

Робочий зошит
Когнітивно-Поведінкової
терапії для дітей і
підлітків



Гарі О' Райлі,
Юніверсіті Колледж Дублін.



Вітаю!

Мене звать Дивний Фред і я ваш гід. Моє завдання полягає в тому, щоб представити вам цей робочий зошит.

Він налічує наступні одинадцять частин:

	Сторінка
Частина 1. Як я себе бачу.	3
Частина 2. Моя сім'я.	10
Частина 3. Історія мого життя...Минуле, Теперішній час та Майбутнє .	21
Частина 4. Висловлення того, що я відчуваю.	35
Частина 5. Те, що я роблю ...	52
Частина 6. Реалістичне мислення.	62
Частина 7. Навички спілкування.	80
Частина 8. Добрі часи.	91
Частина 9. Вчимося розслаблятися.	98
Частина 10. Як навчитися переосмислювати почуття гніву.	105
Частина 11. Вирішення проблем.	123

Перші 3 частини вашого робочого зошита просять вас розповісти про себе, свою сім'ю та історію свого життя. Починаючи з частини 4 і далі, йдеться про навчання різних життєвих навичок, як-от: вираження власних почуттів, планування приємного проведення часу, керування гнівом та інше.

По завершенню цього робочого зошиту ми сподіваємось що ти:

1. Зможеш розважитись.
2. Дізнаєшся більше про себе.
3. Подумаєш більше про своє життя та про позитивний чи поганий досвід, який ви мали.
4. Зможеш більше усвідомити свої сильні сторони.
5. Станеш більш обізнаними щодо людей навколо тебе, які тебе підтримують.
6. Вивчиш корисні навички, які ти зможеш використовувати, щоб справлятися з життєвими труднощами.
7. Почнеш думати про позитивні зміни, які ти можеш зробити у своєму житті.

Якщо тебе цікавить щось із цього, ти можеш розпочати свій робочий зошит, заповнивши своє ім'я та сьогоднішню дату.

Ім'я: _____ Дата: _____

У твоєму робочому зошиті є багато цікавих персонажів, яких ти можеш зустріти на своєму шляху, але спочатку ми хотіли б познайомитися з тобою...



Ти збираєшся почати першу частину. В ній йде мова про те, щоб описати себе.

Коли ти це зробиш, я попрошу тебе згадати свій опис і вибрати те, що, на твою думку, є найкращим у тебе.

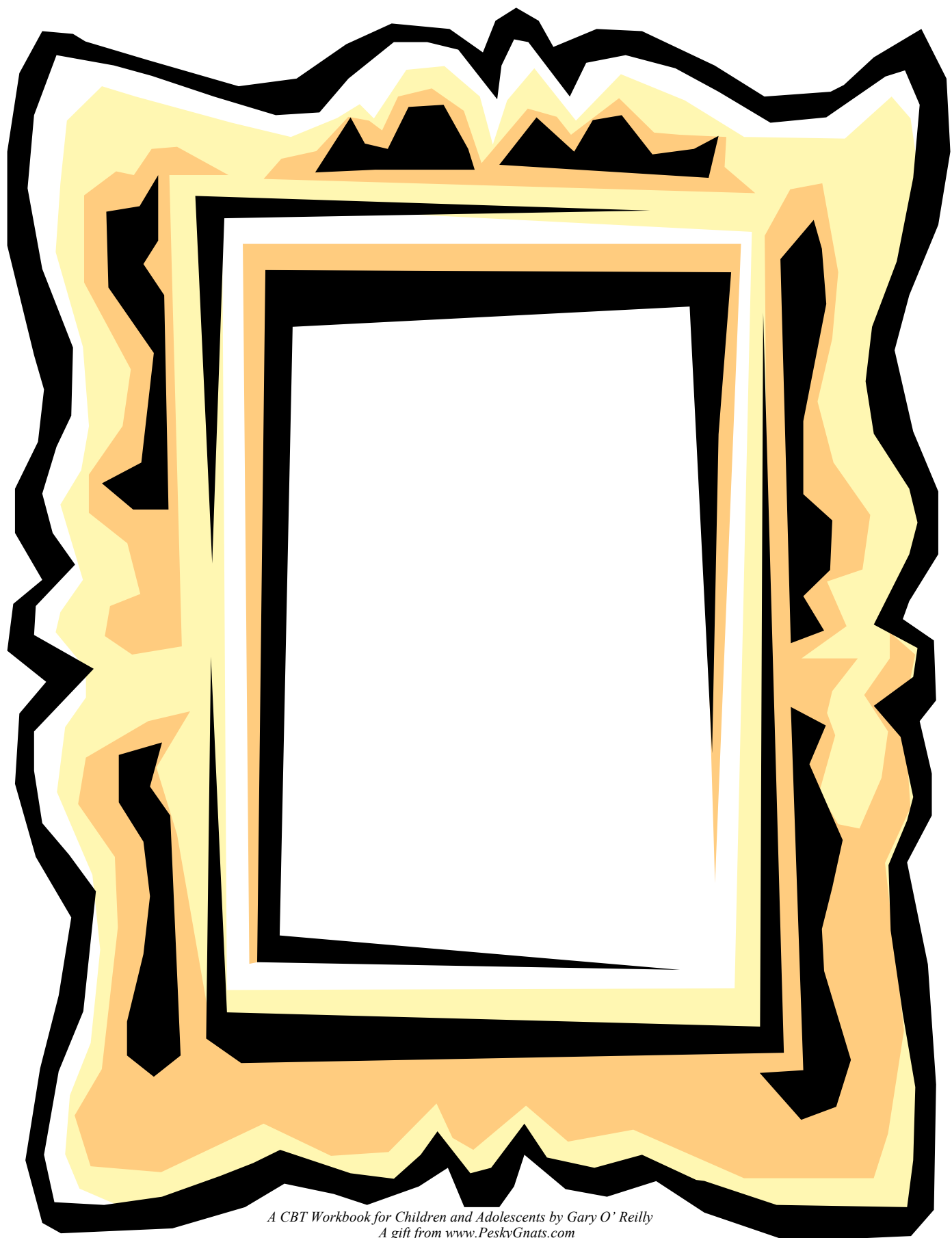
Хай щастить...

Частина 1.

Як я себе бачу.



Намалюй себе:

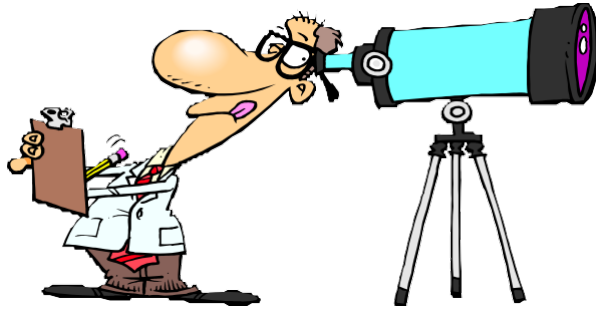


Як я себе бачу.



Опиши себе так, ніби ти головний герой книги чи фільму. Подай свій опис так, як це міг би зробити твій друг, який дуже добре тебе знає і дуже розуміє тебе, і, можливо, знає тебе краще, ніж будь-хто інший...

Як мене бачать інші.



Іноді інші люди бачать нас не так, як ми самі. У цій частині твого робочого зошита ми б хотіли, щоб ти подумав про те, як тебе бачать інші люди.

Як тебе бачать батьки?

Якщо в тебе є брати і сестри, як вони тебе бачать?

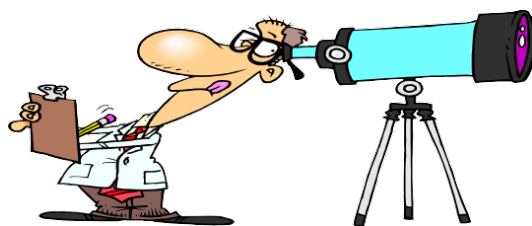
Як тебе бачать друзі?

Якщо ти ходиш до школи, як тебе бачать інші учні?

Якщо ти ходиш до школи, як тебе бачать вчителі?



Як ти вважаєш, що всім цим людям найбільше в тобі подобається?



Як я себе бачу.

По завершенню цієї частини цього зошита я вважаю,
що маю наступні п'ять найкращих рис в мені ...

1

2

3

4

5

*Why not look back at this page
at times when you are feeling unsure
about yourself!*

