

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	9
Використання цієї книги	10
Глава 1. Налагодження зв'язку та знайомство дитини з мовою КПТ	11
Різні почуття та їхні значення	14
Пошук відповідностей між почуттями та картинками	21
“Фоторобот” емоцій	51
Таблиця емоцій	71
Гра “Знайди пару”	73
Глава 2. Аналіз думок, почуттів та поведінкових реакцій	87
Що я іноді роблю	89
Коли виникають проблеми	107
Фізіологічні реакції тіла	109
Збір думок	117
Оцінка почуттів	133
Що я хочу змінити	143
Глава 3. Утворення зв'язків між думками, почуттями та поведінковими реакціями	147
Що відбувається з моїм тілом, коли в мене виникає якесь почуття	148

Як думки породжують почуття	154
Як почуття породжують думки	156
Таблиця емоцій	159
Як я реагую на емоції	161
Мої реакції	163
Думки, почуття та поведінкові реакції	167
Робочий лист думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій (приклад)	169
Глава 4. Створення простих циклів за допомогою традиційної когнітивної моделі	173
Приклад циклу думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій	176
Цикл думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій при соціальній тривожності	180
Цикл думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій при відчутті паніки	182
Цикл думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій при панічних атаках	184
Цикл думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій при депресії	186
Цикл думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій при іпохондрії	188
Цикл думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій при генералізованому тривожному розладі	190
Цикл думок, почуттів, поведінкових та фізіологічних реакцій при гніві	192
Глава 5. Розрив циклів та втручання	195
Розрив циклів	198
Розмір проблеми	199
Вправа на зосередженість	200
Вправа “Глибинний страх”	202
Створення збалансованих думок	204
Позитивний цикл	209

Відстрочка	211
Що сталося після використання відстрочки	212
Що таке думки	217
Що таке почуття	220
Робочий лист нав'язливих думок	225
Мої форми безпечної поведінки	227
Лист поведінкового експерименту	229
Лист із вправою “Пиріг відповідальності”	231
Вправа “Безпечне місце”	235