

## Предисловие

Я была в восторге, когда узнала, что Тamar пишет эту книгу. В 2022 году она создала отличный учебник для консультантов и терапевтов под названием «Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми». Новая рабочая тетрадь для детей будет отличным дополнением.

И, боже мой, нам нужна эта книга. Печальная правда заключается в том, мы уделяем мало внимания развитию таких важных жизненных навыков, как умение справляться с болезненными мыслями и чувствами, заниматься тем, что нравится, несмотря на трудности. Общество придает огромное значение обучению детей только чтению, письму и математике, поэтому нам очень пригодится эта книга. Она основана на терапии принятия и ответственности (АСТ), но будет полезна любому ребенку, а не только тем, кто по той или иной причине обращается к психотерапевту. Почему я это говорю? Потому что все дети переживают. Каждый ребенок сталкивается с неудачами, разочарованием и отвержением. Каждый ребенок испытывает сложные эмоции, например печаль, гнев и тревогу. И каждый ребенок беспокоится, потому что думает, что недостаточно хорош.

Чем раньше дети научатся эффективно справляться с этими неизбежными болезненными аспектами жизни, тем лучше. Эта книга вам в этом поможет. В каждом разделе приведены простые, действенные, увлекательные, занимательные и полезные упражнения. Дети могут выполнять их как самостоятельно, так и с помощью родителей или психотерапевта. По мере того как они будут продвигаться в чтении, у них будут развиваться действительно ценные для жизни навыки.

Они узнают, как справляться с трудностями, реагировать на страх, принимать вызовы, оправляться от неудач и разочарований, относиться к себе с состраданием, определять, что для них действительно важно, и делать это. А также эффективно справляться с неприятными мыслями и чувствами, которые возникают у всех нас.

Не важно, кем вам приходится ребенок, который будет читать эту книгу, можете не переживать, он в надежных руках. Приятного путешествия.

**Расс Хэррис**

Автор книги «Ловушка счастья.

Перестаем переживать — начинаем жить»

## Благодарности

Я хочу выразить признательность клану Бунвуррунг из нации Кулин как исконным жителям и хранителям земли, на которой я живу, работаю и написала эту книгу. Я выражаю свое почтение их старейшинам (прошлым, настоящим и будущим), а также признаю и уважаю их непрерывную связь с этой землей.

Огромное спасибо команде New Harbinger Publications, особенно Тесиле Ханауэр — за предложение написать эту книгу, энтузиазм, рекомендации, поддержку и помощь — и Калебу Беквиту. Внештатному редактору Элизабет Догерти — большое спасибо за помощь.

Моему лучшему другу и мужу Гэвину — спасибо за любовь, содействие и безграничную поддержку. Моим детям, Саре и Ариэлле — спасибо, что всегда на моей стороне. Моим родителям, Рут и Дэвиду — спасибо за вашу безусловную любовь, ободрение и поддержку всех моих начинаний.

## Письмо родителям и практикам

**П**ривет, я Тамар Блэк, педагог-психолог из Австралии. Более 20 лет работаю школьным психологом и веду частную практику — занимаюсь с детьми, подростками и их родителями. Я эксперт в терапии принятия и ответственности (АСТ), которая является формой когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Ранее написала книгу «Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми» для терапевтов, работающих с детьми в возрасте от пяти до двенадцати лет. Эта рабочая тетрадь предназначена для детей в возрасте от восьми до двенадцати лет и призвана помочь им справиться с беспокойством, грустью, гневом и другими назойливыми мыслями и чувствами. Ребятам помладше с сильными переживаниями также будут полезны приведенные упражнения, их можно выполнять с кем-то из взрослых. Вы познакомитесь с тремя вымышленными детьми — Марией, Эйден и Джией, — проследите за их путешествием и узнаете, как они использовали методы АСТ, чтобы почувствовать себя лучше.

Детям необязательно выполнять все упражнения, описанные в этой книге. Можете выбрать подходящие самостоятельно или спросить, какие нравятся ребенку. В зависимости от возраста может потребоваться ваша помощь с правописанием или письмом, а также с некоторыми поделками. Я не рекомендую читать всю книгу сразу, попробуйте выполнять два или три упражнения в неделю. Чем больше дети будут применять новые техники в своей повседневной жизни, тем больше будут использовать то, чему научились, чтобы справляться со своими мыслями и чувствами.

Если вы терапевт, вам не нужно никакого предварительного обучения или знания АСТ, чтобы использовать эту книгу со своими клиентами.



Я рекомендую также прочитать мое пособие «Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми» и использовать эту рабочую тетрадь в качестве дополнения. Вы можете использовать упражнения из этой книги на терапевтических сессиях с детьми и выбрать некоторые из них в качестве домашних заданий, которые они могут выполнять самостоятельно или под присмотром родителей.

Спасибо за то, что читаете этот текст.

**Тамар**

## Письмо детям



Привет! Меня зовут Тамар. Я детский психолог. Я общаюсь с людьми и пытаюсь помочь им разобраться в своих мыслях и чувствах. Некоторые дети, с которыми я работаю, называют меня разговорчивым доктором. Я проработала в школе и в клинике более двадцати лет. Я также помогаю родителям разобраться в чувствах своих детей.

Я написала это пособие для детей от восьми до двенадцати лет, чтобы помочь им справиться с сильными чувствами, такими как беспокойство, грусть и гнев. Ты можешь прочитать эту книгу самостоятельно, с родителями или с другим взрослым. Я научу тебя реагировать на различные ситуации так, чтобы помочь себе. Ты можешь выполнять упражнения, даже если в этот момент не испытываешь ярких переживаний. Мы познакомимся с Марией, Эйденом и Джией. Это трое детей, которые учатся справляться со своими мыслями и чувствами.

Упражнения научат тебя справляться с мыслями и чувствами самыми разными способами.



Они помогут почувствовать себя лучше, когда ты переживаешь, грустишь, злишься или испытываешь какие-то другие эмоции. Постарайся выполнять эти задания два или три раза в неделю. Чем больше ты будешь тренироваться, тем проще будет использовать полученные знания, когда тебе понадобится помощь.

Спасибо за то, что читаешь этот текст.

Тамар





## РАЗДЕЛ 1

# СПРАВЛЯЕМСЯ С МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

**Т**вой разум часто очень загружен мыслями. Он также много что чувствует. Иногда эти мысли и чувства переполняют тебя. Из этой книги ты узнаешь, как справиться со своими мыслями и чувствами. Но сначала я хочу познакомить тебя с тремя детьми.

### Знакомься: Мария, Эйден и Джиа

Марии, Эйдену и Джии было трудно справляться со своими мыслями и переживаниями. Тогда они научились новым способам работы с такими чувствами, как беспокойство, грусть или злость. Они используют их дома, в школе и в других местах, например в торговом центре, на вечеринках, спортивных соревнованиях или в гостях у друзей.

Теперь давай познакомимся с Марией, Эйденом и Джией.

Мария много переживала. Часто ее внутренний голос твердил, что случится что-то плохое. Он имел над ней большую власть, потому что она верила всем его словам. Мария боялась ходить в школу, в гости к друзьям, к врачу и в торговый центр. Еще она беспокоилась о семейных поездках. Когда она так переживала, ей не хотелось выходить на улицу. Родители предлагали отвезти их с братьями в увлекательные места, но Мария не хотела ехать, потому что слишком волновалась. Она расстраивалась из-за того, что не ходит в школу и не веселится с друзьями. Ей очень этого хотелось.



Мария, 12 лет

Эйден часто раздражался и злился, когда родители просили им помочь. То же самое он чувствовал, когда учитель хотел проверить его домашнее задание или дети в школе делали по-своему, не так, как ему хотелось. Когда Эйден возмущался и сердился, ему становилось жарко, а в животе все сжималось. А еще он кричал и плакал. Иногда мог пнуть стену или хлопнуть дверью. Дома он часто со всеми ссорился. Сестры не хотели с ним играть, потому что боялись его. В школе дети тоже играть с ним не хотели. Они переживали, что Эйден будет ругаться, если не выиграет. Он расстраивался и злился, если вокруг было шумно. Ему хотелось тишины и в классе, и дома. Эйдену казалось, что никто не понимает его мысли и чувств. Он ощущал себя ужасно одиноко.



Эйден, 10 лет



Джиа, 8 лет

На четвертый день рождения родители подарили Джии собаку. Она назвала пса Скаут и очень полюбила. Ей нравилось расчесывать его, помогать купать, кормить и гулять с ним в парке. Однажды Скаут заболел и умер. Джиа очень грустила и сильно скучала по своему другу. Она переживала, что заплачет, если в школе или в гостях у друзей будет думать о Скауте. Поэтому очень старалась забыть о нем. Но как бы Джиа ни старалась, она продолжала думать о своем питомце. Она не знала, что делать со своими мыслями и чувствами. Было трудно играть и веселиться с друзьями, когда ее мысли всегда возвращались к Скауту.

## Упражнение 1. С какими чувствами тебе помочь справиться?

Посмотри на чувства, написанные в фигурах ниже. Подумай, с какими из них тебе нужна помощь. Они могут возникать, когда ты переживаешь, грустишь или злишься. В пустых фигурах можешь вписать названия каких-то других чувств, с которыми тебе хотелось бы справиться. **Обведи или раскрась выбранные.**



