



«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, усилию 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, катастрофизирует 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. Чёрно-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 | |
|------------------------|------------|-------------|----------------------|-----------|
| 1 | | | Тело (физиология) | Поведение |



| Ситуация/Событие | Мысли | Эмоции | Реакции/действия | |
|--|---------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Ребенок стал свидетелем серьезного семейного конфликта между родителями, сопровождающегося громкими криками и взаимными обвинениями. | 1. Я виноват | Страх | Тело (физиология) | Поведение |
| | 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



miro



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 |
|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| ком в горле, потеют руки | СТРАХ (с кем-то незнакомым) 7/10 БЕСПОКОЙСТВО (с кем-то знакомым) 2,5/10 | конфликты общение неожиданные события ЧТО-ТО НОВОЕ | НЕРВНО ГОВОРЮ, ЗАПИНАЮСЬ, ИЗБЕГАЮ |

miro



Идентификация эмоций

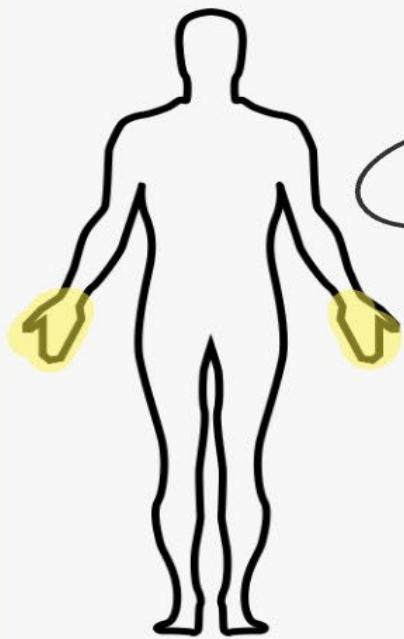
03.05.24

Как ты чувствуешь себя сегодня?

Начало занятия

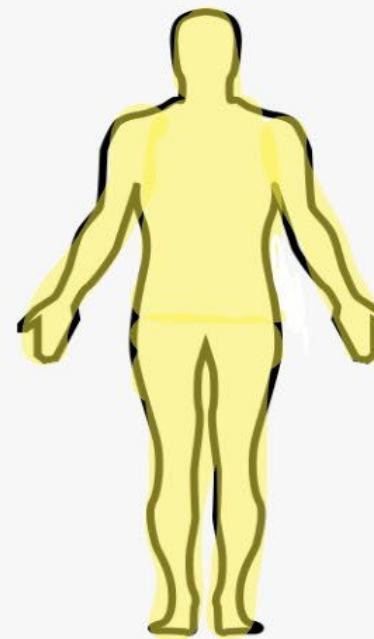


Конец занятия



спокойствие

завтра
выходной



удовольствие

понравилось
ситуацию
обсуждать

miro



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 справляться 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»

