

Содержание

Об авторе	21
Предисловие	23
Благодарности	25
Введение	27
Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки	31
Раздаточные материалы по общим навыкам	
<i>Раздаточные материалы для ориентации</i>	35
Общие навыки: Раздаточный материал 1 (Общие навыки: Рабочий лист 1)	37
Общие навыки: Раздаточный материал 1а	38
Общие навыки: Раздаточный материал 2	39
Общие навыки: Раздаточный материал 3	40
Общие навыки: Раздаточный материал 4	41
Общие навыки: Раздаточный материал 5	42
<i>Раздаточные материалы для анализа поведенческой цепочки</i>	45
Общие навыки: Раздаточный материал 6 (Общие навыки: Рабочие листы 2, 3)	47
Общие навыки: Раздаточный материал 7 (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а)	48
Общие навыки: Раздаточный материал 7а (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а)	49
Общие навыки: Раздаточный материал 8 (Общие навыки: Рабочий лист 3)	52
Рабочие листы по общим навыкам	
<i>Рабочие листы для ориентации</i>	55
Общие навыки: Рабочий лист 1 (Общие навыки: Раздаточный материал 1)	57
<i>Рабочие листы для анализа поведенческой цепочки</i>	59
Общие навыки: Рабочий лист 2 (Общие навыки: Раздаточный материал 7, 7а)	61
Общие навыки: Рабочий лист 2а (Общие навыки: Раздаточный материал 7, 7а)	65
Общие навыки: Рабочий лист 3 (Общие навыки: Раздаточный материал 8)	68

Навыки осознанности	69
Раздаточные материалы по навыкам осознанности	
<i>Раздаточные материалы по целям и определениям</i>	75
Осознанность: Раздаточный материал 1 (Осознанность: Рабочий лист 1)	77
Осознанность: Раздаточный материал 1а	78
<i>Раздаточные материалы по базовым навыкам осознанности</i>	79
Осознанность: Раздаточный материал 2 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 3)	81
Осознанность: Раздаточный материал 3 (Осознанность: Рабочий лист 3)	82
Осознанность: Раздаточный материал 3а (Осознанность: Рабочий лист 3)	83
Осознанность: Раздаточный материал 4 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	85
Осознанность: Раздаточный материал 4а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	86
Осознанность: Раздаточный материал 4б (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	92
Осознанность: Раздаточный материал 4в (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	94
Осознанность: Раздаточный материал 5 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	96
Осознанность: Раздаточный материал 5а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	98
Осознанность: Раздаточный материал 5б (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	100
Осознанность: Раздаточный материал 5в (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	102
<i>Раздаточные листы: другой взгляд на осознанность</i>	103
Осознанность: Раздаточный материал 6 (Осознанность: Рабочие листы 6–10б)	105
Осознанность: Раздаточный материал 7 (Осознанность: Рабочий лист 1)	106
Осознанность: Раздаточный материал 7а	107
Осознанность: Раздаточный материал 8 (Осознанность: Рабочий лист 6)	108
Осознанность: Раздаточный материал 9 (Осознанность: Рабочие листы 7–9)	110
Осознанность: Раздаточный материал 9а (Осознанность: Рабочие листы 7–9)	111
Осознанность: Раздаточный материал 10 (Осознанность: Рабочие листы 10–10б)	113

Рабочие листы по осознанности

Рабочие листы для обзора базовых навыков осознанности	115
Осознанность: Рабочий лист 1 (Осознанность: Раздаточный материал 1–7)	117
Осознанность: Рабочий лист 2 (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	119
Осознанность: Рабочий лист 2а (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	121
Осознанность: Рабочий лист 2б (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	122
Осознанность: Рабочий лист 2в (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	124
Осознанность: Рабочий лист 3 (Осознанность: Раздаточный материал 3–3а)	126
Осознанность: Рабочий лист 4 (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в)	128
Осознанность: Рабочий лист 4а (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в)	129
Осознанность: Рабочий лист 4б (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в)	131
Осознанность: Рабочий лист 5 (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	133
Осознанность: Рабочий лист 5а (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	134
Осознанность: Рабочий лист 5б (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	136
Осознанность: Рабочий лист 5в (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	138
Рабочие листы для других аспектов навыков осознанности	141
Осознанность: Рабочий лист 6 (Осознанность: Раздаточный материал 8)	143
Осознанность: Рабочий лист 7 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	145
Осознанность: Рабочий лист 7а (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	147
Осознанность: Рабочий лист 8 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	149
Осознанность: Рабочий лист 9 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	151
Осознанность: Рабочий лист 10 (Осознанность: Раздаточный материал 3, 10)	153
Осознанность: Рабочий лист 10а (Осознанность: Раздаточный материал 10)	154
Осознанность: Рабочий лист 10б (Осознанность: Раздаточный материал 10)	156

Навыки межличностной эффективности	159
Раздаточный материал для навыков межличностной эффективности	
<i>Раздаточный материал для задач межличностной эффективности и препятствий на пути к ее достижению</i>	167
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 1)	169
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2	170
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а (Межличностная эффективность: Рабочий лист 2)	172
<i>Раздаточный материал для искусного достижения целей</i>	175
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 3	177
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 3)	178
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)	180
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5а	182
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)	184
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6а	186
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 7 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)	187
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 6)	188
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 7)	192
<i>Раздаточный материал для построения новых отношений и завершения деструктивных старых отношений</i>	195
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 10	197
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 8)	198
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11а	201
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 9)	202
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12а	203
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 10)	204
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13а	205
<i>Раздаточный материал для следования среднему пути</i>	207
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 14 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–15в)	209
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–11б)	210

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–11б)	211
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16а	213
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16б	214
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16в	215
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 12)	216
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 12)	217
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18а	219
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 13)	220
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19а	222
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 20 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 14)	223
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 15)	224
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 14, 15)	226
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22а	227
Рабочие листы для навыков межличностной эффективности	
<i>Рабочие листы для задач и препятствующих факторов</i>	229
Межличностная эффективность: Рабочий лист 1 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1)	231
Межличностная эффективность: Рабочий лист 2 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а)	233
<i>Рабочие листы для искусного достижения целей</i>	235
Межличностная эффективность: Рабочий лист 3 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4)	237
Межличностная эффективность: Рабочий лист 4 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7)	238
Межличностная эффективность: Рабочий лист 5 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7)	239
Межличностная эффективность: Рабочий лист 6 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8)	241
Межличностная эффективность: Рабочий лист 7 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9)	243
<i>Рабочие листы для навыков построения новых отношений и завершения деструктивных старых отношений</i>	247
Межличностная эффективность: Рабочий лист 8 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11)	249
Межличностная эффективность: Рабочий лист 9 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12)	251

Межличностная эффективность: Рабочий лист 10 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13)	253
<i>Рабочие листы для навыков следования срединному пути</i>	255
Межличностная эффективность: Рабочий лист 11 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)	257
Межличностная эффективность: Рабочий лист 11а (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)	259
Межличностная эффективность: Рабочий лист 11б (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)	261
Межличностная эффективность: Рабочий лист 12 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17, 18)	263
Межличностная эффективность: Рабочий лист 13 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19)	265
Межличностная эффективность: Рабочий лист 14 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 20, 22)	267
Межличностная эффективность: Рабочий лист 15 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21, 22)	268
Навыки эмоциональной регуляции	269
Раздаточный материал для навыков эмоциональной регуляции	279
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 1 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1)	281
<i>Раздаточный материал для понимания и обозначения эмоций</i>	283
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 2 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2–4а, 16)	285
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2, 2а–в)	286
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 3, 16)	288
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3)	289
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)	291
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)	292
<i>Раздаточный материал для изменения эмоциональных реакций</i>	311
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 7 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 5–8)	313
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5)	314
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5)	316

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 9 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 6)	318
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)	319
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)	321
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8)	330
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 13 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 6–8)	331
Раздаточный материал для снижения эмоциональной уязвимости	335
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 14 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9–14б)	337
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 15 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)	338
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)	339
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 11–11б, 13)	346
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 10, 12, 13)	348
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 12, 13)	352
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14)	354
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а)	355
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20б (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14б)	357
Раздаточный материал для управления непереносимыми эмоциями	359
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 21 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 15–16)	361
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 22 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 15)	362
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 23	363
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16)	364
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 25	367
Рабочие листы для навыков эмоциональной регуляции	369
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 1)	371

Рабочие листы для понимания и обозначения эмоций	373
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	375
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	376
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2б (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	378
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2в (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	379
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а)	381
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5, 6)	384
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5, 6)	385
Рабочие листы для изменения эмоциональных реакций	387
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8, 8а)	389
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 6 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 9)	391
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10–11)	392
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12)	394
Рабочие листы для снижения эмоциональной уязвимости	397
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 9 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 14–20)	399
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 10 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 15–16)	401
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)	402
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)	405
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11б (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)	407
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 12 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19)	408
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 13 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19)	409
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20)	410
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а)	411
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14б	414

<i>Рабочие листы для управления непереносимыми эмоциями</i>	415
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 15 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 21–22)	417
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24)	418
Навыки стрессоустойчивости	421
Раздаточный материал для развития навыков стрессоустойчивости	429
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 1	431
<i>Раздаточный материал для навыков переживания кризиса</i>	433
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 2 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 1–7б)	435
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 3	436
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 4 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 2, 2а)	437
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 5 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 3, 3а)	438
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6 (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4)	440
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6а (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4)	442
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6б (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4а)	443
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6в (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4б)	445
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 7 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 5–5б)	447
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 8 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 6–6б)	449
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 8а (Стессоустойчивость: Рабочий лист 6в)	451
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 9 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 7–7б)	453
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 9а	455
<i>Раздаточный материал для навыков принятия реальности</i>	457
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 10 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 8–15а)	459
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 8–9а)	460
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11а	461
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11б (Стессоустойчивость: Рабочие листы 9, 9а)	462

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 12 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 10)	463
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 13 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 10)	464
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 11)	466
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10)	467
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12)	469
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15а (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12)	471
<i>Раздаточный материал для навыков, применяемых в случае, если кризис — это зависимость</i>	473
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 13–18)	475
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16а	476
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14)	478
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14)	479
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 15)	481
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16)	482
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 19 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16)	484
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 20 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 17)	485
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 21 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 18)	487
Рабочие листы для развития навыков стрессоустойчивости	489
<i>Рабочие листы для навыков переживания кризиса</i>	491
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а)	493
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а)	495
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а)	496
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 2 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 4)	497
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 2а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 4)	499

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 3 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5)	500
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 3а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5)	501
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6–6б)	502
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6б)	503
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6в)	504
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7)	506
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7)	508
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7)	510
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	511
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	513
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	514
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6в (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	515
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9)	517
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9)	519
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9)	520
Рабочие листы для навыков принятия реальности	521
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а)	523
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а)	524
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а)	525
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–11б)	526
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–11б)	528
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 12, 13)	530
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14, 14а)	532

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14, 14а)	534
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15, 15а)	535
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15, 15а)	537
<i>Рабочие листы для навыков, применяемых в случае, если кризис — это зависимость</i>	539
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 13 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16–21)	541
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17)	543
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 15 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18, 18а)	546
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 19)	548
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 17 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 20)	549
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 18 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 21)	550

Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки

Введение к раздаточному материалу и рабочим листам

Этот раздел книги состоит из двух наборов раздаточных материалов и рабочих листов. Первый включает **ориентацию**, которую обычно проводят на первых занятиях группового тренинга навыков или когда к группе присоединяются новые участники. Цель ориентации состоит в знакомстве участников группы друг с другом и с тренерами, с форматом, правилами и временем проведения занятий тренинга навыков. Как будет описано ниже, *Раздаточные материалы по общим навыкам 1–5* идет вместе с *Рабочими листами по общим навыкам 1*. *Раздаточные материалы по общим навыкам 6–8* с соответствующими им рабочими листами охватывает два важных общих навыка **поведенческого анализа**: анализ поведенческой цепочки и анализ пропущенного звена. Они описаны ниже.

Ориентация

- **Общие навыки: Раздаточный материал 1: Цели тренинга навыков.** Этот раздаточный материал представляет список общих и частных целей тренинга навыков. Используйте его для того, чтобы подумать, что вы лично можете получить от освоения навыков. Какие области вас более всего интересуют? Используйте *Общие навыки: Рабочий лист 1: “За” и “против” (использования навыка)* в любое время, когда вы не уверены в пользе тренинга навыков. Обязательно заполните все поля “за” и “против”, аргументируя, почему надо и почему не надо обучаться навыкам.

- **Общие навыки: Раздаточный материал 1а: Варианты решения любой проблемы.** Хотя существует множество вещей, которые могут вызвать у нас боль, наши возможности реагировать на нее ограничены. Мы можем решить проблему, вызывающую боль. Мы можем попытаться почувствовать себя лучше путем изменения своей эмоциональной реакции на боль. Мы можем принять и проявлять терпимость в отношении проблемы и нашей реакции на нее. Каждый из этих вариантов требует применения одного или нескольких навыков ДПТ. Последний вариант — оставаться несчастным (или сделать ситуацию еще хуже) и не применять никаких навыков.¹
- **Общие навыки: Раздаточный материал 3: Основные принципы тренинга навыков.** Этот раздаточный материал представляет собой список правил к стандартным программам тренинга навыков. Это стандарты поведения, которых придерживаются участники тренинга навыков. Некоторые программы могут сопровождаться особыми правилами.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 4: Допущения тренинга навыков.** Допущения — это убеждения, которые не могут быть доказаны. В тренинге навыков всех членов группы и тренеров просят принять эти допущения.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 5: Биосоциальная теория.** Биосоциальная теория — это объяснение того, как и почему некоторым людям сложно управлять своими эмоциями и действиями. Навыки ДПТ особенно полезны для таких людей.

Поведенческий анализ

- **Общие навыки: Раздаточный материал 6: Обзор поведенческого анализа.** Этот раздаточный материал анонсирует два общих навыка поведенческого анализа — анализ поведенческой цепочки и анализ пропущенного звена.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 7: Анализ поведенческой цепочки.** Любое поведение можно рассматривать как серию связанных звеньев. Эти звенья составляют цепочку, поскольку они следуют одно за другим — одно звено цепи ведет ко второму. Анализ поведенческой

¹ Этот последний вариант мне предложили в электронном письме. К сожалению, мне не удалось найти это письмо, и поэтому я не знаю, кому выразить свою благодарность. В любом случае это замечательное дополнение.

цепочки — это способ определить, чем поведение вызвано и что его поддерживает. Этот раздаточный материал предусматривает серию вопросов (например, “Что случилось до этого? Что случилось после?”) для того, чтобы разъединить звенья поведенческой цепочки, которые вместе создают ощущение, что вы “застряли” на месте. Это поможет вам выяснить, какие факторы обусловили проблемное поведение и какие факторы, возможно, препятствуют его изменению. Это важно знать, если вы хотите изменить поведение.

- **Общие навыки: Раздаточный материал 7а: Пошаговый анализ поведенческой цепочки.** Этот раздаточный материал объясняет более детально, как производить анализ поведенческой цепочки. *Общие навыки: Рабочий лист 2: Анализ цепочки проблемного поведения* — это бланк для проведения анализа проблемного поведения. Используйте его с *Раздаточные материалы по общим навыкам 7–7а*, которые содержит те же шаги. *Общие навыки: Рабочий лист 2а: Пример — Анализ цепочки проблемного поведения* — это заполненный вариант листа *Общие навыки: Рабочий лист 2: Анализ цепочки проблемного поведения*.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 8: Анализ пропущенного звена.** Анализ пропущенного звена представляет собой серию вопросов, которые помогут вам понять, что препятствовало эффективному поведению. Используйте его, чтобы определить, почему не произошло то, что было необходимо, на что вы были согласны, что вы планировали или что надеялись сделать. *Общие навыки: Рабочий лист 3: Анализ пропущенного звена* может быть использован с этим раздаточным материалом.

.....

Раздаточные материалы
по общим навыкам

*Раздаточные материалы
для ориентации*

.....



Цели тренинга навыков

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

Узнать, как изменить свое поведение, эмоции и мысли, связанные с жизненными проблемами, которые вызывают боль и страдание.

ЧАСТНЫЕ ЦЕЛИ

Поведение, которое необходимо ослабить:

- отсутствие осознанности, пустота, отсутствие контакта с собой и окружающими, оценочность;
- межличностные конфликты и стрессы, одиночество;
- отсутствие гибкости, трудности в изменении;
- перепады настроения и экстремальные эмоции, настроение, которое зависит от эмоций, трудности в регуляции эмоций;
- импульсивное поведение, необдуманные поступки, трудности в принятии реальности такой, какая она есть, своеволие; зависимость.

Навыки, которые необходимо закрепить:

- осознанность;
- межличностная эффективность;
- эмоциональная регуляция;
- стрессоустойчивость.

ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Поведение, которое необходимо ослабить:

1. _____
2. _____
3. _____

Навыки, которые необходимо закрепить:

1. _____
2. _____
3. _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Варианты решения любой проблемы

Когда жизнь подкидывает вам проблему, как вы будете ее решать?

- 1. Решить проблему.**
Изменить ситуацию... или избежать ее, уйти, навсегда выйти из нее.
 - 2. Изменить отношение к проблеме.**
Изменить (или отрегулировать) эмоциональную реакцию на ситуацию.
 - 3. Проявлять терпимость в отношении проблемы.**
Принять и проявлять терпимость в отношении как самой проблемы, так и своей реакции на нее.
 - 4. Остаться несчастным.**
Или, возможно, ухудшить ситуацию!
-
- 1. Как решить проблему.**
Применять навыки межличностной эффективности.
Следовать срединным путем (из навыков межличностной эффективности).
Применять навыки решения проблемы (из навыков эмоциональной регуляции).
 - 2. Как изменить отношение к проблеме.**
Применять навыки эмоциональной регуляции.
 - 3. Как проявлять терпимость в отношении проблемы.**
Применять навыки стрессоустойчивости и осознанности.
 - 4. Как оставаться несчастным.**
Не применять никаких навыков!

Обзор введения в тренинг навыков

Правила тренинга навыков

Допущения тренинга навыков

**Биосоциальная теория
эмоциональной и
поведенческой дисрегуляции**



Основные принципы тренинга навыков

1. **Участники группы, пропустившие одно занятие тренинга навыков, не исключаются:**
 - а) единственное основание для исключения — пропуск четырех занятий подряд.
2. **Участники тренинга навыков поддерживают друг друга и:**
 - а) не разглашают имена и информацию о других участниках группы;
 - б) приходят на каждое занятие группы вовремя и остаются до его окончания;
 - в) прилагают все усилия для практики навыков между занятиями;
 - г) валидируют друг друга, избегают оценочности в отношении друг друга, находят лучшее друг в друге;
 - д) дают эффективную, некритикующую обратную связь, когда о ней просят;
 - е) готовы принять помощь от человека, к которому обратились за ней.
3. **Участники группы тренинга навыков:**
 - а) заблаговременно предупреждают об опоздании или необходимости пропустить занятие.
4. **Участники не пытаются вовлечь других членов группы в проблемное поведение и:**
 - а) не посещают занятия под воздействием алкоголя или наркотиков;
 - б) если уже приняли наркотики или алкоголь, то должны вести себя так, как будто они “чистые” и трезвые;
 - в) не обсуждают проблемное поведение, которое вызывает желание подражать у других участников.
5. **Участники не заводят доверительных отношений с другими участниками группы вне занятий тренинга навыков и:**
 - а) не вступают в сексуальные или дружеские отношения, о которых нельзя говорить в группе;
 - б) совместно не участвуют в рискованном поведении и в преступлениях и не употребляют наркотики.

Другие рекомендации для этой группы/заметки

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Допущения тренинга навыков

Допущения — это предположения, которые не могут быть доказаны, но все равно мы их придерживаемся

- 1. Люди стараются настолько хорошо, насколько могут.**
Каждый человек в каждый момент времени делает все, что в его силах.
- 2. Все люди хотят себя чувствовать лучше.**
Общей чертой всех людей является то, что они хотят улучшить свою жизнь и быть счастливыми.
- 3. Люди могут добиться большего, если будут больше стараться и работать над своей мотивацией².**
Тот факт, что люди делают все, что могут и даже хотят делать лучше, не означает, что этого достаточно, чтобы решить проблему.
- 4. Даже если люди не являются причиной всех своих проблем, им все равно придется их решать³.**
Люди должны изменить собственное поведение и свое окружение, чтобы изменить свою жизнь.
- 5. Новому поведению необходимо обучаться во всех соответствующих контекстах.**
Новые поведенческие навыки должны практиковаться в ситуациях, в которых они необходимы, а не только в тот момент, когда их осваивают.
- 6. Любое поведение (поступки, мысли, эмоции) имеет свою причину.**
Всегда есть причина или ряд причин для наших поступков, мыслей и эмоций, даже если мы о них не знаем.
- 7. Выявление и изменение причин поведения работает лучше, чем осуждение и обвинение.**
Осуждать и обвинять всегда легче, но, если мы хотим изменить мир, мы должны изменить цепь событий, которая запустила нежелательное поведение или привела к нежелательным результатам.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

² Но более усердные попытки и большая мотивация могут не понадобиться, если есть устойчивый прогресс и хотя бы небольшие улучшения.

³ Родители и воспитатели должны помочь детям в выполнении этой задачи.

Биосоциальная теория эмоциональной дисрегуляции

Почему я испытываю существенные проблемы с контролем своих эмоций и поступков?

Эмоциональная уязвимость имеет **БИОЛОГИЧЕСКУЮ** природу
Это просто то, с чем некоторые люди рождаются.

- Они более **чувствительны** к эмоциональным раздражителям и распознают из окружающей среды едва уловимую эмоциональную информацию, которую другие даже не замечают:
 - испытывают эмоции **гораздо чаще**, чем другие;
 - их эмоции кажутся беспричинными, **вышедшими из-под контроля**.
- Их эмоции более **интенсивные**:
 - буквально **обрушиваются на вас, как бетонная стена**;
 - длятся **долго**.

Импульсивность тоже имеет **БИОЛОГИЧЕСКУЮ** природу:
регулировать свои действия одним людям сложнее, чем другим

- Им **очень трудно сдерживать** импульсивное поведение:
 - часто они необдуманно совершают поступки, которые **доставляют им проблемы**;
 - иногда их поведение представляется **совершенно необъяснимым**.
- Им **очень трудно быть эффективными**:
 - перепады настроения препятствуют их планам по достижению целей;
 - они **не могут контролировать** поведение, связанное с настроением.

(окончание на следующей странице)

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Общие навыки: Раздаточный материал 5

Инвалидирующее социальное окружение может усложнять эмоциональную регуляцию

- Инвалидирующее окружение не понимает ваших эмоций:
 - говорит, что ваши эмоции **неуместные, странные, неправильные** или **плохие**;
 - часто **игнорирует** ваши эмоциональные реакции и ничего не делает, чтобы помочь вам;
 - часто говорит: *“Не будь ребенком!”*, *“Вытри слезы”*, *“Не будь слабаком, просто реши проблему”* или *“Нормальные люди так не расстраиваются”*.
- Люди, которых инвалидируют, часто делают **все, что в их силах**:
 - могут не знать*, как валидировать или насколько важно валидировать, или *боятся*, что если они будут валидировать, то другие станут еще более эмоциональными;
 - могут испытывать *выраженный стресс* либо длительное эмоциональное давление или иметь мало внутренних ресурсов;
 - могут просто не соответствовать своему социальному окружению. **Вы можете быть “белой вороной”**.

Неэффективное социальное окружение — большая проблема, если вы хотите научиться регулировать свои эмоции и поступки

- Ваше окружение может *подкреплять, когда ваши эмоции и поступки выходят из-под контроля*:
 - если люди вам уступают, когда вы выходите из себя, вам будет тяжело восстановить контроль над ними;
 - если вам приказывают измениться, но не обучают тому, как это сделать, вам будет тяжело продолжать пытаться меняться.

Значение имеют именно взаимодействия между индивидом и его социальным окружением

- Биологическое и социальное окружение воздействуют на индивида.
- Индивид отражает свое социальное окружение и влияет на него.
- Социальное окружение отражает индивида и влияет на него.
- И так далее, и тому подобное.

.....

*Раздаточные материалы для анализа
поведенческой цепочки*

.....

Обзор поведенческого анализа

для выяснения причин поведения и разработки плана решения проблемы

Анализ поведенческой цепочки в случае, если вы участвуете в неэффективном поведении

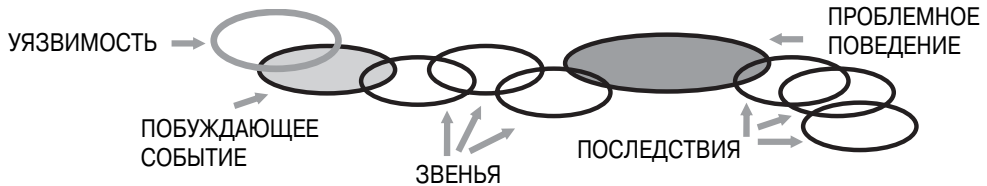
Анализ поведенческой цепочки позволяет исследовать последовательность событий, которые привели к неэффективному поведению, и последствия поступков, которые затрудняют его изменение. Такой анализ также помогает понять, как возместить ущерб.

Анализ пропущенного звена в случае, если вам не удалось достичь эффективного поведения

Анализ пропущенного звена поможет определить, что помешало вам сделать то, что было необходимо или надеялись сделать, на что вы согласились или чего другие ожидали от вас. Это поможет вам решать проблемы в будущем.

Анализ поведенческой цепочки

Чтобы понять поведение, проведите анализ поведенческой цепочки



Шаг 1. Опишите **ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**.

Шаг 2. Опишите **ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ**, которое запускает цепочку событий, приводящих к проблемному поведению.

Шаг 3. Опишите предшествующие факторы, которые сделали вас **УЯЗВИМЫМ** и запустили цепочку проблемного поведения.

Шаг 4. Предельно подробно опишите **ЗВЕНЬЯ СОБЫТИЙ**, которые привели к проблемному поведению.

Шаг 5. Опишите **ПОСЛЕДСТВИЯ** проблемного поведения.

Как изменить поведение

Шаг 6. Опишите **АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**, которым нужно заменить проблемные звенья в цепочке событий.

Шаг 7. Разработайте **ПЛАН ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ** с целью снижения уязвимости к вызывающим стресс событиям.

Шаг 8. **УСТРАНИТЕ** значительные или наиболее серьезные последствия проблемного поведения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Пошаговый анализ поведенческой цепочки

1. **Опишите конкретное ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (переедание, злоупотребление алкоголем, крик на детей, бросание стульев, невыносимые эмоциональные взрывы, диссоциация, опоздания или пропуски занятий тренинга, откладывание или отказ от практики навыков и т.д.).
 - А. Будьте предельно точны и подробны. Никаких расплывчатых терминов.
 - Б. Точно опишите, что вы *сделали, сказали, подумали* или *почувствовали* (если чувства — итог проблемного поведения). Опишите то, чего вы *не сделали*.
 - В. Опишите интенсивность поведения и другие его важные характеристики.
 - Г. Опишите проблемное поведение в таких деталях, чтобы актер смог его точно воспроизвести в пьесе или фильме.
 - Д. Если поведение — это нечто, чего вы не сделали, спросите себя: а) вы не знали о том, что вам нужно было сделать (это не закрепляется в краткосрочной памяти); б) вы забыли об этом и позже никогда не вспоминали о том, что надо делать (это не закрепляется в долгосрочной памяти); в) отложили ли вы выполнение, когда думали об этом; г) отказались ли вы от выполнения, когда думали об этом; д) готовы ли вы были сделать это, хотя и не сделали; может быть, какое-то другое поведение, мысли или эмоции помешали этому? Если ваш случай — “а” или “б”, перейдите к описанному ниже шагу б (работа над решением). В остальных случаях следуйте по тексту.

2. **Опишите конкретное ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ**, которое запустило всю поведенческую цепочку. Начните с факторов окружения, которые запустили цепочку. Всегда начинайте с какого-то события в своем окружении, даже если вам кажется, что оно не могло стать причиной проблемного поведения. В противном случае мы не сможем задать себе вопрос о том, что спровоцировало некий поступок, мысль, чувство или переживание. Возможно, вам помогут следующие вопросы.
 - А. Какое именно событие предшествовало началу цепной реакции?
 - Б. Когда начались последствия события, которые привели к началу проблемного поведения? Когда началась проблема?
 - В. Что происходило непосредственно перед тем, как появилась мысль или побуждение к проблемному поведению?
 - Г. Что вы делали (думали, чувствовали, представляли себе) в это время?
 - Д. Почему проблемное поведение возникло именно в этот день, а не днем раньше или днем позже?

(продолжение на следующей странице)

Общие навыки: Раздаточный материал 7а (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а)

3. **Опишите конкретные ФАКТОРЫ УЯЗВИМОСТИ**, имевшие место перед побуждающим событием. Какие факторы или события сделали вас уязвимым к побуждающему событию, запустив проблемную цепочку? Это могут быть такие факторы.
- А. Психические болезни, несбалансированное питание и недостаточный сон, травма.
 - Б. Употребление наркотиков или алкоголя, злоупотребление прописанными по рецепту лекарствами.
 - В. Вызывающие стресс события в окружении (как позитивные, так и негативные).
 - Г. Сильные эмоции: печаль, гнев, страх, одиночество.
 - Д. Любое ваше предыдущее поведение, которое вызывает стресс.
4. **Опишите подробно в деталях ЗВЕНЬЯ СОБЫТИЙ**, которые привели к проблемному поведению. Вообразите, что ваше проблемное поведение связано с побуждающим событием в окружении. Насколько цепь длинная? Куда она ведет? Каковы ее звенья? Опишите все **звенья** в цепи событий, даже маленькие. Будьте обстоятельны, словно вы пишете сценарий для пьесы. Звеньями в цепи может быть следующее.
- А. Действия или вещи, которые вы сделали.
 - Б. Телесные ощущения или чувства.
 - В. Когниции (в том числе убеждения, ожидания или мысли).
 - Г. События в окружении или вещи, которые делали другие.
 - Д. Чувства, эмоции, которые вы испытывали.
- Какие мысли (или убеждения), чувства или действия последовали за побуждающим событием? Какие мысли, чувства или поступки последовали за ними? Что было дальше? И так далее...
- Посмотрите на каждое звено цепи, которое вы описали. Могли бы здесь быть другие мысли, чувства или поступки? Мог ли кто-то другой в этот момент думать, чувствовать или действовать по-другому? Если да, объясните, какими были бы эти мысли, чувства или поступки.
 - Не существует ли в каждом звене цепи еще меньшее звено, которое вы могли бы описать?
5. **Опишите ПОСЛЕДСТВИЯ проблемного поведения**. Будьте конкретными. (Как окружающие отреагировали сразу и после? Что вы почувствовали сразу и после? Какое влияние оказало поведение на вас и ваше окружение?)
6. **Опишите в деталях**, могли ли бы вы использовать **адаптивное** поведение по каждому из названных пунктов, чтобы предотвратить проблему. Какие звенья

(окончание на следующей странице)

Общие навыки: Раздаточный материал 7а (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а)

цепи сыграли наибольшую роль в проблемном поведении? (Другими словами, возникло ли бы проблемное поведение, если бы вы устранили эти звенья?)

А. Вернитесь к поведенческой цепочке, последовавшей за побуждающим событием. Прокрутите каждое звено, чтобы узнать, воздержались ли бы вы от проблемного поведения, если бы сделали что-то другое.

Б. Что бы вы могли изменить в каждом звене цепи, чтобы избежать проблемного поведения? Какие меры предосторожности или адаптивное поведение вы могли бы применить?

7. Опишите в деталях свою СТРАТЕГИЮ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ, как бы вы обезопасили себя путем снижения уязвимости к цепи событий.

8. Опишите, что бы вы сделали, чтобы ИСПРАВИТЬ значительные или наиболее серьезные последствия проблемного поведения.

А. Проанализируйте, какой вы нанесли ущерб? Какие негативные последствия вы реально можете исправить?

Б. Посмотрите, какой вред или дистресс вы причинили окружающим и какой вред и дистресс вы причинили себе. Исправьте то, что испортили. (Не приносите цветы, чтобы починить разбитое окно: вставьте стекло! Восстановите потерянное доверие безграничной верностью, которая исправит предательство лучше, чем любовные письма и постоянные извинения. Исправьте ошибку, изменившись, а не изводя себя.)

Анализ пропущенного звена

Ответьте на следующие вопросы, чтобы понять, как и почему требуемое или ожидаемое поведение было неэффективным.

1. Знали ли вы, какое эффективное поведение от вас требовалось или ожидалось (какие навыки следовало бы практиковать по ходу выполнения домашнего задания, какие навыки нужно было применять и т.д.)?

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “НЕТ” на вопрос 1 спросите себя, что вам помешало узнать, что было необходимо или ожидалось? Ответы могут включать: вы не уделяли этому внимания, инструкции были нечеткие, вы никогда не ставили их на первое место, вы были перегружены информацией и не могли ими воспользоваться и т.д.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: устранить то, что мешает. Вы можете, например, работать над тем, чтобы быть внимательнее; если не понимаете инструкций — просить разъяснений, звонить участникам группы, искать информацию и т.д.

2. **В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “ДА”** на вопрос 1 спросите себя, стремитесь ли вы к необходимому или ожидаемому эффективному поведению?

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “НЕТ” на вопрос 2 спросите себя, что стоит на пути к вашему эффективному поведению? Ответы могут включать: своеволие, чувство неадекватности или деморализации.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: устранить то, что способствует вашему своеволию. Например, вы можете практиковать радикальное принятие, взвесить “за” и “против”, практиковать противоположное действие и т.д.

(окончание на следующей странице)

- 3. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “ДА” на вопрос 2 спросите себя, приходила ли вам когда-нибудь мысль о необходимом или ожидаемом эффективном поведении? В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “НЕТ” на вопрос 3 переходите к решению проблемы.**

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: задуматься о том, чтобы укоренить в своем разуме мысль о необходимости требуемого или ожидаемого эффективного поведения. Например, сделать запись об этом в своем календаре, сделать напоминание в телефоне, разместить записи о навыках рядом с кроватью, практиковать навык справляться заранее (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19 (ЭР19)*) и т.д.

- 4. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “ДА” на вопрос 3 спросите себя, что мешало вашему необходимому или ожидаемому эффективному поведению? Ответы могут включать: откладывание на потом, продолжительная прокрастинация, отсутствие настроения, забывчивость, мысли о том, что в любом случае это ни для кого не важно (или никто не узнает) и т.д.**

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: например, назначить себе вознаграждение за эффективное поведение, практиковать противоположное действие, проанализировать “за” и “против” и т.д.

.....

Рабочие листы по общим
навыкам

Рабочие листы для ориентации

.....

"За" и "против" использования навыков

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Используйте этот рабочий лист, чтобы понять преимущества и недостатки применения навыков (т.е. адаптивных действий) для достижения целей. Идея состоит в том, чтобы выяснить ваш наиболее эффективный способ достигнуть в жизни того, чего вы хотите. Помните: это касается ваших, а не чьих-то еще целей.

Опишите ситуацию или проблему:

Опишите свою цель в этой ситуации:

Составьте список плюсов и минусов применения навыков в этой ситуации.

Составьте список плюсов и минусов отказа от тренинга навыков или ненадлежащей их практики.

Проверьте факты, чтобы быть уверенным в своей оценке преимуществ и недостатков.

Пишите на дополнительных листах, если вам не хватило места для записей.

"ЗА"	Практиковать навыки	Не практиковать навыки
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
"ПРОТИВ"	Практиковать навыки	Не практиковать навыки
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Что вы решили делать в этой ситуации? _____

Это лучшее решение (с точки зрения мудрого разума)? _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

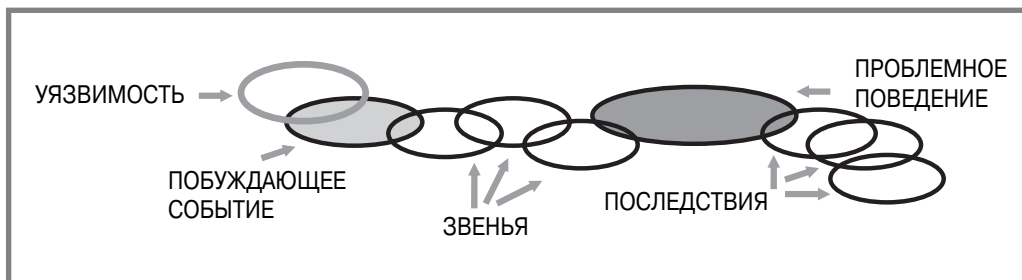
.....

*Рабочие листы для анализа
поведенческой цепочки*

.....

Анализ поведенческой цепочки

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____



1. Что в себя включает основное ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, которое я анализирую?

2. Какое ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ в моем окружении запустило цепочку моего проблемного поведения? Вспомните, что случилось НЕПОСРЕДСТВЕННО перед тем, какое побуждение или мысль пришла в вашу голову.

День, когда произошло побуждающее событие: _____

3. Что во мне или в моем окружении сделало меня УЯЗВИМЫМ?

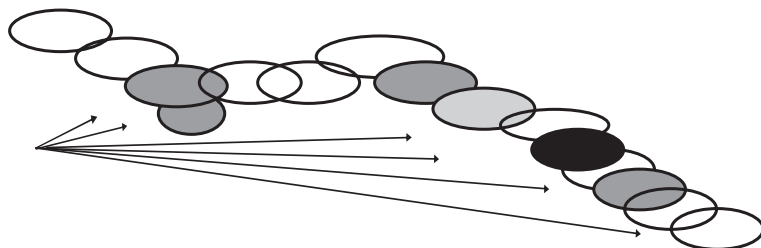
День, когда начались события, сделавшие меня уязвимым: _____

(продолжение на следующей странице)

ЗВЕНЬЯ ЦЕПОЧКИ СОБЫТИЙ: поведение (действия, телесные ощущения, когниции и мысли, чувства) и события (в окружении)

Возможные звенья цепочки:

- действия;
- телесные ощущения;
- когниции и мысли;
- события;
- чувства.



4. Перечислите звенья цепочки событий (конкретное поведение и события в окружении, которые имели место в действительности). (См. перечень выше.)

1-е: _____

2-е: _____

3-е: _____

4-е: _____

5-е: _____

6-е: _____

7-е: _____

8-е: _____

9-е: _____

6. Перечислите новые, более адаптивные виды поведения, которыми следует заменить неэффективное поведение. (См. перечень выше.)

1-е: _____

2-е: _____

3-е: _____

4-е: _____

5-е: _____

6-е: _____

7-е: _____

8-е: _____

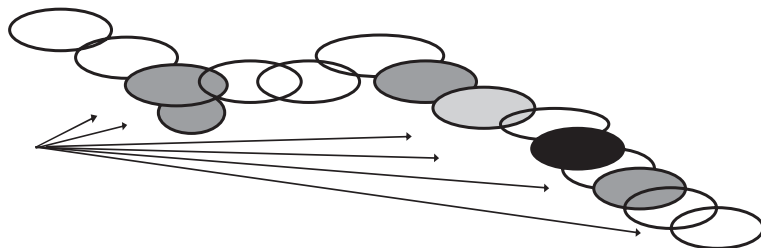
9-е: _____

(продолжение на следующей странице)

ЗВЕНЬЯ ЦЕПОЧКИ СОБЫТИЙ: поведение (действия, телесные ощущения, когниции и мысли, чувства) и события (в окружении)

Возможные звенья цепочки:

- действия;
- телесные ощущения;
- когниции и мысли;
- события;
- чувства.



4. Перечислите звенья цепочки событий (конкретное поведение и события в окружении, которые имели место в действительности). (См. перечень выше.)

10-е: _____

11-е: _____

12-е: _____

13-е: _____

14-е: _____

15-е: _____

16-е: _____

17-е: _____

6. Перечислите новые, более адаптивные виды поведения, которыми следует заменить неэффективное поведение. (См. перечень выше.)

10-е: _____

11-е: _____

12-е: _____

13-е: _____

14-е: _____

15-е: _____

16-е: _____

17-е: _____

(окончание на следующей странице)

5. Каковы были *последствия* моего поведения для окружения?

Для меня?

Какой *ущерб* нанесло мое поведение?

7. План по предотвращению.

Способы снизить мою *уязвимость* в будущем:

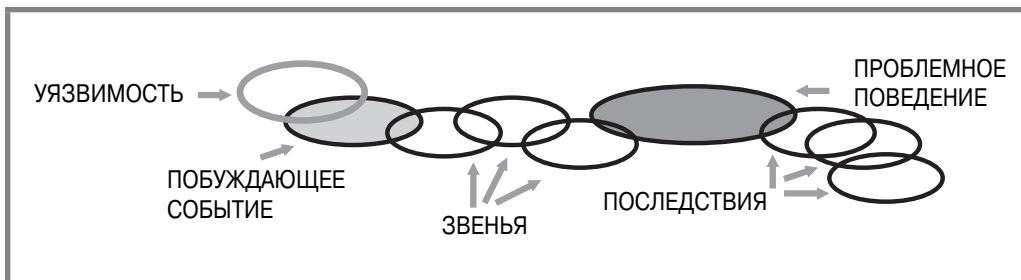
Способы *предотвратить* повторение побуждающих событий:

8. Планы по *восстановлению, исправлению* и возмещению ущерба.

Пример анализа поведенческой цепочки

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Проблемное поведение: _____



1. Что именно в себя включает основное ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, которое я анализирую?

Пьянство и управление автомобилем в нетрезвом состоянии.

2. Какое ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ в моем окружении запустило цепочку моего проблемного поведения? Вспомните, что случилось НЕПОСРЕДСТВЕННО перед этим, какое побуждение или мысль пришла в вашу голову.

День, когда произошло побуждающее событие: Понедельник
Моя сестра, живущая в другом городе, позвонила и сообщила, что не приедет навестить меня на следующей неделе, как собиралась, потому что ее муж хочет, чтобы она сопровождала его на важной деловой встрече.

3. Что во мне или в моем окружении сделало меня УЯЗВИМОЙ?

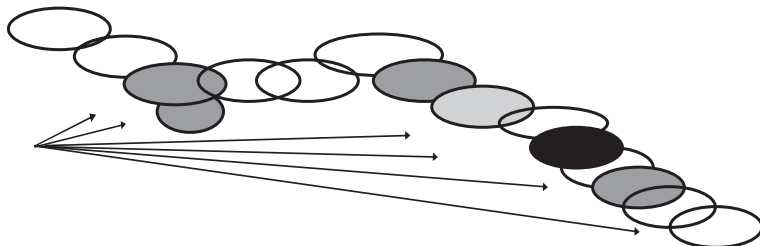
День, когда начались события, сделавшие меня уязвимой: Воскресенье
Мой парень сказал, что должен уехать в командировку в следующем месяце.

(продолжение на следующей странице)

ЗВЕНЬЯ ЦЕПОЧКИ СОБЫТИЙ: поведение (действия, телесные ощущения, когниции или мысли, чувства) и события (в окружении).

Возможные звенья цепочки:

- действия;
- телесные ощущения;
- когниции и мысли;
- события;
- чувства.



4. Перечислите звенья *цепочки событий* (конкретное поведение и события в окружении, которые имели место в действительности). (См. перечень выше.)

1-е: я почувствовала боль, разозлилась на сестру и стала ругаться с ней по телефону

2-е: я подумала: "Я не вынесу этого. Никто меня не любит"

3-е: мне было очень стыдно после того, как я повесила телефонную трубку

4-е: я подумала: "Моя жизнь бессмысленна. Никого нет со мной рядом"

5-е: попыталась смотреть телевизор, но не было передач, которые я люблю

6-е: стала переживать и подумала: "Я этого не вынесу"

7-е: решила выпить стакан вина, чтобы успокоиться, но закончила тем, что выпили две бутылки

8-е: села за руль машины, чтобы поехать на ночной концерт

9-е: когда я наклонилась, чтобы поднять клочок бумаги, моя машина заглохла. Подошел полицейский и отобрал у меня права

6. Перечислите новые, более адаптивные виды поведения, которыми следует заменить неэффективное поведение. (См. перечень выше.)

1-е: прислушаться к тому, почему моя сестра не может приехать

2-е: помнить о том, что моя сестра и мой парень меня любят

3-е: проверить факты: собирается ли моя сестра отвернуться от меня?

4-е: перезвонить сестре и извиниться за свою вспыльчивость, поскольку я знаю, что она будет переживать о том, как я себя чувствую

5-е: скачать фильм, разгадать головоломку, перезвонить другу

6-е: применить навыки ТРУД, чтобы уменьшить волнение

7-е: выйти на улицу и поужинать вне дома, потому что я не пью много на людях

8-е: позвонить парню и попросить зайти ненадолго

9-е: принять ванну, еще раз применить навыки ДПТ и помнить о том, что эти эмоции пройдут; еще раз сопоставить факты, позвонить своему психотерапевту и обратиться за поддержкой

(окончание на следующей странице)

5. Каковы были *последствия* моего поведения для окружения?

Краткосрочные: мне пришлось провести ночь в полицейском участке.

Долгосрочные: мой парень стал меньше мне доверять, моя сестра расстроилась.

Для меня?

Краткосрочные: мне было стыдно, я злилась на себя.

Долгосрочные: я должна больше платить за страховку машины, у меня могут быть проблемы с трудоустройством.

Какой *ущерб* нанесло мое поведение?

В моих водительских правах появилась отметка. Моя сестра чувствует себя виноватой за то, что расстроила меня.

7. План по предотвращению.

Способы снизить мою уязвимость в будущем:

Разработать план, чтобы справиться с проблемой, когда моего парня не будет в городе.

Способы *предотвратить* повторение побуждающих событий:

Я не могу предотвратить побуждающие события, поэтому я должна научиться справляться с ними заблаговременно и составить план действий на случай, когда остаюсь в одиночестве.

8. Планы по *восстановлению, исправлению* и возмещению ущерба:

Извиниться перед сестрой и убедить ее в том, что она была абсолютно права, поменяв планы. Спланировать вместе с ней ее новый визит. Узнать, не будет ли ей проще, если я сама ее навещу.

Анализ пропущенного звена

Чтобы выявить недостающее эффективное поведение, проведите анализ пропущенного звена

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Недостающее поведение: _____

Используйте этот рабочий лист, чтобы выяснить, что помешало вам сделать то, что было нужно, на что вы надеялись, чего от вас ожидали или что вы согласились сделать. Затем используйте эту информацию для решения проблемы, чтобы в следующий раз сделать то, что нужно, на что вы надеялись или согласились сделать, или чего от вас ожидали.

1. Знали ли вы, какое эффективное поведение было необходимо или ожидалось? ДА _____ НЕТ _____

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 1 что помешало узнать: _____

Опишите решение проблемы: _____
_____ СТОП

2. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "ДА" на вопрос 1 хотели бы вы сделать то, что необходимо? ДА _____ НЕТ _____

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 2 почему вы не хотели сделать необходимое: _____

Опишите решение проблемы: _____
_____ СТОП

3. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "ДА" на вопрос 2 приходила ли мысль о том, чтобы сделать необходимое или то, что от вас ожидалось, когда-нибудь в вашу голову? Да _____ НЕТ _____

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 3 опишите решение проблемы: _____

4. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "ДА" на вопрос 3 что воспрепятствовало вам сделать то, что было необходимо или ожидалось от вас? _____

_____ СТОП

Опишите решение проблемы: _____

_____ СТОП

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.