

Содержание

Благодарности	11
Введение	13
Часть I. Что происходит	27
Сессия 1. Понимание самоповреждения	29
Модуль 1. Что такое самоповреждение, и как КПТ может помочь	29
Модуль 2. Функция самоповреждения, знакомство с виртуальными персонажами и временная шкала самоповреждений	32
Модуль 3. Протокол оценки рисков и план обеспечения безопасности	35
Раздаточные материалы	37
Рабочие листы	50
Сессия 2. Ценности, сильные стороны и цели	55
Модуль 4. Мои сильные стороны	56
Модуль 5. Формулировка случая: начало	57
Модуль 6. Ценности, проблемы и цели	60
Модуль 7. Что представляет собой когнитивно-поведенческая терапия	65
Модуль 8. Альтернативы самоповреждению	65
Раздаточные материалы	68
Рабочие листы	78
Сессия 3. Готовы ли вы что-то менять	83
Модуль 9. Готовность к изменениям	84
Модуль 10. Отношения	91
Раздаточные материалы	94
Рабочие листы	95

Часть II. Чувства, мысли и поведение	101
Сессия 4. Мы и наши чувства	105
Модуль 11. Знакомство подростка со своими чувствами	106
Модуль 12. Функции эмоций	109
Раздаточные материалы	113
Рабочие листы	115
Сессия 5. Связь между чувствами, мыслями и поведением	123
Модуль 13. Обзор дневника эмоций и планирование активности	124
Модуль 14. Треугольник помощи	127
Модуль 15. Негативные автоматические мысли	130
Раздаточные материалы	134
Рабочие листы	141
Сессия 6. Работа с мыслями	143
Модуль 16. Когнитивные искажения, оспаривание мыслей и запись мыслей	144
Модуль 17. Другие стратегии работы с мыслями	149
Модуль 18. Самокритичные мысли	152
Раздаточные материалы	156
Рабочие листы	160
Сессия 7. Основные убеждения и правила жизни	163
Модуль 19. За пределами треугольника помощи. Основные убеждения и правила жизни	163
Раздаточные материалы	170
Сессия 8. Планирование вашего путешествия	173
Модуль 20. Формулировка случая	173
Раздаточные материалы	178
Рабочие листы	179

Часть III. Копинг-стратегии	181
Сессия 9. Дерево преодоления трудностей	185
Модуль 21. Пересмотр формулировки случая и дерево преодоления трудностей	186
Модуль 22. Решение проблем	189
Раздаточные материалы	193
Рабочие листы	197
Сессия 10. Понимание причин страха и дистресса	203
Модуль 23. Столкнуться со страхом лицом к лицу	204
Модуль 24. Психообразование. Реакция <i>бей или беги</i>	207
Модуль 25. Когнитивные стратегии управления тревогой	210
Раздаточные материалы	213
Рабочие листы	215
Сессия 11. Быть осознанным	219
Модуль 26. Что значит быть осознанным	220
Модуль 27. Серфинг по волнам побуждений и управление эмоциональной волной	229
Модуль 28. Самоуспокоение	231
Раздаточные материалы	233
Рабочие листы	237
Сессия 12. Управление эмоциями	241
Модуль 29. Управление эмоциями	241
Раздаточные материалы	248
Сессия 13. Управление отношениями	257
Модуль 30. Управление гневом	258
Модуль 31. Ассертивность	261
Раздаточные материалы	267
Рабочие листы	269

Сессия 14. Чувство безнадежности	279
Модуль 32. Чувство безнадежности	279
Раздаточные материалы	288
Рабочие листы	291
Часть IV. Вперед!	293
Сессия 15. Завершение терапии	295
Модуль 33. Пересмотр целей	296
Модуль 34. Выявление триггеров самоповреждения и стратегии преодоления трудностей	296
Модуль 35. Жизнь в соответствии с ценностями. Пересмотр ценностей и целей	300
Модуль 36. Завершение терапии и выдача сертификата	300
Раздаточные материалы	305
Рабочие листы	308
Часть V. Сессии для родителей	311
Сессия 1. Психообразование	313
Раздаточные материалы	319
Сессия 2. Валидация	321
Раздаточные материалы	327
Рабочие листы	334
Сессия 3. Как помочь	335
Раздаточные материалы	343
Рабочие листы	347
Сессия 4. Движемся вперед вместе	349
Сессия 5. Поддержка в освоении новых навыков	353
Сессия 6. Дальнейшие шаги	355
Список литературы	357