



«Эффективные методы борьбы с негативными мыслями у детей и подростков находящихся под влиянием психотравмирующего события»

Адам Неля Ивановна

Кризисный психолог федерального реестра кризисных психологов в системе образования России;

педагог-психолог МОБУ ООШ 44 г. Сочи;

член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии



Цель

Ознакомить специалистов с методами выявления и эффективной работы с негативными мыслями у детей и подростков, подвергшихся психотравме.

Актуальность

- Дети и подростки особенно подвержены влиянию психотравмирующих событий.
- Негативные мысли приводят к тревоге, депрессии, агрессии и социальной изоляции.
- Своевременная работа с такими мыслями помогает снизить риск осложнений и способствует здоровому развитию.





Влияние негативных мыслей

Негативные мысли — это паттерны мышления, приводящие к самоограничению, усилению переживаний и возникновению трудностей адаптации. Важно уметь распознавать типы таких мыслей, чтобы эффективно помогать ребёнку изменить своё восприятие и отношение к проблемам.



Негативные мысли





Типы негативных мыслей

1. Катастрофическое мышление

Ребёнок воспринимает любую неприятность как катастрофу, катастрофизировывает мелкие трудности и строит прогнозы на будущее исключительно негативно.

Пример: «Родители опять поссорились. Значит, скоро разведутся»

2. Персонализация

Причина всего плохого, что происходит вокруг, видится исключительно в самом ребенке.

Пример: «Учительница недовольна моим поведением, значит, я её разочаровал».

3. Черно-белое мышление

Мысли воспринимаются лишь в крайностях: либо идеально хорошо, либо абсолютно плохо.





4. Обобщение

Один неудачный опыт распространяется на всю последующую деятельность.

Пример: «Меня один раз дразнили ребята в классе, теперь у меня вообще нет друзей».

5. Избирательное внимание

Акцентируется только на отрицательных аспектах опыта, игнорируя позитивные аспекты.

Пример: «Несмотря на похвалу учителя, считаю, что сделал недостаточно»

6. Самообвинение

Привычка брать вину за любые неприятности на себя даже там, где ответственность лежит на других людях или обстоятельствах.

Пример: «Отца посадили в тюрьму потому, что я вел себя неправильно дома».





Работа с негативными мыслями

Задача: Помочь ученику изменить негативные мысли о себе и о будущем.

Методы:

- Обсуждение автоматических негативных мыслей.

Пример: "Я никогда не смогу быть счастливым без мамы."

- **Работа над заменой этих мыслей** на более позитивные и реалистичные.

Пример: "Я могу помнить маму и находить радость в жизни."





Основные техники работы с негативными мыслями

Когнитивная реструктуризация и дифференцирование негативных мыслей

Цель: Изменение иррациональных убеждений и установок путем анализа и замены деструктивных мыслей на адаптивные и реалистичные.

Этап 1: Выявление негативных автоматических мыслей ("Я плохой ученик").

Этап 2: Оценка достоверности негативных утверждений (ребенок вместе с психологом рассматривает доказательства и контрдоводы).

Этап 3: Формулирование альтернативных положительных мыслей ("Иногда ошибаться нормально, важно учиться на ошибках").

Этап 4: Практика новых взглядов в повседневной жизни и закрепление изменений.





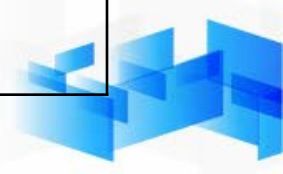
Протокол работы с негативными мыслями

Мысль → Эмоция → Поведение

Ситуации/ События →	Мысли →	Эмоции →	Реакции	
			Тело (физиология)	Поведение
1				



Ситуация/Событие	Мысли	Эмоции	Реакции/действия	
			Тело (физиология)	Поведение
Ребенок стал свидетелем серьезного семейного конфликта между родителями, сопровождающегося громкими криками и взаимными обвинениями.	1. Я виноват	Страх		
	2. Родители ругаются из-за меня	Чувство вины	Энурез	Избегание общения
	3. Они разведутся	Тревога		Проблемы со сном Агрессивность





Конструктивный внутренний диалог



МЕШАЮЩИЕ МЫСЛИ

это был
ужасный урок

он ведёт
себя глупо

пусть отстанет
от меня

мама не
права!

у тебя не
получится



БЫСТРЫЕ МЫСЛИ

не хочу
идти гулять

сегодня на
обед суп

ничего не
хочу делать



ПОМОГАЮЩИЕ МЫСЛИ

мне
обязательно
помогут

я попробую
ещё раз

надо
постараться

я большой
молодец





Негативная мысль	Реалистичная альтернатива
Я неудачник	Иногда я ошибаюсь, но учусь новому и развиваюсь
Меня никто не любит	Есть близкие люди, которым я важен и нужен
Родители разлюбили друг друга из-за меня	Родители решают свои взрослые дела сами, я тут ни при чем





Вопросы психолога

- Почему ты так считаешь?
- Какие доказательства подтверждают твоё мнение? А какие противоречат этому?
- Можешь привести конкретные факты, подтверждающие твою мысль?
- Часто ли бывают случаи, когда подобное утверждение неверно?
- Может ли твоя мысль быть неверной ?
- Когда возникает такая мысль, чувствуешь ли ты напряжение или дискомфорт?
Чем эта ситуация отличается от похожих ситуаций раньше? Были ли тогда такие же негативные мысли?
- Представь себе, что бы сказал твой лучший друг/взрослый о твоей ситуации?
- Попробуем посмотреть на ситуацию глазами твоего друга, что бы он подумал?
- Что бы ты посоветовал своему другу если бы он думал так же?
- Что можно посоветовать твоему другу, чтобы он почувствовал себя лучше?





Влияние стресса на поведение

ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ	ЭМОЦИЯ СТРЕССА	ВИД СТРЕССА	ПОВЕДЕНИЕ
 <p>ком в горле, потеют руки</p>	СТРАХ (с кем-то незнакомым) 7/10 БЕСПОКОЙСТВО (с кем-то знакомым) 2,5/10	 <p>конфликты</p>  <p>общение</p>  <p>неудачи</p>  <p>неожиданные события</p>  <p>ЧТО-ТО НОВОЕ</p>	НЕРВНО ГОВОРЮ, ЗАПИНАЮСЬ, ИЗБЕГАЮ

miro



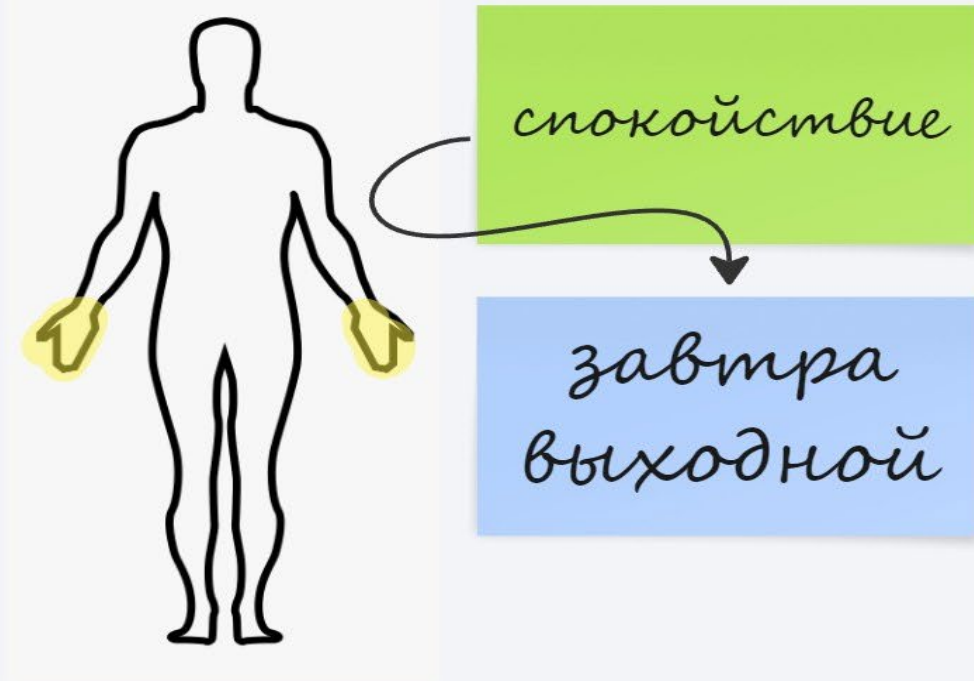


Идентификация эмоций

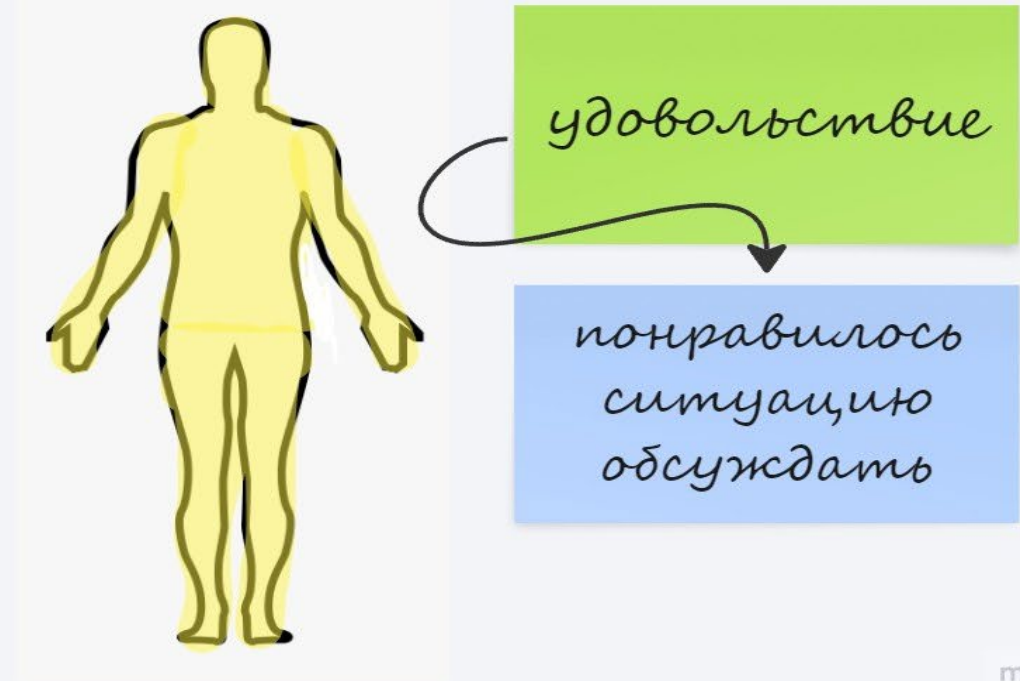
03.05.24

Как ты чувствуешь себя сегодня?

Начало занятия



Конец занятия





Идентификация эмоций





Выводы об эффективности техник реструктуризации и дифференцирования негативных мыслей

1. ***Реструктуризация негативных мыслей*** позволяет детям осознавать ошибочность автоматических отрицательных установок и заменять их конструктивными убеждениями, что существенно снижает тревожность и депрессию.
2. ***Дифференцирование эмоций*** улучшает способность распознавания собственных чувств, способствуя развитию осознанности и улучшению эмоционального контроля.

Данные методики повышают адаптивность детей и подростков к жизненным трудностям, формируя устойчивые механизмы психологической защиты

Таким образом, использование указанных методик является эффективным инструментом коррекции негативного мышления и стабилизации эмоционального состояния у детей и подростков, переживших травматические ситуации.





Рекомендации для специалистов

- Создавайте безопасное пространство для выражения эмоций.
- Будьте терпеливыми и внимательными к индивидуальным потребностям каждого ребенка.
- Используйте творческие методы для облегчения процесса выражения чувств (рисование, игры).
- Поддерживайте открытое общение и поощряйте детей делиться своими переживаниями.
- Обеспечьте регулярную обратную связь и обсуждение прогресса.





Список рекомендуемой литературы

1. Глейзер Р., Шоу Б. — *Психотерапия травмы детства*. Москва: Институт психологии РАН, 2016.
2. Хоффман Д. — *Практическое руководство по работе с детской травмой*. Москва: Эксмо, 2018.
3. Кабат-Зинн Дж. — *Детская внимательность: техника осознанности для помощи детям справиться с тревогой и стрессом*. Екатеринбург: У-Фактория, 2019.
4. Гудман Р.Д., Гордон Р.Е. — *Посттравматическая детская психология*. Харьков: Консультант, 2018.
5. Де Вильдер Д., Колбер Н. — *Работа с детскими страхами и проблемами*. СПб.: Речь, 2017.
6. Маккей М., Дэвис М., Фаннинг П. — *Путеводитель по когнитивно-поведенческим методикам*. Москва: Издательство Института Психотерапии, 2016.





Спасибо за внимание!



Официальные каналы Министерства образования,
науки и молодежной политики Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО
«Институт развития образования Краснодарского края»

