

# Глава 10

---

## Как избавить ребенка от автоматического пессимизма

Прежде чем учить ребенка когнитивным навыкам оптимизма, взрослый должен сделать их частью собственного мышления. Дети перенимают пессимизм от своих родителей и учителей, поэтому крайне важно с самого начала создать для ребенка парадигму оптимизма.

В стратегиях, которые вам предстоит освоить, нет ничего таинственного. Максимально продуктивно наш материал можно использовать следующим образом: сначала полностью прочтите все четыре главы, одни разделы которых предназначены вам, а другие — вашему ребенку. Вернувшись во «взрослую» часть, потренируйтесь в описанных в ней подходах. Выделите час, чтобы попрактиковаться, ни на что не отвлекаясь. Будьте терпеливы. Почувствовав, что освоили тот или иной навык, переходите к следующему разделу, посвященному обучению ребенка.

### Общий обзор

В данной и двух следующих главах описаны основные техники, которые применяются когнитивными психотерапевтами при лечении

депрессии, но мы адаптировали их для людей, не страдающих депрессией. Когнитивная терапия представляет собой краткосрочный курс лечения и дает примерно такой же результат, что и лекарства от депрессии. Пациенты со схожим уровнем депрессивности, которых лечат методами когнитивной терапии либо самыми эффективными таблетками, выздоравливают примерно с одинаковым успехом (около 70 процентов). Однако со временем проявляется разница. Проследив за «респондерами» (пациентами, у которых достигнут лечебный эффект) путем измерения их депрессивности каждые полгода, мы обнаружим, что у пациентов, которых лечили лекарствами, вероятность рецидива в два раза выше, чем у пациентов, подвергшихся когнитивной терапии. Последняя снижает риск развития депрессии, поскольку пациент имеет возможность применить усвоенные новые навыки мышления и к будущим плохим событиям. Итак, при равноценности результата таблеток и когнитивной терапии последняя характеризуется профилактическим эффектом, в два раза превосходящим действенность лекарств<sup>1</sup>. Когнитивная терапия и наша программа предотвращения депрессии связаны с четырьмя базовыми навыками оптимизма. Во-первых, человек учится фиксировать мысли, которые мелькают в его сознании каждый раз, когда ему плохо. И хотя такие мысли едва уловимы, они накладывают глубокий отпечаток на настроение и поведение. Данная техника называется *фиксация мыслей*.

Лидия научилась ловить свои негативные внутренние мысли. У нее трое детей: младший ходит в первый класс, старший в пятый, и по утрам ей приходится туго — собрать ребят в школу очень непросто. Последнее, что, выбегая из дома, слышат дети, — ругань мамы, о которой она сразу начинает сожалеть. Фиксируя свои мысли, Лидия обнаружила, что после своего истошного крика всегда говорит себе: «Я ужасная мать — настоящая мегера. Дети будут меня ненавидеть, от моих воплей им только хуже».

Второй навык сводится к *оценке* таких автоматических мыслей. Надо научиться признавать, что ваш внутренний голос не всегда прав. Лидия стала относиться к выводам о самой себе и окружающем мире как к гипотезам, которые еще необходимо доказать. Она узнала, как обращаться с доказательствами, чтобы определить правомерность своих суждений.

В доказательство того, что она плохая мать, Лидия сумела привести множество аргументов. Потом ее попросили привести примеры, которые бы доказывали, что все не так уж плохо. Это задание было для нее труднее предыдущего. Перечень оказался очень коротким, и Лидии предложили вспомнить какие-то поступки, которые она упустила. Перечень стал длиннее: она готовит детям, стирает, после школы играет с ними в футбол, делает с ними домашние задания, успокаивает, обучает игре на гитаре и обсуждает с ними их проблемы. Проанализировав свои плюсы, Лидия стала меньше думать о том, какая она плохая мама.

Третий навык связан с *более точным объяснением* неприятностей, которое помогает опровергать автоматические мысли. Лидия научилась говорить себе: «После обеда у нас с детьми полная гармония, не то что по утрам. Я никогда не была жаворонком. Мне необходимо сдерживать свою утреннюю раздражительность». «Я никогда не была жаворонком» — менее фундаментальное объяснение крикам, к которому Лидия обращалась, когда ловила себя на мысли: «Я ужасная мать». Со временем она научилась обрывать цепочку негативных выводов: «Я ужасная мать, мне нельзя иметь детей, поэтому мне не стоит жить», переключаясь на новые объяснения. Теперь она может сказать себе: «Абсолютно нелогично делать вывод о том, что я не заслуживаю жизни только потому, что я не жаворонок». Поняв, что она отнюдь не ужасная мать — просто у нее не все спорится по утрам,

Лидия заметно улучшила свое самочувствие. А с ним появилось и больше энергии; в результате молодая женщина обнаружила, что утреннюю суету вполне можно пережить.

Четвертый навык называется *декатастрофизацией*. Представьте, как что-то пошло не так: вы организовали званый обед, а шоколадный мусс получился с комочками. Или ваша вторая половина язвительно интересуется, когда вы снова будете заниматься спортом. Или вы застали своего сына с сигаретой. Или начальник заявил, что ваша работа его не устраивает. Думаете ли вы о самых плохих последствиях, когда происходят неприятности? Представляете ли себе самый ужасный результат? И хотя предполагать самый худший сценарий, т. е. преувеличивать, в некоторых ситуациях даже полезно, это становится непродуктивным, если наихудший результат совсем маловероятен: вы только зря растеряете силы и испортите себе настроение.

Лидия склонна видеть все в черных красках. Когда подруга Эйлин упрекнула ее в невыполнении обещаний, Лидия решила, что пришел конец не только их дружбе, но и другим ее приятельским отношениям. «Когда Эйлин выразила неудовольствие, я сразу же подумала: “Ну вот. Я все испортила. Если Эйлин решила на попреки, значит, она просто не хочет больше со мной общаться. Я знаю, что теперь будет. Она расскажет Шерон и Линн, а потом Тони, и те тоже прекратят со мной знать”».

Впоследствии Лидия научилась адекватно оценивать вероятность несчастий, которых опасалась. Вместо того чтобы впадать в ступор от своих фантазий и необоснованных опасений, она смогла направить усилия на решение проблем.

Фиксация автоматических мыслей, поиск доказательств их правомерности, формулирование альтернативных суждений

и преодоление привычки все видеть в черном цвете являются главными когнитивными навыками, которым учит программа предотвращения депрессии. Ниже мы рассмотрим, как научиться первым двум навыкам самому, а затем обучить им ребенка. В следующих двух главах мы поработаем над альтернативными суждениями и адекватной оценкой ситуации, т. е. навыками эффективного опровержения негативных выводов.

## Модель ABC

Многие полагают, что плохое настроение вызывают «стрессоры», или неблагоприятные факторы. Мы злимся, когда нам кто-то мешает. Мы впадаем в уныние, если лишаемся чего-то ценного. Конечно, события нашей жизни связаны с эмоциями, но данная связь гораздо слабее, чем принято считать. Убедиться в этом можно, если представить двух людей в одинаковой ситуации.

Соседки Дженифер и Тара дружат уже двенадцать лет. Они знают о победах и поражениях друг друга. В прошлом году они собрались отдохнуть без мужей и детей, не тратя много денег. Ни одна из них раньше не жила в палатке, и они решили, что для них это будет веселым приключением. Изучив Восточное побережье, дамы остановили свой выбор на Внешних отменях в Северной Каролине. Помахав на прощанье родным, Тара и Дженифер отправились в путь в автомобиле, набитом позаимствованным у друзей походным снаряжением.

Спустя три дня, когда они уже сидели в палатке, начался дождь. Сначала он моросил, а потом разошелся не на шутку. Ветер усилился, грозя вырвать каркас палатки. Загремел гром, смех женщин сменился страхом, и они решили искать убежище

понадежней. Они ринулись к машине, решив забрать палатку на следующее утро.

Буря бушевала восемнадцать часов. Из-за разрушений Дженифер и Тара три дня не могли вернуться на место стоянки. Они провели их в дешевом мотеле без телефона, с испорченным телевизором и другими «прелестями».

Вернувшись, женщины увидели, что из их пожитков почти ничего не уцелело. От палатки остались лоскутки. Спальные мешки и посуда пропали. Фонарь лежал разбитый. Мало что можно было вернуть друзьям.

Путешествие было одинаково испорчено для обеих, но Тара и Дженифер отреагировали на неприятность по-разному. Сначала обе расстроились. Их ужаснул масштаб разрушений и напугала мысль о том, во сколько обойдется компенсация экипировки.

Путь до дома был неблизкий, и обратно они поехали в мрачном молчании. Через два часа Дженифер начала хихикать. Их незадачливое приключение вызывало у нее приступы смеха. «Называется, сэкономили кучу денег. Две дамы на природе! Только мы и природа!» Чем больше хохотала Дженифер, тем угрюмее становилась Тара.

Когда они подъехали к дому Тары, Дженифер буквально заливалась смехом от истории «о двух горожанках на пленэре». Ей не терпелось рассказать своим домашним о том ужасном дне, но как только она начинала рассказ, ее тут же разбирал смех. Тара же, выйдя из машины, сразу же заявила своим домашним, что хочет отдохнуть, и заперлась в своей комнате до утра.

Родоначальники когнитивной терапии Альберт Эллис и Аарон Бек разработали «Модель ABC»<sup>2</sup>. «А» обозначает неблагоприятный фактор (adversity) — им может быть любое неприятное событие:

неудачный отпуск, ссора с близким другом, смерть любимого человека. «С» расшифровывается как результат (consequences): что вы чувствуете и как себя ведете после неблагоприятного события. Очень часто кажется, что неблагоприятный фактор немедленно и по умолчанию порождает результат. Эллис, однако, утверждает, что те или иные результаты вызваны мыслями и трактовками (B — the beliefs) неблагоприятных факторов.

Дженифер и Тара пережили одну и ту же неприятную ситуацию — провальнйй отпуск, но последствия для них оказались абсолютно разными, что обусловлено восприятием каждой женщины. Вот ход мышления Дженифер:

**Неблагоприятный фактор.** Ну и отдых! По правде сказать, это худшая неделя из всех, не считая той, когда я вывихнула ногу. Три дня тащиться, чтобы попасть в самую ужасную бурю за всю историю Каролины! Стихия уничтожила чуть ли не все походное снаряжение, которое нам дали Билл и Роджер. Мы с Тарой почти все время просидели в замызганном мотеле с тараканами, и даже он показался нам тогда Тадж-Махалом.

**Мысли.** Просто в голове не укладывается. Как же не повезло! Сначала я думала, что мы сделали глупость, вообще отправившись отдыхать дикарями. А потом подумала, что, в сущности, это было забавно. В конце концов, не мы же вызвали эту чертову бурю — нам просто очень-очень не повезло!

**Результат.** Первые два дня мне было невесело. Я чувствовала себя подавленной и даже не хотела разговаривать с Тарой. Хуже всего было, когда мы вернулись на место стоянки и увидели разруху. Хотелось просто сесть в машину и уехать. Не было никакого желания объясняться с Роджером и Биллом. Но после первого потрясения мне стало смешно. Стоило только начать потешаться, как история стала казаться мне еще смешнее. Зато

Тара была совсем не в настроении. Я пыталась ее развеселить, но безуспешно... Может, написать обо всем этом? Ведь в газетах до сих пор нет рубрики «Антиотдых»!

Поначалу Дженифер приуныла и помрачнела. Ее первый порыв был убежать и никому ничего не рассказывать. Такая реакция закономерна в свете первоначального восприятия неудачи. В первые минуты Дженифер считала, что «сделала глупость». Большинство из нас будет досадовать на себя, если мы уверены, что путешествие провалилось из-за нашей глупости — характеристика личная, неизменная и тотальная. Но досада Дженифер оказалась кратковременной, поскольку она объяснила ситуацию невезением. Ее настроение сразу улучшилось: несчастье превратилось в повод для смеха.

Тара восприняла все иначе, судя по тому, что она рассказала своему супругу, и последствия для нее оказались другими.

**Неблагоприятный фактор.** Мы провели там шесть часов, а потом нас накрыла буря. Никогда не видела ничего подобного. Она просто сметала все со своего пути. Мы прыгнули в машину и поехали искать место для ночлега. Думали, что только ночь переждем, но застряли в мотеле на три дня.

**Мысли.** Неприятно признаваться, но надо было лучше подготовиться к поездке. Не могу смириться с мыслью, что свалила такого дурака! Я все сделала не так! Например, оставила всю экипировку в палатке. Как же глупо! Мы ведь взяли эти вещи у друзей, и надо было все собрать перед тем, как уезжать. И лучше узнать о том месте, куда мы направились. Помню, мне приходила в голову мысль узнать о тамошней погоде в это время года, но, конечно же, я ничего не сделала. Как всегда. Я все делаю наполовину! Ленюсь и веду себя безалаберно, и на этот раз моя лень обошлась нам в кучу денег.



**Результат.** Ужасно! Мы с Джен очень расстроились в первый день, но потом наша история ее даже рассмешила. Она пыталась и меня развеселить, но мне это только на нервы действовало. Не понимаю, что тут смешного! Я знаю, ты рассердился из-за того, что я с вами не общалась вчера, но у меня кошки на душе скребли. Я чувствую себя виноватой, хотя ты, наверное, не видишь тут особой проблемы... Господи, поскорее бы все забыть!

Тара не видит ничего смешного в том, что произошло. Она подавлена, так как уверена, что несчастье произошло из-за ее неосмотрительности, лени и безалаберности. Это постоянные причины («Я всегда все делаю наполовину»). Дженифер смогла поменять отношение к поездке — и ее настроение улучшилось. Тара, напротив, не может посмотреть на ситуацию с позитивной точки зрения. Она воспринимает неудачный отдых как еще одно доказательство своей несостоятельности. Ее мышление типично для пессимистов. Когда что-то идет не так, она связывает проблему со складом своей личности, которую она изменить не в состоянии.

Пессимизм Тары — не просто манера поведения или поза. Пессимистичное мировоззрение оказывает особое влияние на жизнь посредством двух мощных механизмов: самоосуществляющихся прогнозов и предвзятости подтверждений.

Тридцатитрехлетняя Дениза не замужем и чувствует себя одинокой. Ее соседка Стефани тоже не замужем. Последняя предпочитает чаще выходить в свет и встречаться с людьми, а не сидеть и ждать, когда мужчины их мечты волшебным образом появятся за завтраком. «Слушай, Дениза, мы давно уже плачемся на наше одиночество, — заводит разговор Стефани. — Если мы снова будем говорить о том, что “всех хороших мужчин разобрали”, меня стошнит. Откуда мы знаем, что их разобрали? Мы с тобой

сидим сиднем и привлекательных парней видим только по телевизору».

Стефани уговаривает Денизу пойти в четверг в местный клуб. Дениза в ответ: «Нет, не хочу. Всегда чувствую себя ужасно в подобных ситуациях. Не знаю, что сказать, так что даже если кто-то со мной заговорит, я стушуюсь. Я зануда. Через пять минут мой собеседник уже начинает закатывать глаза. Я начинаю заикаться, прокашливаться, мямлить... Потом сижу в печали». Денизу не так просто расшевелить, но после долгих уговоров она все же соглашается пойти в клуб.

Дениза считает себя ужасной собеседницей. Это убеждение влияет на ее поведение и приводит как раз к такому результату, которого девушка хочет избежать, — она ни с кем не встречается. Придя в четверг в клуб, Дениза начинает нервничать из-за своей уверенности в том, что провалит любую беседу. Ей улыбается какой-то мужчина — и ее нервозность усиливается.

Дениза думает: «Тот мужчина мне улыбается. Он приближается. Ну вот. Сейчас я все испорчу. Я же не скажу ничего интересного. Он пустится наутек сразу, как только я открою рот». Очень трудно поддерживать непринужденную беседу, если голова занята столь негативными мыслями. Неудивительно, что Дениза теряет, когда мужчина с ней заговаривает, — она действительно не может сказать ни слова. Но пустота звенит в ее голове вовсе не потому, что она неинтересный человек, а потому, что ее пессимизм усиливает волнение и она не может сконцентрироваться.

Помимо самореализующихся прогнозов, материализоваться нашим установкам помогает такой механизм, как предвзятость

подтверждений. Давайте представим, что Дениза познакомилась с мужчиной и между ними завязалась беседа. Стефани сидит рядом и слушает их диалог. Позже, когда Дениза и Стефани рассказывают о вечере своему приятелю Джейсону, рождаются две совершенно разные истории.

*Джейсон:* Ну, и как все прошло? Подцепили кого-нибудь вчера?

*Дениза:* Да, я подцепила парня — и упустила его через две минуты.

*Джейсон:* Не может быть!

*Дениза:* Увы, было. Бедняга! Он сказал «Здравствуйте», а я едва выдавила «Привет», прежде чем у него потухли глаза.

*Стефани:* Перестань, Дениза. Я же сидела рядом. Вы говорили не меньше двадцати минут. Я точно знаю, потому что со мной никто не заговаривал и я не нашла ничего лучше, чем слушать ваш разговор.

*Дениза:* Ну, может быть, ему и было интересно какое-то время... какая разница. Паузы-то были такие огромные, что можно было разместить грузовик. Он слинял довольно быстро.

*Стефани:* Ну, ты даешь! Не верь ей, Джейсон! Могу поклясться, что ушел он только потому, что на него насел приятель. Он ему как минимум три раза напоминал, что им пора.

*Джейсон:* Похоже, ты ему понравилась.

*Дениза:* Ну что ты! Он просто не хотел быть невежливым.

*Стефани:* И именно поэтому он попросил твой номер?

*Джейсон:* Правда? Ты дала?

*Дениза:* Ну да, но какая разница... Говорю же, я двух слов связать не могла. Он не позвонит.

*Стефани:* Опять двадцать пять! Ладно, было две длинных паузы. Но это нормально. Зато я помню, как вы смеялись все

время. Знаешь, Джейсон, в нашей девочке, кажется, проснулся архитектор. Ты бы слышал, какие вопросы она задавала!

*Дениза:* Ну, ладно. Давайте закроем тему. Как твои дела, Джейсон?

Предвзятость подтверждений выражается в том, что люди предпочитают видеть только то, что доказывает их мнение о себе и мире. Они пропускают мимо ушей факты, которые опровергают их точку зрения. Дениза сосредоточена лишь на тех моментах разговора, которые подтверждают ее мнение о себе как о зануде. А Стефани, как сторонний наблюдатель, смогла оценить беседу более беспристрастно. Предвзятость подтверждений усиливает пессимистичное мировоззрение. Если Денизу не поправлять, то она будет считать тот вечер доказательством своей правоты: «Видите, я так и знала! Я зануда». Это, в свою очередь, уменьшает вероятность того, что Дениза в следующий раз покинет свой диван.

## Упражнения по модели ABC

Первый этап освоения навыков оптимизма призван научить видеть цепочку ABC. В начальной части данного раздела приводятся шесть сценариев с различными неблагоприятными факторами (A) и их последствия (C). Сформулируйте мнения, которые породили описанные последствия. Помните, что единственно верного ответа нет. Чтобы определить правильность мнения, спросите себя, действительно ли вы убеждены до такой степени, чтобы чувствовать и действовать так, как описано в результатах. Шесть примеров для взрослых составлены в виде дневниковых записей. Когда вы закончите с упражнениями ABC для взрослых, можно перейти к детской части, предназначенной для обучения вашего ребенка.

1. А. На день рождения своей второй половины вы планируете сюрприз в виде загородной поездки. Когда вы заезжаете к нему на работу в пятницу вечером, он раздражается и говорит, что, скорее всего, никуда не поедет.  
В. Вы думаете \_\_\_\_\_  
С. Вы очень подавлены и изо всех сил стараетесь его избегать.
2. А. На день рождения своей второй половины вы планируете сюрприз в виде загородной поездки. Когда вы заезжаете к нему на работу в пятницу вечером, он раздражается и говорит, что, скорее всего, никуда не поедет.  
В. Вы думаете \_\_\_\_\_  
С. Вы расстроены, но решаете утешить себя чудесным обедом и походом в кино.
3. А. В последнее время ваш партнер отдалился и погружен в себя.  
В. Вы думаете \_\_\_\_\_  
С. Он вас все больше и больше раздражает, вы замечаете, что ищете с ним ссоры.
4. А. В последнее время ваш партнер отдалился и погружен в себя.  
В. Вы думаете \_\_\_\_\_  
С. Вы расстроены, замыкаетесь в себе.
5. А. В торговом центре вы натываетесь на своего сына и его друзей, а он делает вид, что вас не замечает.  
В. Вы думаете \_\_\_\_\_  
С. Вы смеетесь про себя и думаете пожурить его позже.
6. А. В торговом центре вы натываетесь на своего сына и его друзей, а он делает вид, что вас не замечает.  
В. Вы думаете \_\_\_\_\_  
С. Вы выходите из себя, набрасываетесь на их компанию с упреками и требуете к себе внимания.

Теперь давайте разберем все ситуации и варианты мнений, которые привели к тем или иным последствиям.

1 и 2. В первом примере мысли с личным, постоянным и универсальным ракурсом «Я все делаю невпопад. Он так занят, а я веду себя так, словно он должен все бросить ради меня» приводят к подавленности и отшельничеству. Если вместо этого вы думаете: «Черт, такая идея пропала!» или: «У него, должно быть, действительно работы невпроворот на этой неделе» (аспекты временные, конкретные и внешние), то вы расстраиваетесь, может быть, огорчаетесь, но не унываете.

3 и 4. В третьем сюжете мысли о неправильном поведении партнера вызывают у вас гнев и раздражение: «Он не должен мне навязывать свое плохое настроение» или: «Ведет себя как ребенок. Когда ему что-то не нравится, сразу дуется». Если же вы интерпретируете его холодность как признак потери интереса к вам, тогда следствием будет ваше огорчение.

5 и 6. В пятом примере восприятие в аспекте внешнего, конкретного и временного поможет вам сохранить чувство юмора: «Сынуля сейчас изображает из себя взрослого». А если вы воспринимаете его поведение как проявление дерзости и неуважения, вы злитесь.

Теперь давайте попрактикуемся фиксировать свои мысли. Лучше всего вести дневник ABC. В последующие три дня записывайте неблагоприятные факторы, когда вас смутит или удивит ваша собственная реакция на ситуацию. Вечером уделите пять минут дневнику, перенеся туда все записи, сделанные в ходе дня. В разряд «неблагоприятных факторов» может попасть все что угодно: машина не заводится, не успели ответить на телефонный звонок, малыш не засыпает. Например, вы пришли на работу в выходные, чтобы доделать некий отчет, а ваша коллега опоздала на десять минут. Вы выходите из себя — этот случай надо записать в дневник. Особенно важно фиксировать свои мысли тогда, когда собственная эмоциональная

реакция кажется вам чрезмерной. Если такое случается, значит, вы находитесь во власти сильных и нелогичных убеждений.

Разделите дневник на три колонки. В первой — «Неблагоприятный фактор» — описывайте факты как можно информативнее: «кто», «что», «когда» и «где». «Почему» уже относится к разделу «Мысли». Итак, если ваша коллега опоздала на десять минут, запишите: «Мы с Даной договорились прийти в офис в 16:00 в воскресенье, чтобы закончить квартальный отчет. Она пришла в 16:10». Не надо писать: «Дана снова опоздала. Она все время опаздывает. Она такая безответственная. Терпеть не могу работать с ней вместе. Я вышла из себя». Колонка с неблагоприятными факторами должна быть информативна и не содержать никаких оценок.

Вторая колонка — «Мысли». В ней вы описываете, как восприняли неблагоприятный фактор. Обязательно разграничивайте свои мысли и чувства. Мысли записывайте во вторую колонку, а чувства — в колонку «Результат». «Он считает меня недоразвитой» и «Мне никогда не везет» относятся к мнениям. Вы можете проверять обоснованность своих мнений посредством доступных доказательств. Например, фраза «Я ощущаю свою вину за это» отражает чувство: в отличие от мнений, чувства не бывают правильными или неправильными, невозможно проверить их точность. Записывая свои мысли, помечайте, насколько вы уверены в каждой трактовке. Используйте шкалу от 0 до 100, где 0 означает совсем слабую уверенность в правоте той или иной мысли, а 100 — абсолютную уверенность. Так, если одно из суждений по поводу опозданий Даны сформулировано следующим образом: «Она никогда не держит слово», и вы уверены, что это именно так, тогда ставьте напротив оценку 80 или 90.

Третья колонка — «Результат». Здесь записывайте все чувства, которые испытываете из-за неблагоприятного фактора, и реакцию в виде поступков. Каждое чувство в зависимости от интенсивности помечайте баллами от 0 до 100, то есть чем больше значение, тем острее чувство.

## ДНЕВНИК АВС

<i>Неблагоприятный фактор</i>	<i>Мысли</i>	<i>Результат</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Заполнив все колонки, проверьте, чтобы каждое чувство и действие были связаны с мыслями, которые бы объясняли вашу реакцию. Возможно, вам не понравится, как вы себя повели в том или ином случае, но первый шаг к изменению своего поведения невозможен без понимания мыслей, которые вызвали ваши поступки. Заполняя таблицу АВС для себя, я часто замечал, что некоторые чувства или действия не согласуются с записанными мыслями. В таких случаях я задумывался на минуту-две, стараясь вспомнить, какие именно мысли меня посещали, когда я испытывал эти чувства. Я закрывал глаза и представлял ситуацию, возвращаясь к тому или иному чувству. Затем я, как правило, ловил ту конкретную мысль, которая породила соответствующее чувство.

Если, восстановив цепочку АВС, вы все равно не можете определить интенсивность или тип своей реакции, значит, вы не полностью зафиксировали свои мысли по поводу ситуации. Успешным данное упражнение будет лишь тогда, когда вы сможете связывать мысли с чувством или поступком. Вот несколько примеров.

***Неблагоприятный фактор.*** Мы с невестой хотим сегодня провести спокойный вечер дома, потому что в последние дни были очень заняты. Около 19:30 она мне позвонила и спросила, можно ли пригласить к нам Лори.



**Мысли.** Я так и знал! Только я дорожу нашими отношениями (80). А она бы с радостью виделась со мной раз в месяц (85). Я обманываю себя, если думаю, что мы поженимся (70).

**Результат.** Меня охватили самые разные чувства. Сначала я разозлился на Дебору и захотел шваркнуть телефонную трубку (90). Еще я очень расстроился, огорчился (90). Я сказал ей, что не особенно рад такой перспективе и что она может просто пойти куда-нибудь с Лори, а мы с ней пообщаемся завтра. Закончилось все тем, что я слонялся всю ночь по дому.

**Неблагоприятный фактор.** Мы с мужем собирались за город на прогулку. Он разделся до пояса. Я попросила его надеть футболку обратно, а он просто посмотрел на меня и помотал головой в знак несогласия.

**Мысли.** Он изо всего делает слона (60). Мне не нравится, когда он разгуливает в таком виде, а он посчитал мои слова еще одним доказательством моей «постоянной взвинченности» (80).

**Результат.** Я закричала, что он ни в чем меры не знает, и заявила, что хочу ехать без него. Закончилось все тем, что от прогулки я не получила никакого удовольствия, потому что все время ощущала себя разбитой и неверно понятой (80).

**Неблагоприятный фактор.** Алекс должен был собрать листья во дворе, а потом отправиться на футбол, но когда я вышла из дома, то листья убирал Джеймс, его отец.

**Мысли.** Ну куда это годится! Джеймс все время мешает мне воспитывать детей (75). Сил уже нет терпеть! Я устала быть злым следователем в нашем доме (90). Всякий раз, когда я прошу детей сделать какую-то работу по дому или наказываю за что-то, Джеймс вмешивается и освобождает их (75).

**Результат.** Я так разозлилась, что начала на него кричать и обвинять в том, что он плохой отец (95). Я даже не спросила, почему он убирал листья вместо Алекса. Успокоилась я только минут через сорок.

## Знакомим ребенка с моделью ABC

Теперь я расскажу, как мы знакомили детей с моделью ABC в рамках нашей программы предотвращения депрессии, чтобы вы смогли применить те же методы к своим детям. Оптимальный возраст для таких упражнений — от восьми до двенадцати лет, но изменив язык на более взрослый, вы можете работать с ребятами до пятнадцати лет. Курс разработан в интерактивном и творческом формате, с таким расчетом, чтобы упражнения увлекли ребенка. Кроме того, необходимо создать условия, в которых ваш малыш будет чувствовать себя уверенно, смеяться и шутить. Не относитесь слишком серьезно к хронометражу занятий — если ребенок воспримет их как обязательку, он не будет заниматься в полную силу.

Начните с пятнадцати минут (для детей постарше время можно увеличить) и постепенно доведите продолжительность занятий до получаса. Помогите ребенку заинтересоваться чувствами и мыслями, на своем собственном примере показав, как вас занимают собственные ощущения и суждения. В течение дня, поймав себя на сильной эмоции, расскажите об этом ребенку, проработав вслух модель ABC. Необязательно делать это с соблюдением всех правил (я вообще против излишних регламентаций). Просто расскажите о том, что подумали и какое чувство данные мысли породили. Например, вы везете ребенка в школу и не можете обогнать впереди идущую машину — проговорите взаимосвязь между своими мыслями и чувствами: «Интересно, почему я так рассердилась на того

водителя, который еле-еле двигается? Наверное, потому, что подумала: “Ну вот, теперь точно опоздаю, потому что товарищ передо мной ползет как черепаха. Если он так водит, то в час пик ему вообще за руль нельзя садиться”. Какая чушь!»

**Внутренний голос.** Сначала объясните ребенку, что такое модель ABC. Растолкуйте, что такое внутренний голос. Некоторые дети осознают, что именно говорят себе при неприятностях, а некоторые нет. Заведите разговор примерно в таком духе:

Когда возникает какая-нибудь проблема, например, мы ссоримся с друзьями или нас наказывают, мы всегда про себя говорим о том, что произошло. Поскольку такие вещи мы проговариваем мысленно, то их никто не слышит. Внутренний голос есть у всех, у детей и у взрослых. Однако порой мы даже не замечаем, о чем думаем, когда с нами случается неприятность. Внутренняя речь появляется как бы автоматически. Представь, будто учитель ругает тебя за то, что ты не совершал. И вот, предположим, ты говоришь про себя: «И что она ко мне цепляется? Все время ругает меня за то, что я не делал. Она, похоже, меня терпеть не может». Совсем недавно я искала книгу и все никак не могла ее найти. Я подумала: «Прекрасно! Я хотела поупражняться по схеме ABC и тут же потеряла материалы. Теперь и не вспомню, что хотела тебе рассказать».

Важно донести до ребенка, что «разговаривать с собой» абсолютно нормально — все это делают.

Далее разберите с ним парочку примеров, можно из тех, что изложены ниже.

Сэм смотрится в зеркало, вернувшись из парикмахерской.  
Он думает...

*Сэм:* Ну надо же, как постригли! Почти что скальп сняли! Я же лысый! Как я теперь в школу пойду? Меня же засмеют! Волосы будут отрастать несколько месяцев. Я похож на идиота!

Сьюзан сидит на скамейке в спортзале. Она думает про себя...

*Сьюзан:* Поверить не могу, что Джули не взяла меня в свою команду. Когда я становлюсь капитаном, всегда ее выбираю. Она позвала Тамми, а Тамми все-таки не лучшая ее подруга. По идее, ее лучшая подруга — это я. Наверное, я ей надоела!

Грег узнал, что его не пригласили на вечеринку к Джону. Он думает про себя...

*Грег:* Почему Джон не пригласил меня? Мы с ним учимся в одном классе и всегда хорошо общаемся. Наверное, он на меня рассердился за что-то, всех остальных-то он пригласил. Все только и говорят, что об этой вечеринке, а мне придется отвечать, что меня не позвали. Мне будет не по себе. Все решат, что я неудачник. И, наверное, они правы.

Патти в конце учебного дня возвращается в гардероб и не находит своей новой куртки. Она думает про себя...

*Патти:* Невероятно! Кто-то украл мою куртку! Что я маме скажу? Она меня убьет! Куртка была такая дорогая, а я упростила ее купить. Я обещала, что буду внимательна, и вот — она пропала! Мама больше меня не слушает и уж точно не будет покупать мне красивые вещи для школы. Я буду, как пугало, в старой одежде!

Когда ваш ребенок усвоит, что у него тоже есть внутренний голос, предложите ему вспомнить недавние неприятные ситуации. Спросите, что он думал в те моменты. Задача заключается в том, чтобы научить его обращать внимание на свои мысли — позже вы сможете вместе оценить их адекватность. Если вашему сыну или дочке

трудно вспомнить подходящие примеры из своей жизни, используйте сюжеты из абзаца ниже или придумайте истории, согласующиеся с реальным опытом ребенка. Пусть он представит, что эти истории происходят именно с ним, и попросите вслух проговорить, что он мог бы про себя подумать в соответствующих ситуациях.

1. Ты идешь в школу и замечаешь группу ребят, которые шепчутся и показывают в твою сторону. Ты думаешь про себя:

---

---

2. Учитель вызвал тебя к доске, и ты понимаешь, что не слышал вопроса, потому что замечтался. Ты думаешь про себя:

---

---

3. Ты с лучшим другом собираешься в кино, которое вы хотели посмотреть во что бы то ни стало. За полчаса до встречи он звонит и говорит, что не сможет пойти, потому что собирается к другому приятелю играть в «Нинтендо». Ты думаешь про себя:

---

---

4. Твой брат пригласил своих друзей домой, и, что бы ты ни делал, они над тобой смеются. Ты думаешь про себя: \_\_\_\_\_

---

---

**Модель ABC.** После усвоения понятия внутреннего голоса пора переходить к объяснению модели ABC. Ребенок должен понять, что его чувства не приходят из ниоткуда и не обусловлены ситуацией. То, что он говорит про себя, когда возникает проблема, и является источником его эмоций. Злость, огорчение или страх вызывает мысль, и, зафиксировав, «поймав» ее, он сможет изменить свои ощущения.

**КОМИКСЫ АВС.** Проиллюстрировать связь между мыслями и чувствами помогут комиксы.

В каждом комиксе три ячейки: в первой отображен неблагоприятный фактор, например учительница ругает ученика или мальчик пригласил девочку на свидание и получил отказ. В третьей ячейке показано чувство. Персонаж злится, огорчен или согласен. Какая именно это эмоция, написано под изображением.



Разберите с ребенком каждый рисунок. Пусть он сначала опишет, что происходит в первой ячейке и как персонаж себя чувствует в последней ячейке.

Потом переходите к средней ячейке. Здесь персонаж нарисован с облаком над головой, в котором должны быть отображены его мысли:



Объясните ребенку, что, когда происходят неприятности, наибольшее значение имеет как раз средняя ячейка.

Растолкуйте ему, что формулировки, которые он произносит про себя, определяют его настроение.

Разобрав первый комикс, переходите к следующим: пусть ваш ребенок напишет в отведенных для этого кружочках-«облаках» мысли, которые бы связали первую ячейку с третьей.







Техника комиксов в силу своей наглядности особенно успешно помогает детям зрительно представить связь между мыслями и чувствами, и здесь не нужны такие слова, как *неблагоприятный фактор*, *мысли* или *результат*.

Если ребенку больше десяти лет, можно пользоваться данными понятиями, но разъяснить их необходимо очень подробно.



**АВС: соответствие мыслей чувствам.** Пусть ребенок соединит каждую мысль с эмоцией. Например, вы можете ему сказать: «Если бы ты поссорился с лучшим другом, у тебя были бы какие-то мысли и каждая вызывала бы различные чувства. Представь, что ты действительно поссорился и у тебя появились все эти мысли.

Проведи линии от каждой мысли к обозначению того, что ты чувствуешь».

1. Ты поссорился с лучшим другом.

*Мысли*

*Чувства*

Теперь у меня нет друзей.

Злишься

Мой друг нарочно задирает меня.

Соглашаешься

Мы помиримся и будем дружить, как раньше.

Огорчен

2. Ты получил плохую оценку за диктант.

*Мысли*

*Чувства*

Дома мне попадет.

Злишься

Я много филонил вместо того, чтобы учиться.

Соглашаешься

Я постараюсь и напишу следующий диктант лучше.

Огорчен

3. Старшему брату разрешили смотреть кино допоздна, а тебе нет.

*Мысли*

*Чувства*

Мне никогда не разрешают ничего интересного.

Злишься

Его любят больше, чем меня.

Соглашаешься

Меня водили в парк отдыха, а его нет.

Огорчен

**АВС: текстуальные примеры.** Когда ваш ребенок на примере комиксов и упражнения усвоит, что именно мысли, а не неблагоприятные факторы, порождают чувства, переходите к нижеприведенным текстам. Пусть каждый сюжет он перескажет своими словами. Обратите внимание, говорит ли он о связанности мыслей и чувств. Когда он закончит пересказ, задайте ему вопросы, которые перечислены в конце каждого примера.

**Неблагоприятный фактор.** Сегодня день моего рождения, и я устраиваю праздник для уймы одноклассников. Как только

мы расправились с тортом, мои приятели начали перешептываться, отказываясь рассказать мне, о чем они говорят.

**Мысли.** Ну и нахалы! Секретничают обо мне на моем же празднике! Никогда больше не буду их приглашать.

**Результат.** Я на них так рассердился, что даже маму спросил, можно ли их выставить вон.

Спросите, почему мальчик разозлился. Почему он захотел выставить своих друзей вон? Если бы он предположил, что они шепчутся потому, что готовят ему сюрприз на день рождения, он бы чувствовал себя иначе? Захотелось бы ему попросить маму выставить их вон?

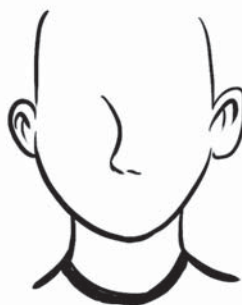
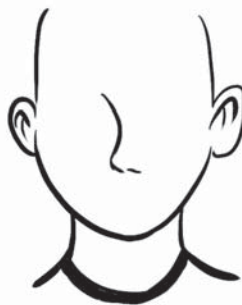
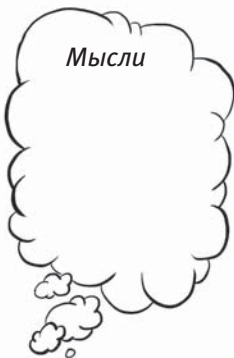
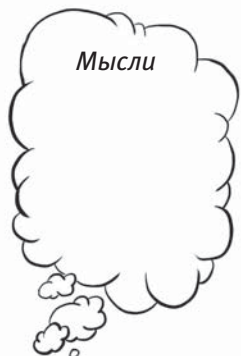
**Неблагоприятный фактор.** Моя любимая учительница госпожа Олири ушла в декретный отпуск, а новый учитель Уотс мне не нравится. Вчера он вызвал меня к доске решать задачу с дробями. Я решил ее неверно, а он прямо перед всем классом сказал, что мне нужно больше заниматься, а не мечтать.

**Мысли.** Господин Уотс придирается. Он теперь будет цепляться ко мне весь год, и все уже считают меня неудачником.

**Результат.** Я чувствовал себя просто отвратительно. Хотелось встать, уйти и больше не возвращаться. Я покраснел и ничего не мог с собой поделать.

Почему мальчику захотелось уйти и больше не возвращаться? Почему он покраснел? Ему захотелось уйти потому, что он не решил задачу с дробями? Почему он чувствовал себя отвратительно? Как ты думаешь, какие были бы у него чувства, если бы другие ребята в классе посчитали, что господин Уотс поступил грубо, отчитав его перед всем классом?

Проблема



**Неблагоприятный фактор.** Большинство моих подружек — худышки. Особенно Барбара и Меган. Они всем мальчикам нравятся. Я мало ем, но не могу похудеть. Пыталась есть только морковь всю неделю, но вечером так хочется кушать, что я проглатываю ужин, как обычно.

**Мысли.** Я такая корова! У меня нет силы воли. Со мной никогда не будут встречаться мальчики. Лучше признать это вовремя. Никто никогда не захочет со мной гулять. Толстые коровы никому не интересны.

**Результат.** Как же мне было плохо! Очень-очень плохо. Хотелось разреваться, но я еще была в школе и не хотела, чтобы меня видели в слезах. А когда пришла домой, бросилась в свою комнату и расплакалась. Мама пыталась со мной заговорить, но я сказала, что хочу побыть одна. Больше вообще не буду смотреть в зеркало!

Почему девочке так плохо? Потому что ее подружки худые, а она нет? Если бы ты считала, что никто никогда не захочет с тобой гулять, что бы ты чувствовала? Что можно сказать себе в такой ситуации? Что тогда можно почувствовать?

**АВС: ситуации из жизни.** Потратьте несколько минут, снова разобрав взаимосвязь «неблагоприятный фактор — мысли — результат» и несколько примеров.

Потом попросите своего ребенка привести пример из его собственной жизни. Это необязательно должен быть случай, когда произошло что-то ужасное. Это может быть ситуация, когда он расстроился, разозлился, смутился, испугался или поступил так, как ему не понравилось, — плохо обошелся с другом или сдался без борьбы, — даже если это чувство было совсем мимолетным, а жест сиюминутным. Потом помогите ему проанализировать его мысли и их последствия. Постарайтесь рассмотреть хотя бы три подобных примера.

Используйте рисунок напротив: пусть ваш ребенок сначала опишет словами, что именно произошло, как он себя чувствовал и что сделал, а затем вместе заполните ячейки рисунка.

Когда ребенок научится практически без вашей помощи анализировать последовательность АВС в разных жизненных ситуациях, можно будет перейти к изменению его стиля объяснения, которому посвящена следующая глава.