

Содержание

Об авторе	9
Предисловие	10
Благодарности	12
Введение. Дети, которые вредят себе	14
Почему они это делают?	23
Что вы можете сделать	24
Часть I. Что такое самоповреждение	27
Глава 1. Факты и вымысел. Природа самоповреждения	29
Мифы о самоповреждении	31
Новый подход к пониманию того, почему ваш ребенок вредит себе	45
Путь к новой терапии	47
Глава 2. Что становится почвой для причинения себе вреда?	57
Биологические уязвимости: чувствительный ребенок	59
Эмоциональное невежество: что я чувствую?	64
Факторы окружения: когда наши лучшие побуждения не приносят результата	77
Глава 3. Как самоповреждение помогает некоторым детям чувствовать себя лучше?	91
Восстановление эмоционального баланса	91
Глава 4. ДПТ. Правильная терапия для вашего ребенка	113
Как ДПТ влияет на то, что делает и думает ваш подросток	113
ДПТ: естественное противоядие	116
Распространенные недидалектические стратегии воспитания	126
Приобретение навыков для того, чтобы быть успешным	129
ДПТ: не “терапия как обычно”	135
Как найти ДПТ-терапевта	139
Дополнительные методы лечения	142
Страховое покрытие	151

Часть II. Помощь вашему ребенку в терапии и дома	155
Глава 5. Максимально эффективное использование ДПТ	157
Помощь подросткам в переменах: принцип критического баланса	158
Кто, что, где и когда: основные понятия	158
Установление целей лечения и получение предварительного обязательства	160
Терапевт как жонглер	166
Моя политика конфиденциальности	180
Политика конфиденциальности вашего терапевта	182
Терапевты и родители	183
Сосредоточенность на целевом поведении	186
Поведение, которое препятствует терапии или снижает качество жизни	187
Увеличение активности в использовании навыков	187
Тренинг навыков в действии: обучение самоутешению	188
Устранение препятствий	189
Что вы можете сделать?	190
Оценка прогресса вашего ребенка	191
Глава 6. Перегрузка. Как помочь подростку правильно проявлять эмоции	193
Что делать и почему	195
Чего не делать и почему	200
Какие стратегии работают и почему	202
Активное слушание	210
Предоставление слова тому, что не высказано	211
Глава 7. Пишем лучший сценарий. Новые способы предотвратить самоповреждение	215
Навыки межличностной эффективности	215
Косвенные навыки межличностного общения	228
Глава 8. Позаботьтесь о себе, чтобы позаботиться о своем ребенке	235
Братья и сестры	236
Партнеры	236

Разведенные родители	236
Одинокие родители	237
Принятие vs протест, капитуляция и отчаяние	238
Эмоциональная осознанность	243
Изменение того, что вы чувствуете в данный момент: действие, противоположное эмоции	250
Позаботьтесь о себе	256
Поддержание отношений	258
Глава 9. Как говорить о проблемах ребенка с братьями и сестрами, друзьями и учителями	261
Братья и сестры	261
Как говорить о самоповреждении ребенка с его или ее братьями и сестрами	263
Родственники и друзья	267
Школа	271
Приложение А. Эффективность интенсивной подростковой программы ДПТ	277
Общие психологические симптомы	277
Депрессия	278
Симптомы пограничного расстройства личности	279
Самодеструктивные мысли и самоповреждение	279
Приложение Б. Программы интенсивного лечения	281
Стационарные программы	281
Резидентские отделения краткосрочного проживания	282
Дневной стационар и интенсивные амбулаторные программы	282
Долгосрочные программы	283