

Введение

При написании этой книги мы ориентировались на практикующих специалистов, которым хотели предложить краткие и максимально конкретные решения по множеству проблем психического здоровья, часто встречающихся у детей. Предлагаемая здесь программа действий подкрепляет применение традиционных методов когнитивно-поведенческой терапии, способствуя развитию у ребенка исполнительного функционирования и социальных навыков, задействованию всех структур его головного мозга. Традиционная психотерапия в значительной мере полагается на речь, тогда как методы, предлагаемые в этой книге, дополняют речевое взаимодействие невербальной активностью, способствуя таким образом личностному росту детей, которые испытывают трудности с рефлексией и изменением собственных негативных мыслей. В этой книге применяется междисциплинарный подход, базирующийся на знаниях и опыте школьных психологов, социальных работников и психотерапевтов. Нам удалось объединить множество творческих идей, которые способны заинтересовать и вдохновить клиентов, готовых воспринять эти идеи, к самовыражению, взаимодействию с другими людьми и осуществлению позитивных перемен.

Данное практическое руководство охватывает шесть клинических областей: детская травма, синдром дефицита внимания и гиперактивности, расстройства аутистического спектра, расстройства поведения, тревога, депрессия. Предлагаемые задания адаптированы к конкретным заболеваниям и симптоматике и могут применяться в разных сочетаниях, чтобы учесть особенности конкретного клиента при разрушении негативных паттернов мышления, выработке здоровых отношений с другими людьми, создания связи между разумом и телом. Каждая глава содержит разделы, ориентированные на конкретное заболевание.

1. Когнитивные навыки

Задания направлены на распознавание симптомов, определение влияния негативных паттернов мышления, усиление мнемонических стратегий.

2. Коучинг отношений

Задания направлены на выработку просоциального поведения, построение терапевтического альянса, улучшение межличностных отношений.

3. Выстраивание компетенций

Задания направлены на регуляцию эмоций, реалистичное мышление, копинг, решение проблем.

4. Обучение, базирующееся на возможностях мозга

Задания направлены на установление связи между разумом и телом, поиск мотивации, выработку здоровых ментальных и физических привычек.

Как пользоваться этой книгой

В данном практическом руководстве приведены задания, направленные на устранение всевозможных симптомов и преследующие цель выработки определенных навыков. Вам встретятся три типа рабочих листов: “Рабочий лист сессии”, “Рабочий лист клиента” и “Рабочий лист воспитателя”. Эти рабочие листы используются по-разному, и каждый из них заполняется разными людьми.

Рабочие листы сессии предназначены для использования во время терапевтической сессии. Объединяя клиента, его воспитателя и психотерапевта в одних и тех же условиях, предлагаемые в рабочих листах этого типа задания способствуют процессу общения и обеспечивают клиенту чувство комфорта. Рабочие листы клиента составляют основу книги; это все листы, не помеченные пиктограммами “Рабочий лист сессии” и “Рабочий лист воспитателя”.

Рабочие листы клиента разработаны для ребенка, который использует их во время сессии или при выполнении домашнего задания. Такую работу ребенок может выполнять под наблюдением психотерапевта или своего воспитателя. Как бы то ни было, эти листы заполняются детьми в любом возрасте и на любом этапе терапевтического процесса. Все рабочие листы книги — это листы клиента, за исключением тех, которые отмечены пиктограммами “Рабочий лист сессии” или “Рабочий лист воспитателя”.

Рабочие листы воспитателя призваны помочь родителю или другому лицу, осуществляющему уход за ребенком, в решении стоящей перед ними задачи, облегчая его взаимодействие с терапевтом. Эти рабочие листы помогают им стать участниками терапевтического процесса и подкреплять применение ребенком стратегий, осваиваемых по ходу очередной сессии.

Несмотря на наличие в нашей книге большого числа рекомендаций, идей и конкретных инструкций, мы советуем читателям проявлять творческий подход, который учитывал бы специфику сложившейся ситуации. Задания, приведенные в этой книге, могут быть использованы для непосредственного вовлечения детей в терапевтический процесс. Кроме того, эти задания могут быть применены в групповом формате при работе с детьми из группы риска, а также направлены на формирование жизненных компетенций. Как известно каждому психотерапевту, навыки, которые регулярно практикуются вне терапевтического процесса, скорее будут усвоены ребенком и использованы им при возникновении тех или иных жизненных проблем.

Материал нашей книги — не догма, а руководство к действию

Содержание этой книги следует рассматривать как триггер, который должен привести в действие ваш собственный творческий потенциал. Предлагаемые здесь задания можно адаптировать таким образом, чтобы они соответствовали возрасту вашего клиента, особенностям его развития, этапу терапевтического процесса. Важно, чтобы клиент сам определял, когда усвоение того или иного материала можно считать завершенным и в какой мере ему хотелось бы расширить предлагаемые указания. Если клиент увлекся тем или иным материалом, можно предоставить ему возможность заниматься им в течение нескольких сессий, что позволит вам получить о нем более полную информацию. Слабо структурированный подход предоставляет клиенту больше возможностей столкнуться в процессе терапевтической работы с теми или иными трудностями, что, в свою очередь, даст ему возможность решать возникающие проблемы, осваивать новые навыки и совершенствовать их, а также выстраивать отношения с другими людьми. Помните, что даже после того как клиент прекратит выполнять те или иные задания, проработка им соответствующих навыков будет продолжаться.

Не ограничивайтесь только заданиями

Какими бы важными для терапевтического процесса ни были выполнение клиентом определенных заданий или продукты его творчества, не менее важно обсуждение этой деятельности, т.е. ваш диалог с клиентом. Попросите клиента дать название каждой его терапевтической активности и описать ее в журнале. Обсудите с клиентом его отношение к творческому процессу, не используя при этом оценочные суждения и задавая прямые вопросы.

Произведения нашего творчества являются как бы продолжением нас самих, поэтому необходимо уважительное отношение к ним. Очень важно заранее решить для себя, как поступать с творческими работами клиентов, чтобы продемонстрировать уважительное отношение к ним и защитить их от возможных повреждений или пропажи. Ритуал хранения таких произведений является своего рода завершением творческого процесса. Возможными вариантами на этот случай являются создание портфолио, которое будет храниться в офисе до завершения лечения, или создание такого портфолио дома у клиента. Возможно, вы найдете подходящее (и безопасное) место для выставки произведений творчества клиентов в своей приемной или используете их в иных терапевтических целях; например, многие из таких произведений могут использоваться как отправная точка заданий на направленное воображение, выполняемых под руководством психотерапевта. Свои произведения

творчества клиенты также могут хранить у себя дома как ежедневное напоминание о навыках, которые необходимо совершенствовать, или как предмет гордости и наглядного подтверждения своих достижений. Рассмотрите заблаговременно эти варианты вместе с клиентом и выработайте совместный план действий.

Помните, что после завершения работы над теми или иными заданиями клиент продолжает прорабатывать полученные навыки. Возвращение к пройденному материалу на разных этапах терапевтического процесса несет несомненные преимущества. Вы можете предложить клиенту повторно продемонстрировать те или иные уже освоенные навыки, а затем проанализировать различия в их исполнении. Еще одним вариантом могла бы стать просьба к клиенту продемонстрировать владение вариантом определенного навыка, чтобы удостовериться в том, что он действительно достиг соответствующего этапа лечения. В том и другом случае клиент получает возможность повторения и совершенствования полученных навыков.