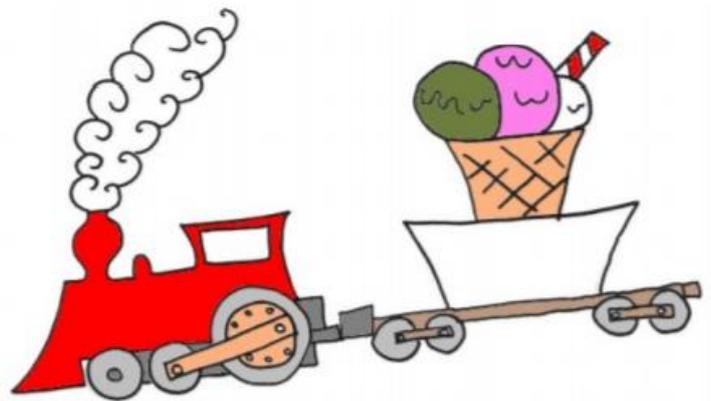


Поезд ума

Мануал для психологов, работающих с тревожными детьми, в духе терапии принятия и ответственности



By Jodie Wassner and Glenn Fleming

Заметки для терапевта

Поезд ума — это дружелюбная к детям адаптация терапии принятия и ответственности (АСТ), терапии, которая в последние годы добилась огромной популярности благодаря впечатляющим результатам. «Поезд ума» - это гибкий инструмент, предназначенный для терапевтов с разным уровнем опыта. Более того, это сокровищница ресурсов, которая вам понравится. Полуструктурированный характер программы позволит терапевтам использовать руководство целиком или выбирать части в качестве дополнения к другой терапии. Это особенно полезно для:

- Опытных терапевтов, новичков в АСТ, но желающих включить ее в свою практику структурированной форме.
- Начинающих консультантов, которые хотят иметь структурированное руководство для работы с тревожными детьми.

В дополнение к еженедельным сессиям программа включает в себя множество ресурсов, которые могут быть использованы с или без структурированного курса. Это медитации осознанности, успокаивающие или фокусирующие игры, направленные на развитие навыка медитации по необходимости медитации, рекомендуемое чтение, карты ценностей, многочисленные рабочие листы и шаблоны для оценки и мониторинга мира ребенка.

Почему АСТ?

Терапия принятия и ответственности получила сильную доказательную базу за короткий период времени. В частности, она демонстрирует позитивные результаты с классически беспокойными детьми. В то время, как традиционная когнитивная терапия несомненно полезна для многих видов тревоги, ее предпосылка зависит от контроля нежелательных чувств. Дети, которых мы могли бы определить, как страдающих от «бородавок тревожности», однако, используют контроль как самую любимую технику избегания пугающих ситуаций. Как терапевты мы знаем, что избегание — лучший друг тревожности, поэтому мы должны найти пути помощи этим детям справляться с тревогой, не используя техники, основанные на контроле.

Поезд ума учит детей принимать и выдерживать неудобные чувства, вместо того, чтобы избавляться от них. Терапевтов направляют говорить детям о процессе волнения, а не увлекаться успокоением детей, чьи страхи вряд ли пройдут. Нам всем знаком опыт проведения целой сессии с юной личностью, посвященной его беспокойству, чтобы на следующей сессии обнаружить совершенно новое беспокойство! Обучаясь тому, как выглядит процесс беспокойства и используя осознанность, чтобы выдерживать тревогу, дети лучше справляются с новыми проблемами по мере их появления.

Шесть основных принципов АСТ

Шесть принципов АСТ сплетены в рамках программы структурированным и разумным способом, чтобы помочь детям (и терапевтам) получить консолидированное и дружественное понимание АСТ:

- 1. Контакт с настоящим моментом:** (Все сеансы). Это практика, известная как осознанность. Проще говоря, это тренировка жизни в данный момент. Большинство взволнованных людей проводят время, беспокоясь о будущем или прошлом. Осознанность — это навык, который позволяет нам оставаться в настоящем. Концентрируясь на настоящем моменте, мы можем извлечь выгоду из улучшения психического и эмоционального здоровья, поскольку наш жизненный опыт становится лучше. Медитации осознанности оказались особенно полезны для тревожных людей, которым с трудом даются расслабляющие техники. Участникам предлагается просто

заметить, что они переживают, без давления «расслабления». Все сессии «Поезда ума» начинаются с успокаивающей и фокусирующей игры (случайная медитация) и завершаются формальной медитацией.

2. **Когнитивное распутывание: (сессии 3, 4, 5)** Когнитивное распутывание учит, что мысли существуют отдельно от того, кто мы на самом деле такие. Эти сессии предоставят ребенку когнитивные инструменты, для того, чтобы оценить и проверить качество мыслей и чувств без укоренения или следования за мыслью.
3. **Принятие: (сессии 2, 4, 5)** Этот принцип базируется на том, что все мысли и чувства – временны. Принимая, признавая и позволяя чувствам и мыслям существовать мы можем быть уверены, что они не будут длиться вечно. Этот принцип противоположен некоторым когнитивно-ориентированным видам терапии, которые подчеркивают контроль и подавление нежелательных стимулов.
4. **Наблюдение за собственным Я: (сессия 3)** Этот принцип обычно считается наиболее философским (и часто самым трудным) принципом терапии принятия и ответственности. «Я как контекст» существует как чистое сознание, та часть вас, которая осознанна и способна заметить, что делают ум и тело. Концептуализация я позволяет ребенку деидентифицироваться от чувств и мыслей. Например, если у ребенка есть мысли, что он плохой человек, терапевт может объяснить, что эти мысли – продукт его ума, а не его идентичность.
5. **Ценности: (Сессия 6, 7, 8)** Изучение и определение истинных ценностей ребенка помогает сформировать безопасное знание себя. Предоставление ребенку возможности исследовать, что важно именно для него, делает курс терапии максимально подходящим для ребенка. Установление ценностей ребенка позволяет ему спросить себя, живет ли он жизнью, которая соответствует его ценностям. Мысли или действия неконгруэнтные целям могут быть источником дистресса. Таким образом этот интроспективный метод может быть адресован когнитивному диссонансу.
6. **Мотивированные действия: (Сессии 6, 7, 8)** Этот принцип состоит в установлении целей на сессии и в жизни ребенка, которые позволяют ребенку предпринимать действия, соответствующие его ценностям. Мотивированные действия помогают в предотвращении рецидивов, так как они связаны с решениями ребенка относительно того, как решать проблемы, разрешать конфликты и преодолевать проблемы, оставаясь верным своим ценностям.

Мы надеемся, что вы найдете эту программу доступной, дающей замечательные результаты для детей и их семей.

Опыт авторов

Jodie Wassner

Jodie Wassner психолог развития и образования, главная сфера интересов которой – тревога у молодых людей. После завершения магистратуры по психологии (Психология Образования и Психология Развития) в Университете Монаш, она провела следующие 15 лет работая школьным психологом в Начальной и средней школе в Мельбурне. Джоди также вела частную практику, специализируясь на молодых людях и их семьях. Она особенно знакома с проблемами, которые могут возникнуть в периоды развития и имеет большой опыт в работе с тревогой, депрессией, расстройством аутического спектра, нарушениями сна, стресс-менеджментом, социальными навыками, **отказами от учебы (school refusal)**, нарушениями питания.

Несмотря на то, что изначально она обучалась когнитивно-поведенческой терапии, Джоди сильно интересовалась терапией принятия и ответственности и была включена в нее последние десять лет.

В дополнение к частной практике, Джоди приверженец образования для себя самой и других. В настоящее время она супервизирует пять **начинающих** психологов и несколько зарегистрированных психологов, которые работают с молодыми людьми. Джоди также создала и презентовала большое количество воркшопов, включая программы по психическому здоровью и благополучию для специалистов в области душевного здоровья, молодых людей и программы для родителей. В настоящее время Джоди является фасилитатором молодежной серии семинаров для Black Dog Institute's Mental Health Workshops. Ее теплая и живая манера сделал ее популярным практиком и ведущим на конференциях и воркшопах для родителей, профессионалов в области здоровья и молодых людей.

Glenn Robert Fleming

Гленн Роберт Флеминг – зарегистрированный психолог, который интересуется сознанием, осознанностью, восточной философией и психологией. Гленн – страстный сторонник развития новых подходов к ознакомлению молодых людей концепциям осознанности и медитации.

После завершения бакалавриата и аспирантуры по психологии, Гленн работал как исследователь в течение нескольких лет. За это время он опубликовал статьи на международном уровне, подготовил отчёты, финансируемые государством, и стал автором книг на различные темы, такие как социальная изоляция, деменция и психометрия. Гленн продолжает вносить свой вклад в публикации исследований, работая психологом.

Гленн работал с клиентами, принадлежащими к разным культурам, а также с людьми с тяжелыми психическими заболеваниями, расстройством аутического спектра, тревогой и расстройствами настроения.

Гленн обладает подлинной и естественной связью с молодыми людьми, и увлечен переводом новых исследований в области психологии в практику.

Примечание для специалистов

Детская тревожность может быть очень изнурительна для ребенка и, как следствие, для семьи. Тревожность может иметь много разных форм, включая застенчивость, беспокойство, злость, социальные сложности, обсессии и разрушительное поведение. Определить источник тревоги и обратиться к нему – важная часть любой терапевтической программы. Раннее вмешательство создает прекрасные результаты в уменьшении тревожности.

«Поезд ума» стремится работать над решением индивидуальных проблем так же как предлагать обобщенные техники для принятия и управления естественным потоком тревоги, который мы все переживали. Программа основана на принципах терапии Принятия и Ответственности. Эта терапия (АСТ), относительно новая форма психотерапии, которая быстро достигла впечатляющих результатов, особенно с детьми, которых мы можем назвать классическими тревожными детьми.

На протяжении всей программы, детей обучат замечать неудобные мысли и чувства. Эти техники широко используются во многих когнитивно-поведенческих подходах для детей.

В АСТ, однако, мы не пытаемся контролировать тревогу или избавиться от нее. Вместо этого мы работаем над принятием тревоги как естественного состояния и позволяем ей быть. Благодаря принятию и проживанию чувства, беспокойство начинает рассеиваться.

Вне терапии программа требует приверженности регулярной практике осознанности – релаксационные техники, которые дают огромное преимущество, особенно в случае тревожности. Результаты становятся лучше, когда члены семьи также начинают практиковать осознанность. Практика может длиться одну минуту в день. Мы включили аудиотреки и письменные скрипты медитаций осознанности, созданные специально для молодых людей.

Мы очень рады представить вам эту новую адаптацию терапии, которая уже была полезна для тревожных детей в мире.

Обзор сессий

Осознанность предлагается в практическом ключе на каждой сессии. Все сессии начинаются с успокаивающей и фокусирующей игры и заканчиваются медитацией, адаптированной для детей.

Техники осознанности также могут быть использованы, чтобы закрепить ум в настоящем и уменьшить тревогу. Техника способствует телесной осознанности, глубокому дыханию для того, чтобы снизить психологическое напряжение, и дополнительно обеспечивает умственную активность, который повышает концентрацию и уменьшает отвлечение.

Сессия 1: Что такое беспокойство?

Эта сессия представляет концепцию беспокойства. Ребенку также предоставляется градусник беспокойства. Этот инструмент позволяет ребенку визуализировать и оценить уровень тревоги. Во время сессии может быть уместно провести психометрическую оценку тревожности у детей, чтобы определить уровень и наиболее релевантный тип тревожного расстройства, на который будет направлена работа. Дополнительно, может оказаться полезным заполнение генограммы ребенка, чтобы оценить семейную среду, в которой развивается ребенок.

Сессия 2: Все иногда чувствуют себя плохо

Основной АСТ принцип этой сессии – принятие. Эта сессия представляет концепт принятия неприятных чувств. Сессия предлагает краткое психообразование о природе и цели неприятных чувств. В дополнение, ребенка просят оценить последствия борьба с чувствами и напротив, их принятия, толерантности и ожидания, пока они пройдут.

Сессия 3: наблюдение за собой

Эта сессия представляет принцип когнитивного распутывания и наблюдения за собой. Действия на этой сессии предлагают детям метафору отделения мыслей, которые производит наш мозг, от того, что является нашим истинным Я. Подчеркивая, что мысли не являются полным отражением нашей личности, мы пытаемся избавить ребенка от страданий, связанных с идентификацией с содержанием бесполезных или расстраивающих мыслей.

Сессия 4: Когнитивное распутывание

Эта сессия фокусируется на принципах принятия и когнитивного распутывания. Оба эти понятия направлены на то, чтобы продемонстрировать ребенку, что, хотя у нас есть мысли, может быть неправильной и не представлять тех, кто мы есть или то, как мы себя чувствуем. Определение мысли как продукта ума, а не нас самих, мы можем оспорить взгляд ребенка на себя и свои мысли.

Основанные на осознанности утверждения предлагаются в течение всей сессии. Эти утверждения чрезвычайно полезны в подкреплении ребенка в том, что продукт его разума отделен от того, кем он является. Эти помогающие утверждения созданы в контексте принятия мыслей и приписывания их уму.

Сессия 5: Продолжение когнитивного распутывания

Эта сессия детализирует принципы распутывания с расширением действия, представленных ранее. Ребенку предлагаются дополнительные методы распутывания.

Сессия 6: Ценности и мотивированные действия

Эта сессия фокусируется на принципах ценностей и согласованных действий. Ценности особенно важны, так как ребенок имеет возможность оценить кто он такой, кем он хочет быть и как это влияет на его жизнь. Последствия жизни мне ценностей показаны на примере коалы Эдена. Карточки ценностей представлены в приложении Эти ценности были тщательно отобраны, для того, чтобы предоставить широкий спектр ситуаций и межличностных взаимодействий.

Сессия 7: Ценности в различном контексте

Сессия 7 продолжает использование карточек ресурсов в различных контекстах. Эта сессия также включает в себя физическую активность в сочетании с медитацией осознанности.

Сессия 8: Преодоление препятствий

Сессия 8 делает акцент на согласованных действиях. Ребенку представляют карту ценностей, включенную в приложение. Ребенка просят заполнить карту так, как написано в рабочей книге. Ценности, которые ребенок указал до этого теперь применяются в реальных ситуациях, где предполагаются возможные препятствия, которые могут помешать ребенку жить согласно собственным ценностям.

Сессия 9: Рецепт тревоги

Цель этой сессии помочь ребенку написать «рецепт тревоги». Этот рецепт обрисовывает в общих чертах прошлое, поведение и последствия персональных паттернов тревоги. Рецепт тревоги завершен на иллюстрированном рабочем листе. После этого ребенка поощряют концептуализировать свою тревогу и искать способы преодолеть его, используя навыки, которые он освоил ранее.

Сессия 10: Профилактика рецидивов

Сессия 10 включает мероприятия, направленные на предотвращение рецидивов. Ресурсы, предоставляемые ребенку, включают в себя рабочий лист «инструменты выживания», чтобы минимизировать беспокойство, и ребенок выполняет «план действий» относительно того, как он будет активно работать, чтобы предотвратить рецидив.

Заметка для терапевта

Эта сессия проводится с участием родителей и ребенка. Она представляет собой введение в концепцию тревоги. В этой книге мы будем использовать термометр, и с его помощью мы будем оценивать количество переживаемой тревоги. Этот инструмент помогает детям визуализировать и количественно определить уровень их тревоги. Может оказаться полезным заполнить генограмму с ребенком, чтобы составить полную картину семейной обстановки ребенка. Примечание - для всех сессий разделы с крупным шрифтом предназначены для чтения с ребенком. Мы предлагаем разрешить ребенку выбирать, читает ли он (вслух или про себя) или читает терапевт.

Сообщение для ребенка

Что такое «Поезд ума»?

Поезд ума - это программа для детей, которые много беспокоятся. Мы все беспокоимся время от времени: мамы, папы, дети, даже Президент. Это нормально - беспокоиться по разным поводам. На самом деле, иногда тревога может нам помогать. Например, если мы не беспокоимся о контрольной, мы не готовимся к ней и можем получить плохую оценку.

Похоже, что некоторые дети беспокоятся больше других и их виды беспокойства не очень им помогают. Эти беспокойства вырастают очень быстро и заставляют ребенка плохо чувствовать себя внутри. Ты можешь подумать, что это похоже на тебя. На самом деле, один из десяти детей испытывает такое беспокойство. Это значит, что, когда бы ты ни оказался в группе детей, как минимум один ребенок будет в ней супербеспокойным.

Слишком много или слишком часто беспокоиться - это проблема, если не получаешь подходящей помощи.

Например, ты можешь тратить много сил и времени на беспокойство о том, что никогда не произойдет. И дело не только в том, что ты проводишь много времени в плохом настроении, но и в том, что в это время ты не делаешь ничего на самом деле интересного. Кто бы захотел чувствовать себя так?

«Поезд ума» научит тебя видеть разницу обычными тревогами и гигантскими, которые занимают слишком много места в твоей голове и в твоём теле. Программа также поможет тебе понять свои беспокойства лучше и покажет тебе, как управляться с ними так, чтобы ты мог быть ребенком и немного повеселиться!

Игра осознанности – Осознанное слушание 1

Терапевт прячет тикающие часы, пока глаза ребенка закрыты.

Ребенку нужно найти часы, используя только слушание.

Смена ролей.

Адаптация – прятать другие предметы в комнате, которые издают слабые звуки, например, слабую музыку.

Познакомься с Эденом!

Эден присоединится к тебе, пока мы работаем с этой книгой!



Эден – молодая коала, которая ходит в школу. Эден будет учиться тем же вещам, что и ты, пока мы работаем над этой книгой. Иногда Эден беспокоится и думает о вещах, которые заставляют его чувствовать себя некомфортно.

Эден будет появляться в этой книге и проходить это путешествие вместе с нами, неделя за неделей. Эден будет учить нас играм, навыкам и действиям, которые помогут понять, как работает наш ум, что такое беспокойство и как справляться, если становится очень трудно.

Термометр тревоги

Наверное, ты замечал, что иногда ты чувствуешь тревогу по разным причинам. Ты можешь переживать, что мама тебя наругает, или волноваться из-за спортивного соревнования, в котором ты очень хочешь победить. Другие тревоги может быть труднее понять, например, ты можешь беспокоиться о том, как выглядишь или о том, любят ли тебя другие люди.

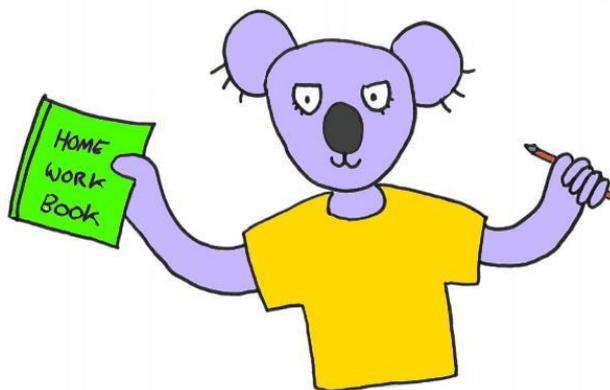
Ты можешь замечать, что не все тревоги такие же страшные, как другие. И полезный инструмент, который ты можешь использовать – это «Градусник тревоги». Градусник – это то,

что люди используют, чтобы мерить температуру. Если погода холодная, жидкость внутри градусника остается на низком уровне. Если жарко - жидкость ползет вверх, чем жарче, тем выше уровень жидкости.

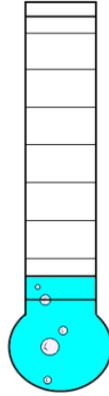
«Градусник тревоги» делает тоже самое, что и обычный градусник, только измеряет он уровень тревоги, который ты испытываешь. Чем больше ты тревожишься, тем выше уровень жидкости.

Вот примеры того, как это работает:

Эдену нужно сделать домашнюю работу к следующей неделе.



Он немного волнуется, потому что в самом деле хочет сделать хорошую работу, но его волнение не очень сильное.

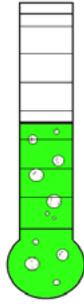


Обрати внимание, что градусник тревоги голубой и в нем совсем немного пузырьков. Уровень жидкости низкий и до самого верха еще очень много места.

Теперь Эден думает о том, что он случайно разбил окно на кухне футбольным мячом.



Когда мама придет домой, ему попадет!

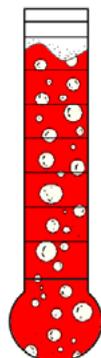


Жидкость в градуснике выросла на половину и цвет стал зеленым, потому что Эден пока может управлять своей тревогой, но в жидкости уже много пузырей и ее уровень подрос немного!

Эден ненавидит стоять перед людьми и он очень застенчивый. К сожалению, Эден обнаружил, что завтра ему нужно прочитать речь перед всей школой!

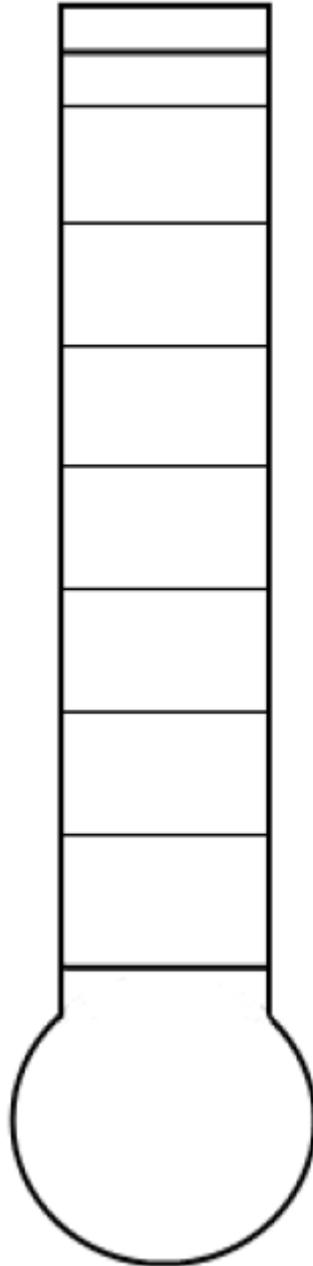


Посмотри на градусник сейчас!



Градусник Эдена красный и жидкость так полна пузырей, что кажется, может выплеснуться наружу! Эден волнуется так сильно, как только может и жидкость почти на самом верху!

Попробуй потренироваться с твоим собственным градусником. Подумай о том, что тебя волнует и раскрась градусник ниже. Не забудь добавить пузырей и нарисовать жидкость на том уровне, на котором ты чувствуешь тревогу.



Я тревожусь из-за _____

Медитация

Теперь мы сделаем медитацию про наш ум и наши мысли. Когда ты делаешь медитацию, ты можешь заметить, что мысли возникают в твоей голове. Медитация поможет нам отодвинуть мысли, когда они готовы уйти.

~~

Для начала, закрой глаза и убедись, что ты сидишь удобно. Мы собираемся считать наши вдохи и выдохи. Начни с того, что сделай глубокий вдох и посчитай «Один».

Медленно выдохни и снова посчитай «Один»

Снова медленно вдохни и посчитай «два», медленно выдохни и посчитай «два».

Снова медленно вдохни и посчитай «три», медленно выдохни и посчитай «три».

Продолжай пока не дойдешь до пяти.

Теперь мы начнем снова. Опять начни с цифры «Один» и считай до пяти. Помни, что мы считаем и вдох, и выдох.

Если ты заметил, что мысли появляются в твоей голове снова, это ничего. Пока ты замечаешь, как это происходит, просто возвращай свое внимание к счету.

Заметка для терапевта

Ключевой принцип АСТ для этой сессии – принятие. Эта сессия фокусируется на принятии неприятных чувств. Сессия предлагает короткое психообразование о природе и целях неприятных чувств. Дополнительно, ребенка просят определить последствия, связанные с борьбой с чувствами и наоборот, принятием, смирением и ожиданием, пока чувство пройдет.

Игра осознанности – Осознанное слушание 2

Терапевт и ребенок сидят в комнате с закрытыми глазами. Каждый человек по очереди называет звук, который слышит. Продолжайте, пока самые слабые, отдаленные звуки не будут распознаны.

Сообщение для ребенка

Мы все чувствуем себя плохо время от времени.

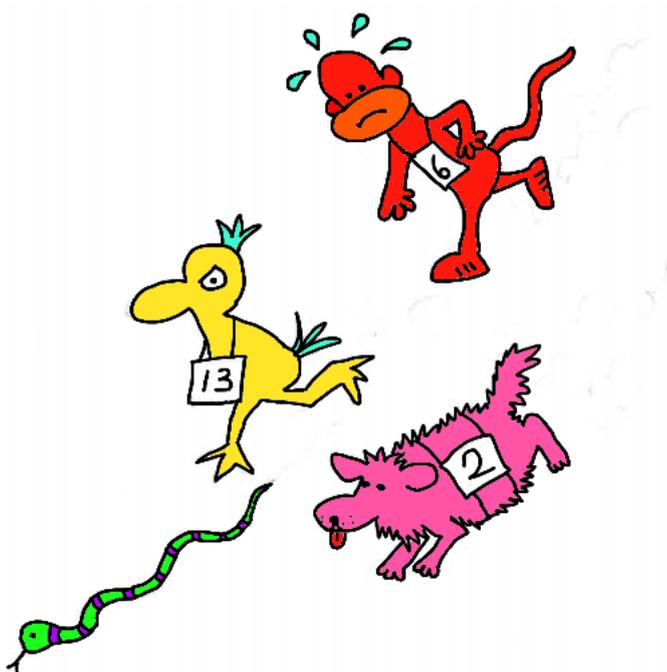
Чувствовать себя некомфортно, это значит переживать чувства, которые нам не нравятся. Это может быть ушибленный палец, боль в животе или зуд в колене. Знаешь ли ты, что иногда неприятные чувства могут помочь тебе? Например, когда ты чувствуешь, что тебе нужно пойти в туалет, это может быть неприятно, но это помогает тебе понять, что пришло время посетить ванную комнату. А что, если ты съешь слишком много на дне рождения? Боль в животе неприятна, но она подсказывает тебе, что пора перестать есть.

Можешь ли ты вспомнить случай, когда неприятное чувство помогало тебе?

Мы также можем чувствовать себя некомфортно внутри. Грусть и беспокойство – это внутренние чувства, которые нам часто не нравятся. Тревога – это один из видов неприятных чувств, которые мы испытываем время от времени. Тревога – это еще одно слово для беспокойства и для вещей, которые заставляют тебя чувствовать испуг.

Прямо как желание пойти в туалет, тревога может ощущаться как что-то очень неприятное, но она может помочь тебе.

Представь, что ты вот-вот начнешь участвовать в гонке и приз - это то, что ты очень хочешь получить. Пока ты готовишься к гонке, ты заметишь, что сердце твое бьется очень быстро и, возможно, тебя немного трясет. Мы называем это странное чувство «волнение тела». Это значит, что в теле есть тревога. Все эти ощущения могут быть неприятны, но они полезны, так как помогают телу бежать быстрее. Кто знает, возможно это поможет так сильно, что ты выиграешь гонку!



Теперь представь, что ты совсем не беспокоишься о призе или о гонке. Твое тело чувствует себя нормально, никакого волнения тела нет. Возможно, ты будешь чувствовать себя комфортнее, но ты будешь бежать медленнее.

Как видишь, немного тревоги позволяет нам достичь замечательных результатов! Если бы мы не тревожились, мы бы не достигли очень многого.

Можешь ли ты вспомнить случай, когда тревога в самом деле помогла тебе? На каком уровне градусника тревога была в тот раз?

Соппротивление против принятия

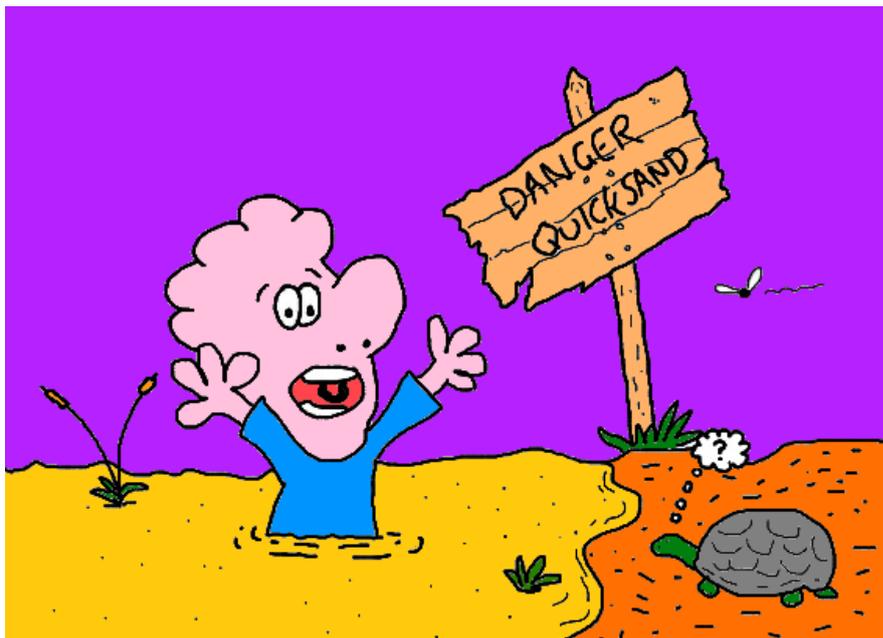
Соппротивление - это то, что делают многие люди, когда встречаются с неприятными чувствами. Они могут попробовать много разных способов, чтобы заставить неприятное чувство уйти. Если тебе грустно, потому что пора уйти из дома твоего друга, ты можешь испробовать разные способы, чтобы избежать ухода, например, кричать или отказаться двигаться. Ты можешь заметить, что это не всегда хорошо работает и часто заканчивается спорами.

Если мы примем неприятное чувство, вместо того, чтобы сражаться с ним, дела могут пойти лучше.

Слышал когда-нибудь о зыбучих песках? Это такие места в пустыне, которые выглядят как грязный песочный пруд. Проблема в том, что, если ты попадешь в зыбучий песок, ты будешь медленно погружаться все глубже и глубже и, если тебе не помогут, можешь даже утонуть.

Многие люди гадают, что же самое правильное нужно сделать, если упадешь в зыбучие пески? Некоторые люди толкают и машут руками, пытаюсь выбраться наружу. Они сражаются с зыбучими песками. Но, чем больше ты это делаешь, тем быстрее тонешь. Сражаться с зыбучими песками - это самая бесполезная вещь, которую ты можешь сделать. Те люди, которые стараются оставаться

спокойными и ждут помощи вряд ли утонут, у них есть хороший шанс на спасение.



Также, когда мы пинаемся или сражаемся против чего-то, что нам не нравится, например, против длинной и скучной поездки в машине, мы начинаем чувствовать себя еще хуже. Возможно, это сделает поездку еще более длинной. Однако, принятие сложной проблемы означает, что мы чувствуем себя некомфортно, но не делаем проблему еще хуже. Мы можем почувствовать скуку или злость по этому поводу, но в итоге поездка покажется нам чуть лучше.

Можешь ли ты вспомнить случай, когда принятие ситуации вместо борьбы помогало тебе? Отметь уровень тревоги на термометре для того случая.

Вводное задание: Позволим неприятным чувствам быть здесь.

У нас у всех бывают очень трудные дни, особенно, когда ситуация развивается не так, как бы нам хотелось. Это может быть урок математики, контрольная работа или поездка к

родственнику, который тебе не нравится. Может быть это поход в школу. Во время этих событий неприятные чувства ощущаются очень-очень сильно, и мы начинаем делать что-то, чтобы сражаться с ними. Представь, что у тебя есть мужество позволить этим неприятным чувствам быть здесь достаточно долго, чтобы прожить эту ситуацию.

Подумай о ситуации, которая заставляет тебя чувствовать себя некомфортно. Представь, что ты можешь принять ее, даже если она тебе не нравится. Все, что тебе нужно сделать, это пройти через эту ситуацию. Теперь, запиши все хорошие и плохие причины пройти через ситуацию или бороться с ней.

Принять ситуацию

Хорошие причины	Плохие причины

Избегать с ситуации

Хорошие причины	Плохие причины

Не так-то просто принять неприятную ситуацию, но, если ты попрактикуешься, это будет получаться гораздо лучше. Мы с тобой узнаем много способов, как принять неприятную ситуацию, но сейчас, когда ты заметишь, что эти чувства подкрадываются к тебе, я бы хотела, чтобы ты сказал себе два предложения:

Я могу справиться с этим сейчас

Эти чувства не будут длиться вечно

Медитация толерантности к дистрессу

Давай начнем с поиска удобного положения на стуле. Если хочешь, можешь лечь на пол. Убедись, что твои ноги и руки не скрещены и расслаблены.

Когда ты почувствуешь себя комфортно, закрой глаза и сделай глубокий-глубокий вдох ... а затем выдох. Когда ты выдыхаешь, убедись, что весь-весь воздух выходит из твоих легких.

И вдохни снова ... и выдохни. Полностью опустоши свои легкие. Давай сделаем это снова. Вдох и выдох...

В этот раз, на вдохе, обрати внимание, что когда воздух наполняет твой живот, он увеличивается.

Когда ты выдыхаешь, животик уменьшается. Теперь сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, замечая увеличение и уменьшение живота ... пауза

Теперь, пока ты продолжаешь дышать, я бы хотела, чтобы ты заметил другие части твоего тела. Попробуй заметить, что они чувствуют. Обрати внимание на свою попу. Заметь, где она касается стула или пола. Это может быть неприятное чувство или, возможно, приятное.

Теперь обрати внимание на твои руки. Они касаются других частей твоего тела? Или ты чувствуешь воздух?

Теперь я хотела бы, чтобы ты подумали обо всех частях своего тела и выбрали ту, которой неудобно. Это может быть часть тела, которая прижимается к стулу. Это может быть странное чувство в животе. Это может быть сердце, которое быстро бьется.

Просто подумай о той части вашего тела, которая чувствует себя наиболее неудобно. Я действительно хочу, чтобы ты сосредоточился на ней. Подумай, каково это за ощущение. Болит? Это острое ощущение? Представь, как выглядит это ощущение? Какого он цвета? Оно большое? Маленькое? Круглое? Квадратное?

Постарайся нарисовать контур вокруг него, чтобы ты мог правильно его осмотреть. Не пытайся изменить чувство, просто позволь ему быть там. Тебе не должно нравиться это чувство, но вы можете позволить ему быть таким, какое оно есть.

Теперь мы вернемся к дыханию, но на этот раз мы представь, что вдыхаешь в эту неудобную часть вашего тела.

Итак, еще раз, сделай длинный, глубокий вдох ... и затем выдох. Когда ты выдыхаешь, убедись, что ты выдыхаешь весь воздух из легких.

И вдохни снова, на этот раз в эту неудобную часть твоего тела ... и выдохни ... полностью опустошив легкие.

Давай сделаем это снова. Вдохни в неудобное место, действительно сделайте большой вдох, чтобы освободить место для него ... и выдохни...

Сделай еще три вдоха и выдоха в своем ритме. Представляй, как ты вдыхаешь, чтобы освободить место для неудобной части твоего тела...

А теперь вернись вниманием во все тело целиком. Где ты в этой комнате? Когда будешь готов, открой глаза и потянись.

Заметка для терапевта

Эта сессия включает в себя принципы когнитивного распутывания и наблюдения за собственным Я. Задания на этой сессии предлагают детям метафору отделения я-как-наблюдателя и я как мысли. Подчеркивая, что мысли не являются полным отражением нашей личности, мы предлагаем ребенку облегчение от стресса, связанного с идентификацией себя в контексте непомогающих или неприятных мыслей.

Игра осознанности – на положительной стороне

Один человек начинает историю, у которой есть хорошая и плохая сторона. Меняйтесь, чтобы показывать хорошую и плохую сторону каждой развивающейся истории.

Например:

«Плохая новость в том, что за окном дождь. Хорошая – в том, что я скоро закончу проет, над которым работал. Плохая сторона в том, что у меня нет материалов, которые нужны для проекта. Хорошая сторона в том, что у моего соседа есть много разных инструментов... и т.д.

Сообщение для ребенка

Следующий друг, которого я бы хотела тебе представить, это Карауля, наблюдающая сова.



Карауля всегда сидит высоко на своем любимом дереве. Она сидит там целыми днями и любит наблюдать за тем, что происходит вокруг. Она очень любопытная и у нее здорово получается понять, о чем люди думают и что чувствуют. Карауля очень интересуется коалами и, с тех

пор как она с коалами живет на одном дереве, они очень подружились.

Сегодня мы поработаем над наблюдением за собой. Что бы мы ни делали, одна часть нашего мозга будет наблюдать за тем, что мы делаем. Эта часть мозга называется «наблюдатель». Эта часть мозга очень похожа на сову Караулю. И наблюдатель в нашем мозге и сова Карауля оба сидят высоко и только наблюдают за тем, что происходит вокруг.

Что в самом деле интересно, так это то, что наблюдатель совсем не переживает из-за того, что происходит. Прямо как Карауля, наблюдающая часть нашего мозга не чувствует стресса и не переживает, она просто изучает, что происходит вокруг.



Эден Коала

Сова Карауля



Вот картинка с Эденом-коалой. Заметь, Карауля занята любимым делом - она сидит и наблюдает. У Эдена хороший

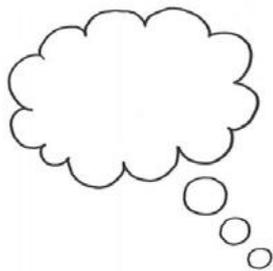
день, он машет рукой и улыбается. Напиши, как ты думаешь, какие мысли есть у Эдена, и напиши рядом с его телом, как на твой взгляд он себя чувствует (расслабленно, удобно, его сердце бьется спокойно, он медленно дышит). Ты можешь также написать рядом с Караулей, что по-твоему, она видит.

Как думаешь, что сейчас показывает градусник Эдена? Раскрась его.



В это время Эден решил прогуляться через кусты и вдруг появился огромный паук!!! Эден знает, что паук не опасен, но он все равно ненавидит пауков. Эден очень напуган и хочет убежать. Запиши, как ты считаешь, какие мысли есть у Эдена, что чувствует его тело и что видит Карауля.

О чем будет думать Эден?



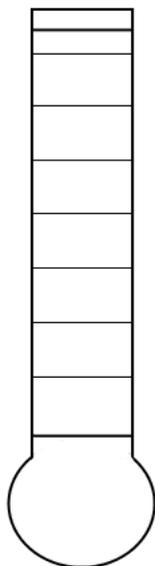
Что увидит Карауля?



Что случится с телом Эдена?



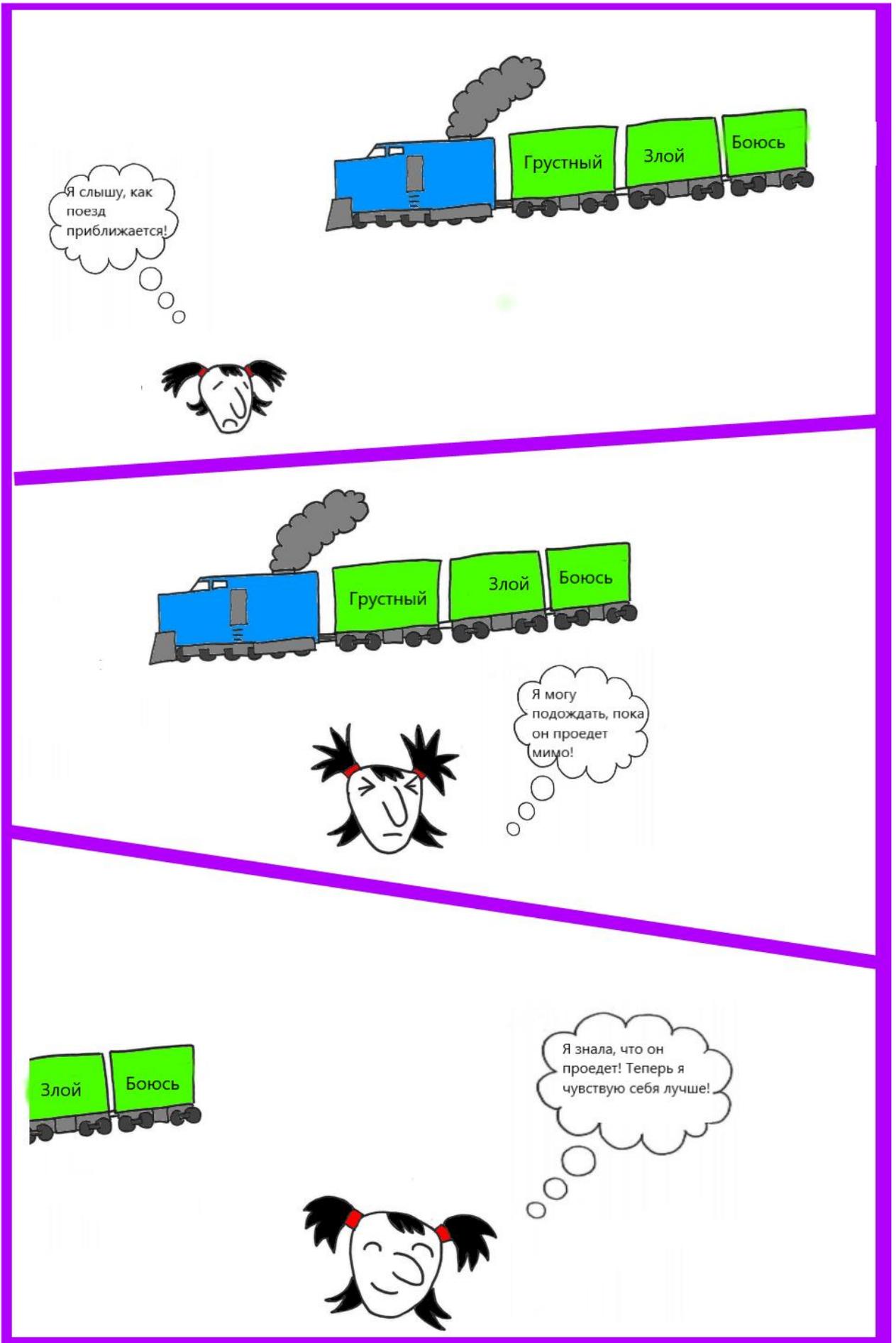
Что сейчас покажет градусник тревоги Эдена? Раскрась его.



На прошлой неделе мы учились принимать чувства и позволять им проходить дальше. Вот наминалка:

Представь, что твои мысли прицеплены к грузовому поезду. Когда твои тревоги проезжают мимо тебя, ты можешь слышать бурчание поезда, звук мотора, ты можешь точно сказать, когда они подъедут. Но, так как поезд идет по путям, ты можешь просто подождать, пока твои тревоги проедут мимо. У некоторых грузовых поездов очень-очень много вагонов, и нужно много времени, чтобы они проехали, а у других всего пара вагонов, и они проезжают за несколько секунд.

Когда поезд едет мимо, он издает много разных звуков, которые могут напугать окружающих. Но, если мы знаем, что поезд в итоге проедет мимо, мы можем позволить ему это сделать. Когда поезд уедет, мы услышим звук мотора, затихающий вдали и оценим наступившую тишину и покой.

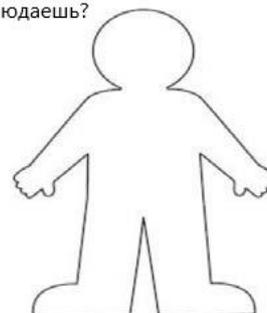


Если Эден сможет принять свой страх перед пауками и помнить, что можно просто ждать, пока он пройдет, прямо как поезд, каким будет его уровень тревоги? Что еще Эден мог бы сказать такого, что поможет ему пережить этот момент?

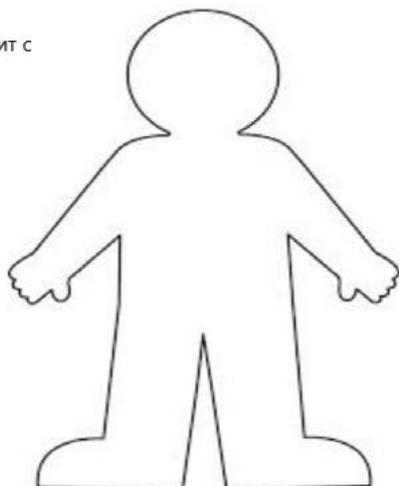
Теперь твоя очередь! Ниже рисунок человека. Если хочешь, можешь раскрасить его, как будто это ты. Здесь есть место, где ты можешь написать о ситуации, которая заставляет тебя тревожиться, переживать, чувствовать страх. Вместо совы - маленький человечек в правом верхнем углу, это твой наблюдатель. Запиши, что он видит, когда все происходит.



Что ты наблюдаешь?



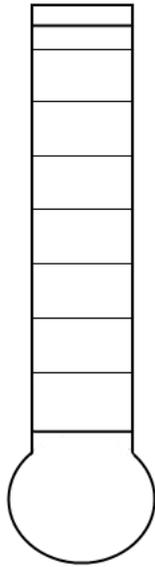
Что происходит с твоим телом?



Что за ситуация произошла?



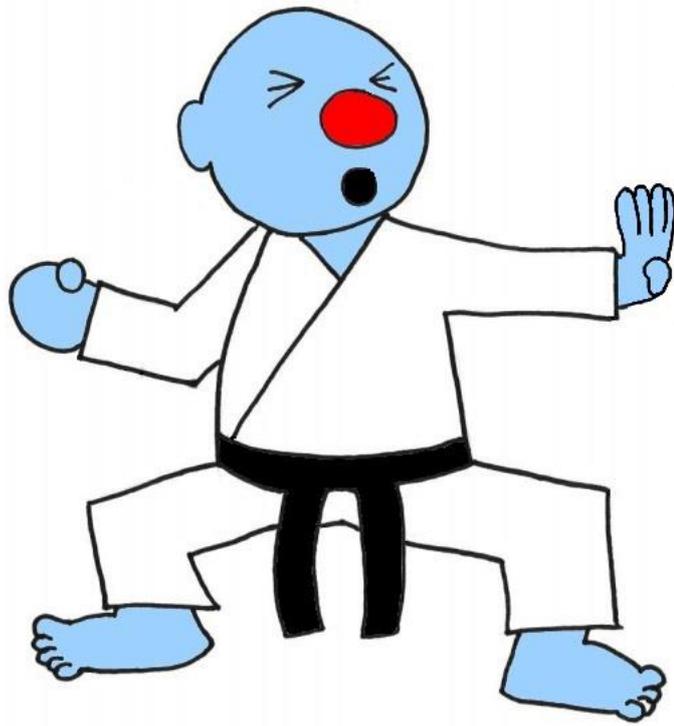
На каком уровне твоя тревога? Закрась градусник.



Помнишь фразы с прошлой недели, которые помогают нам успокоиться? Вот они:

- Я могу справиться с этим.
- Это не будет длиться вечно.

Старайся говорить себе эти фразы, когда твой градусник показывает высокий уровень тревоги.



Психообразование: монах - сверхчеловек

Слышал когда-нибудь о шаолиньских монахах? Они известны своими способностями в боевых искусствах и умением выполнять трюки, которые кажутся сверхчеловеческими. Один из их самых известных трюков называется «железное тело», когда монаха могут бить железной палкой, а он не почувствует боли. Еще один трюк - сломать бетонный блок кулаком с одного удара.

Чтобы сделать это, монахи много-много лет тренируются, чтобы развить эти техники, ежедневно часами работая над своей физической подготовкой.

Однако, чего часто не понимают, эти монахи тренируют свой ум также, как и тело.



Тебе должно быть интересно, как монахи развивают такую супер-силу? Ответ - практика, которая называется медитация.

Медитация помогает тебе понять, что говорит твой ум и сфокусироваться на том, что важно. Занятой ум может быть полезен, например, когда тебе нужно решить задачу по математике или придумать интересную историю. Но в другой ситуации, занятой ум может мешать, когда тебе нужно сконцентрироваться на чем-то одном, например, на том, чтобы не упасть с гимнастического бревна. Это как раз такой случай, когда медитация очень помогает.

Есть много способов медитировать. Некоторые тебе подойдут, некоторые нет. Не сдавайся! Пробуй разное, пока не найдешь то, что подходит именно тебе.

Медитация «Боди-скан»

Сядь удобно на стуле. Если хочешь, ты можешь лечь на пол. В любом случае, убедись, что твои руки и ноги не скрещены и расслаблены.

Когда почувствуешь себя комфортно, закрой глаза и сделай глубокий-глубокий вдох... и выдох... Постарайся выдохнуть весь воздух из своих легких.

Снова сделай вдох... и выдох, полностью освобождая свои легкие. Давай сделаем это снова, вдох и выдох...

Когда ты вдыхаешь, заметь, как воздух наполняет твой живот, и он становится больше. Когда ты выдыхаешь, живот уменьшается. Теперь сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, обращая внимание на свой живот... Пауза

Теперь, пока ты продолжаешь дышать, я бы хотела, чтобы ты обратил внимание на то, как себя чувствуют твои руки. Они горячие? Холодные? Может быть немного липкие? Постарайся подумать, касаются ли твои руки чего-нибудь? Может быть они касаются твоих ног, или пола или друг друга... Ощути воздух на своих руках... Давай проведем несколько мгновений, концентрируясь на твоих руках и на том, чтобы замечать чувства вокруг них.

Теперь, пока ты продолжаешь глубоко дышать, заметь чувство в твоих ступнях. Как чувствуют себя твои ступни? Они усталые? Расслабленные? Воспаленные? Им жарко? Холодно? Заметь, с чем соприкасаются твои ступни? Может быть они касаются пола или друг друга... Почувствуй воздух вокруг твоих ступней. Просто проведи несколько секунд, концентрируясь на ступнях и их ощущениях.

Теперь перенеси внимание на твой живот. Просто подумай о своем животе. Заметь, как он увеличивается, когда ты вдыхаешь и как уменьшается, когда ты выдыхаешь. Постарайся представить, как воздух проходит через твой рот, вниз, через горло в твой живот. И теперь обратно, наружу. Почувствуй, как воздух проходит в живот и выходит обратно. Сделай несколько глубоких вдохов, представляя, как воздух входит и выходит...Помни, что во время выдоха важно выдохнуть весь воздух из легких...

Сделай еще три вдоха и выдоха в своем темпе. Помни, что когда ты дышишь, важно наблюдать как воздух входит в твой живот и выходит наружу...

Теперь перенеси свое внимание на твое тело целиком. Давай дышать в разные части твоего тела, начиная со ступней. Представь, что ты делаешь большой вдох и выдох своими ступнями... и затем ты дышишь ногами... поднимаешься к бедрам... животу... грудной клетке... дышишь своими плечами... своим лицом... ртом... носом... глазами... лбом... шеей... теперь ты дышишь своими обеими руками...

Теперь давай представим все тело снова и сделаем большой глубокий вдох животом... и выдох... И пока ты делаешь это, представь, где ты в этой комнате. Когда будешь готов, открой глаза и хорошенько потянись.

Заметка для терапевта

Эта сессия фокусируется на принципах принятия и когнитивного распутывания. Обе эти концепции должны показать ребенку, что, хотя у нас есть разные мысли, они не обязательно правильно отражают кто мы есть и как мы себя чувствуем. Определяя мысль как продукт нашего разума, а не нас самих, мы можем оспорить представления ребенка о себе, как о своих мыслях.

В течение сессии предлагаются копинговые утверждения. Эти утверждения чрезвычайно полезны для подтверждения того, что процессы ума отличаются от того, кто мы есть на самом деле. Эти копинг-утверждения сформулированы в контексте принятия мыслей и приписывания их уму. Осознанность применяется в медитациях, предназначенных для закрепления ума в настоящем. Эта техника способствует телесной осознанности и глубокому дыханию, для того, чтобы снизить физиологическое напряжение. Это дополнительно обеспечивает умственную активность через рост концентрации и минимизацию отвлечения.

Игра осознанности - время кукол

Ребенок и психотерапевт притворяются марионетками. Начните стоя, как будто вас держат ниточки. Медленно сложите каждую часть вашего тела в более сложное положение. Попросите ребенка сосредоточиться и действительно заметить каждую часть тела, когда она складывается. Завершите встряхиванием и потягиванием. Повторите игру, двигаясь как жесткий робот.

Варианты:

- один человек - марионетка, другой - кукловод
- Начните игру с позиции лежа.

Введение: все ли наши мысли - правда?

Помнишь нашего друга, Эдена-коалу?

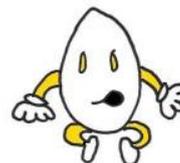


Ниже у него есть картинки шести ребят. Некоторые вещи, о которых они думают могут быть довольно глупыми, некоторые мысли похожи на правду. Посмотри на картинки и реши, какие мысли глупые, какие правдивы или иногда правдивы, а затем оцени, где, по-твоему, будет мысль каждого ребенка на термометре беспокойства.

Я - балбес!



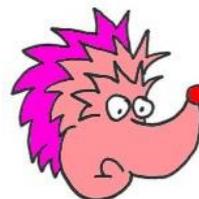
Я ненавижу маму
и папу!



Я сделал все,
что мог!



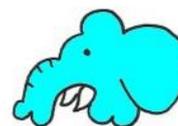
Я хуже всех!



Я люблю
своего брата!



Никто меня
не любит!



Все ли эти мысли являются правдой?

Только потому, что кто-то сказал, что это правда, это не становится правдой.

Например, если я скажу, что коалы зеленые, станет ли это правдой?



Если кто-то скажет мне, что в Сиднее зимой идет снег, станет ли это правдой?



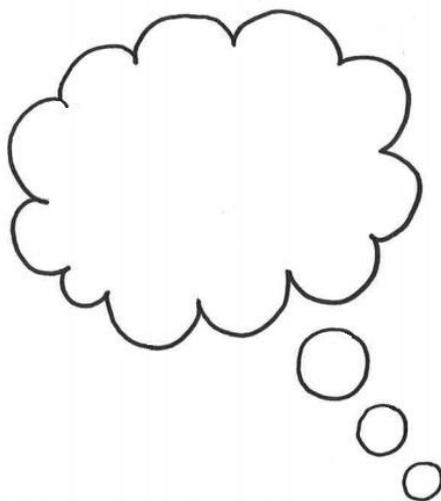
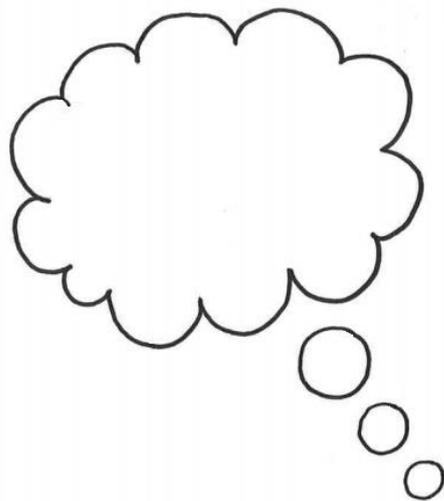
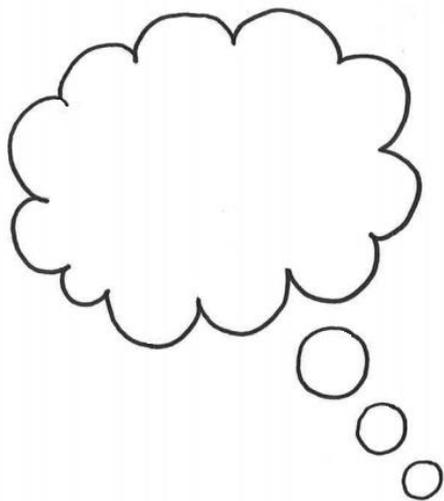
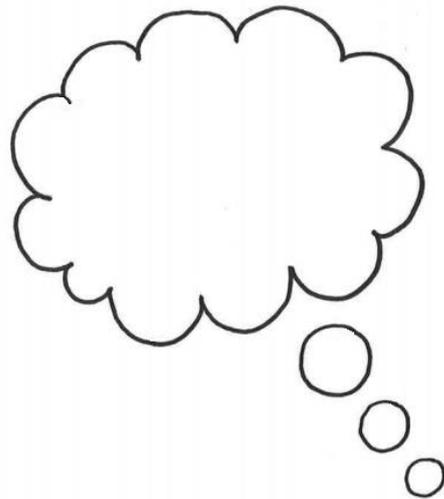
Точно также, если твой ум говорит тебе, что ты глупый, или что ты ненавидишь свою маму, это не обязательно означает, что это правда. Важно осознавать, что, когда наш градусник беспокойства очень горячий, бывает очень трудно отличить глупые мысли от правдивых.

Только потому что мы думаем что-то, не значит, что это правда.

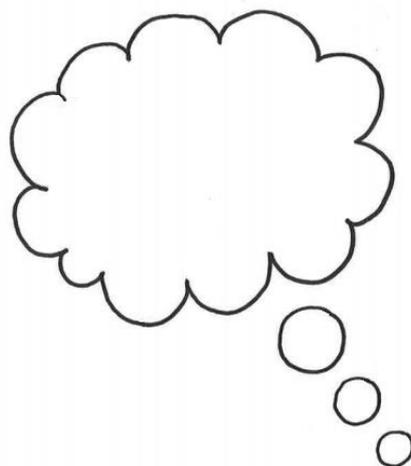
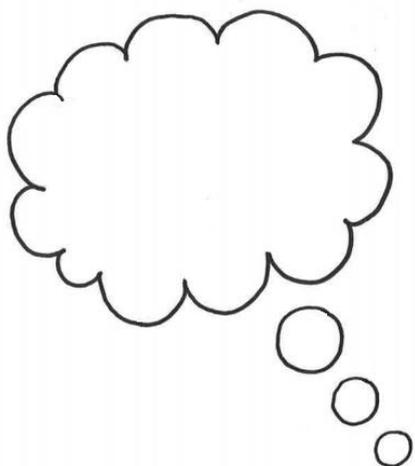
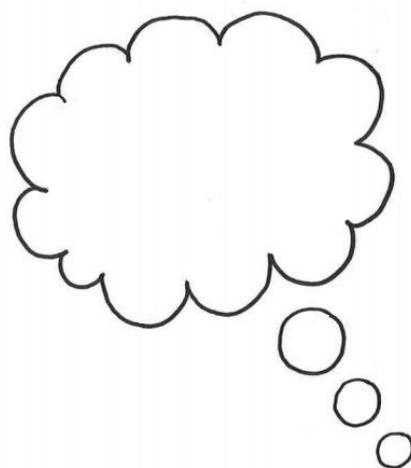
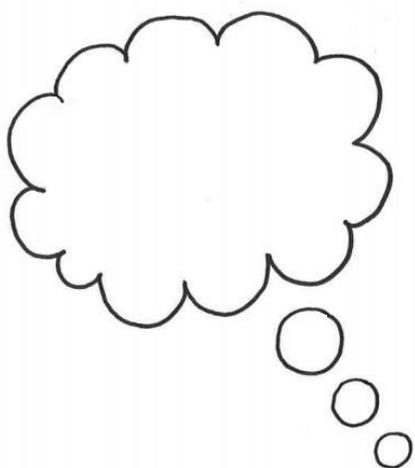
Давай послушаем историю Оливии. Садись поудобнее, я прочитаю ее для тебя.

Оливия с нетерпением ждала дня, когда она проведёт обед в доме своей подруги Сары. Она уже распланировала все, что они будут делать вместе. Тем утром мама Оливии очень долго говорила по телефону. Когда она закончила разговор, то объяснила Оливии, что этот день они проведут в доме их тети Мэгги. Оливия напомнила маме, что она должна была идти к Саре, но мама объяснила, что у тети Мэгги большая проблема, которую могут понять только взрослые, поэтому ей придется отменить поход в гости к Саре.

Оливия очень рассердилась. Она завопила: «Это не честно!», побежала в свою комнату и громко хлопнула дверью. Она очень хотела увидеться с Сарой сегодня и очень сердилась на свою маму. Оливия села на кровать и заплакала. В ее голове было очень много мыслей о маме. Как ты думаешь, что это были за мысли?

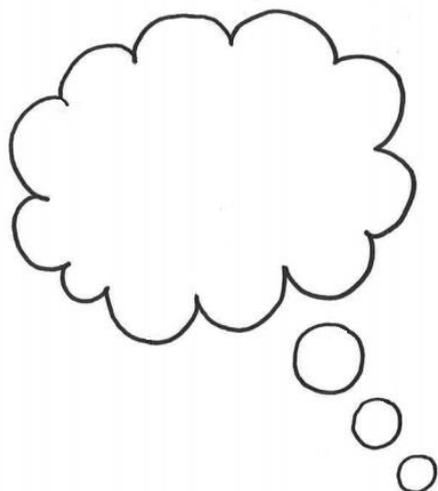
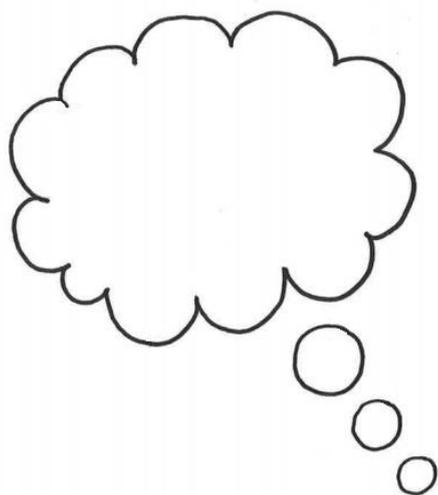


Оливия и ее мама сели в машину и поехали в дом к тете Мэгги. Было очевидно, что тетя Мэгги много плакала. Трёхлетняя дочка тети Мэгги, Изабель, говорила, что она голодная, и что у нее болит живот, но никто не обращал внимания. Все взрослые были заняты тетей Мэгги. Оливия решила помочь Изабель найти что-нибудь перекусить. Девочки играли в игры, и Оливия успокоилась. Она была рада, что смогла помочь Изабель. Оливия смотрела на свою маму, которая готовила чай для тети Мэгги. Можешь угадать, что думала Оливия про свою маму теперь?



Теперь давай вспомним мысли, которые были на уме у Оливии тем утром. Они те же самые? Действительно ли Оливия ненавидела свою маму? Мы видим, что мысли приходят и уходят, но Оливия остается Оливией. Только потому, что она думает что-то, не значит, что ее мысли - правда. Оливия хорошая девочка, чей ум сказал много плохого о ее маме, но только ненадолго.

Теперь твоя очередь. Подумай о прошлой неделе, когда у тебя были очень сильные мысли, появившиеся в твоем уме. Постарайся подумать о случае, когда твой градусник беспокойства показывал очень высокие значения. Давай напишем эти мысли?



Теперь давай поменяем эти пузыри с мыслями на:

У меня есть мысль, что...

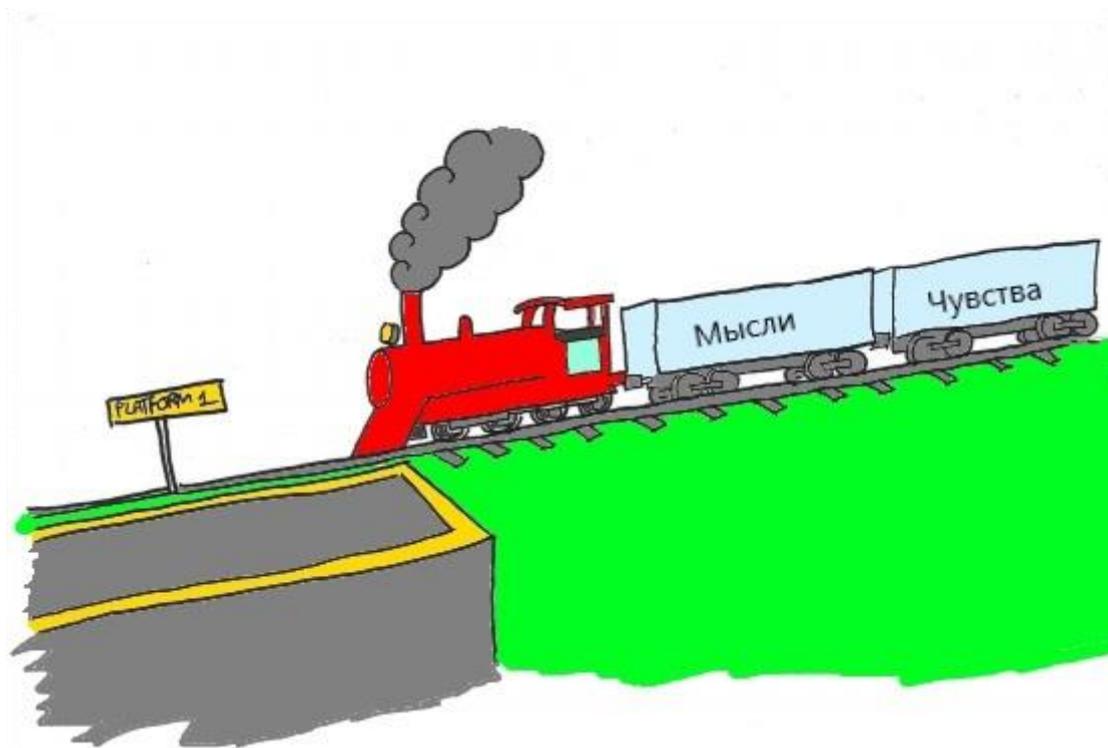
Мой ум говорит мне, что...

Видишь ли ты, как это показывает нам, что то, что мы думаем о чем-то, не значит, что это правда. Это просто то, что говорит нам наш ум в настоящий момент.

Когда ты думаешь об этом, что показывает твой градусник тревоги?

Все мысли проходят

Важно помнить, что, когда бы ты ни чувствовал себя плохо, это пройдет.



Хороший способ думать об этом, это представить, что ты стоишь на платформе вокзала. Поезд может остановиться на станции, но ты знаешь, что однажды он все равно уедет. Поезд просто остановился, чтобы посадить и высадить пассажиров, а затем он поедет дальше. От тебя зависит, сядешь ли ты в этот поезд или позволишь ему уехать.

Прямо как поезд, чувства и мысли, с которыми нам трудно справиться, пройдут мимо, если мы им поможем.

Иногда, когда в жизни что-то идет не так, или мы беспокоимся из-за чего-то, или боимся, будет хорошо, если мы сможем сказать себе пару вещей, от которых становится лучше. Они помогут тебе выбрать не запрыгивать в поезд, а позволить ему уехать. Большинство из этих вещей помогают понять, что мы можем справиться с тем, что происходит, и мы достаточно сильные, чтобы позволить плохим вещам происходить.

Попробуй одно из этих утверждений, когда оно тебе понадобится. Или придумай свое, более крутое и полезное!

«Я могу с этим справиться»

«Пусть поезд отъезжает от станции»

«Мне не нравится это чувство, но я знаю, оно пройдет»

«Это чувство неприятно, но я могу справиться»

«Это не будет длиться вечно»

«Мой ум говорит мне, что...»

«То, что я это думаю, не значит, что это правда»

Медитация

Сейчас мы сделаем медитацию о нашем уме и наших мыслях. Пока будешь медитировать, ты можешь заметить, что мысли будут всплывать в твоей голове. Это ничего, что мысли приходят, потому что, как мы узнали сегодня, они придут и уйдут, и не будут длиться вечно. Эта медитация помогает нам избавляться от мыслей, когда они готовы уйти, как поезд, который отъезжает от станции.

Для начала закрой глаза, убедись, что тебе удобно. Мы собираемся считать наши вдохи и выдохи. Начи с глубокого вдоха и посчитай – один. Выдохни и снова посчитай – один. Медленно вдохни и посчитай – два. Медленно выдохни и посчитай – два. Медленно вдохни и посчитай – три. Медленно выдохни и посчитай – три.

Продолжай, пока не достигнешь цифры пять.

Теперь мы повторим. Начни с цифры один и продолжай, пока не досчитаешь до пяти. Помни, что ты считаешь и вдох, и выдох. Если ты замечаешь, как мысли появляются в твоей голове – все в порядке. Если ты заметил мысль, просто верни свое внимание к счету.

Эта медитация очень полезна, чтобы отодвигать мысли, потому что она требует концентрации на вдохах и выдохах, которые расслабляют твое тело и поворачивают твои мысли к счету.

Когда еще одна мысль появится в твоём уме (а она появится), верни свое внимание к счету следующего вдоха или выдоха.

В следующий раз, когда ты почувствуешь, что твой градусник тревоги нагревается, заметь, какие мысли есть у тебя и представь остановку поезда и затем попробуй эту медитацию.

Заметка для терапевта

Эта сессия является продолжением темы когнитивного распутывания. Ее цель, показать, что наши мысли являются нашим продуктом

Игра осознанности – Комбинация ощущений

Включите музыку и попросите ребенка нарисовать все, что придет ему на ум, пока играет музыка.

Это изображение Лулу



Лулу показывает нам разницу между тем, кто она есть и ее мыслями. Вы видите на ее футболке надпись: «Это Лулу». Лулу показывает нам на пузырь мыслей, в котором

записываются ее мысли. Смотри, хотя у Лулу и есть мысли, это все еще Лулу, отдельная от них.

Подумай о случае, когда у тебя были действительно напряженные мысли. Постарайся думать о тех мыслях, которые были, когда градусник тревоги показывал очень высокую температуру. Проранжируй эти мысли на градуснике тревоги.

Что происходило в твоём уме, когда у тебя были эти мысли?



Нарисуй себя:

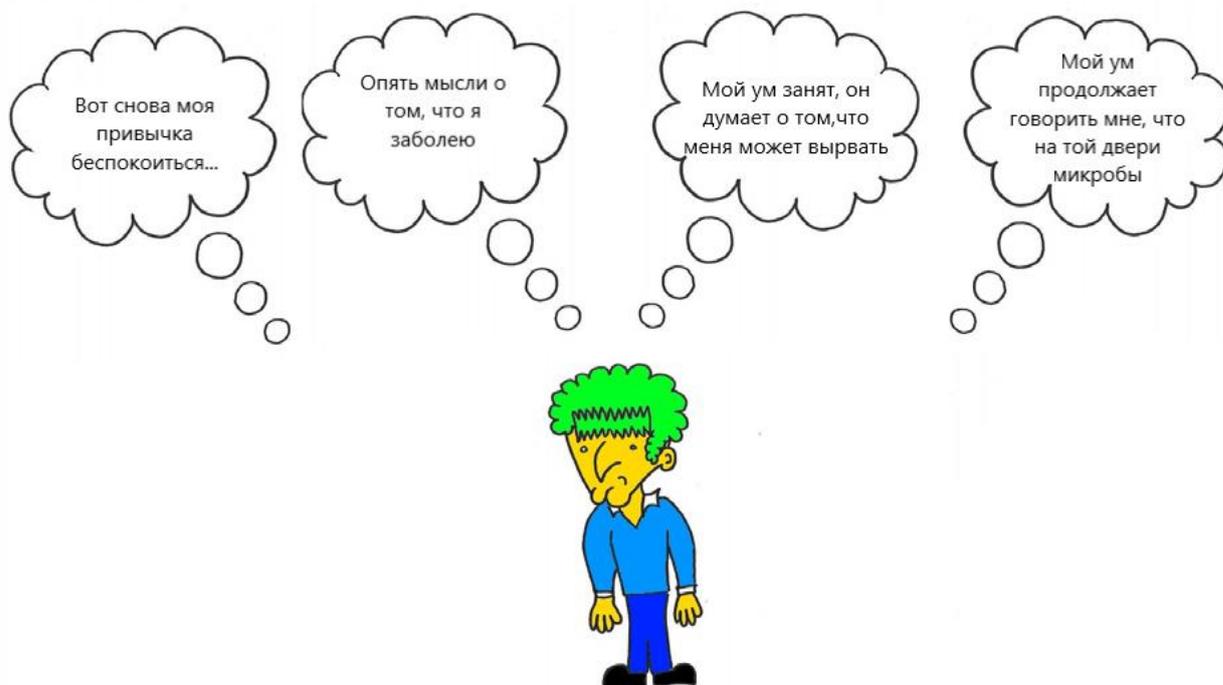
В то время у меня была такая мысль: _____

Как ты думаешь, что бы показал градусник, если бы ты знал, что это просто мысли, и они не будут длиться вечно, и они не обязательно правда?

Вот моя старая привычка беспокоиться...

Сэм реально ненавидит микробов. Он всегда волнуется, когда прикасается к дверным ручкам, потому что он думает, что они покрыты микробами и он обязательно заболеет. Его уровень страха перед микробами 9/10. Он думает о них очень-очень часто и это длится годами. Мы можем сказать «старая привычка Сэма бояться микробов», потому что его ум говорит об этом волнении раз за разом, постоянно.

Хороший друг сказал Сэму, что то, что он все время думает, что повсюду опасные микробы, не значит, что это правда. Однажды, Сэм заметил, что это его ум постоянно говорит о микробах и он начал отвечать.



Когда он понял, что это его ум говорит о микробах, а не он сам, он стал беспокоиться намного меньше. Как ты думаешь, насколько он стал волноваться?

Твоя очередь! О каком привычном волнении твой ум постоянно тебе твердит?

Давай назовем его «Привычка беспокоиться о _____».

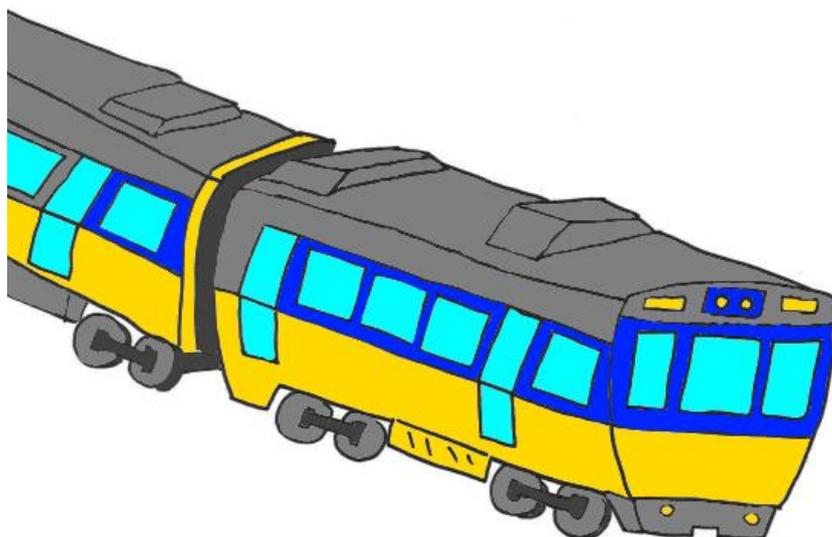
Посмотри на помогающие мысли Сэма на картинке? Можем ли мы придумать что-то похожее для тебя?

- Как ты думаешь, у Сэма будут те же самые мысли завтра? Что если он успокоится через час? Будут ли его мысли на месте?

Мысли меняются от того, как мы себя чувствуем. Когда уровень градусника тревоги очень высокий, или, когда мы очень злимся или грустим, мысли могут быть не очень реалистичными, не очень правдивыми. Когда человек чувствует себя иначе, мысли снова меняются.

Мысли приходят и уходят, но мы остаемся теми, кто мы есть. Мысли, которые иногда у нас появляются, чем-то похожи на насморк или на то, как мы себя чувствуем, когда слушаем любимую песню. Они не остаются навсегда, не отражают то, кто мы есть на самом деле, или как мы себя на самом деле чувствуем.

Вспомни про поезд. В какой-то момент мы можем чувствовать себя плохо, но мы знаем, что это обязательно пройдет.



Когда у тебя появляется мысль или чувство, представь, что она как поезд. Поезд пройдет мимо, и, хотя прямо сейчас он рядом с тобой, ты можешь успокоить себя тем, что это не будет длиться вечно. От тебя зависит, запрыгнешь ты в этот поезд или позволишь ему уехать.

Давай потренируемся!

Представим, что ты чувствуешь что-то ужасное прямо сейчас. Поможет, если ты представишь, что, например, сломал свою любимую игрушку, или игру. Поезд, который направляется к тебе везет много чувств, таких как грусть, печаль, фрустрация, и такие мысли как «Я растяпа!», «Мама будет ругаться!», или «Ее теперь никогда не починить!».

Мы знаем, что поезд никогда не стоит на остановке очень долго, поэтому, мы знаем, что можем просто обратить внимание на поезд, заметить, что он подошел и подождать, пока он проедет, какие бы мысли и чувства ни были в нем.

Медитация

Мантра

Многие, когда слышат слово «медитация», думают о людях, которые поют или издают звук, например, «Оммм». Этот звук называется мантрой. Мантра может быть любой. Тебе не нужно использовать «ом». Когда мы создаем нашу собственную мантру, мы вспоминаем нечто прекрасное или особенное, что помогает нам успокоиться и медитировать. Хотя ниже приведены некоторые примеры некоторых мантр, попробуй составить их сам, так как они будут иметь особое значение для тебя.

«Вдох, выдох»

«Я могу подождать, пока поезд пройдет»

«Я сильный и храбрый»

Использую свою мантру.

Теперь, когда у тебя есть своя мантра, использовать ее очень просто. Каждый раз, когда ты медитируешь и вдыхаешь, повторяй мантру про себя. Когда ты выдыхаешь, снова повторяй мантру про себя. Думай о том, что мантра значит для тебя и что она символизирует. Не беспокойся, если ты начинаешь думать о посторонних вещах. Когда это происходит просто возвращайся к мантре и дыханию.

Заметка для терапевта

Эта сессия фокусируется на АСТ принципах ценностей и мотивированных действий. Ценности особенно важны на этой сессии, так как ребенок получает возможность изучить, кто он, кем он хотел бы стать, и как это влияет на его жизнь. Последствия жизни вне ценностей показаны на примере Эдена-коалы.

Карточки ценностей представлены в приложении. Эти ценности были тщательно отобраны, чтобы представить широкий разброс ситуаций и межличностного взаимодействия.

Эта сессия может быть сложной для ребенка, так как думать о таких абстрактных понятиях как ценности непросто. Кроме того, ребенок может столкнуться с несоответствием его действий и его ценностей. Тем не менее, сессия заканчивается на позитивной ноте, инструкциями о расслабляющей медитации и визуализации.

Игры осознанности – осознанное питание

Чтобы сыграть в эту игру, нам понадобится три кусочка еды. Они могут быть простыми, мятная конфетка, кусочек хлеба, или кусочек фрукта.

Сначала положите еду в руку ребенка. Попросите ребенка описать, что он чувствует и обоняет. Исследуйте еду как ученый, оценивая, сколько она весит, как лежит в руке, ее форму.

Затем предложите ребенку положить еду в рот. На этом этапе мы позволяем еде остаться на языке, снова оценивая вкус, ощущение и текстуру. Попросите ребенка подержать еду на языке некоторое время.

Затем позвольте ребенку медленно прожевать еду, снова попросив его заметить те качества еды, которые он ощущает. Продолжайте с каждым кусочком еды. Спросите у ребенка, что он замечает. Легко или сложно есть так медленно. Как это отличается от обычного приема пищи?

Чего я хочу на самом деле?

Сегодня мы поговорим о наших ценностях. Ценности – это способ описать, что на самом деле важно для нас.

Подумай о любимой игрушке, которая была у тебя в детском саду. Ты чувствовал, что игрушка для тебя по-настоящему ценна. Это была самая важная для тебя игрушка. Теперь подумай об игрушке, которой ты играл только иногда. Ты, наверное, до сих пор ценишь эту игрушку, но она не такая ценная, как та, другая.

Мы можем использовать слово «ценность», когда говорим о вещах в нашей жизни, которые по-настоящему важны для нас, кроме вещей, которыми мы владеем. Например, бывают разные черты, которые ты ценишь в людях, такие как доброта и честность.

Взгляни на эти Карточки ценностей. Подумай о том, какие ценности важны для тебя, когда ты выбираешь друга, ты можешь расположить карточку напротив надписи:

Очень важна

Немного важна

Совсем не важна

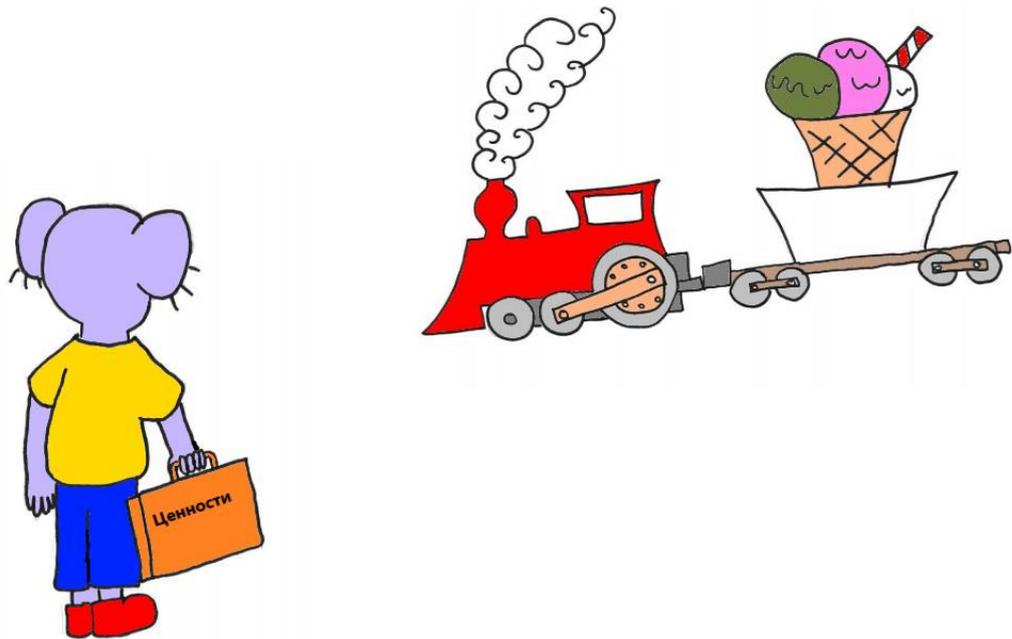
Давай посмотрим на другие ценности, которые могут быть. Эден – здоровая коала, для него действительно ценно оставаться здоровым и бодрым. Коалы едят листья, и обычно ведут здоровый образ жизни, лазая по деревьям и выполняя упражнения. Быть сильным и здоровым – это

ценность, которую Эден воспринимает очень серьезно. Если коала не может вскарабкаться на дерево и добыть самые лучшие листья, она может очень, очень заболеть.



Доктор только что сказал Эдену, что у него аллергия на мороженое. Он очень любит мороженое, но знает, что, если он поест его, у него будет ужасно болеть живот.

Эден стоит на станции, когда там остановился поезд с мороженым. Что ему стоит сделать?



А. Эдену нужно держаться своих ценностей и позволить поезду проехать мимо, как и всем другим вагонам, которые уже проехали.

Б. Эдену нужно пойти и съесть мороженое.

Если Эден выберет А, он будет верен своим ценностям. Если он выберет Б, то будет наслаждаться вкусом мороженого. Но, если он не будет верен ценностям, дела могут пойти не очень хорошо позже. Возможно у него заболит живот, и он будет злиться на себя.



Иногда нам удается держаться наших ценностей, иногда - нет. Самое важное - это стараться делать все, чтобы помнить о своих ценностях, но знать, что иногда у нас не получается их держаться.

Давай посмотрим на карточки ценностей, которые описывают, что для тебя важно в друзьях. Давай посмотрим на строку «Самое важное».

Каким из этих карточек ты хорошо соответствуешь? Почему вести себя в соответствии с этими ценностями важно для тебя?

Что может помешать тебе быть таким?

Если это случится, что твой ум скажет тебе?

Что ты скажешь себе, чтобы сохранить фокус на своих ценностях?

Медитация – Визуализация

Представь, что ты отправился на мирную прогулку по красивому парку. У тебя удобная одежда и обувь, погода приятная. Не слишком жарко, не слишком холодно. Нежный поток тепла от солнца проникает в твое тело, а успокаивающий легкий ветерок обдувает тебя и деревья. Ты замечаешь освежающий запах влажного дерева и листьев после небольшого дождя этим утром, чувствуешь себя расслабленным, просто думая о том, каким освежающим может быть дождь.

Пока ты идешь по тропинке, вытоптанной многими гуляющими до тебя, ты начинаешь замечать звуки собственных шагов. Шуршание опавших листьев под ногами, ветки кустов, которые касаются твоих ног. Нежный ветерок очень приятный. Вдалеке ты слышишь шум других гуляющих. Ты замечаешь звуки животных, хотя и не можешь их видеть. Ты смотришь вверх, на огромные деревья, где они прячутся. Ты замечаешь старое дерево с большим, широким стволом. Его многочисленные корни спутаны и уходят под землю. Полог листьев защищает от солнца, пропуская золотые лучи сквозь щели. Теплые лучи успокаивают твое лицо, расслабляя лоб, щеки и челюсти.

Продолжая идти по тропинке, ты слышишь звук струящейся воды. Наверное, рядом река. Ты представляешь себе камни, по которым стекают струи воды. Ты идешь к реке, чувствуя расслабление, мир и легкость. Тропинка поворачивает, деревья становятся все более редкими, пока наконец, новый вид не открывается перед тобой. Это прекрасная долина. Три величественные горы перекрывают друг друга и заставляют задуматься, каким маленьким может быть человек в этом огромном мире. Мощные струи водопада на одной из гор дарят тебе ощущение восхищения и почтения. Ты решаешь обосноваться на безопасном и удобном выступе, чтобы насладиться видом во всей его красе. Это так расслабляет – просто смотреть на этот вид. Ты успокаиваешься и осматриваешь все красоты, запахи и звуки этого прекрасного места. С закрытыми глазами сделай глубокий вдох, вдыхая свежий воздух, наполняя им свое тело... и сделай выдох, ощущая расслабление и мир.

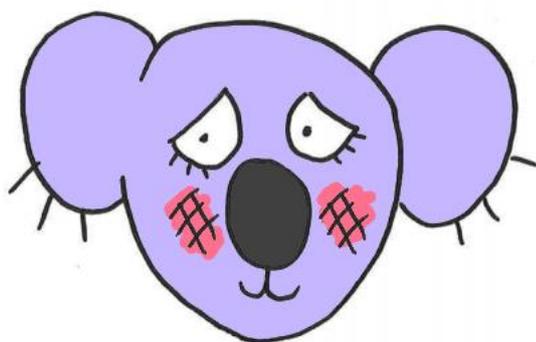
Заметка для терапевта

На этой сессии мы работаем с основными ценностями. Ценности – полезный инструмент, который позволяет каждому человеку актуализировать внутренние, руководящие принципы. Дополнительно, ценности позволяют оценить эти принципы. Каждая ценность может служить критерием оценки собственного выбора. Установив этот критерий, мы даем ребенку метод раскрытия его Я и поощряем его жить в соответствии с собственными ценностями.

Игры осознанности – Переключение пальцев

Попросите ребенка вытянуть все десять пальцев. Притворитесь, что пальцы борются друг с другом. Убедитесь, что они скручивают и пересекают друг друга. Как только они запутались, скажите ребенку, чтобы он остановился и позволил пальцам медленно и плавно распутываться. Повторите борьбу пальцев, убедившись, что пальцы движутся очень быстро. Затем вернитесь к их медленному движению, покачиваясь и плавно плавая. Обратите внимание на покалывания.

На прошлой неделе мы говорили о ценностях. Мы говорили о том, как мы можем отличать ценности, в зависимости от ситуации. Иногда в жизни мы отвлекаемся от того, что считаем важным. Например, когда Эден съел мороженое, хотя для него в самом деле важно оставаться здоровым. Еще мы знаем, что, когда мы не живем по нашим ценностям, мы не чувствуем себя хорошо по поводу нас самих, как тогда, когда Эден заболел, съев очень много мороженого.



Теперь, давай поместим все карты ценностей в большую колоду. Я бы хотела, чтобы ты выбрал те, которые важны для тебя, как для члена семьи. Распредели их по трем колодам:

Очень важно

Немного важно

Не важно

Какой из этих карточек ты соответствуешь? Почему вести себя в соответствии с этими ценностями важно для тебя?

Что может помешать тебе быть таким?

Если это случится, что твой ум скажет тебе?

Что ты скажешь себе, чтобы сохранить фокус на своих ценностях?

Снова посмотри на карточки ценностей. Теперь выбери те, которые важны для тебя, как для ученика школы. Каким бы ты хотел быть в школе? Распредели карточки по трем колодам:

Очень важно

Немного важно

Не важно

Какой из этих карточек ты соответствуешь? Почему вести себя в соответствии с этими ценностями важно для тебя?

Что может помешать тебе быть таким?

Если это случится, что твой ум скажет тебе?

Что ты скажешь себе, чтобы сохранить фокус на своих ценностях?

Медитация

Осознанная ходьба

Лучше всего проводить эту медитацию в большой комнате, или на улице, в приятном месте, таком как детская площадка или парк. Терапевту важно взять на себя лидирующую роль, пока ребенок не познакомится с процессом.

Интересно, что тебе не нужно спокойно сидеть или даже стоять, для того, чтобы медитировать. Есть полезный метод медитации, который называется осознанная ходьба. Ты можешь практиковать его где угодно и когда угодно.

Начни идти медленно. Держи глаза открытыми и сосредоточься на земле на пару метров впереди тебя

Пока ты идешь, пусть твои руки чувствуют себя свободно. Иди медленно, шагай, как тебе комфортно. Убедись, что ты дышишь спокойно и глубоко.

С каждым медленным вдохом и выдохом обращай внимание, как твоя грудная клетка наполняется и опустошается. Старайся дышать глубоко и комфортно.

Обрати внимание на то, как ощущают себя твои ступни, когда они касаются земли. Подумай, как по-разному распределяется давление на твои ступни, пока ты идешь. С каждым шагом думай о том, как перекачивается твоя ступня. Слушай звук каждого шага. Это может быть хруст или стук. Заметь ритм, с которым ты идешь.

Пока ты двигаешь руками, подумай о воздухе, который обдувает твои руки. Когда твой ум начинает блуждать, просто возвращай его к своему дыханию. Вернись к себе делая медленные, глубокие вдохи и выдохи. Ничего страшного, что ты думаешь о других вещах, просто замечай, когда ум убегает, и возвращай его назад в свое тело.

После прогулки остановись на несколько минут и постой спокойно. Закрой глаза и сконцентрируйся на дыхании. Просканируй свое тело и заметь ощущения, которые возникли сейчас, когда ты остановился. Обрати внимание на звуки вокруг, прикосновения воздуха к твоему телу, биение твоего сердца.

Заметка для терапевта

Эта сессия сфокусирована на концепции мотивированных действий.

Как упоминалось ранее, идея ценностей может являться критерием, позволяющим определить правду для ребенка. Ребенок установит свои ценности и получит способ видеть свое аутентичное Я. Сессия даст представление о том, как эти ценности проживаются сегодня.

Ребенок обдумает, живет ли он аутентично или неаутентично. Вы обсудите барьеры на пути к аутентичной жизни и стратегии, которые могут быть использованы, чтобы их преодолеть.

Игра осознанности – Камера Мозга

Вам понадобится картинка из журнала или распечатанная из интернета. Картинка может быть любой, но предпочтительна загруженная сцена, такая как остановка поезда, где есть много людей.

Цель игры – смотреть на картинку две минуты. Запустите таймер и позвольте ребенку изучить картинку. Через две минуты попросите ребенка пересказать картинку как можно детальнее. Запишите, что он скажет. Когда ребенок закончит, снова посмотрите картинку вместе и оцените, что ребенок забыл, а что запомнил.

Сегодня мы поговорим о том, как держаться наших ценностей. Хороший способ понимать, в чем наши ценности и держаться их - это нанести их на лист бумаги.

- Посмотри на карту перед тобой, на ней пять островов. Остров посередине - твой, остальные принадлежат твоим друзьям, членам семьи, школе, а последний - ты можешь сам выбрать, кому он принадлежит.
- Мы начнем с твоего острова. Рядом с островом напиши список из пяти ценностей, которые важны для тебя. Подумай о человеке, которым ты на самом деле хочешь стать. Если прямо сейчас ничего в голову не приходит, выбери пять карточек из колоды, которую мы использовали на прошлой неделе.
- Рядом с каждым островом напиши список из пяти ценностей, которые у тебя есть по его поводу. Ты можешь захотеть написать рядом с островом «Друзья» - «быть милым», «веселиться». Напиши по пять ценностей рядом с каждым островом.
- Между твоим островом и другими ты видишь мосты с дорожными заграждениями. Дорожные заграждения - это то, что мешает следовать нашим ценностям. Рядом с каждым дорожным заграждением напиши, что может мешать тебе следовать ценностям каждого острова. Например, ценность Эдена быть здоровым, а его дорожное заграждение - любовь к мороженому!



В следующий раз мы поговорим о том, как объезжать заграждения, чтобы ты мог путешествовать от одного острова к другому.

Медитация

Любящая доброта

Для начала, сядь удобно на стуле. Если хочешь, ты можешь лечь на пол. В любом случае убедись, что твои руки и ноги не скрещены и им удобно.

Когда ты почувствуешь себя комфортно, закрой глаза и сделай длинный глубокий вдох.... И затем длинный глубокий выдох... Когда ты выдыхаешь, убедись, что выдохнул весь воздух из своих легких...

Снова сделай глубокий вдох... и выдох... полностью освободи свои легкие...

Давай сделаем это снова... Вдох... и выдох...

В этот раз, на вдохе заметь, как воздух проходит через твои ноздри. Обрати внимание, что воздух, который ты вдыхаешь холоднее, чем тот, который выходит из твоего тела...

Теперь сделай несколько глубоких вдохов и выдохов сам, замечая температуру воздуха ноздрями на вдохе и на выдохе.

Теперь, пока ты продолжаешь дышать, подумай о расслаблении твоего тела. Представь, что ты наполнен спокойствием, которое проходит прямо через твое тело. Давай вдыхать разными частями твоего тела, представляя, как спокойствие наполняет его. Давай начнем со ступней. Представь, что ты вдыхаешь поток спокойствия через ступни... затем через ноги... двигайся к бедрам... животу... грудной клетке... вдыхай поток спокойствия через плечи... лицо... рот, нос, глаза, лоб... теперь вдыхай поток спокойствия шей... обеими руками...

Заметь, как это приятно, быть расслабленным. Напомни себе, что ты заслуживаешь спокойствия и мира. Подумай о словах «пусть я всегда буду в порядке и счастлив».

Представь, как поток спокойствия проходит через все твое тело, повторяя эту фразу «пусть я всегда буду в покое и мире» ... поделай это еще немного...

Пока ты продолжаешь дышать медленно и глубоко, представь человека, который очень для тебя важен. Это может быть кто-то из твоей семьи, или хороший друг. Подумай о всех его хороших качествах. Подумай о том, что ты ценишь в этом человеке, о том, как сильно ты его любишь. Оставаясь расслабленным, пожелай этому человеку, чтобы у него все было хорошо... Пожелай ему быть счастливым или счастливой. Пусть этот человек, который так важен для тебя будет счастлив... Пусть он живет в мире и покое.

Теперь, давай снова представим твое тело и снова делай глубокие вдохи и выдохи, распределяя поток спокойствия по всему телу. На выдохе вспомни, где ты находишься, представь себя в этой комнате. Когда будешь готов, открой глаза и потянись как следует.

Заметка для терапевта

На этой сессии мы предлагаем ребенку написать его/её «рецепт тревоги». Рецепт тревоги – это личная формула ребенка, в которой подчеркивается **причины**, поведение и последствия. Знание паттерна во время конфронтации с тревогой позволяет ребенку быть осознанным и делать выбор, действовать в этой ситуации или завалиться в привычный паттерн.

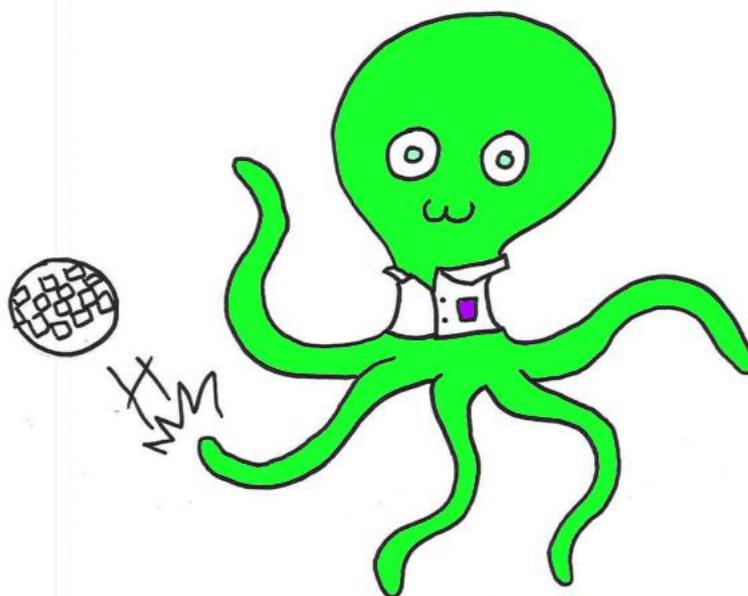
Игра осознанности – Пузыри

Для того, чтобы сыграть в эту игру, вам понадобится жидкость для мытья посуды, трубочка в форме круга или овала. Если хотите, купите приспособление для создания мыльных пузырей.

Цель игры – осознанно надуть самый большой мыльный пузырь. Это требует особого контроля дыхания. Когда ребенок пробует надуть мыльный пузырь, он обычно дует изо всех сил. Напомните ребенку, что контроль и стабильное дыхание создает лучшие мыльные пузыри.

Твоя привычка волноваться - это то, что твой ум говорит тебе, когда твой градусник беспокойства достигает высокого уровня. Например, когда Эден видит паука, его ум привычно говорит ему, что паук огромный и опасный, даже если он маленький и безобидный. Мы можем назвать это «Привычкой Эдена бояться пауков».

Это Сигги. Сигги - осьминог и он любит играть в футбол.



Ценность Сигги «Быть здоровым и трудиться как следует». Однако, у Сигги есть одна привычка волноваться. Каждый раз, когда у Сигги есть шанс забить гол, его ум говорит ему, что он пинает мяч не очень хорошо. Сигги пугается, теряет мяч и упускает шанс. Эта привычка волноваться - дорожное загрязнение Сигги, которое мешает ему забивать голы. Из-за этого Сигги чувствует себя плохо, потому что он не достигает ценности «трудиться как следует».

Теперь, твоя очередь. Возьми предупреждающий знак и запиши несколько вещей. Ты можешь заметить, что твои

привычки волноваться сконцентрированы вокруг одних и тех же вещей (подсказка: одна из них может быть привычкой из сессии №5). Постарайся записать так много, как получится, и подумать о том, как эти привычки мешают тебе жить в соответствии с твоими ценностями.



WARNING



Запиши ниже свои привычки волноваться:

Мой ум говорит мне

И я делаю

Мой градусник тревоги показывает _____



Медитация

Росток

Это управляемая медитация. Этот сценарий должен быть прочитан ребенку, после того как он удобно устроился и осознанно подышал несколько минут. Эта медитация использует визуализацию.

Представь, что ты – крошечное зернышко, угнездившееся глубоко в земле. Кругом темно, холодно и влажно. Тихо и пусто. Земля вокруг тебя грязная и пахнет. Это неприятное место.

Однако, над землей светит солнце, и там чудесный день. Ты можешь почувствовать крошечные прикосновения тепла, которые достигают тебя. Представь, как ты напрягаешь силы и тянешься сквозь землю. Представь, как маленькие корни выталкивают росток из зерна, и он медленно тянется туда, где тепло. Представь тепло над твоей головой.

Теперь представь, что ты вытолкнул себя из земли, и яркие, полные, теплые солнечные лучи в первый раз касаются твоего лица. Представь, как это тепло и приятно ощущать их, после того как ты очень долго пробыл глубоко в земле. Ты все еще очень мал, и тебя легко выкопать, или выдернуть из земли.

Представь, что ты вырос сильным деревом. У тебя есть корни, глубоко погруженные в землю, и ты вырос высоким и сильным. Ты возвышаешься над всем, ты не погружен в землю, ты выбрался из нее.

Всем животным нравится такое большое дерево, птицы вьют на нем гнезда, люди приходят и отдыхают под твоими ветвями. Они восхищаются, каким высоким и сильным ты вырос, и как ты пророс из такого крошечного семечка, погруженного глубоко в землю.

Ты – как это дерево, научился выкарабкиваться из тревог и подниматься. Теперь ты можешь стать укрытием для других людей и использовать свою силу, чтобы защищать слабые семена.

Заметка для терапевта

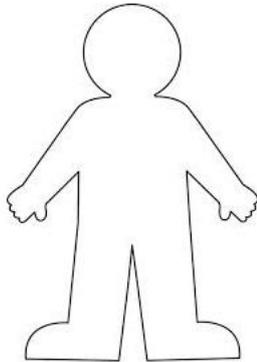
Эта сессия закрепляет концепции, которые были представлены ранее, и повторяет принципы, изученные в рамках программы. Это позволит ребенку завершить программу, освежив свои знания и, в дополнение, почувствовать гордость и удовольствие в связи с завершением путешествия.

Игра осознанности – выберите любую из понравившихся игр, в которые вы играли ранее

Сегодня мы повторим навыки, которые ты уже знаешь. Давай представим, что ты пришел в школу в понедельник утром. Ты начинаешь замечать, что волнуешься, но не знаешь, почему. Сова Карауля сидит на дереве. Она тоже видит, что ты волнуешься.



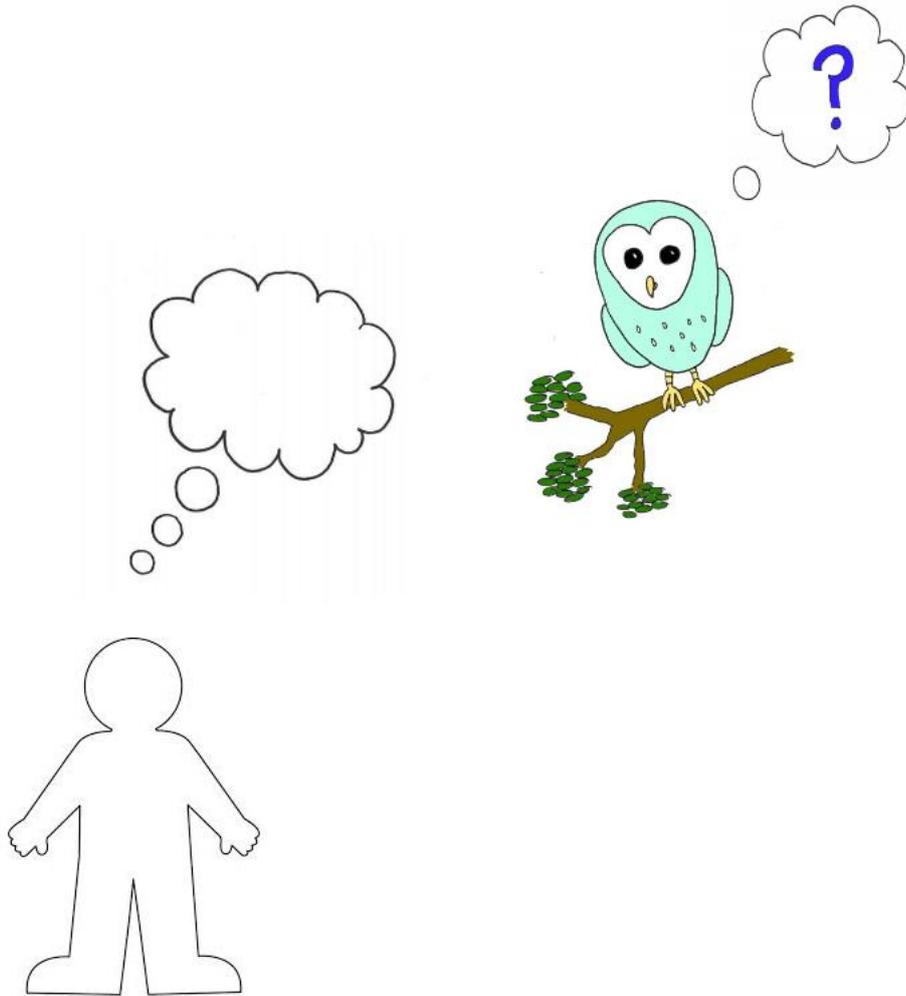
Карауля знает, что ты волнуешься, потому что она кое-что заметила в твоём теле.



Как ты думаешь, что заметила Карауля? Напиши пять вещей, которые могут происходить с твоим телом, когда ты волнуешься:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Еще Карауля может заглянуть в твои мысли. Она видит, что твой ум говорит тебе кое-что.



Запиши пять вещей, которые говорит тебе твой ум, когда ты волнуешься:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

У Караули хорошо получается наблюдать, но только тебе решать, что делать дальше.

Что может помочь твоему уму?

Что может помочь твоему телу?

Инструменты для выживания

О чем я могу подумать:

- Где я на градуснике тревоги?
- Как чувствует себя мое тело?
 - Что делает мой ум?
- Это похоже на мой рецепт тревоги?

Что я могу сделать:

- Медитация (любая из тех, что я знаю)
 - Глубокое дыхание
 - Позволить чувству быть
- Назвать эту привычку тревоги

Что я могу сказать себе:

- Мой ум говорит мне...
- Вот снова моя привычка волноваться, которая называется....
 - У меня есть мысль, что....
 - Пусть поезд пройдет мимо станции
 - Я могу справиться с этим
 - Это не будет длиться вечно
- То, что я об этом думаю, не значит, что это правда

<p>Помни, что чувства, которые ты испытываешь, пройдут. Старайся говорить: «я с этим справлюсь» или «это не будет длиться вечно»</p>	<p>То, что ты думаешь о чем-то, не значит, что это правда. Помни, что даже если ты подумаешь, что коалы зеленые, они не станут такими.</p>
<p>Замечай свои мысли и называй свое привычное волнение. Ты можешь назвать ее «привычка волноваться из-за _____» Замечай, что говорит тебе твой ум.</p>	<p>Помни, что ты - это не твои мысли. Твои мысли приходят из твоего ума, и ты сам можешь выбирать, обращать на них внимание или нет. Пусть поезд едет мимо.</p>
<p>Не забывай использовать помогающие фразы, когда становится трудно.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Запиши, чего ты действительно хочешь. Запиши свои ценности:</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Практикуй любимые медитации так часто, как получается. Запиши их ниже, чтобы не забыть:</p>	<p>Что я могу сказать себе?</p> <p>Что я могу сделать?</p> <p>О чем я могу подумать?</p>

Приложение А. Ресурсы

Игры осознанности

Игра осознанности – Осознанное слушание 1

Терапевт прячет тикающие часы, пока глаза ребенка закрыты.

Ребенку нужно найти часы, используя только слушание.

Смена ролей.

Адаптация – прятать другие предметы в комнате, которые издают слабые звуки, например, слабую музыку.

Игра осознанности – Осознанное слушание 2

Терапевт и ребенок сидят в комнате с закрытыми глазами. Каждый человек по очереди называет звук, который слышит. Продолжайте, пока самые слабые, отдаленные звуки не будут распознаны.

Игра осознанности – на положительной стороне

Один человек начинает историю, у которой есть хорошая и плохая сторона. Меняйтесь, чтобы показывать хорошую и плохую сторону каждой развивающейся истории.

Например:

«Плохая новость в том, что за окном дождь. Хорошая – в том, что я скоро закончу проект, над которым работал. Плохая сторона в том, что у меня нет материалов, которые нужны для проекта. Хорошая сторона в том, что у моего соседа есть много разных инструментов... и т.д.

Игра осознанности - время кукол

Ребенок и психотерапевт притворяются марионетками. Начните с того, стоя как будто вас держат ниточки. Медленно сложите каждую часть вашего тела в более сложное положение. Попросите ребенка сосредоточиться и действительно заметить каждую часть тела, когда она складывается. Завершите встряхиванием и потягиванием. Повторите игру, двигаясь как жесткий робот.

Варианты:

- один человек - марионетка, другой - кукловод
- Начните игру с позиции лежа.

Игра осознанности – Комбинация ощущений

Включите музыку и попросите ребенка нарисовать все, что придет ему на ум, пока играет музыка.

Игры осознанности – осознанное питание

Чтобы сыграть в эту игру, нам понадобится три кусочка еды. Они могут быть простыми, мятная конфетка, кусочек хлеба, или кусочек фрукта.

Сначала положите еду в руку ребенка. Попросите ребенка описать, что он чувствует и обоняет. Исследуйте еду как ученый, оценивая, сколько она весит, как лежит в руке, ее форму.

Затем предложите ребенку положить еду в рот. На этом этапе мы позволяем еде остаться на языке, снова оценивая вкус, ощущение и текстуру. Попросите ребенка поддержать еду на языке некоторое время.

Затем позвольте ребенку медленно прожевать еду, снова попросив его заметить те качества еды, которые он ощущает. Продолжайте с каждым кусочком еды. Спросите у ребенка, что он замечает. Легко или сложно есть так медленно? Как это отличается от обычного приема пищи?

Игры осознанности – Переключение пальцев

Попросите ребенка вытянуть все десять пальцев. Притворитесь, что пальцы борются друг с другом. Убедитесь, что они скручивают и пересекают друг друга. Как только они запутались, скажите ребенку, чтобы он остановился и позволил пальцам медленно и плавно распутываться. Повторите борьбу пальцев, убедившись, что пальцы движутся очень быстро. Затем вернитесь к их медленному движению, покачиваясь и плавно плавая. Обратите внимание на покалывания.

Игра осознанности – Камера Мозга

Вам понадобится картинка из журнала или распечатанная из интернета. Картинка может быть любой, но предпочтительна загруженная сцена, такая как остановка поезда, где есть много людей.

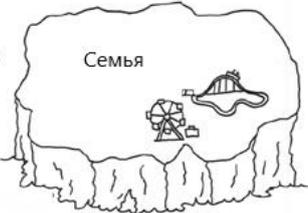
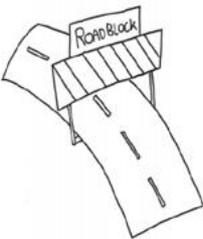
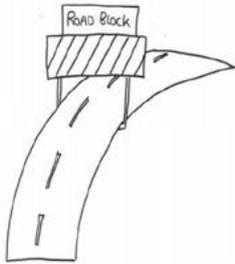
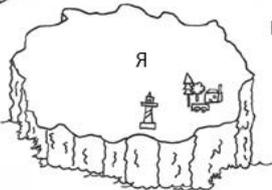
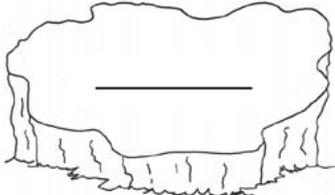
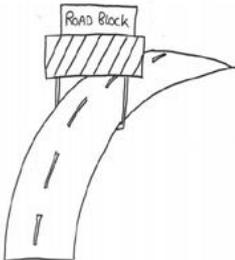
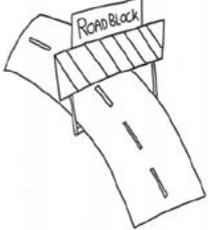
Цель игры – смотреть на картинку две минуты. Запустите таймер и позвольте ребенку изучить картинку. Через две минуты попросите ребенка пересказать картинку как можно детальнее. Запишите, что он скажет. Когда ребенок закончит, снова посмотрите картинку вместе и оцените, что ребенок забыл, а что запомнил.

Игра осознанности – Пузыри

Для того, чтобы сыграть в эту игру, вам понадобится жидкость для мытья посуды, какая-нибудь трубочка. Если хотите, купите приспособление для мыльных пузырей.

Цель игры – осознанно надуть самый большой мыльный пузырь. Это требует особого контроля дыхания. Когда ребенок пробует надуть мыльный пузырь, он обычно дует изо всех сил. Напомните ребенку, что контроль и стабильное дыхание создает лучшие мыльные пузыри.

Карта ценностей

	Пять моих ценностей: _____ _____ _____ _____	Пять моих ценностей: _____ _____ _____ _____	
Что мне мешает? _____ _____ _____			Что мне мешает? _____ _____ _____
	Пять моих ценностей: _____ _____ _____ _____		
Что мне мешает? _____ _____ _____			Что мне мешает? _____ _____ _____

Инструменты для выживания

О чем я могу подумать:

- Где я на градуснике тревоги?
- Как чувствует себя мое тело?
 - Что делает мой ум?
- Это похоже на мой рецепт тревоги?

Что я могу сделать:

- Медитация (любая из тех, что я знаю)
 - Глубокое дыхание
 - Позволить чувству быть
- Назвать эту привычку тревоги

Что я могу сказать себе:

- Мой ум говорит мне...
- Вот снова моя привычка волноваться, которая называется....
 - У меня есть мысль, что....
 - Пусть поезд пройдет мимо станции
 - Я могу справиться с этим
 - Это не будет длиться вечно
- То, что я об этом думаю, не значит, что это правда

Бланк концептуализации кейса

(Adapted from Winters, Hanson & Stoyanova, 2007)

Ребенок:

DOB:

Дата:

Уязвимости (биологические, психологические или социальные факторы, которые помещают ребенка в зону риска, такие как бедность, нестабильная атмосфера дома, генетическая предрасположенность к ментальным расстройствам):

Стрессоры (стрессогенные жизненные события, происходящие в настоящее время, такие как начало пубертата, развод родителей или медицинское заболевание):

Дополнительные факторы (хронические заболевания, опасные условия жизни, насилие в отношениях)

Защитные факторы (интеллект, интуиция, позитивные отношения с другими)

Пример каждого фактора в контексте тревожности

1. Уязвимости (предрасполагающие факторы):

Детская уязвимость — это фактор риска, который может усилить существующие проблемы. Обычные уязвимости, это история тревожных расстройств внутри семьи или травматический опыт.

2. Стрессоры (ускоряющие факторы):

Стрессоры - это события или ситуации, которые могут способствовать появлению симптомов у ребенка. Примерами стрессоров являются переход в среднюю школу, половое созревание или контакт с пугающим стимулом

3. Дополнительные (закрепляющие факторы)

Это факторы, которые служат для закрепления проблемы. Примерами поддерживающих факторов могут быть избегающее поведение, повторяющиеся злоупотребления, плохое питание или сон.

4. Защитные факторы (сильные стороны)

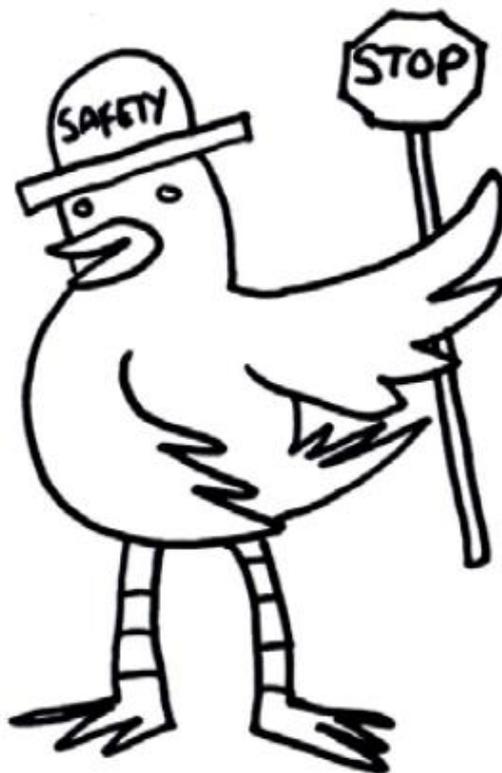
Это факторы, влияющие на положение ребенка, которые обеспечивают благополучие, дают надежду и защищают их от дальнейших страданий. Эти факторы важны при ответе на вопрос о том, что помогает ребенку переносить свое состояние.

Карты ценностей

Следующие карты ценностей были разработаны для использования с Mindtrain и были созданы в мультяшном стиле. Не стесняйтесь копировать и воспроизводить фотографии или просто вырезать их. Некоторые карты – цветные. Однако, чтобы помочь ребенку развить чувство причастности к их значению, большинство карт были оставлены неокрашенными. Мы призываем терапевта предоставить карандаши и разрешить ребенку раскрашивать и рисовать дополнительные детали по выбранным им значениям, чтобы настроить их по своему желанию.



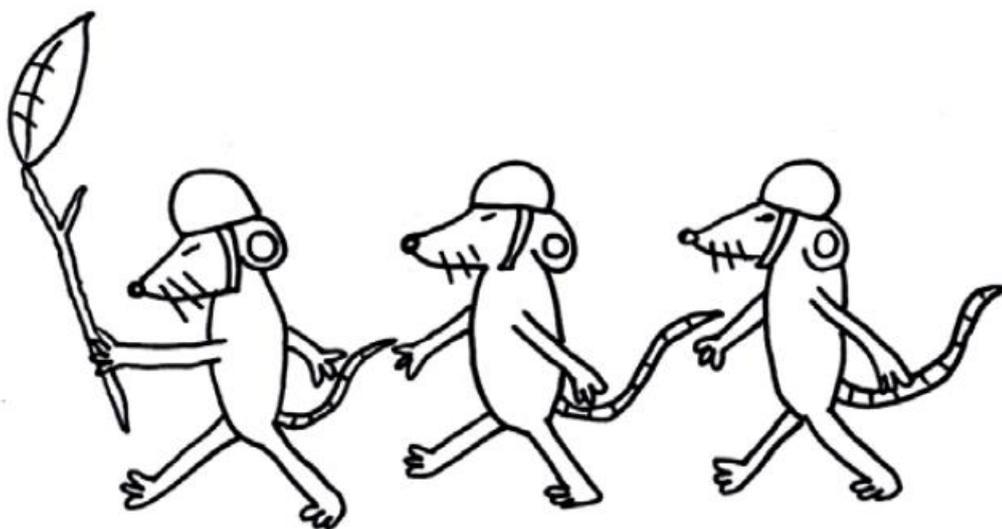
Быть храбрым



Быть заботливым



Быть аккуратным



Быть дисциплинированным



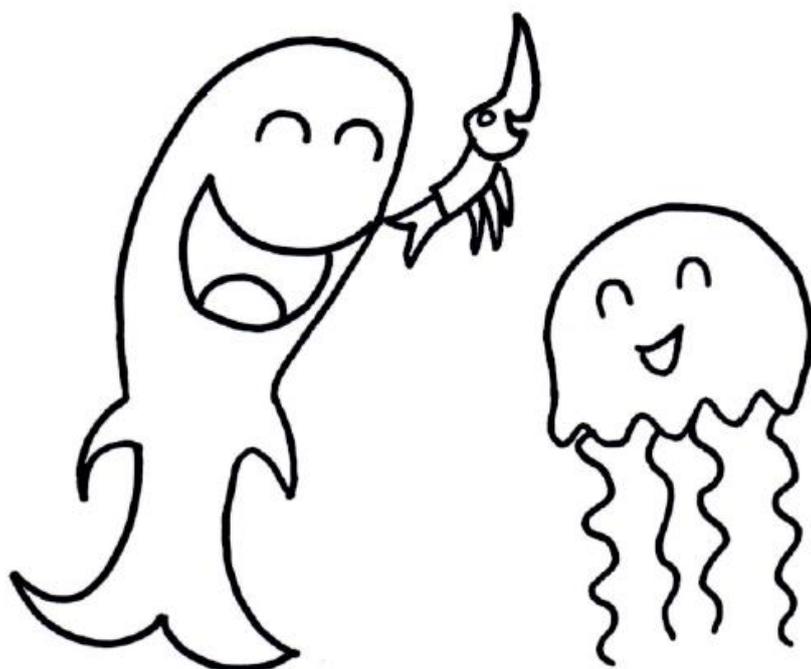
Быть честным



Быть веселым



Быть успешным в чем-то



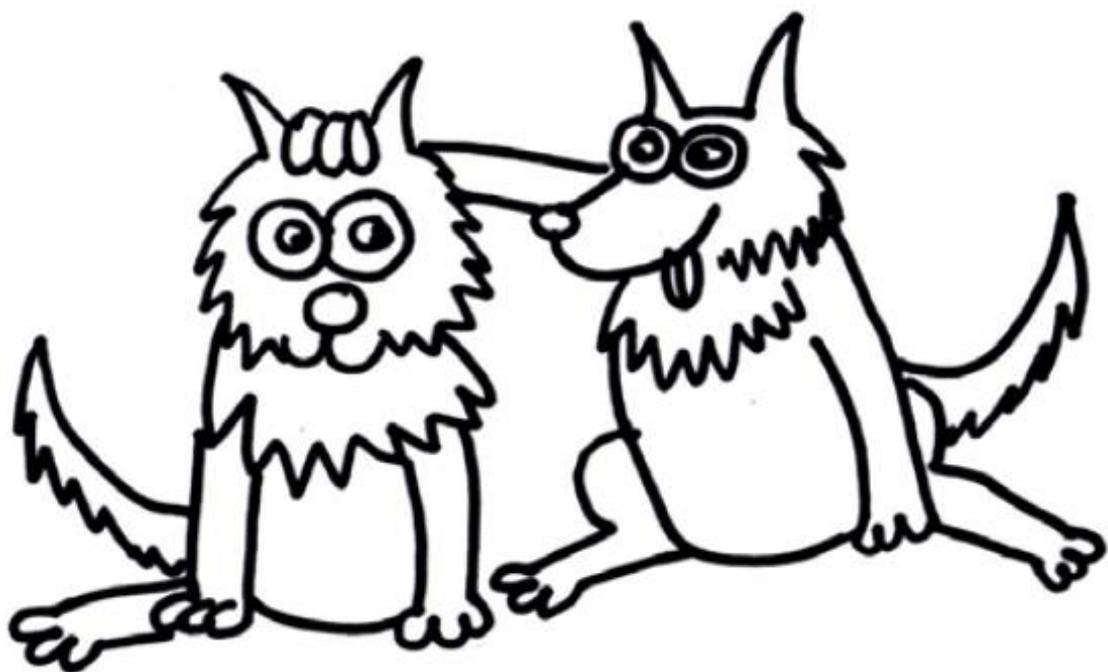
Быть счастливым



Быть веселым



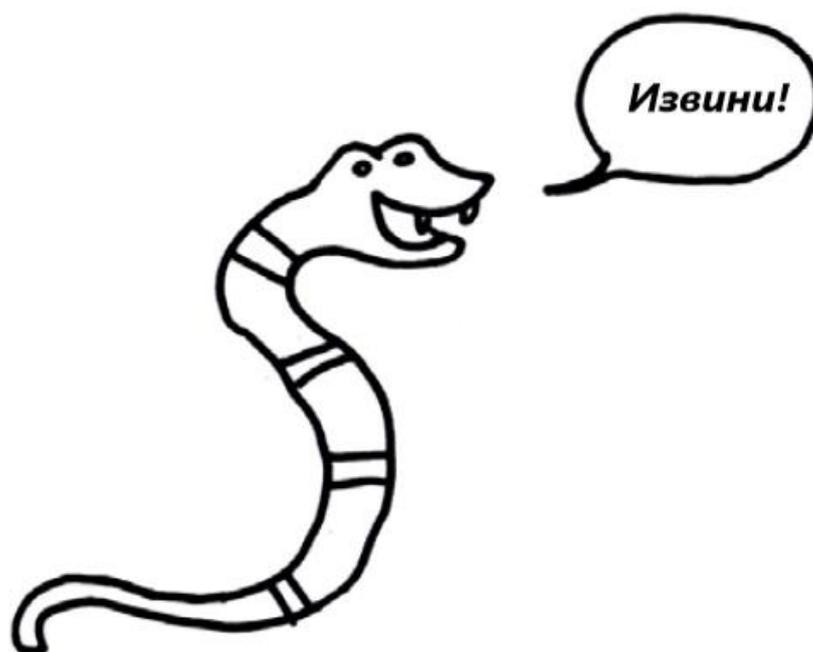
Быть любящим



Быть лояльным



Быть игривым



Быть вежливым



Быть надежным

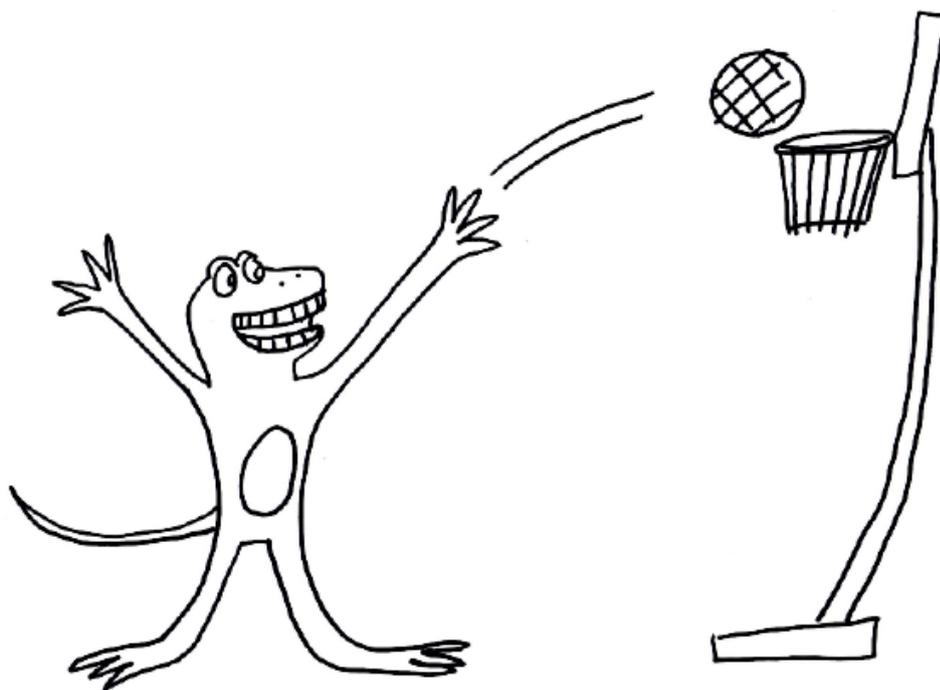


Быть внимательным

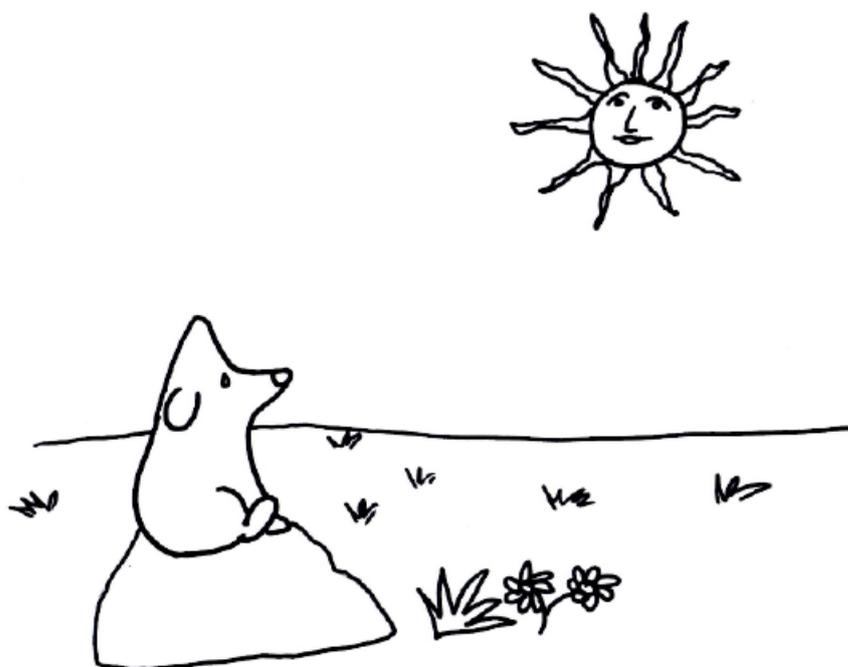


Хорошо себя вести



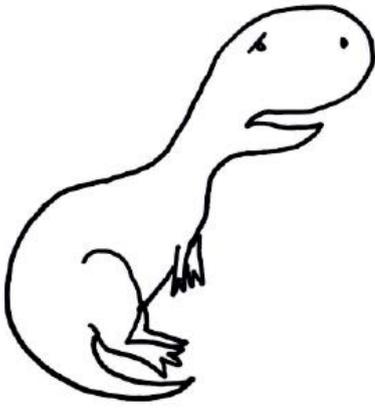


Заниматься спортом

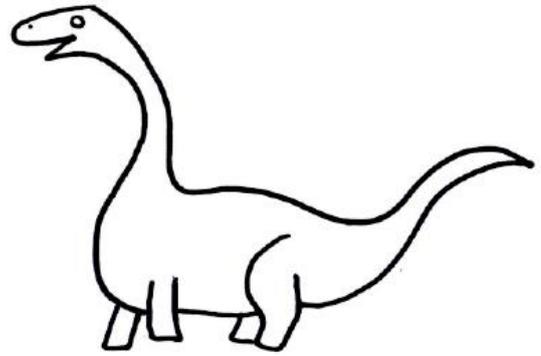


Заниматься чем-то в одиночестве

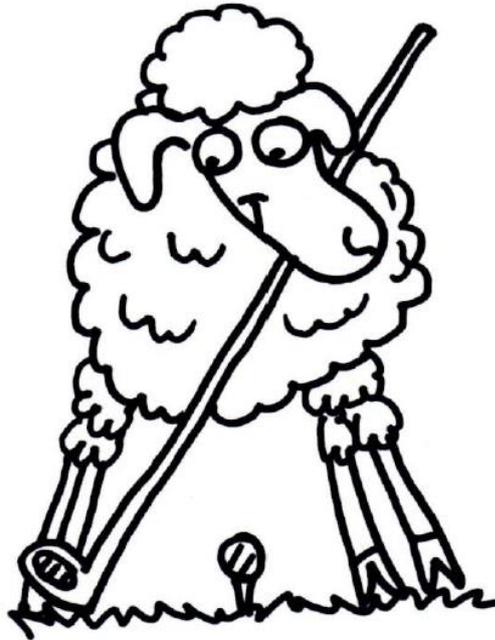
I'm sorry!



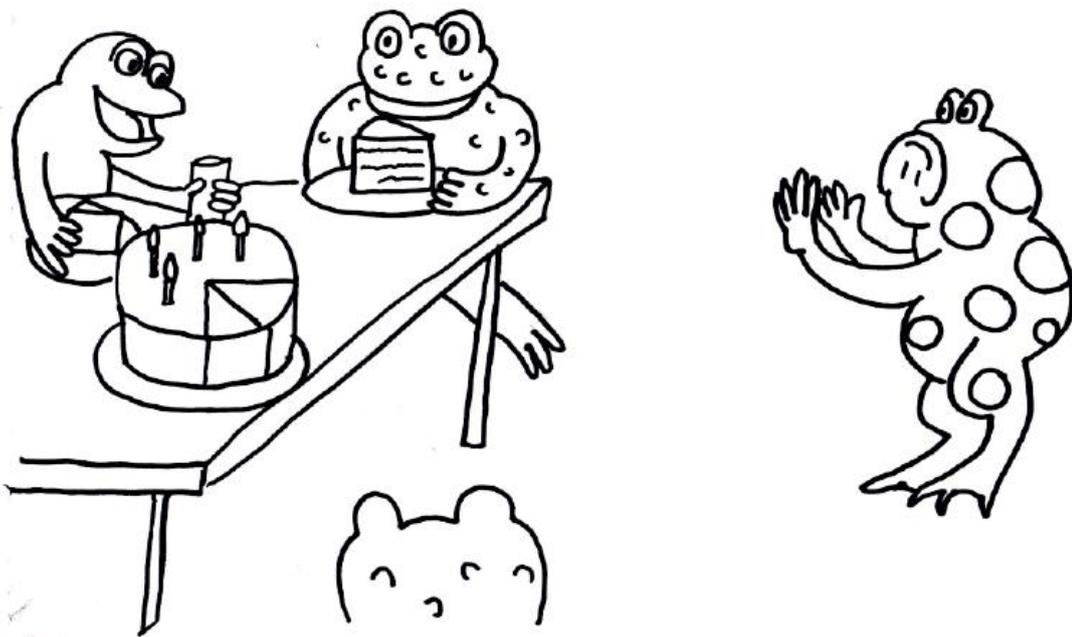
It's ok.
I forgive you!



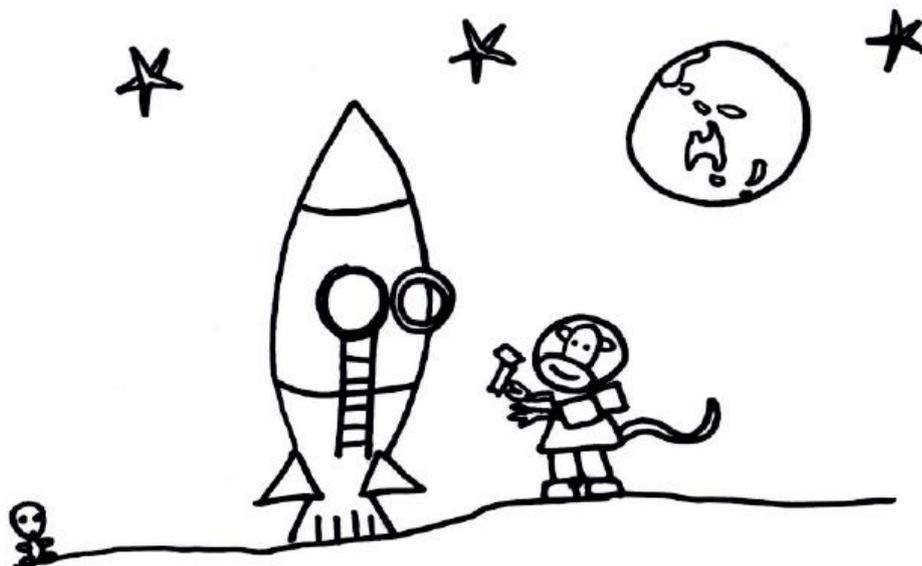
Прощать других



Веселиться

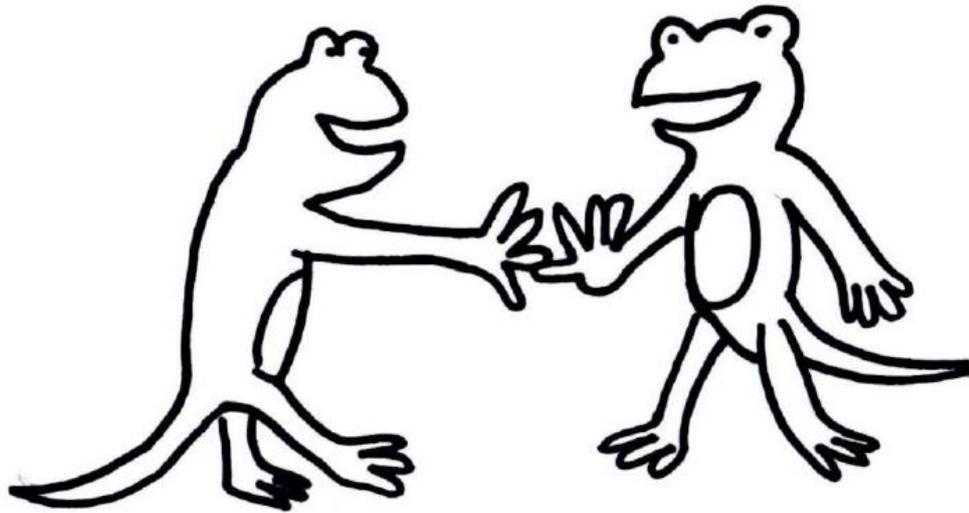


Уметь контролировать себя

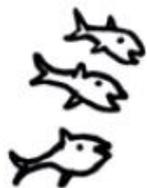


Открывать новое

Я обещаю!



Держать обещания

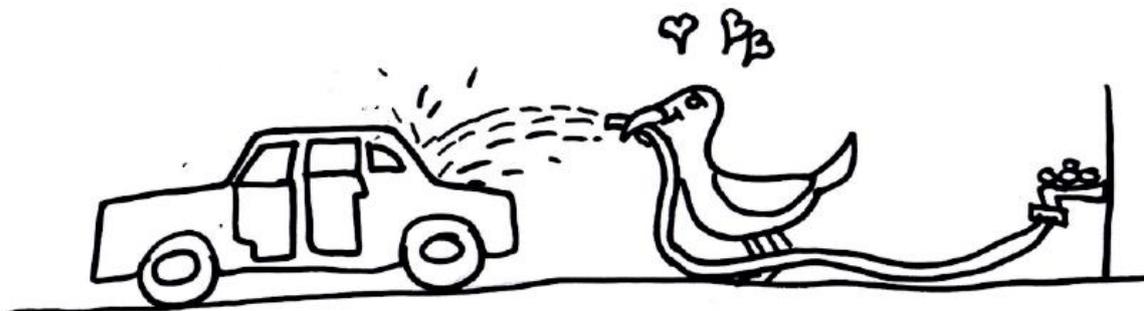


Пожалуйста, не пой так громко!



Ладно, я буду потише!

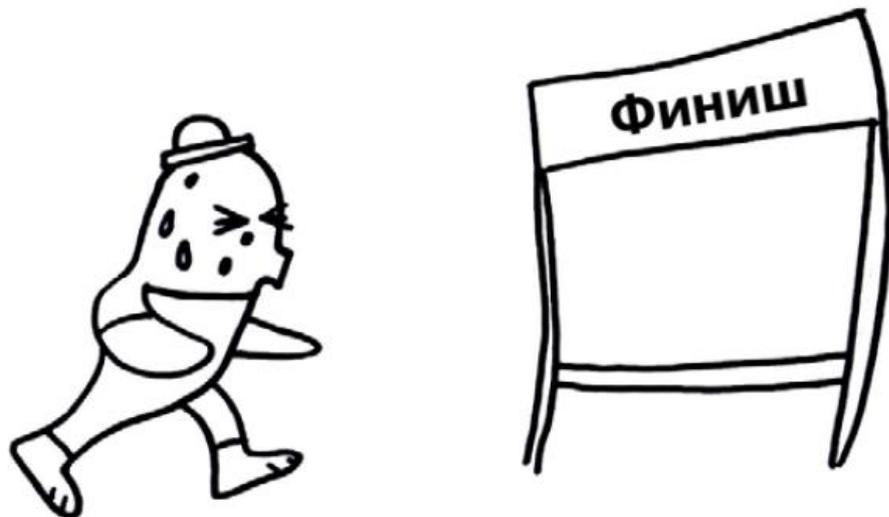
Делать, что меня просят



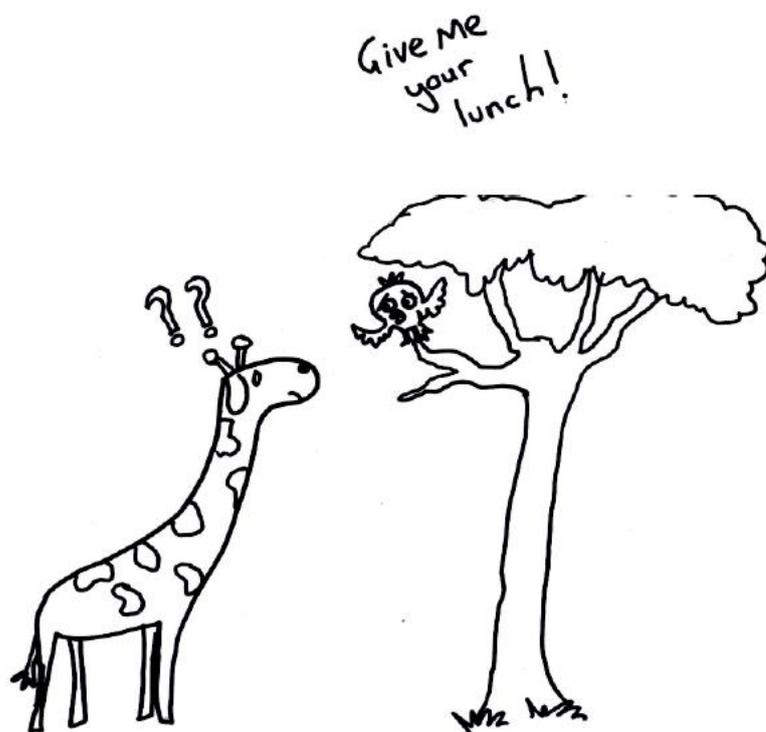
Заботиться о вещах



Учиться новому



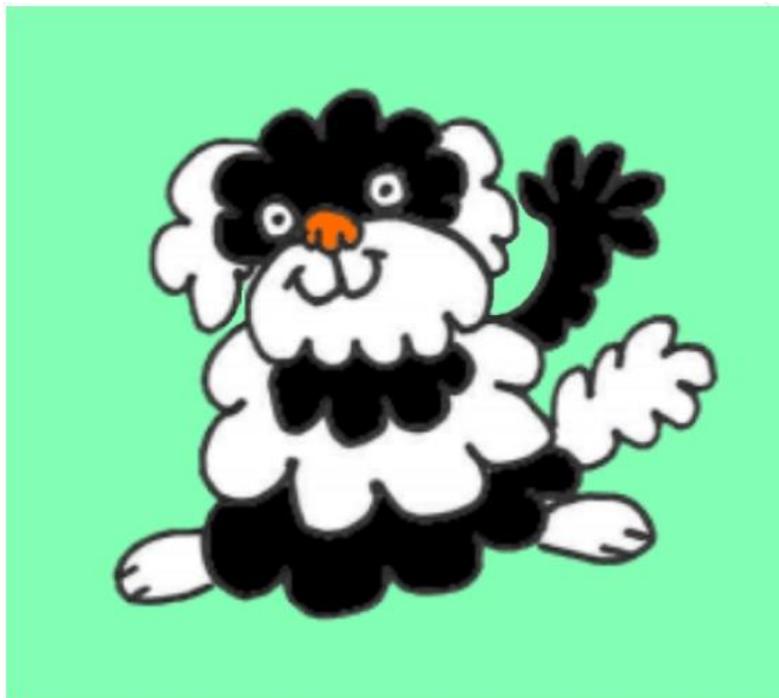
Никогда не сдаваться



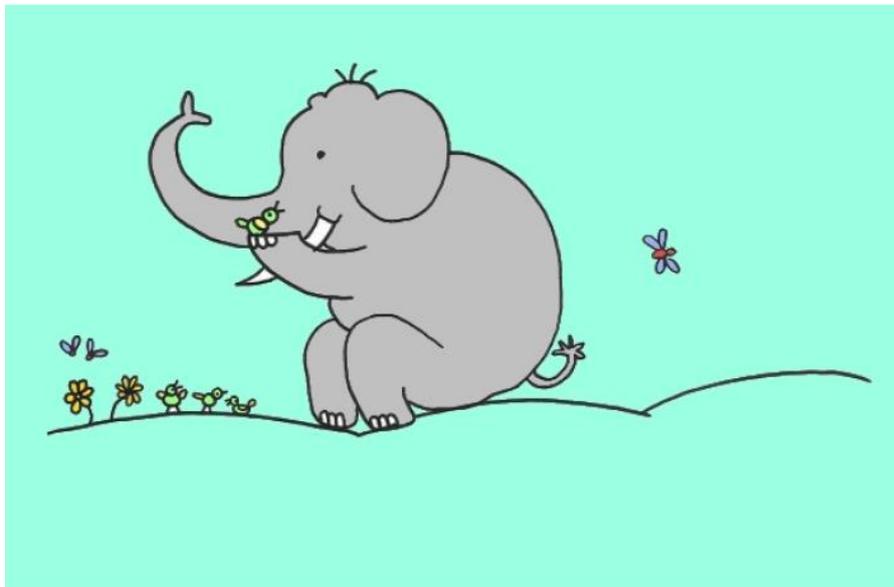
Замечать чувства других



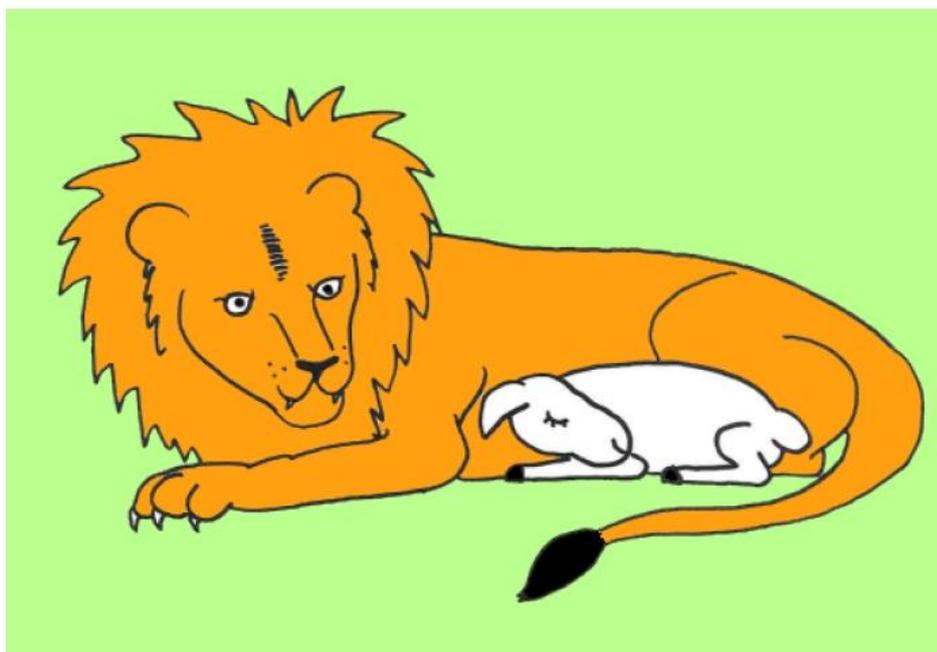
Быть уравновешенным



Быть дружелюбным



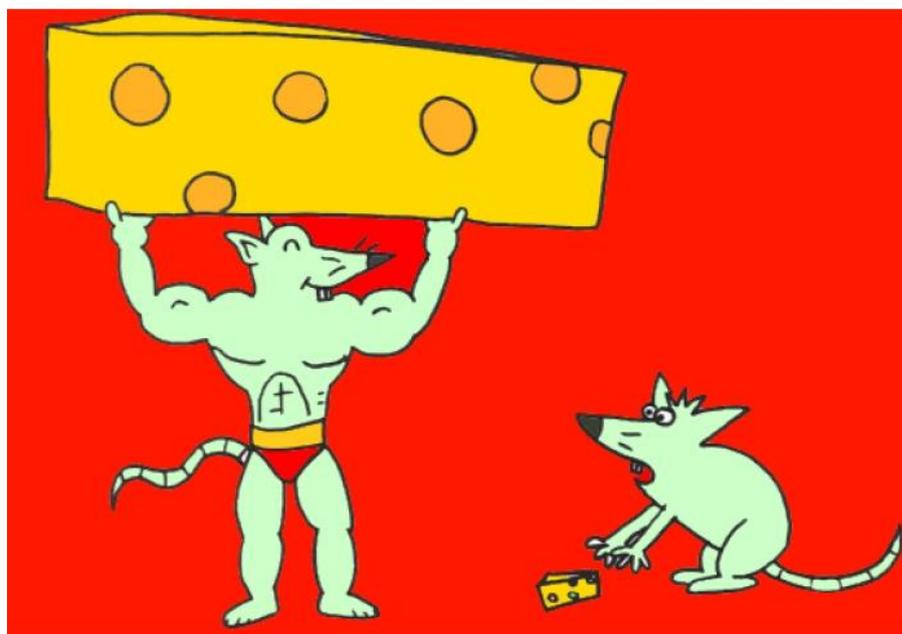
Быть нежным



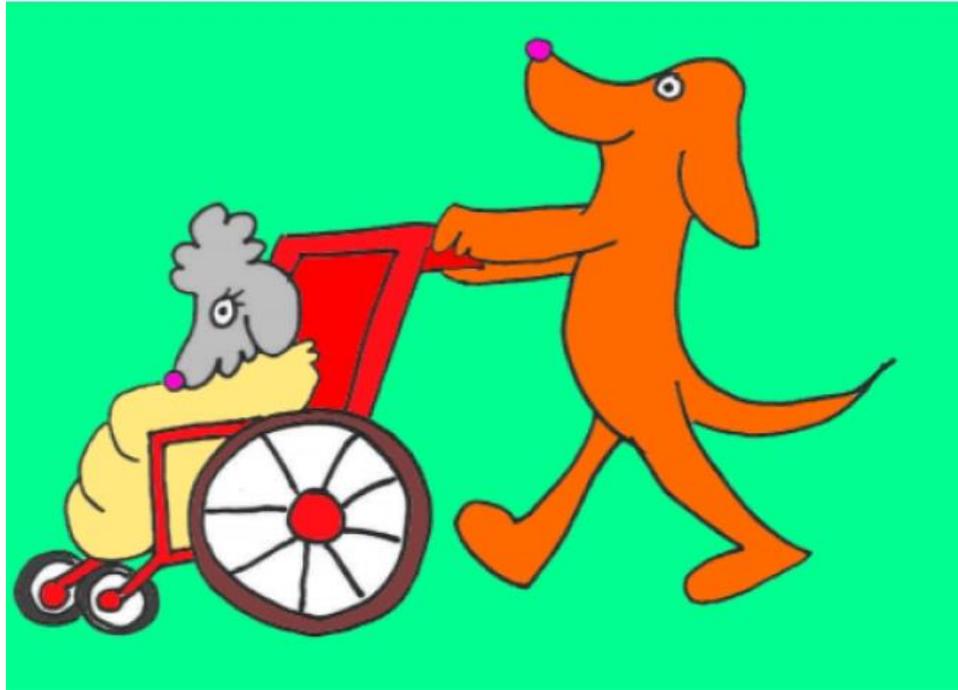
Быть добрым



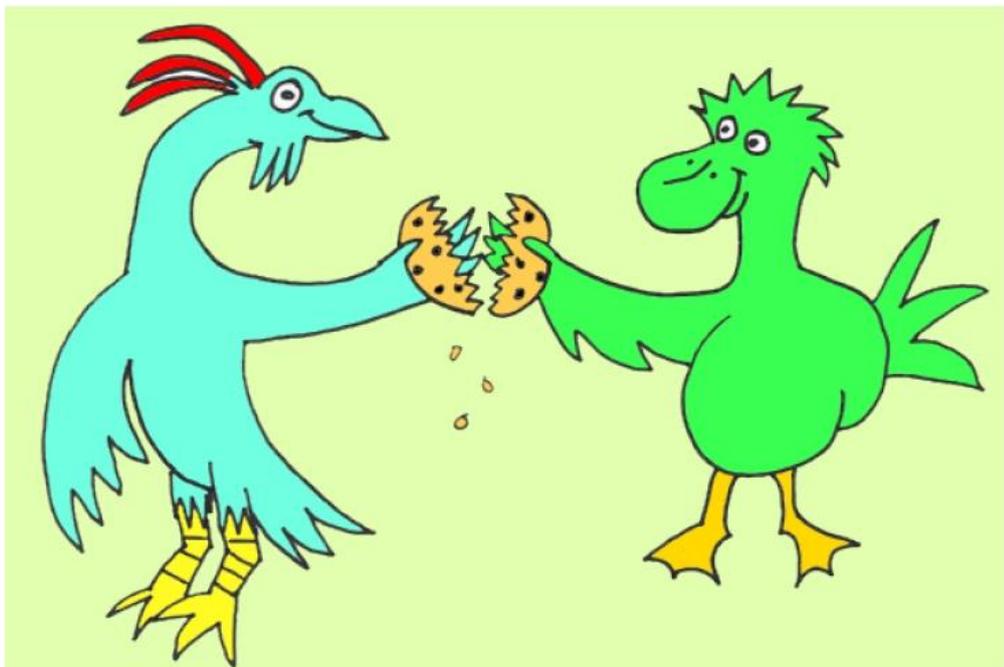
Быть терпеливым



Быть сильным

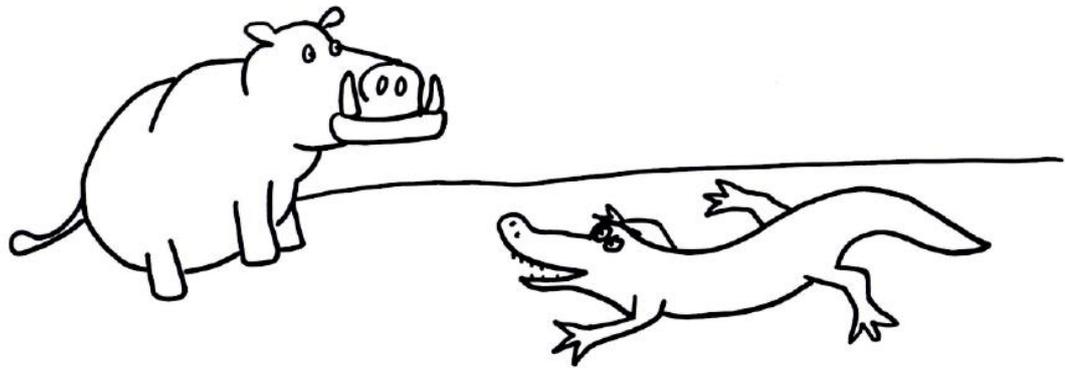


Помогать другим

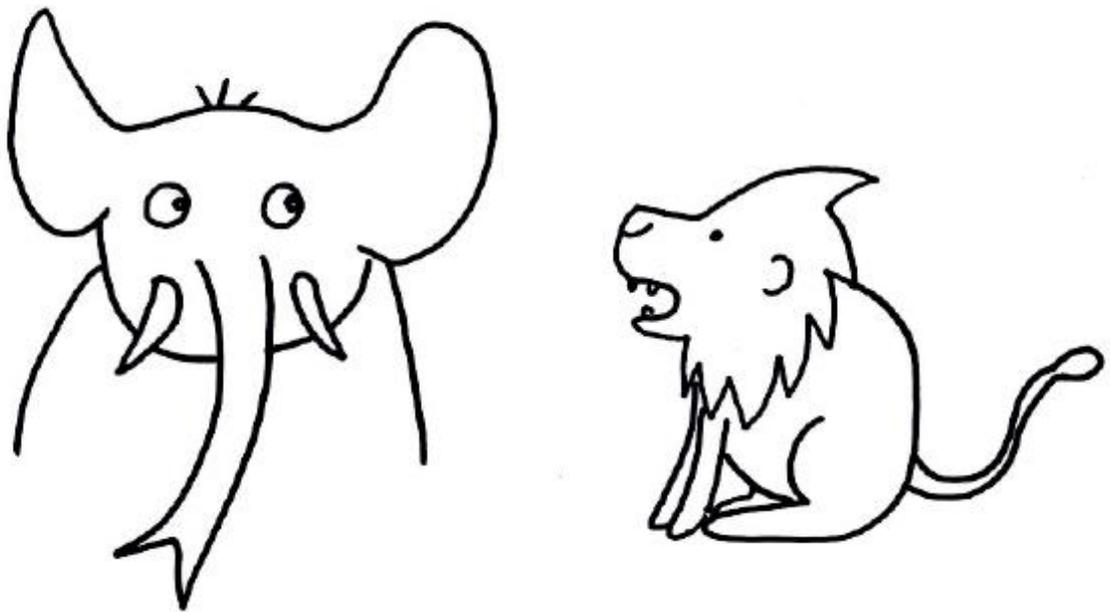


Делиться с другими





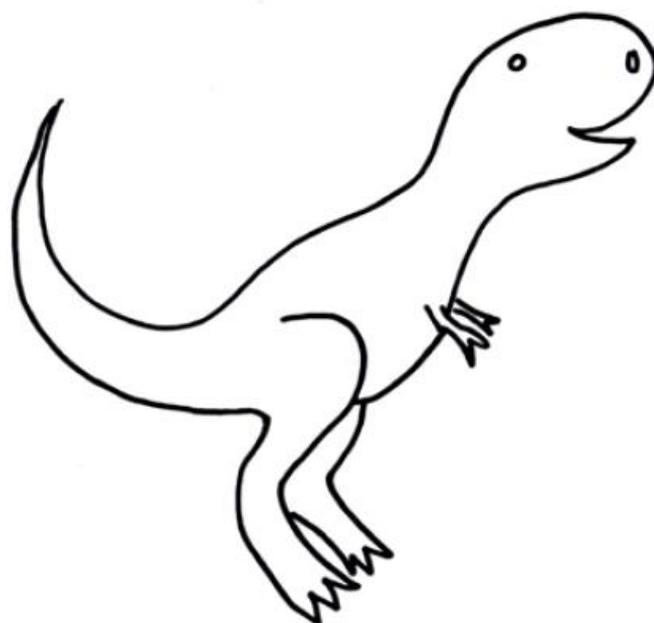
Понимать других



Слушать, что говорят другие



Ждать разных событий



**Нет,
спасибо, я
не хочу!**

Уметь постоять за себя