

Содержание

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

2. Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Когнитивные навыки

Концентрация

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

Импульс-контроль

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

Метакогнитивные процессы

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

Коучинг отношений

Установление отношений

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

Реципрокные отношения

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

Просоциальные навыки

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

Выстраивание компетенций

Тайм-менеджмент

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

Саморегуляция

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

Память

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

Обучение на основе возможностей мозга

Перезагрузка мозга

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

Здоровые привычки

Тарелка здоровья	99
Повседневная физическая активность	101
Пора спать	102

Позитивное мышление

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

3. Расстройства аутистического спектра

Когнитивные навыки

Навыки общения

Позвольте представиться	108
Карта разговора	110
Инструменты ведения разговора	111

Гибкое мышление

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

<i>Сенсорная интеграция</i>		Правильное дыхание: разогреться или остыть.....	139
Профиль чувствительности	115	Визуальное дыхание	140
Сенсорная осознанность	116	<i>Социальное мышление</i>	
Сенсорное избегание	117	Чем я могу помочь?.....	141
Коучинг отношений		У меня есть ВЫБОР.....	143
<i>Восприятие чужого мнения</i>		Просьба о помощи.....	144
Встать на точку зрения другого человека.....	118	<i>Игры разума</i>	
Умение посмотреть с разных сторон.....	119	Игра в эмоциональный контакт.....	145
Общие интересы.....	120	Найди друга	146
<i>Проявление эмоций</i>		Куб разговора	147
Краткий справочник эмоций.....	121		
Понимание эмоций	122	4. Расстройства поведения	
Измерим эмоциональную температуру... ..	123	Когнитивные навыки	
<i>Просоциальные навыки</i>		<i>Гнев</i>	
Осознанная коммуникация	124	Пойми свой гнев.....	150
“Я”-утверждения.....	125	Как одолеть гору под названием “Гнев” ...	151
“Я”-утверждения против		Еженедельный дневник гнева.....	152
“ты”-утверждений.....	126	<i>Агрессия</i>	
Выстраивание компетенций		Случаи отыгрывания эмоций	153
<i>Управление ожиданиями</i>		Случаи отыгрывания эмоций: план действий.....	156
Это действительно катастрофа?.....	127	<i>Эмоциональная дисрегуляция</i>	
Ожидаемое против неожиданного	128	Назад в прошлое.....	157
Анализ ожиданий.....	130	Распознавание своих эмоциональных границ	158
<i>Функциональное взаимодействие</i>		Реакции организма.....	159
Личное пространство	131	Коучинг отношений	
Громкость голоса	132	<i>Коммуникации</i>	
Уместные прикосновения.....	133	Я чувствую	160
<i>Интеллектуальный вызов</i>		Следи за своими словами.....	161
Журнал персевераций.....	134	Общение с другими людьми	162
Информация о персеверациях.....	135	<i>Установление отношений</i>	
План действий по преодолению персевераций	136	Понимание семейных правил.....	163
План действий по преодолению персевераций	137	Друзья и семья	164
Обучение на основе возможностей мозга		Уважение себя и других людей	165
<i>Релаксация</i>		<i>Просоциальные навыки</i>	
Занятия, которые помогают успокоиться.....	138	Просоциальное поведение.....	166
		Помощь другим	167
		Помогая другим, ты помогаешь себе	168

Выстраивание компетенций

Создание последовательностей

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

Эмоциональная регуляция

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

Эмоциональный диапазон

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

Обучение на основе возможностей мозга

Умиротворение

Цепь мира	179
Миролюбивое поведение	180
Миролюбивые мысли	181

Контроль тела

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

Благодарность

Благодарственное письмо	185
Маленькие победы	186
Чувства признательности	187

5. Тревога

Когнитивные навыки

Определение тревоги

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

Искажение мыслей

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

Физиологические реакции/Соматизация

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

Коучинг отношений

Установление отношений

Общение с другими людьми	200
Полезные мысли	201
Оболочка доверия	202

Ассертивность

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

Просоциальные навыки

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

Выстраивание компетенций

Решение проблем

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

Контроль

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

Интеллектуальный вызов

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

Обучение на основе возможностей мозга

Позитивные изменения

Всё в твоих руках!..... 219

26 положительных качеств 220

Программа постоянного саморазвития.. 221

Изменение перспективы

Быть здесь и сейчас 222

Убери свои тревожные мысли
в долгий ящик..... 224

Ты не один 225

Игры разума

Кубики релаксации 226

Мандала..... 227

Монстр по имени Тревога..... 228

6. Депрессия

Когнитивные навыки

Навыки

Научись понимать свое настроение 232

Отслеживание настроения 233

Создание защиты 234

Выстраивание своей защиты 235

Изоляция

Социальное взаимодействие
и настроение 236

Люди вокруг меня 237

Цепь поддержки 238

Выражение эмоций

Мои чувства 239

Неограниченный алмаз..... 240

Внутри и снаружи 241

Коучинг отношений

Вера в себя

Самооценка..... 242

Твое внутреннее “Я” 243

Автопортрет..... 244

Поддержка отношений

Поддерживающие реакции..... 245

Понимание стресса и поддержка 246

Мое “созвездие поддержки” 247

Самооценка

Я люблю себя!..... 248

Вознаграждения..... 249

Я имею ценность 251

Выстраивание компетенций

Реалистичное мышление

Переформулирование (рефрейминг)
грустных мыслей..... 252

Оптимистический взгляд..... 253

Проверь свои мысли 254

Копинговые стратегии

Позитивный диалог с собой 255

Четыре вопроса..... 257

Дерево навыков совладания..... 258

Решение проблем

Решение проблем по методу светофора... 259

Поиск другого решения 260

Когда приходится прибегать к помощи
других людей..... 261

Обучение на основе возможностей мозга

Поддержка мотивации

Что тобой движет? 262

Позитивная постановка целей..... 263

План самоусовершенствования..... 264

Позитивные изменения

Связь с телом 265

Внесение позитивных изменений 266

План заботы о себе 267

Здоровое тело

Двигайся!..... 268

График сна..... 269

“Заседание” стресса..... 270

Предметный указатель..... 271