОДКРЕПЛЕНИЕМ ДЛЯ МЕСЯЦА ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС-КЛУБЕ 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ.

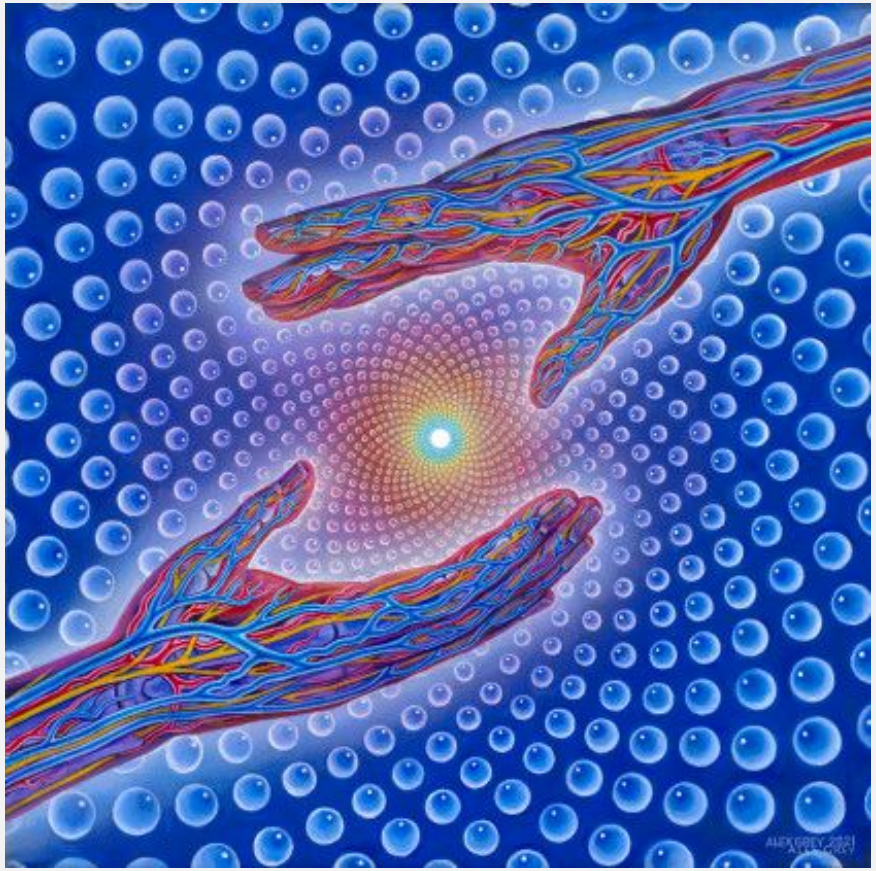
АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ, А ТАКЖЕ ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ - ПРИМЕРЫ НЕЭФФЕКТИВНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ. ТАКЖЕ ПРОБУЙТЕ ИСКАТЬ

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ УСИЛИВАЕТ ПОВЕДЕНИЕ, УСТРАНЯЯ НЕПРИЯТНОЕ СОСТОЯНИЕ.

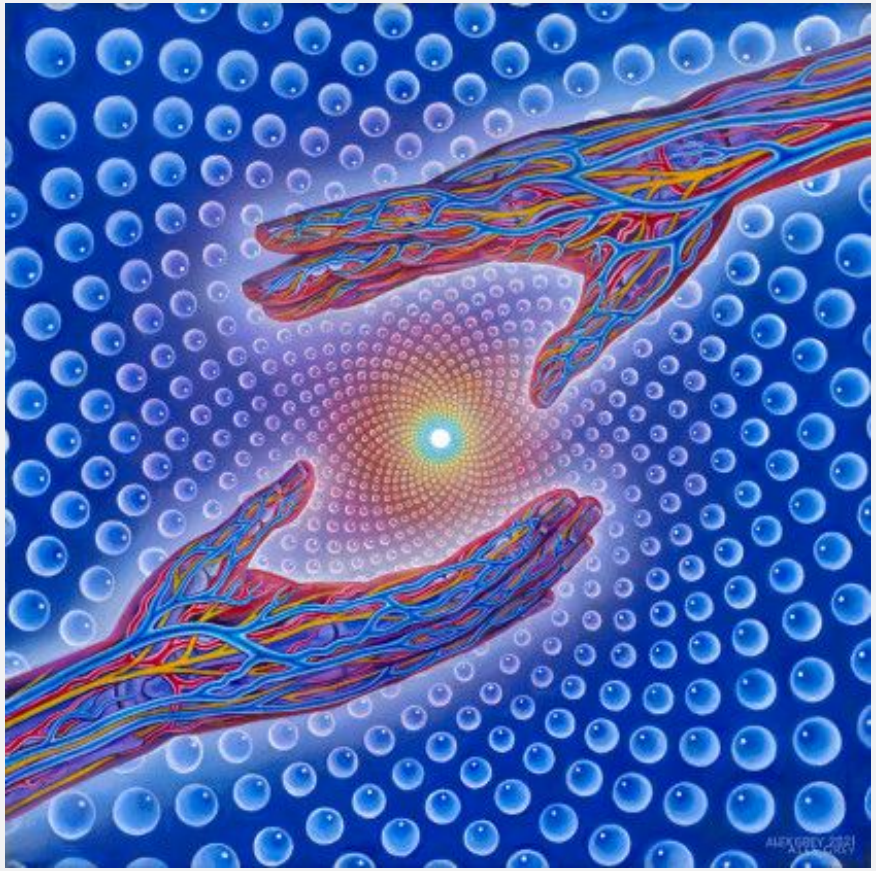


ГОЛОВНАЯ БОЛЬ УХОДИТ, ЕСЛИ ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ АСПИРИН. БОСС ПЕРЕСТАЕТ ВАС ДОНИМАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СДАЕТЕ ОТЧЕТЫ ВОВРЕМЯ, ЛЮДИ ПЕРЕСТАЮТ ДОСАЖДАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАКАТЫВАЕТЕ ИСТЕРИКУ. РАЗДРАЖАЮЩИЕ СИГНАЛЫ ИСЧЕЗАЮТ, КОГДА ВЫ ПРИСТЕГИВАЕТЕ РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ. ЧУВСТВО ПЕЧАЛИ И СТРАХА УХОДИТ, КОГДА ВЫ ПЬЕТЕ МНОГО АЛКОГОЛЯ. БОЛЬ В СПИНЕ ОБЛЕГЧАЕТСЯ ПОСЛЕ МАССАЖА.

ЗДЕСЬ ВАЭНО ПОНИМАТЬ, КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИНОСЯТ ВАМ ОБЛЕГЧЕНИЕ. ПОПРОБУЙТЕ ЗАПИСАТЬ ЭТО. ПОДУМАЙТЕ, КАКИЕ ВИДЫ ВАШЕГО СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ ИЛИ ПОВЕДЕНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ПОДКРЕПЛЯЮТСЯ ПУТЕМ ОБЛЕГЧЕНИЯ НЕПРИЯТНЫХ ИЛИ БОЛЕЗНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ.



ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ - СЛОЖНАЯ ТЕМА. ЧАСТО ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ - ТАКОЕ КАК САМОПОВРЕЖДЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКГОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ, ЛОЖЬ - БУДЕТ ПОДКРЕПЛЯТЬСЯ ПОСЛЕДУЮЩИМ ОБЛЕГЧЕНИЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СТРАДАНИЙ. НАПРИМЕР, ЗАЯВЛЕНИЕ "Я ХОЧУ УБИТЬ СЕБЯ" ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ БОЛЬШИМ СОЧУВСТВИЕМ ИЛИ ВНИМАНИЕМ СО СТОРОНЫ СОБЕСЕДНИКА ИЛИ ИЗБЕГАНИЕМ БОЛЕЗНЕННОЙ ТЕМЫ РАЗГОВОРА.

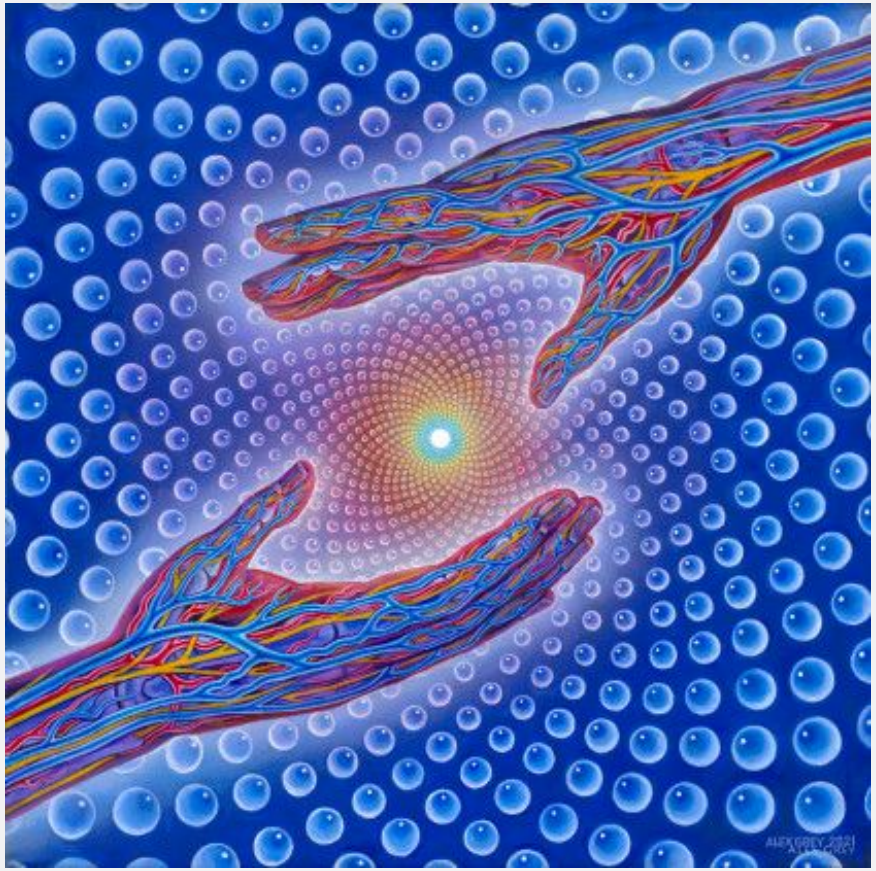


ПОПРОБУЙТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ НЕГАТИВНЫЕ СИТУАЦИИ ИЛИ ИСТОЧНИКИ ДИСКОМФОРТА, КОТОРЫЕ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ОБЛЕГЧИТЬ.

НАПРИМЕР, ПОДРОСТОК ЖАЛУЕТСЯ, ЧТО РОДИТЕЛИ ПОСТОЯННО ВОРЧАТ НА НЕЕ, ЧТОБЫ ОНА УБИРАЛАСЬ У СЕБЯ В КОМНАТЕ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ УБОРКА СВОЕЙ КОМНАТЫ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ ИЛИ ПРЕКРАЩЕНИЮ ВОРЧАНИЯ, ТО ПОДРОСТОК, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ВКЛЮЧИТ ЭТО В СВОЙ РЕПЕРТУАР ПОВЕДЕНИЯ.

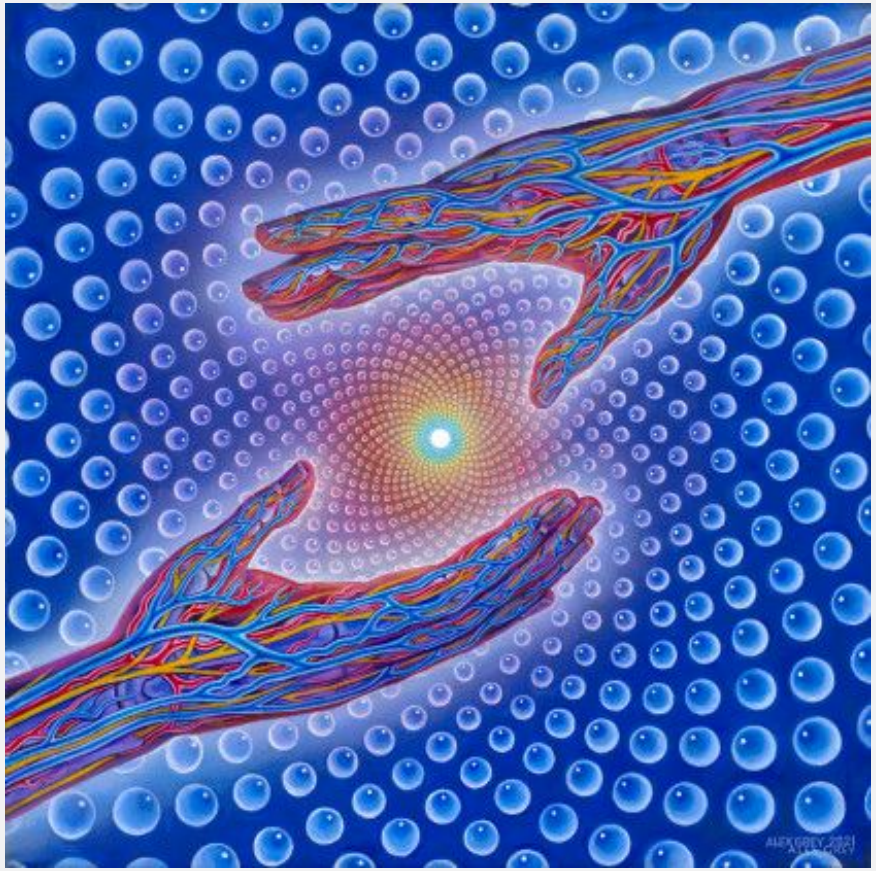
БЫЛИ ЛИ СЛУЧАИ, КОГДА ВЫ УДЕЛЯЛИ СВОИМ БЛИЗКИМ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, КОГДА У НИХ ВОЗНИКАЛИ КАКИЕ-ТО ПРОБЛЕМЫ, ЧЕМ КОГДА ТАКИХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫЛО?

ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ



ФП - ЭТО ПОДКРЕПЛЕНИЕ НЕБОЛЬШИХ ШАГОВ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К БОЛЬШОЙ ЦЕЛИ. КАЖДЫЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ НУЖДАЕТСЯ В ПОДКРЕПЛЕНИИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОВЕДЕНИЕ НЕ СТАНЕТ УСТОЙЧИВЫМ. ЭТО ПОВЫШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРОДОЛЖИТ РАБОТАТЬ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ.

НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВАША ЦЕЛЬ - ВСТАВАТЬ ПОРАНЬШЕ 5 РАЗ В НЕДЕЛЮ, ЧТОБЫ ПОЛЧАСА ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ПОДКРЕПИТЕ СНАЧАЛА БОЛЕЕ РАННИЙ ПОДЬЕМ, ЗАТЕМ - 5 МИНУТ ЗАРЯДКИ, ЗАТЕМ 10 МИНУТ ЗАРЯДКИ, ЗАТЕМ 15, ЗАТЕМ 20, ЗАТЕМ 25, ЗАТЕМ 30.



ЗАЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

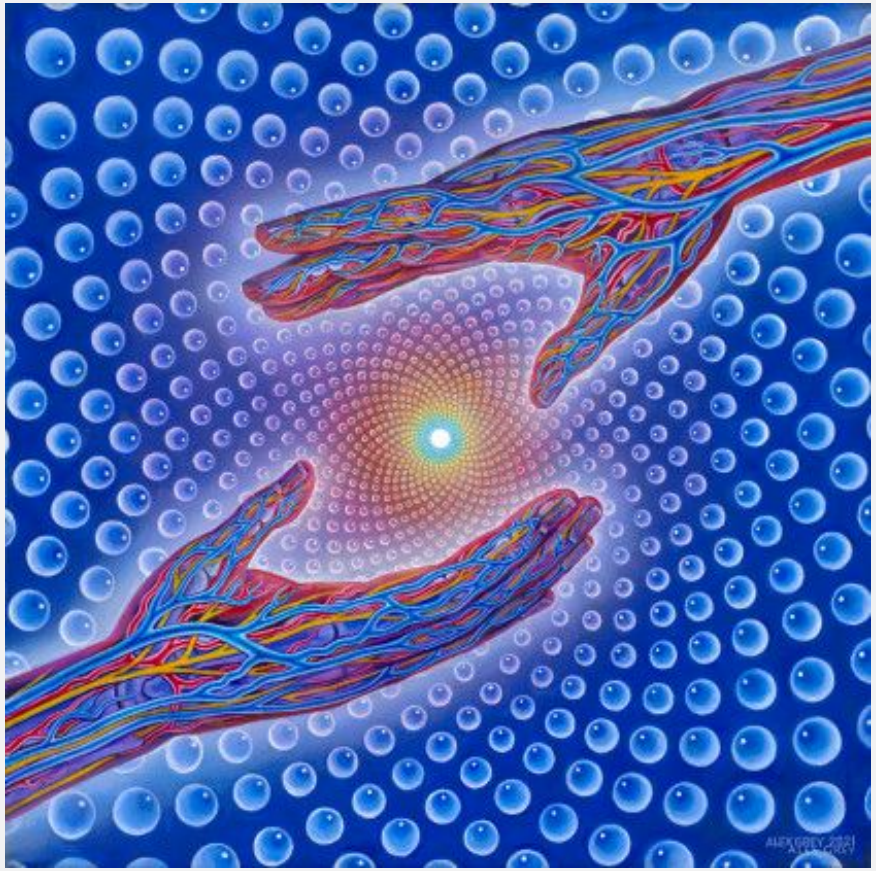
ОБУЧЕНИЕ СЛОЖНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ТРЕБУЕТ МНОГИХ ШАГОВ, ПОСКОЛЬКУ ЕМУ СЛОЖНО ОБУЧИТЬСЯ ЗА ОДИН ШАГ.

БЫВАЛО ЛИ ТАК, ЧТО ВЫ ИЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ БЫЛИ ФРУСТРИРОВАНЫ ТЕМ, ЧТО ДО ПОСЛЕДНЕГО МОМЕНТА НЕ МОГЛИ НАЧАТЬ КАКОЕ-ЛИБО ВАЖНОЕ ДЕЛО?

ЗДЕСЬ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ ПРИМЕНЕНЫ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ: РАЗБИТЬ ДЕЛО, КОТОРОЕ НУНО СДЕЛАТЬ, НА НЕСКОЛЬКО ШАГОВ, И ПОДКРЕПЛЯТЬ СЕБЯ ЗА КАЖДЫЙ ШАГ, НАПРИМЕР, РАЗРЕШАТЬ СЕБЕ ПОТУПИТЬ В ТЕЛИК, ИЛИ В КОМП.

ПОПРОБУЙТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ И ЗАПИСАТЬ 1-2 ШАГА НА ПУТИ К ИЗМЕНЕНИЮ СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ.

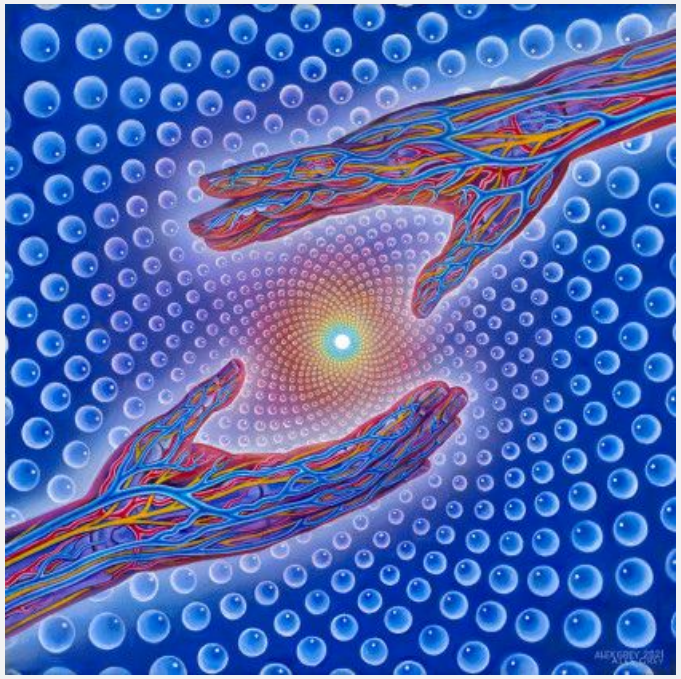
ВРЕМЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



ПОДКРЕПЛЕНИЕ ДОЛЖНО СЛЕДОВАТЬ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ЖЕЛАЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЖДАТЬ СЛИШКОМ ДОЛГО, ПОДКРЕПЛЕНИЕ НЕ БУДЕТ АССОЦИИРОВАНО С ПОВЕДЕНИЕМ.

НУ ВОТ НАПРИМЕР

ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ УЛУЧШИТЬ ВАШИ ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ, И ВАШ ТРЕНЕР НАБЛЮДАЕТ. КАК БЫ ВАМ БОЛЬШЕ ПОНРАВИЛОСЬ - ЕСЛИ БЫ ОН ХВАЛИЛ ВАС ПОСЛЕ КАЖДОЙ УСПЕШНОЙ ПОДАЧИ ИЛИ ЕСЛИ БЫ В КОНЦЕ ОН СКАЗАЛ "5,8 И

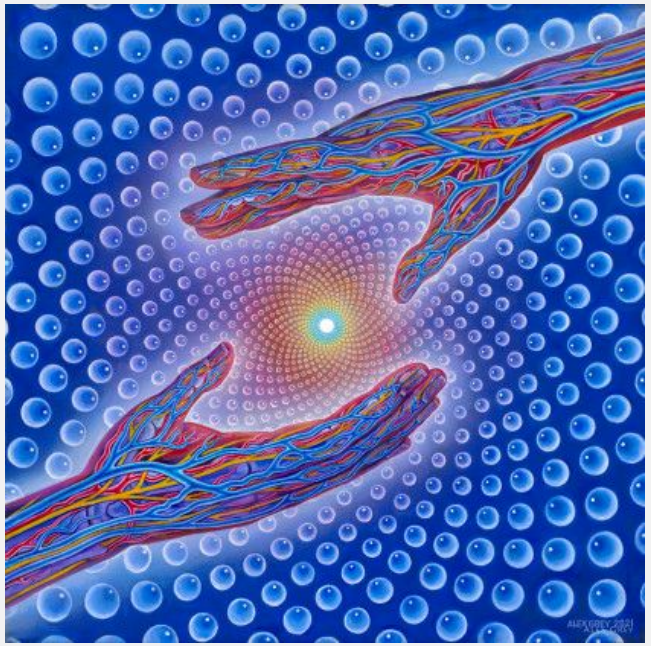


ТАКЖЕ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, КОГДА И КАК ЧАСТО ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ПОВЕДЕНИЕ ПРОДОЛЖАЛО БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ И БЕЗ ВАШЕГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ПОДКРЕПЛЕНИЯ - НЕПРЕРЫВНОЕ И ЧАСТИЧНОЕ.

НЕПРЕРЫВНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ - ЭТО КОГДА ПОВЕДЕНИЕ ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ОНО ПРОИСХОДИТ. ЭТО ВАЖНО В САМОМ НАЧАЛЕ, КОГДА ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ СФОРМИРОВАТЬ НОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

НЕПРЕРЫВНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО ЧАСТОТА ПОВЕДЕНИЯ БУДЕТ ВЫСОКОЙ. ОДНАКО, ЕСЛИ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТОЛЬКО ЭТО, ТО ПОВЕДЕНИЕ БЫСТРО ПРЕКРАТИТСЯ, КАК ТОЛЬКО ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ ЕГО ПОДКРЕПЛЯТЬ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ АВТОМАТ С КОФЕ НАЧИНАЕТ ВЫДАВАТЬ ВАМ НАПИТОК НЕ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫ БРОСАЕТЕ ТУДА ДЕНЬГИ, А

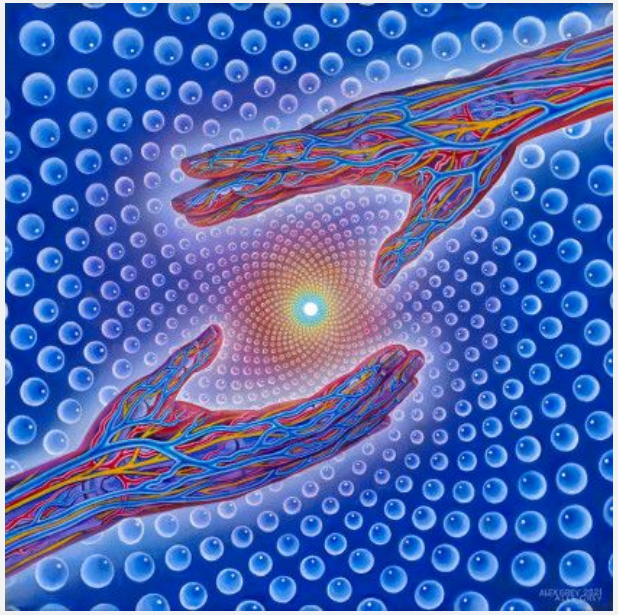


ПРИ ЧАСТИЧНОМ ПОДКРЕПЛЕНИИ ЦЕЛЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ ЛИШЬ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ.

ПОВЕДЕНИЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ НЕСОКРУШИМЫМ И НЕПОДВЛАСТНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ, ЕСЛИ СНАЧАЛА УСТАНОВИТЬ РЕЖИМ ЧАСТИЧНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ, А ЗАТЕМ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ КОЛИЧЕСТВО РЕАКЦИЙ, ТРЕБУЕМЫХ ДЛЯ ПОДКРЕПЛЕНИЯ, ИЛИ УВЕЛИЧИВАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВРЕМЕНИ ПЕРЕД ПОДКРЕПЛЕНИЕМ РЕАКЦИИ.

ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНО, КОГДА ВРЕМЯ ПЕРЕД ПОДКРЕПЛЕНИЕМ РЕАКЦИИ - ПЕРЕМЕННАЯ ВЕЛИЧИНА, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ.

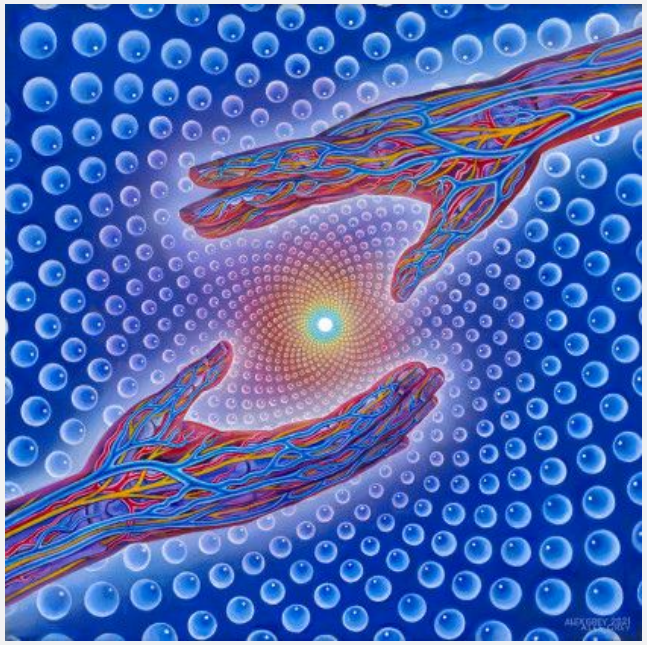
ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ НЕПОНЯТНО, ЧАСТО МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ РЕЖИМОМ ЧАСТИЧНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ.



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЗАРТНЫХ ИГР ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ЧАСТИЧНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ.

ТАКЖЕ - ЛЮБОВЬ К СКЛОННОМУ К НАСИЛИЮ ПАРТНЕРУ. ВЕРОЯТНО, ТАКОЙ ПАРТНЕР ЧАСТО ВЫРАЖАЛ СВОЮ ЛЮБОВЬ В НАЧАЛЕ ОТНОШЕНИЙ, А ЗАТЕМ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЛ ПРОМЕЖУТКИ МЕЖДУ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯМИ.

РОДИТЕЛИ ТАКЖЕ НЕУМЫШЛЕННО МОГУТ СОЗДАТЬ РЕБЕНКУ УСЛОВИЯ РЕЖИМА ЧАСТИЧНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ, ЭПИЗОДИЧЕСКИ РЕАГИРУЯ НА ЕГО ИСТЕРИКИ.



Формирование поведения = подкрепление маленьких шагов на пути к желаемому поведению

- Подкрепляйте маленькие шаги, которые ведут к цели.
- По мере того как новое поведение стабилизируется, требуйте чуть больше перед тем, как снова подкреплять.
- Продолжайте, пока не достигнете целевого поведения.

Примеры шагов к целевому поведению: _____

Выбор времени подкрепления

- Подкрепляйте поведение немедленно после того, как оно проявится.
- Формируя новое поведение, сначала подкрепляйте его каждый раз, когда оно проявляется.
- Как только поведение установилось, постепенно переходите к частичному подкреплению.

ВНИМАНИЕ: когда вы меняете подкрепление, поведение *очень* трудно прекратить.



СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ИЛИ УСТРАНЕНИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

УГАШЕНИЕ



УГАШЕНИЕ - ЭТО ОСЛАБЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ПУТЕМ УСТРАНЕНИЯ ПОСТОЯННОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ.

НАПРИМЕР, КОГДА ВАШЕ ВНИМАНИЕ ПОДКРЕПЛЯЕТ ЧЬЕ-ТО НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ВЫ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ ЕГО ИГНОРИРОВАТЬ. ИЛИ КОГДА ТРЕБОВАНИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПОДКРЕПЛЯЮТСЯ ВАШЕЙ УСТУПЧИВОСТЬЮ, ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕСТАТЬ ПОДДАВАТЬСЯ.

УГАШЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННО, КОГДА НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗАМЕНЯЕТСЯ АЛЬТЕРНАТИВНЫМ. НАПРИМЕР, МОЖНО УГАСИТЬ ЧЬЕ-ТО ПОВЕДЕНИЕ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ УСПОКОИТЬ ЕГО.



ЕСЛИ ПОВЕДЕНИЕ ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ, А ЗАТЕМ ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПОВЕДЕНИЕ ПОНАЧАЛУ БУДЕТ УСИЛИВАТЬСЯ (ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ВЗРЫВ). ЕСЛИ ОН ОТСУТСТВУЕТ, ВЕРОЯТНО, БЫЛО УБРАНО НЕ ТО ПОДКРЕПЛЕНИЕ. ЕСЛИ ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПРЕКРАТИЛОСЬ И НЕ ВОЗОБНОВЛЯЕТСЯ, СО ВРЕМЕНЕМ ПОВЕДЕНИЕ БУДЕТ ОСЛАБЕВАТЬ.

Пример. Если маленькая девочка устраивает истерику в супермаркете, потому что хочет конфету, родители, вероятно, уступят, чтобы предотвратить эскалацию истерики. Тем не менее такая уступчивость подкрепит истерику и сделает ее более вероятной при следующем посещении супермаркета. В отличие от этого, если после нескольких случаев подкрепления истерики родители при очередном визите в супермаркет проявят твердость и не купят конфет, то в этом случае истерика их чада, скорее всего, перерастет все мыслимые и немыслимые границы (что сделает всех несчастными!). Однако, если родители будут гнуть свою линию, не сдаваясь во время этого и последующего шоппинга (т.е. перетерпев "поведенческий взрыв" эскалации истерики), такое поведение, вероятно, со временем угаснет. Угашению способствует положительное подкрепление любых усилий, которые приложит маленькая девочка, чтобы вести себя в магазинах спокойно.



СЛЕДУЕТ ОСТЕРЕГАТЬСЯ НЕРЕГУЛЯРНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ ПРИ УГАШЕНИИ.

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НЕ РЕАГИРУЮТ НА ТРИ ИСТЕРИКИ РЕБЕНКА, НО РЕАГИРУЮТ В ЧЕТВЕРТЫЙ, ОНИ СОЗДАЮТ СЕБЕ ОГРОМНУЮ ПРОБЛЕМУ, ПОСКОЛЬКУ ЧАСТИЧНО ПОДКРЕПЛЯЮТ ПОВЕДЕНИЕ, А ЧАСТИЧНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НАИБОЛЬШУЮ ПРОБЛЕМУ ДЛЯ УГАШЕНИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ВДАВАТЬСЯ ПРИ ПОВЕДЕНЧЕСКОМ ВЗРЫВЕ, А ВМЕСТО ЭТОГО МУЖЕСТВЕННО ЕГО ПЕРЕТЕРПЕТЬ.

ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ИЗМЕНИТЬ ЧУЖОК ПОВЕДЕНИЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СОРИЕНТИРУЙТЕ ЧЕЛОВЕКА, ЧЬЕ ПОВЕДЕНИЕ ВЫ МЕНЯЕТЕ. ЧТОБЫ ВАШИ ДЕЙСТВИЯ НЕ КАЗАЛИСЬ ПРОИЗВОЛЬНЫМИ ИЛИ НАКАЗЫВАЮЩИМИ, ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ УГАШАТЬ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ, И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДКРЕПЛЯЙТЕ

ПРЕСЫЩЕНИЕ



ПРЕСЫЩЕНИЕ - ЭТО ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ДО ТОГО, КАК ОНО ПРОИСХОДИТ.

РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ПЛАЧЕТ ОТ ГОЛОДА, НЕ БУДЕТ ПЛАКАТЬ ОТ ГОЛОДА, ЕСЛИ ЕГО ПОКОРМИТЬ ДО ТОГО, КАК ОН ЗАПЛАЧЕТ ОТ ГОЛОДА.

УДЕЛЯТЬ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, КОГДА ОН НАЧИНАЕТ ИСТЕРИКУ, ОЗНАЧАЕТ ПОДКРЕПИТЬ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ. УДЕЛЯТЬ ЕМУ ВНИМАНИЕ ДО ТОГО, КАК ОН НАЧНЕТ ИСТЕРИКУ, СНИЗИТ ЕГО СКЛОННОСТЬ К ИСТЕРИКЕ.

ОБЩАЯСЬ С ЧЕЛОВЕКОМ ДОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО В ПЕРИОД, КОГДА ОН ОДИНОК И ПЕРЕЖИВАЕТ РАССТАВАНИЕ С ПАРТНЕРОМ, ОЗНАЧАЕТ ПОДКРЕПЛЯТЬ ЕГО ОДИНОЧЕСТВО. ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ПРОИСХОДИЛО, С НИМ СЛЕДУЕТ ОБЩАТЬСЯ ТАК ЖЕ ДОЛГО, КАК ТОГДА, КОГДА ОН НЕ ОДИНОК.



КОГДА ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ ПЕРЕД НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ОНО СНИЖАЕТ МОТИВАЦИЮ ПОВЕДЕНИЯ, И ПОВЕДЕНИЕ ОСЛАБЛЯЕТСЯ.

ПРЕИМУЩЕСТВО ПРЕСЫЩЕНИЯ ПЕРЕД УГАШЕНИЕМ В ТОМ, ЧТО ВЫ НЕ ПОЛУЧАЕТЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ВЗРЫВ.

НЕДОСТАТОК ПРЕСЫЩЕНИЯ В ТОМ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ БУДЕТЕ ПРЕДОСТАВИТЬ БОЛЬШЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПОДКРЕПЛЕНИЙ, ЧЕМ, ВОЗМОЖНО, ЗАХОТИТЕ.

НАКАЗАНИЕ



- НАКАЗАНИЕ ДОБАВЛЯЕТ ПОСЛЕДСТВИЯ, КОТОРЫЕ ОСЛАБЛЯЮТ ПОВЕДЕНИЕ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ДОБАВЛЕНИЕ ЧЕГО-ТО ОТРИЦАТЕЛЬНОГО (СЛОВЕСНАЯ КРИТИКА, ШТРАФ, ПОСТАНОВКА В УГОЛ), ИЛИ ПРЕКРАЩЕНИЕ ЧЕГО-ТО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО (НО НЕ ТОГО, ЧТО ПОДКРЕПЛЯЛО ПОВЕДЕНИЕ).

- РАЗНИЦА МЕЖДУ НАКАЗАНИЕМ И УГАШЕНИЕМ В ТОМ, ЧТО УГАШЕНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ПРЕКРАЩЕНИЕ ПОДКРЕПЛЕНИЯ, А НАКАЗАНИЕ ОЗНАЧАЕТ УДАЛЕНИЕ ЧЕГО-ТО, НЕ СВЯЗАННОГО С ПОДКРЕПЛЕНИЕМ.



НАПРИМЕР, ВАША СЕСТРА НАСТАИВАЕТ, ЧТОБЫ ВЫ ПРОВОДИЛИ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ С БОЛЬНОЙ МАТЕРЬЮ, ДОБИВАЯСЬ СВОЕГО КРИТИКОЙ, ОБВИНЕНИЯМИ И УПРЕКАМИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВЫ СДАЕТЕСЬ.

УГАШЕНИЕМ БЫЛО БЫ ОБЪЯСНИТЬ ЕЙ, ЧТО ЕЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО И НЕ ПОМОГАЕТ ДЕЛУ, А ЗАТЕМ НИКОГДА-НИКОГДА НЕ СОГЛАШАТЬСЯ НА ЭТО, ЕСЛИ ОНА ВНОВЬ НАЧИНАЕТ СЕБЯ ТАК ВЕСТИ.

НАКАЗАНИЕМ БЫЛО БЫ ОТКАЗАТЬ ЕЙ В ХОРОШЕМ ОТНОШЕНИИ, ОТКАЗЫВАТЬСЯ С НЕЙ ВСТРЕЧАТЬСЯ И ОБЩАТЬСЯ, РУГАТЬ ЕЕ, ПРИПОМИНАТЬ ЕЕ ПРОШЛЫЕ ПОСТУПКИ И В ЦЕЛОМ КРИТИКОВАТЬ, ЗАСТАВЛЯЯ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ВИНУ.



КАКОЕ-ТО ПОВЕДЕНИЕ БЕЗУСЛОВНО СТОИТ НАКАЗЫВАТЬ, А КАКОЕ-ТО - УГАШАТЬ.

НАКАЗАНИЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТОГО, КТО ЕГО ОСУЩЕСТВЛЯЕТ, СКРЫВАТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИЛИ ПОДАВЛЯТЬ ЕГО В ПРИСУТСТВИИ НАКАЗЫВАЮЩЕГО.

НАКАЗАНИЕ ПОРОЙ НЕОБХОДИМО, НО ВАЖНО, ЧТОБЫ ОНО БЫЛО КОНКРЕТНЫМ, ОГРАНИЧЕННЫМ ПО ВРЕМЕНИ И СООТВЕТСТВУЮЩИМ ПРОСТУПКУ; ТАКЖЕ ВО ВРЕМЯ НАКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПОДКРЕПЛЯТЬ АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НАКАЗАНИЕ БУДЕТ НЕДЕЙСТВЕННЫМ.

САМО ПО СЕБЕ НАКАЗАНИЕ НЕ ОБУЧАЕТ НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ДАЖЕ К САМОНАКАЗАНИЮ.



НАКАЗАНИЕ - ОДИН ИЗ НАИМЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ. ОНО ПОДАВЛЯЕТ НАКАЗЫВАЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОГДА НАКАЗЫВАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ ПОБЛИЗОСТИ, НО КОГДА ОНО ОТСУТСТВУЕТ, ЭТО ПОВЕДЕНИЕ, КАК ПРАВИЛО, ПОВТОРЯЕТСЯ.

К ТОМУ ЖЕ НАКАЗАНИЕ НЕ ОБУЧАЕТ НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ, КОТОРОЕ МОГЛО БЫ ЗАМЕНИТЬ НАКАЗЫВАЕМОЕ.

ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ПОДКРЕПЛЯТЬ АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ ДОЛЖНО ЗАМЕНИТЬ НАКАЗЫВАЕМОЕ. НИ УГАШЕНИЕ, НИ НАКАЗАНИЕ НЕ ОБУЧАЮТ НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭВОЛЮЦИИ НЕВЫГОДНО ЛЕГКО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ СТАРОГО ПОВЕДЕНИЯ, ПОСКОЛЬКУ НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ПРИГОДИТСЯ ЛИ В



ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ РАЗУЧИТЬСЯ СТАРОМУ ПОВЕДЕНИЮ!!!

ХОТЯ НАКАЗАНИЕ И МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРЕКРАТИТЬ СЕБЯ ВЕСТИ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОБРАЗОМ, ЕГО СПОСОБНОСТЬ К ТАКОМУ ПОВЕДЕНИЮ СОХРАНЯЕТСЯ.

ЛЮДИ МОГУТ ОБУЧИТЬСЯ НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ, НО НЕ СПОСОБНЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТАРОГО

ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ - ФОРМА НАКАЗАНИЯ.



- ***Во-первых, наказывающий человек не предоставляет то, чего хочет наказываемый, или добавляет нежелательные последствия.*** Наиболее эффективно при этом расширять естественное, но нежелательное (с точки зрения наказываемого) последствие его поведения.
- ***Во-вторых, наказывающий требует от наказываемого участия в новом поведении, которое исправляет негативные последствия проблемного поведения или гиперкомпенсирует их.*** (Это требует, в свою очередь, чтобы человек четко осознавал вред, причиненный проблемным поведением.)
- ***В-третьих, как только проявляется новое поведение с гиперкомпенсацией, наказание немедленно прекращается путем устранения отрицательных последствий или предоставления того, чего хочет наказуемый.*** Таким образом, наказываемый имеет возможность в любой момент прекратить наказание. Задача здесь состоит в том, чтобы разработать результаты и само поведение с гиперкомпенсацией, которое было бы достаточно нежелательным, не будучи при этом обыденным или связанным с поведением, которому наказывающий хочет обучить.



СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ МОЖЕТ ЭФФЕКТИВНО ОСТАНАВЛИВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ПОСКОЛЬКУ ЭТО ОДНОВРЕМЕННО И ФОРМА НАКАЗАНИЯ, И ФОРМА ИСПРАВЛЕНИЯ.

ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНА, ЧЕМ ПРОСТО КОМПЕНСАЦИЯ, ТО ЕСТЬ ПРОСТОЕ ИСПРАВЛЕНИЕ УЩЕРБА.

ПРИ ГИПЕРКОМПЕНСАЦИИ ВАЖНО, ЧТОБЫ ИНСТРУКЦИИ БЫЛИ ПРОЗРАЧНЫМИ, ЯСНЫМИ И ЧЕТКИМИ, ОБОСНОВАНИЕ ДЛЯ НЕЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЯСНО СФОРМУЛИРОВАНО, И ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИПЕРКОМПЕНСАЦИИ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ СЛЕДУЕТ ЧЕТКО ИЗЛОЖИТЬ.



НАПРИМЕР, ПОКА ВАС НЕ БЫЛО, К СЫНУ ПРИШЛИ ДРУЗЬЯ И УСТРОИЛИ КАВАРДАК В ЗАЛЕ.

ВЫ ЗАПРЕЩАЕТЕ ИМ БЫВАТЬ У ВАС, А ЕМУ У НИХ (НАКАЗАНИЕ)

ОНИ ДОЛЖНЫ УБРАТЬ В ЗАЛЕ (КОМПЕНСАЦИЯ)

ОНИ НАВЕДУТ ПОРЯДОК ВО ВСЕЙ КВАРТИРЕ (ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ)

КОГДА ЭТО БУДЕТ СДЕЛАНО, ОНИ СНОВА МОГУТ БЫВАТЬ У ВАС



ВАШ ДРУГ ПРОЛИЛ ЧТО-ТО НА ПОЛ ВАШЕЙ ВАННОЙ.

КОМПЕНСАЦИЯ - ВЫТЕРЕТЬ ПЯТНО

ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ - ВЫМЫТЬ ВЕСЬ ПОЛ

ВАШИ ДРУЗЬЯ ПОСТОЯННО ОПАЗДЫВАЮТ НА ВСТРЕЧУ С ВАМИ

КОМПЕНСАЦИЯ - ОНИ НАЧИНАЮТ ПРИХОДИТЬ ВОВРЕМЯ

ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ - ОНИ ЗАЕЗЖАЮТ ЗА ВАМИ

ВЫ РАЗБИЛИ В ГОСТЯХ ВАЗУ

КОМПЕНСАЦИЯ - КУПИТЬ НОВУЮ ВАЗУ

ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ - КУПИТЬ НОВУЮ ВАЗУ И КРАСИВЫЙ БУКЕТ ЦВЕТОВ



ПРИМЕНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ



НЕ ВСЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАВНОЗНАЧНЫ

СПОСОБНОСТЬ ЧЕГО-ЛИБО БЫТЬ ПОДКРЕПЛЕНИЕМ ИЛИ НАКАЗАНИЕМ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА УСЛОВИЙ - НАПРИМЕР, ОТ СУБЪЕКТИВНОЙ ЦЕННОСТИ НЕКОЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ОБЪЕКТИВНЫХ УСЛОВИЙ И ТОГО, НАСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ПРЕСЫЩЕН ИЛИ ДЕПРИВИРОВАН ЧЕМ-ЛИБО



а) Субъективная ценность

"То, что хорошо для одного, для другого — яд". Подкрепление — это то, ради получения чего человек изменяет свое поведение (положительное подкрепление), или то, от чего стремится избавиться (отрицательное подкрепление). Если человек в той или иной мере не заботится о последствиях своего поведения, подкрепление не будет эффективным.

Пример. Тарелка свежей капусты брокколи вряд ли будет подкреплением для большинства людей. Примеры мотивирующих подкреплений могут включать приятный ужин в хорошем ресторане; время, проведенное с близким другом; заказ пиццы после завершения важного проекта.

Наблюдение за эффектами использования различных последствий — лучшая стратегия для выяснения того, какое из них окажется наиболее эффективным. Однако в качестве стратегии наблюдение может быть затруднительным, поскольку изменение последствий может потребовать много времени и усилий, не всегда просто начать и закончить. Альтернатива заключается в том, чтобы прямо спросить у человека, какие последствия для него будут действенными, чтобы он стремился их получить (подкрепление) или избежать (наказание).



б) Учет контекста

Также важно оценить эффективность последствий в разных ситуациях. Подкрепление в одной ситуации (обнять подростка дома) может быть наказанием в другой (обнять подростка перед группой его друзей). Подарить шоколад человеку, соблюдающему диету, окажется наказанием, но подкреплением, если человек не на диете. Деньги — это подкрепление для работы, но не для любви.

в) Учет количества подкрепления

Пресыщение, или чувство полного удовлетворения некой потребности, заставляет людей чувствовать, что им уже слишком.

Пресыщение может привести к тому, что ранее подкрепляющий стимул вдруг становится неприятным.

Примеры. "Пища не будет подкреплением после сытного обеда; привязанность не будет подкреплением, если вы купаетесь в любви окружающих. Что-то может стать подкреплением только тогда, когда предъявляется в соответствующих дозах. Это также верно и в отношении похвалы". (Расспросите участников о других примерах.)

Если люди лишены чего-то, что им нравится, это окажется более эффективным подкреплением, чем то, что они могут иметь, когда захотят.



Примеры. “Вода не может быть подкреплением, если у вас ее достаточно, но это будет подкреплением, если вы долгое время шли по жаркой пустыне. Пища — это подкрепление, если вы голодны. Если вам был ограничен доступ к мобильному телефону или компьютеру, то его возвращение окажется подкреплением. Возможность провести время с близким другом, которого вы давно не видели, — более сильное подкрепление, чем с другом, которого вы видите ежедневно”.

ПОИСК ЭФФЕКТИВНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ПРОБЛЕМОЙ - НАПРИМЕР КОГДА У ЛЮДЕЙ УЖЕ ЕСТЬ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ТОГО, ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ, ЛИБО КОГДА ПО КАКОЙ-ТО ДРУГОЙ ПРИЧИНЕ ОНИ НЕ БУДУТ ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВАШЕГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ.

В ЭТИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО ОГРАНИЧИТЬ ДОСТУП К ЧЕМУ-ТО ПРИВЫЧНОМУ (ДЕПРИВАЦИЯ), А ЗАТЕМ ПРЕДОСТАВИТЬ ЭТО ПОСЛЕ ЖЕЛАЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ.

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ - СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ЖЕЛАННЫМ, А ЗАТЕМ ПРИМЕНИТЬ



г) Естественные последствия более эффективны в долгосрочной перспективе, чем намеренные

Естественные последствия могут подкреплять или наказывать. Один из видов эффективного наказания — давать естественным отрицательным последствиям происходить. Например, неприятное похмелье является естественным последствием неумеренного пьянства. Возвращение домой среди ночи может привести к тому, что человек следующим утром будет себя чувствовать невыспавшимся, чтобы сосредоточиться на работе, и это чревато служебными неприятностями. Если поведение не имеет естественных отрицательных последствий или они слишком опасны, могут потребоваться произвольные последствия. Подросток, который поздно приходит домой в одни выходные, может быть оставлен дома на следующие выходные. Несмотря на то, что родители часто запрещают детям выходить из дому за те или иные нарушения, остаться дома на выходные не является естественным последствием позднего возвращения в прошлый уик-энд. Во всех случаях наказание должно быть конкретным, ограниченным во времени и соответствующим проступку.



Пример. “Если вы — сотрудник, который не соблюдает сроки сдачи отчета, вы можете быть наказаны, потеряв возможность представить его начальнику, поскольку пропущены все сроки, — и это пример эффективного естественного отрицательного последствия нарушения сроков. Напротив, неэффективное наказание является неспецифичным, длится слишком долго или не соответствует наказываемому поведению. Например, если вы пропустите крайние сроки подачи отчета, ваш руководитель может дать вам плохую характеристику, перевести вас в другой отдел и постоянно напоминать о пропущенных сроках”.

Аналогичным образом естественные положительные последствия могут быть весьма эффективными. Основательная подготовка к собеседованию в юридической фирме может привести к предложению о работе; улыбка прохожим на улице может привести к ответной улыбке; знакомство с новыми людьми на вечеринках может привести к интересным разговорам; генеральная уборка на кухне может привести к объятиям или благодарности; диета может привести к потере веса.



ПОВЕДЕНИЕ, ВЫУЧЕННОЕ В ОДНОЙ СИТУАЦИИ, МОЖЕТ НЕ ПРОЯВИТЬСЯ В ДРУГОЙ.

ОБУЧЕНИЕ ТЕСНО СВЯЗАНО С СИТУАЦИЯМИ. ПОЭТОМУ НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ ВО ВСЕХ КОНТЕКСТАХ.

МЫ ОБУЧАЕМСЯ ТОМУ, ЧТО НАМ МОГУТ СДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЕ ЗА РАЗГОВОРЫ В ЦЕРКВИ, ХОТЯ РАЗГОВОРЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ ПОДКРЕПЛЯЮТСЯ. ИЛИ МЫ ОБУЧАЕМСЯ, ЧТО В ПРИСУТСТВИИ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЛИЦА МЫ МОЖЕМ БЫТЬ НАКАЗАНЫ ЗА ОПРЕДЕЛЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ХОТЯ В ЕГО ОТСУТСТВИЕ ДРУГИЕ ЛЮДИ МОГУТ ИГНОРИРОВАТЬ ЛИБО ДАЖЕ ВОЗНАГРАЖДАТЬ ЗА ЭТО ПОВЕДЕНИЕ. ИЛИ ПОВЕДЕНИЕ, ВОЗНАГРАЖДАЕМОЕ ДОМА, МОЖЕТ БЫТЬ НАКАЗАНО НА РАБОТЕ, И НАОБОРОТ.



Чтобы изменить поведение — наше или другого человека, — необходимо обратить внимание на ситуацию. Очень важно при обучении новому поведению не предполагать, что если поведение произошло в одной ситуации, то оно генерализуется и на другие. Легко осуждать людей, которые могут что-то делать в одной ситуации, но совершенно не состоянии — в других. Например, мы можем легко заводить разговор с людьми, которых знаем, но быть совершенно не в состоянии это сделать с незнакомцами. Играть на пианино может быть легко в одиночестве и очень сложно, когда кто-то слушает. Человек может воздерживаться от алкоголизации дома в одиночестве, но не с друзьями.



РЕЗЮМЕ

Цели	Последствия
ПОВЫСИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ (подкрепление)	• Добавьте положительное последствие • Устраните аверсивное последствие
ОСЛАБИТЬ ПОВЕДЕНИЕ (угашение)	• Устраните подкрепление • Воспользуйтесь пресыщением *перед* тем, как произойдет нежелательное поведение
ПРЕКРАТИТЬ ПОВЕДЕНИЕ (наказание)	• Добавьте аверсивное последствие • Устраните положительное последствие



Не все последствия одинаковы

То, что хорошо для одного человека, может быть неприемлемым для другого.

Условия контекста. Подкрепление в одной ситуации может быть наказанием в другой.

Количество и интенсивность. Если подкрепление чрезмерно или недостаточно интенсивно, оно не будет действенным.

Естественные последствия наиболее действенны. Позвольте им сделать свою работу, если это возможно.

Спросите, ради каких последствий человек работал бы (подкрепление), а чего он хотел бы избежать (наказание).

Наблюдайте изменения в поведении по мере наступления последствий.



Определение стратегий эффективного изменения поведения

В каждой паре А и Б отметьте наиболее эффективный вариант ответа.

- ❑ **1А.** Когда вы пытаетесь укрепить какое-то поведение, то наиболее эффективным будет подкреплять его только тогда, когда оно полностью проявится, чтобы человек не подумал, что наполовину также приемлемо.
- ❑ **1Б.** Когда вы пытаетесь закрепить какое-то поведение, то наиболее эффективным будет подкреплять небольшие улучшения в нужном направлении, иначе человек не сможет продолжать улучшать это поведение

- ❑ **5А.** Если проблемное поведение на самом деле помогает человеку получить нечто для него ценное, наиболее эффективным будет наказывать за такое поведение, чтобы прекратить его.
- ❑ **5Б.** Если проблемное поведение на самом деле помогает человеку получать нечто для него ценное, наиболее эффективным будет прекратить подкреплять это поведение и вместо этого давать вознаграждение каждый раз, когда этот человек использует более эффективные стратегии, чтобы получить желаемое



- ❑ **2А.** Наиболее эффективное наказание — интенсивный гнев и бурная словесная критика.
- ❑ **2Б.** Наиболее эффективное наказание — это найти то, что соответствует серьезности проблемного поведения

- ❑ **3А.** Наиболее эффективным будет вознаграждать желательное поведение немедленно после того, как оно произойдет.
- ❑ **3Б.** Наиболее эффективным будет вознаграждать желаемое поведение после некой паузы, чтобы человек не ожидал, что вы будете всегда награждать его за такое поведение

- ❑ **6А.** Наказывая, вы полагаете, что неспецифическое наказание будет намного более эффективным, так как его нельзя избежать.
- ❑ **6Б.** Используйте конкретное и ограниченное во времени отрицательное последствие, чтобы ослабить нежелательное поведение

- ❑ **7А.** Если неприятное поведение человека ранит вас, то наиболее эффективным будет наказывать такое поведение, забрав те подарки, которые вы ранее сделали этому человеку.
- ❑ **7Б.** Если неприятное поведение человека ранит вас, то самым эффективным будет наказывать такое поведение, не делая одолжений человеку, пока его поведение не изменится



- ❑ **4А.** Часто случается, что люди подкрепляют проблемное поведение друг друга, даже не осознавая этого.
- ❑ **4Б.** Люди не подкрепляют проблемное поведение друг друга, потому что это было бы глупо

- ❑ **8А.** После того как наказуемое поведение прекращается, наиболее эффективным будет подкреплять альтернативное поведение, которое вы хотите укрепить.
- ❑ **8Б.** После того как наказуемое поведение прекращается, наиболее эффективным будет продолжать наказание, чтобы стало совершенно понятно, что проблемное поведение недопустимо

Изменение поведения с помощью положительного подкрепления

Срок: _____ **Имя:** _____ **Дата начала:** _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы пытаетесь увеличить частоту своего собственного или чужого поведения с помощью положительного подкрепления. Ищите возможности (они возникают все время) подкрепить поведение. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

1. **Заранее определите поведение, частоту которого вы хотите увеличить, и подкрепление, которое вы будете применять.**
   А. Для себя:
   Поведение: _____
   Подкрепление: _____
   Б. Для кого-то:
   Поведение: _____
   Подкрепление: _____
2. **Опишите ситуацию (ситуации), в которой вы применяли подкрепление.**
   А. Для себя: _____
   Б. Для кого-то: _____
3. **Что получилось? Что вы заметили?**
   А. Для себя: _____
   _____
   Б. Для кого-то: _____
   _____
4. **Как вы себя чувствовали потом?**
   _____
   _____
5. **Вы сказали бы или сделали бы что-то иначе в следующий раз? Если да, то что?**
   _____
   _____

Изменение поведения с помощью угашения и наказания

Срок: _____ **Имя:** _____ **Дата начала:** _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы пытаетесь снизить частоту собственного или чужого поведения с помощью угасания или наказания. Ищите возможности (они возникают все время), чтобы изменить поведение. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

1. **Заранее определите поведение, частоту которого вы хотите снизить, и решите, будете ли вы с этой целью устранять подкрепление или применять наказание. (Пропустите тот способ, который вы не будете использовать.)**
   Если вы используете наказание, определите последствие. Также придумайте новое альтернативное поведение и подкрепление для него, чтобы заменить им поведение, частоту которого вы стараетесь снизить.
   А. Для себя:
   Поведение: _____
   Подкрепление, которое необходимо устранить: _____
   Последствия в виде наказания: _____
   Новое поведение и подкрепление: _____
   Б. Для кого-то:
   Поведение: _____
   Подкрепление, которое необходимо устранить: _____
   Последствия в виде наказания: _____
   Новое поведение и подкрепление: _____
2. **Опишите ситуацию (ситуации), в которой вы применяли угасание или наказание (подчеркните, что именно вы использовали).**
   А. Для себя: _____
   Б. Для кого-то: _____
3. **Что получилось? Что вы заметили?**
   А. Для себя: _____
   Б. Для кого-то: _____
4. **Как вы себя чувствовали потом?** _____
5. **Вы сказали бы или сделали бы что-то иначе в следующий раз? Если да, то что?**
   _____

ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И КОРРЕКЦИОННЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ ДЛЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ТРЕНИНГ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СОЧЕТАНИИ С АНТИКРИЗИСНЫМ ПЛАНОМ

ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА НАВЫКОВ:

1. НАВЫКИ САМОАНАЛИЗА ПОВЕДЕНИЯ
2. НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ
3. КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ (НАВЫКИ МЫШЛЕНИЯ)
4. НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ (АНТИКРИЗИСНЫЕ НАВЫКИ + АНТИКРИЗИСНЫЙ ПЛАН)
5. НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ (ВКЛЮЧАЯ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ, МОТИВАЦИЮ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ)
6. НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

АЛЕКСАНДР ГАЛЕЦКИЙ

+375296786785 (Viber, Telegram)

a.haletski@gmail.com

Instagram: 678magma678

FB: Alexander Haletski

Телеграм-канал "Психология: для профи и не только" t.me/psy6789