

# Содержание

<b>Об авторах</b>	19
<b>Предисловие</b>	20
<b>Благодарности</b>	24
<b>Введение</b>	25
Основные аспекты представленного подхода	26
Обзор этой книги	26
Радикально новый способ взаимоотношений с подростками	28
<b>Часть 1. Знакомство с моделью DNA-V.</b>	
<b>Основные навыки</b>	31
<b>Глава 1. Элементы процветания</b>	33
Развитие гибкости характера	34
Теоретические и философские основы этой книги	35
Эволюционная теория	36
Функциональный контекстуализм	38
Принципы оперантного поведения	39
Теория реляционных фреймов	40
Краткое описание модели DNA-V	41
Ценности и жизненная энергия	42
Советчик	43
Наблюдатель	44
Исследователь	45
Самовосприятие и социальное восприятие	46
DNA-V всегда зависит от контекста	46
Концептуализация DNA-V для подростков	48
Знакомство подростков с моделью DNA-V	48
Знакомство с DNA-V на примерах	48
Использование навыков модели DNA-V на практике	53

<b>Глава 2. Ценности помогают обрести смысл и жизненную энергию</b>	<b>57</b>
Ценности — главная составляющая модели DNA-V	59
Ценности улучшают жизнь	59
Формирование ценностей	60
Ценности влияют на качество действия	60
Ценности — это не результат	61
Ценность — это не цель	61
Ценность формируется вербально и при взаимодействии с миром	61
Обсуждение ценностей проводят в непринужденной форме	61
Ценности — динамичные	62
Ценность имеет внутреннее подкрепление	62
Как формировать ценности	63
Переосмысление успеха	65
Базовое обучение. Создание ценностного пространства	66
Ненавязчивое начало разговора о ценностях	66
Выход за рамки выученных ответов	67
<b>Глава 3. Советчик эффективно помогает подростку найти путь в жизни</b>	<b>75</b>
Избегание физического мира	78
Преимущества советчика	80
Недостатки советчика	82
Жизнь в двух мирах	83
Выйти из-под влияния советчика	84
Эффективное использование навыков советчика	85
Базовое обучение. Знакомство с советчиком	86
Использование визуальных метафор для представления советчика	86
Эксперименты и нормализация	88
Концептуализация случая и планирование стратегий лечения	97
Мэтт и его советчик	99
Другие навыки Мэтта в модели DNA	99
Начало курса терапии Мэтта	100
Как модель DNA-V помогает поставить диагноз	102

<b>Глава 4. Наблюдатель помогает ценить и выбирать</b>	105
Случай Бри достаточно распространенный	108
Знакомство с наблюдателем	108
Почему исчезают навыки наблюдения	110
Насколько важны наши чувства	111
Шаг 1. Нормализация	112
Шаг 2. Метод AND	117
Шаг 3. Разрешение	118
Базовое обучение. Формирование навыков наблюдателя	125
Как представить наблюдателя с помощью визуальных метафор	125
Шаг 1. Нормализация	126
Шаг 2. Метод AND	129
Шаг 3. Разрешение	132
Концептуализация случая и планирование стратегий лечения	135
Навыки советчика Бри	137
Навыки наблюдателя Бри	137
Как решить, с чего начать	137
Отличие формы поведения от функции	138
<b>Глава 5. Исследователь помогает развиваться и расти</b>	141
Маленькое безопасное место	144
Исследователь помогает формировать поведенческие репертуары	145
Изучение. Формирование навыков исследователя путем проверки поведения на функциональность	146
Определение ценностей	148
Создание профессиональных ценностей психотерапевта	149
Как с помощью ценностей опровергнуть убеждения советчика	150
Определение сильных сторон	151
Базовое обучение. Шаги для развития исследователя	154
Знакомство с исследователем посредством метафоры	155
Шаг 1. Изучение функциональности выученных моделей поведения	156
Шаг 2. Определение ценностей	158
Шаг 3. Формирование сильных сторон	167
Шаг 4. Отслеживание функциональности нового поведения	171

Концептуализация случая и стратегии лечения	171
Руби делает пробные шаги в пространство исследователя	172
<b>Глава 6. Возвращение к ценностям и осуществление действий</b>	179
Связь между ценностями и действиями	179
<b>Глава 7. Объединение всех навыков модели DNA-V для развития психологической гибкости</b>	195
Агрессия и принятие риска. Норма, а не исключение	200
Концептуализация случая и стратегии лечения	201
Знакомство с гибкостью характера в модели DNA-V	205
Шаг 1. Представить ценности	206
Шаг 2. Представить советчика	207
Шаг 3. Представить наблюдателя	209
Шаг 4. Представить исследователя	211
Шаг 5. Подвести итоги	213
Гибкость характера можно описать одним словом — решимость	215
Планирование вмешательства	216
Начните с ценностей	218
Обратитесь к наблюдателю	218
Используйте навыки наблюдателя для выявления дисфункциональности стратегий контроля	219
Используйте навыки исследователя для создания творческой безнадежности	220
Используйте навыки исследователя для поощрения ценностной жизни и решимости	223
<b>Часть 2. Укрепление навыков. Применение модели DNA-V для рационального самовосприятия и социального восприятия</b>	227
<b>Глава 8. Как происходит процесс самовосприятия</b>	229
Почему возникают проблемы с самовосприятием	230
Что значит самооценка?	232
Существует ли такое понятие, как завышенная самооценка?	234

Самооценка — это поведение	237
Применение поведенческих принципов к исследованию самоощущения	238
Самовосприятие в модели DNA-V	240
Введение Я-концепции в контекст	243
Формирование установки на рост	244
Как избавиться от самовосприятия от фиксированных правил	247
Укрепление уверенности в будущем	249
Создайте возможности для достижения успеха или мастерства	250
Подчеркните, что успех заключается в ценностях действий, а не в результатах	251
Определите ролевые модели, которые существуют благодаря ценностям, а не таланту	251
Поощряйте и верьте в человека	252
Не нужно связывать опыт неудач со своим Я	252
<b>Глава 9. Развитие гибкого самовосприятия</b>	253
Упражнения для развития гибкого самовосприятия	253
<b>Глава 10. Как перейти от самобичевания к самосостраданию</b>	275
Как возникает жестокий советчик	278
Почему заверение может иметь обратный эффект	279
Жизнь внутри советчика	280
Почему правила относительно себя являются подкрепляющими и почему заверение может навредить	281
Стыд как щит	284
Как избавиться от обидчика	285
Упражнения для ослабления правил в отношении себя и развития самосострадания	286
<b>Глава 11. Дружба и любовь — важные составляющие модели DNA</b>	301
Самая частая причина смерти	304
Борьба за любовь	306

Почему социальные связи стали важны для человека	308
Социальное восприятие зарождается в младенчестве	309
Социальные навыки формируются в процессе взаимоотношений	311
Сеть пассивного режима работы мозга — социальное мышление	312
Интеллектуально умный, но эмоционально глупый мир	313
Два человека, два разных советчика	315
Упражнения для развития гибкого социального восприятия	317
<b>Глава 12. Построение прочных социальных связей</b>	<b>331</b>
Сложности в школьной среде	333
Социальные связи делают подростков сильнее	334
Чувство вины, страх и просоциальное поведение	335
Интеграция подростков в современное общество	337
Как обрести способность “давать” и “брать”	338
Одновременная работа с индивидуальными отношениями и социальными связями	339
Помощь подросткам в создании собственного просоциального сообщества	340
Упражнения для построения социальных связей с помощью рационального социального восприятия	342
<b>Глава 13. Восемь советов, чтобы стать экспертом по модели DNA-V</b>	<b>361</b>
Совет 1. Начните с концептуализации случая согласно модели DNA-V	366
Совет 2. Оцените подростков и их способность к адаптации	374
Совет 3. Начинайте с места, где можно легко войти в пространство	375
Совет 4. Практикуйте навыки модели DNA-V, а не просто говорите о ней	376
Совет 5. Сосредоточьте внимание на функциях поведения подростка	379
Совет 6. Преодолейте вербальные ловушки	382

## 12 Содержание

Совет 7. Контролируйте предшествующие стимулы — это возможность узнать неочевидную информацию	385
Совет 8. Сосредоточьтесь на перспективе и развитии	388
Заключение	391
<b>Приложение</b>	<b>393</b>
<b>Список материалов для скачивания</b>	<b>393</b>
Рабочие листы и материалы для печати, представленные в этой книге	393
<b>Список литературы</b>	<b>395</b>