

Оглавление

| | |
|---------------|----|
| Об авторах | 13 |
| Предисловие | 14 |
| Введение | 17 |
| Благодарности | 22 |

Часть I. Диалектическая поведенческая терапия. Обучение навыкам. Структура и стратегии

| | |
|--|-----|
| Глава 1. Введение в диалектическую поведенческую терапию и обучение навыкам | 29 |
| Глава 2. Структура обучения навыкам ДПТ | 57 |
| Глава 3. Управление групповыми занятиями по обучению навыкам | 81 |
| Глава 4. Искусство проведения занятия по навыкам ДПТ | 109 |

Часть II. Модули тренинга навыков

| | |
|---|-----|
| Глава 5. Ориентация для мультисемейной группы тренинга навыков | 141 |
| Глава 6. Навыки осознанности | 173 |
| Глава 7. Стрессоустойчивость | 211 |
| Глава 8. Поиск срединного пути | 255 |
| Глава 9. Навыки эмоциональной регуляции | 307 |
| Глава 10. Навыки межличностной эффективности | 359 |

Часть III. Раздаточные материалы по обучению навыкам

| | |
|--|-----|
| Раздаточные материалы по ориентации | 405 |
| Раздаточные материалы по осознанности | 415 |
| Раздаточные материалы стрессоустойчивости | 427 |
| Раздаточные материалы по следованию срединному пути | 455 |
| Раздаточные материалы по эмоциональной регуляции | 479 |
| Раздаточные материалы по межличностной эффективности | 511 |

Содержание

| | |
|---------------|----|
| Об авторах | 13 |
| Предисловие | 14 |
| Введение | 17 |
| Благодарности | 22 |

Часть I. Диалектическая поведенческая терапия. Обучение навыкам. Структура и стратегии

| | |
|--|-----------|
| Глава 1. Введение в диалектическую поведенческую терапию и обучение навыкам | 29 |
| Каким подросткам помогает обучение навыкам ДПТ | 30 |
| Как ДПТ формулирует концепцию подростков с эмоциональной дисрегуляцией | 31 |
| Биосоциальная теория ДПТ | 34 |
| Диалектика и диалектическая точка зрения | 37 |
| Этапы и начальные цели обучения навыкам | 38 |
| Стратегии ДПТ | 45 |
| Мультисемейные группы тренинга навыков | 45 |
| Коучинг по телефону для членов семьи | 49 |
| Обучающие занятия для родителей | 50 |
| Замечания по управлению суицидальным поведением | 51 |
| Исследования результатов программ ДПТ | 52 |
| Глава 2. Структура обучения навыкам ДПТ | 57 |
| Лечебный курс обучения навыкам: циклы лечебного модуля | 57 |
| Немного о продолжительности обучения навыкам | 60 |
| Подготовка группы навыков | 61 |
| Занятия по обучению навыкам | 67 |
| Предложения для подростков после выпуска из группы обучения навыкам | 71 |
| Альтернативы модели мультисемейной группы | 73 |
| Разные условия обучения навыкам ДПТ подростков | 75 |
| Заключение | 79 |

| | |
|--|-----|
| Глава 3. Управление групповыми занятиями по обучению навыкам | 81 |
| Первый контакт и оценка | 81 |
| Ориентация и получение обязательств | 83 |
| Выбор подходящих членов семьи для обучения навыкам | 87 |
| Ориентация на мультисемейную группу навыков | 88 |
| Первичные цели терапии в обучении навыкам | 90 |
| Управление групповым занятием с целью выполнения главных задач | 98 |
| Глава 4. Искусство проведения занятия по навыкам ДПТ | 109 |
| Сбалансированность стратегий ДПТ для вовлечения группы | 109 |
| Управление диалектическими противоречиями | 117 |
| Управление другими диалектическими противоречиями при обучении навыкам | 125 |
| Решение проблемы дисбаланса в объединениях между членами группы и тренером | 128 |
| Управление характерными для опекунов проблемами | 131 |
| Вывод | 138 |
| Часть II. Модули тренинга навыков | |
| Глава 5. Ориентация для мультисемейной группы тренинга навыков | 141 |
| План занятия | 141 |
| Об этом модуле | 142 |
| Знакомство членов группы и инструкторов по навыкам | 142 |
| Что такое ДПТ для подростков | 143 |
| Пять проблемных областей в ДПТ | 144 |
| Пять наборов навыков ДПТ | 148 |
| Групповой формат обучения навыкам ДПТ | 149 |
| Допущения тренинга навыков ДПТ | 161 |
| Руководящие принципы группы по обучению навыкам | 166 |
| Контракт ДПТ | 169 |
| Проблемы с преподаванием ориентации | 170 |
| Глава 6. Навыки осознанности | 173 |
| План занятий | 173 |
| Об этом модуле | 174 |

8 • Содержание

| | |
|---|-----|
| Короткое упражнение на осознанность | 175 |
| Проверка домашнего задания | 175 |
| Перерыв | 175 |
| Ориентация клиентов на навыки осознанности и их обоснование | 175 |
| Три состояния разума | 180 |
| Домашнее задание | 186 |
| Короткое упражнение на осознанность | 186 |
| Обзор домашнего задания | 188 |
| Перерыв | 188 |
| Шаги по направлению к мудрому разуму | 188 |
| Навыки осознанности “Что” | 188 |
| Навыки осознанности “Как” | 193 |
| Как практиковать осознанность | 200 |
| Домашнее задание | 200 |
| Глава 7. Стрессоустойчивость | 211 |
| План занятий | 211 |
| Об этом модуле | 214 |
| Короткое упражнение на осознанность | 215 |
| Проверка домашнего задания | 215 |
| Перерыв | 215 |
| Ориентация клиентов на навыки стрессоустойчивости и их обоснование | 215 |
| Навыки кризисного выживания | 217 |
| Отвлечение: ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом | 219 |
| Задание на дом | 225 |
| Проблемы при обучении навыкам кризисного выживания | 225 |
| Короткое упражнение на осознанность | 226 |
| Проверка домашнего задания | 226 |
| Перерыв | 226 |
| Самоуспокоение с помощью шести чувств | 226 |
| Улучшить момент (ПОПРАВЬте_Момент) | 227 |
| Задание на дом | 230 |
| Короткое упражнение на осознанность | 231 |
| Проверка домашнего задания | 231 |

| | |
|--|-----|
| Перерыв | 231 |
| “За” и “против” | 231 |
| Быстро снизьте экстремальное эмоциональное возбуждение с помощью навыков ТРУД | 234 |
| Задание на дом | 244 |
| Упражнение на осознанность: полуулыбка | 245 |
| Проверка домашнего задания | 246 |
| Перерыв | 247 |
| Навыки принятия реальности | 247 |
| Задание на дом | 253 |
| Глава 8. Поиск срединного пути | 255 |
| Об этом модуле | 257 |
| Короткое упражнение на осознанность | 259 |
| Проверка домашнего задания | 259 |
| Перерыв | 259 |
| Ориентация клиентов на навыки поиска срединного пути и их обоснование | 259 |
| Диалектика | 259 |
| Задание на дом | 279 |
| Короткое упражнение на осознанность | 280 |
| Проверка домашнего задания | 280 |
| Перерыв | 280 |
| Валидация | 280 |
| Задание на дом | 292 |
| Короткое упражнение на осознанность | 292 |
| Проверка домашнего задания | 292 |
| Перерыв | 292 |
| Изменение поведения | 292 |
| Задание на дом | 300 |
| Короткое упражнение на осознанность | 301 |
| Проверка домашнего задания | 301 |
| Перерыв | 301 |
| Способы снижения выраженности или устранения поведения | 301 |
| Задание на дом | 306 |

| | |
|--|-----|
| Глава 9. Навыки эмоциональной регуляции | 307 |
| План занятий | 307 |
| Об этом модуле | 310 |
| Короткое упражнение на осознанность | 312 |
| Проверка домашнего задания | 312 |
| Перерыв | 312 |
| Навыки эмоциональной регуляции | 312 |
| Цели обучения эмоциональной регуляции | 313 |
| Функции эмоций: что хорошего в эмоциях | 315 |
| Модель эмоций | 316 |
| Задание на дом | 324 |
| Короткое упражнение на осознанность | 324 |
| Проверка домашнего задания | 324 |
| Перерыв | 324 |
| Ориентация клиентов на навыки АВС_ЗАБОТА и их обоснование | 325 |
| Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе | 325 |
| Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе | 330 |
| Задание на дом | 334 |
| Проблемы при обучении накоплению позитивных переживаний | 335 |
| Короткое упражнение на осознанность | 335 |
| Проверка домашнего задания | 335 |
| Перерыв | 335 |
| Вырабатывать мастерство, справляться заранее: навыки ЗАБОТА | 335 |
| Задание на дом | 344 |
| Короткое упражнение на осознанность | 345 |
| Проверка домашнего задания | 346 |
| Перерыв | 346 |
| Проверка фактов и решение проблемы | 346 |
| Противоположное действие | 347 |
| Задание на дом | 358 |

| | |
|--|-----|
| Глава 10. Навыки межличностной эффективности | 359 |
| План занятий | 359 |
| Об этом модуле | 362 |
| Короткое упражнение на осознанность | 363 |
| Проверка домашнего задания | 363 |
| Перерыв | 363 |
| Навыки межличностной эффективности | 363 |
| Цели межличностной эффективности | 364 |
| Факторы, препятствующие межличностной эффективности | 367 |
| Навыки эффективности взаимоотношений: навыки ДРУГ | 369 |
| Задание на дом | 376 |
| Короткое упражнение на осознанность | 377 |
| Проверка домашнего задания | 377 |
| Перерыв | 377 |
| Навыки эффективного достижения цели: навыки ПОПРОСИ | 377 |
| Задание на дом | 383 |
| Короткое упражнение на осознанность | 383 |
| Проверка домашнего задания | 383 |
| Перерыв | 383 |
| Навыки эффективности самоуважения: навыки ЧЕСТЬ | 383 |
| Борьба с тревожными мыслями, которые мешают межличностной эффективности | 385 |
| Задание на дом | 388 |
| Короткое упражнение на осознанность | 388 |
| Проверка домашнего задания | 388 |
| Перерыв | 388 |
| Оценка вариантов выбора: насколько настойчиво просить или отказывать | 388 |
| Навыки осознанности по отношению к другим людям: ДУМАТЬ (дополнительно) | 391 |
| Использование нескольких навыков межличностной эффективности одновременно | 394 |
| Задание на дом | 397 |

Часть III. Раздаточные материалы по обучению навыкам

| | |
|--|-----|
| Раздаточные материалы по ориентации | 405 |
| Раздаточные материалы по осознанности | 415 |
| Раздаточные материалы по стрессоустойчивости | 427 |
| Раздаточные материалы по следованию срединному пути | 455 |
| Раздаточные материалы по эмоциональной регуляции | 479 |
| Раздаточные материалы по межличностной эффективности | 511 |