дорога
к дому

Северсталь

С тобой
все в порядке!



С тобой все в порядке!

Содержание

1. Чем для тебя может быть полезна эта тетрадь 4
2. Изучаем себя 5
3. Помогаем себе 11
4. Твой план безопасности 18
5. Притча «На дорожку» 19

Чем для тебя может быть полезна эта тетрадь

На протяжении жизни мы сталкиваемся с трудными ситуациями, тяжелыми переживаниями, интенсивность и продолжительность которых может быть разной. Иногда даже возникают мысли, что «я больше никогда не буду счастлив», «не осталось никакой надежды на улучшения», «я неудачник», «никому до меня нет дела», «все безнадежно». Однако при своевременной помощи большинство людей, имеющих опыт подобных переживаний, могут в дальнейшем жить самостоятельно, полноценно и счастливо.

Чем раньше ты поделишься своими чувствами со специалистами, тем быстрее сможешь получить поддержку и преодолеть сложные переживания. Хотя открываться другим иногда кажется небезопасным. Бывает так, что хочется рассказать о своих чувствах хоть кому-нибудь, но одновременно ты:

- не можешь никому про это рассказать;
- не знаешь, кто может тебя выслушать;
- беспокоишься, что тебя не поймут;
- боишься того, что тебя осудят;
- не хочешь расстраивать близких людей.

В этом случае может оказаться полезной тетрадь, которую ты держишь в руках. Тяжелые мысли не навсегда – многое можно изменить, найти новый смысл и снова начать жить! Ты имеешь право на поддержку, ты не одинок, и рядом с тобой всегда есть люди, которые готовы протянуть руку помощи.

Дневник настроения, активности, самочувствия

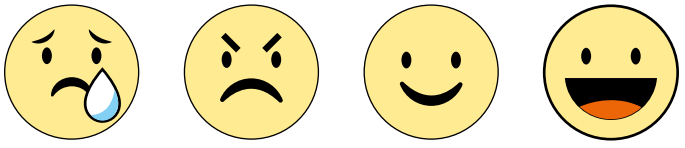
В течение двух недель понаблюдай за своим настроением, активностью и качеством сна. Каждый день заноси в таблицу цифры от 0 до 10.

Настроение:
0 – подавленность, тоска, сильная грусть.
10 – приподнятое, веселое настроение.

Активность
0 – нет сил и желания что-либо делать.
10 – высокая работоспособность, бодрость.

Сон
0 – отсутствие сна или очень короткий, прерывистый, беспокойный сон.
10 – глубокий, крепкий сон не менее 7 часов.

Можешь использовать наклейки со смайликами, подходи к этому процессу творчески!



	Настроение (0-10)	Активность (0-10)	Сон (0-10)
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			

	Настроение (0-10)	Активность (0-10)	Сон (0-10)
Суббота			
Воскресенье			
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Среднее значение за две недели (сложи все цифры в столбце и раздели на 1)			

Если полученные средние значения будут меньше 5 баллов, это может говорить о том, что тебе необходима помощь специалиста – психолога, психотерапевта. Ты можешь поделиться результатами с родителями, школьным психологом, классным руководителем или позвонить по бесплатному телефону доверия: 8-800-2000-122, а также по телефону 8-921-138-89-02 в проект «Выбери жизнь».

Калейдоскоп эмоций



«Не важно, тонна ненависти или тонна нежности лежит у тебя на душе.
Когда чувство не находит выхода, то это просто тонна.
У тебя на душе!»

Эмоции – психические процессы, которые постоянно сопровождают нашу жизнь. Существует четыре базовых эмоции: злость, страх, печаль и радость. Как видишь, только одна из базовых эмоций является условно положительной. Три других условно отрицательные. Условно – потому что нет хороших или плохих эмоций, все они необходимы, и каждая из них несет важную функцию.

Злость помогает нам защитить себя. Также она является источником силы, мотивации, в ней много энергии.

Страх обеспечивает безопасность. Когда мы обладаем здоровым страхом, мы более осведомлены о возможных последствиях наших действий, и это помогает нам рассчитать свои шаги и сделать лучший выбор. Страх может иногда выступать как мотивация. Он заставляет нас действовать быстрее и решительнее.

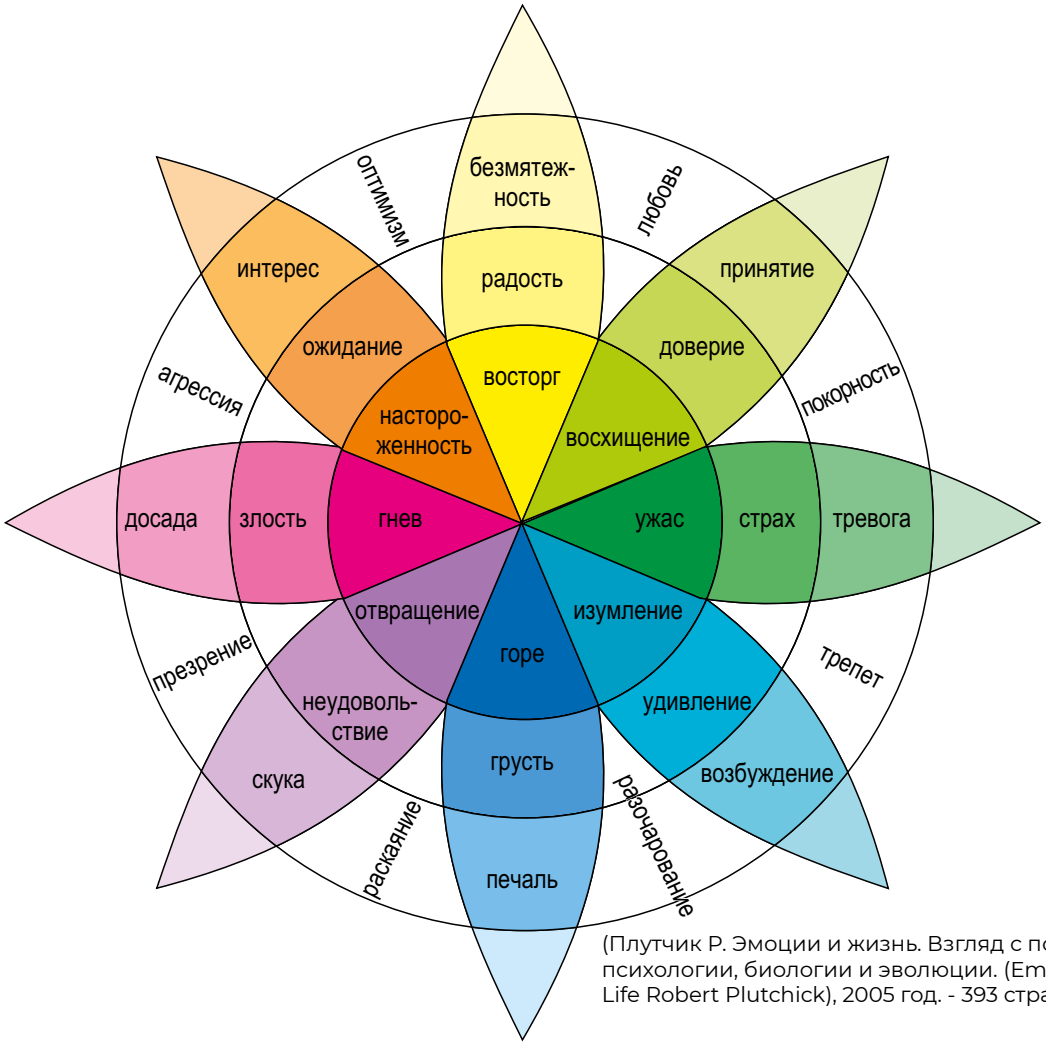
Печаль помогает проживать потери, которые обязательно присутствуют в нашей жизни. Также она сигнализирует о том, что мы нуждаемся в поддержке и заботе других людей и можем попросить их об этом.

Радость – это удовлетворение, удовольствие. Когда мы испытываем радость, то становимся более открытыми, готовыми к общению.

Избежать гнева, страха, печали не получится, потому что это то, что время от времени обязательно будет присутствовать в нашей жизни. Всякая эмоция должна найти выход: в разговоре с кем-нибудь, на бумаге или в творчестве. Оставляя эмоции в себе, забивая их в дальний угол, мы не избавляемся от них. Они не исчезают, а просто начинают копиться! И чем больше их внутри, тем нам больнее, тем хуже живется.

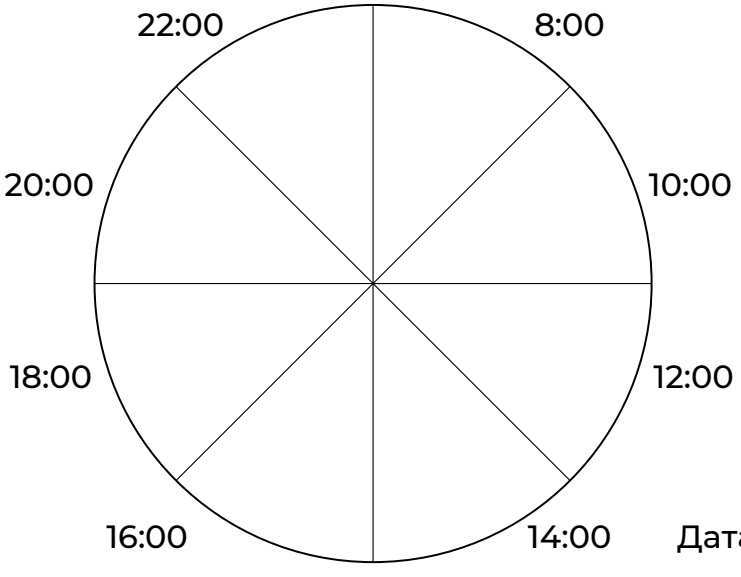
На основе четырех базовых эмоций формируются многие другие.

Понаблюдай, какие эмоции ты чаще всего испытываешь в течение дня. Если тебе сложно вспомнить какие-то эмоции, воспользуйся этим колесом.

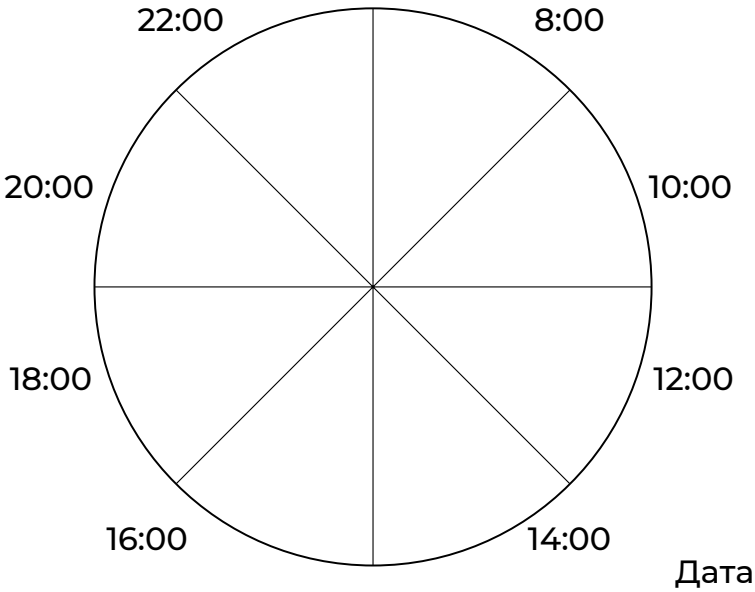


(Плутчик Р. Эмоции и жизнь. Взгляд с позиции психологии, биологии и эволюции. (Emotions and Life Robert Plutchick), 2005 год. - 393 страницы.)

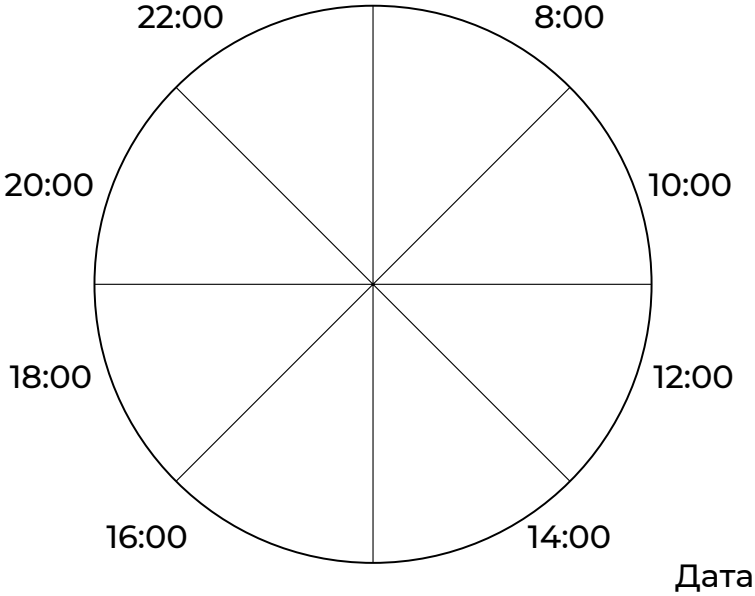
Проснувшись утром, прислушайся к себе, что ты чувствуешь, какая эмоция сейчас преобладает. Напиши в соответствующем секторе калейдоскопа. Подумай, какого цвета эта эмоция, закрась эту часть. Через 2–2,5 часа снова остановись и прислушайся, а что ты чувствуешь именно сейчас. Запиши и раскрась следующий сектор. И делай так в течение дня через каждые 2–2,5 часа.



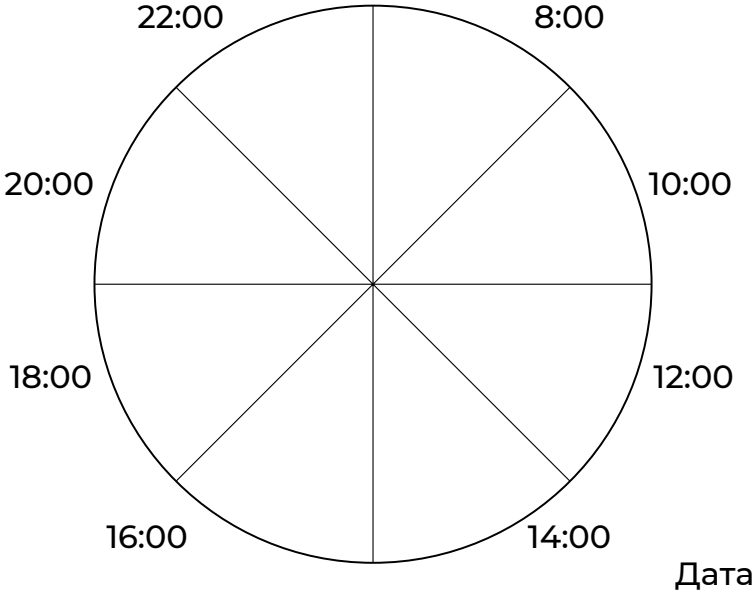
Дата:_____



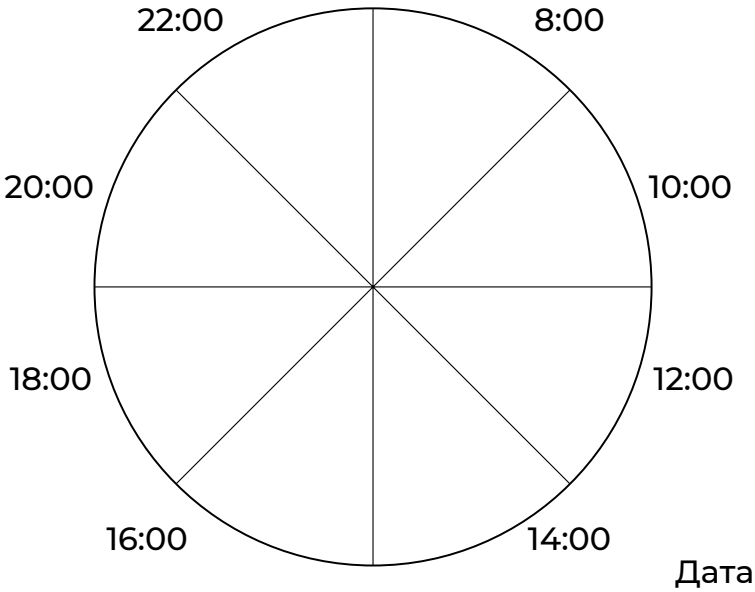
Дата:_____



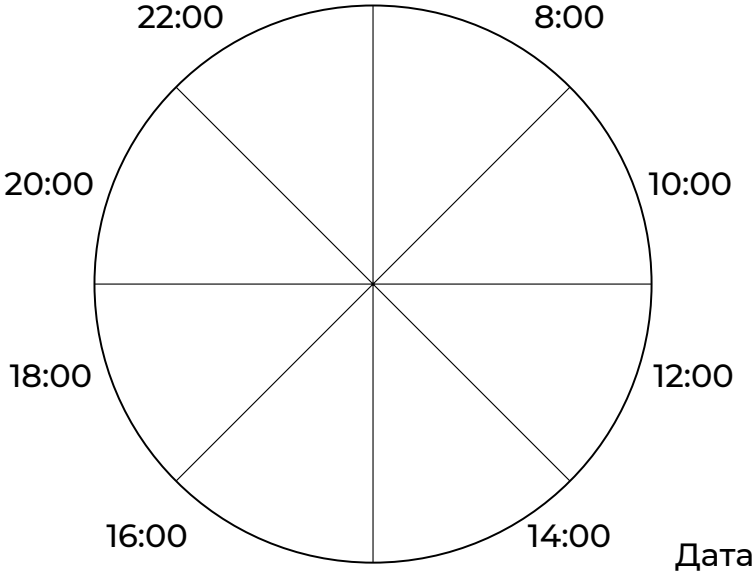
Дата:_____



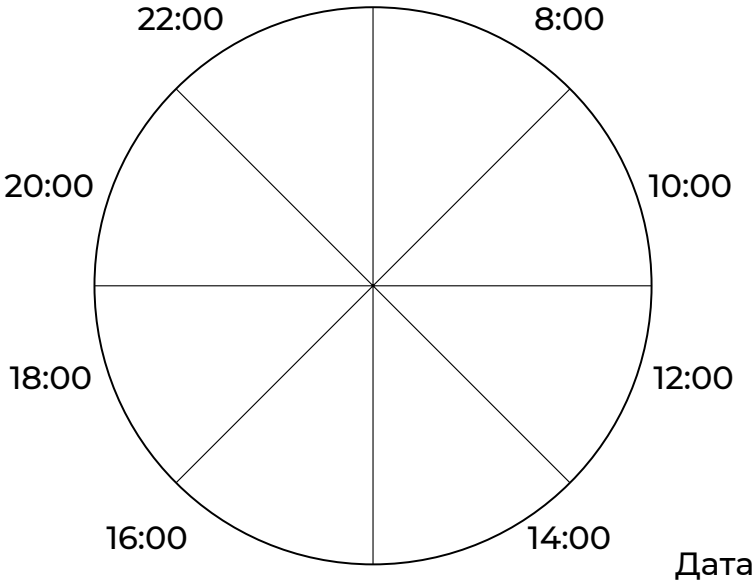
Дата:_____



Дата:_____



Дата:_____

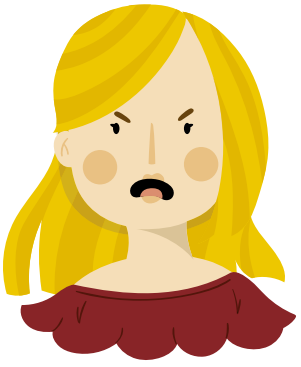


Дата:_____

Посмотри на свой калейдоскоп эмоций. Насколько рисунки в нем получились разноцветные, насколько твои эмоции разнообразны? Какие чувства ты испытываешь чаще всего?

Помогаем себе

Что делать, если все злит, раздражает или приводит в ярость



Если ты часто испытываешь злость, гнев или даже ярость, то можешь выразить их следующим образом.

- Выйди в подъезд и побегай по лестнице.
- Побей подушку.
- Покричи, потанцуй!
- Потряси руками, ногами, всем телом.
- Покусай вещи из упругого материала (резиновую игрушку).
- Порви бумагу или ткань на много мелких кусочков.
- Скомкай бумагу и кидай бумажные комки в стену изо всей силы.
- Побегай на месте, активно махая руками.
- Раскидай вещи и собери их.
- Сильно сожми пальцы рук и ног, усиль напряжение, а затем резко разожми и сбрось напряжение.
- Сжимай и разжимай маленький резиновый шарик, эспандер.
- Посчитай от 1 до 20 и обратно.

Иногда выражение гнева физически может вызвать его усиление. Попробуй разные способы и возьми на вооружение то, что даст тебе положительный эффект.

Что делать, если пришла грусть



Если ты чувствуешь грусть, то

- Закутайся в одеяло или плед, выпей вкусный теплый напиток.
- Если у тебя есть домашнее животное, пообнимайся с ним или просто прижми крепко к себе, погладь.
- Разреши себе поплакать, а потом поспать.
- Послушай успокаивающую музыку.
- Расскажи кому-то о своих чувствах.
- Изо всех сил потри ладони друг о друга, пока они не станут теплыми или даже горячими.
- Ложись в комфортную позу и подыши следующим образом: быстрый вдох и медленный выдох, пока не почувствуешь себя спокойнее.
- Возьми кубик льда в руку, подержи его какое-то время, перекладывая из руки в руку.
- Встань под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Представь, как вода уносит с собой все ненужное.

Отреагировать разные эмоции и вернуться в состояние равновесия могут помочь следующие техники

Раскрась за две минуты!

Возьми лист бумаги А4 и 7 цветных карандашей. Именно карандашей, не маркеров! Включи таймер на телефоне на 2 минуты и начинай раскрашивать лист так, чтобы использовать все 7 цветов. Делай это быстро, успевай закрасить весь лист за две минуты. У тебя получится нечто похожее.



Центробежная и центростремительная мандала

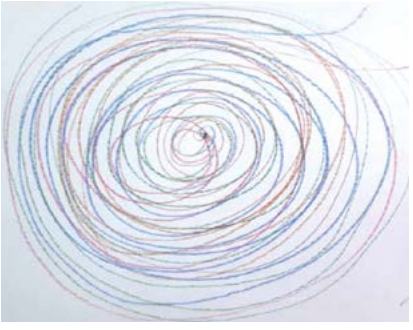


Возьми лист бумаги и нарисуй на нем большой круг. Этот круг будет символизировать твою личность.

Подумай, от каких эмоций или состояний тебе хочется сейчас избавиться. Например, ты хочешь избавиться от тревоги. Возьми цветной карандаш, который у тебя сейчас ассоциируется с тревогой, и поставь его в центр круга. Затем начинай быстро рисовать по часовой стрелке расходящиеся от центра круга спирали, выходи за пределы круга и уводи тревогу за пределы листа. Дальше ты можешь таким же образом поступить и с другими эмоциями, которые хотел бы сейчас отреагировать.

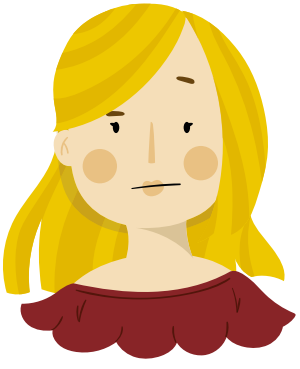
У тебя получится что-то подобное.

Теперь подумай, а что бы ты хотел сейчас вместо этого. Например, спокойствие, бодрость, что-то еще. Возьми карандаш цвета этой эмоции или состояния, поставь его за кругом, ближе к краю листа, и теперь начинай рисовать спирали против часовой стрелки, постепенно приближаясь к центру круга. Таким же образом «возьми» себе другие эмоции или состояния, если тебе этого хочется.



В результате у тебя получится похожая мандала. Повесь ее на стену или положи на видное место. Завтра будет новый день и новые эмоции, а старую мандалу ты сможешь выбросить или убрать туда, где она не будет тебе попадаться на глаза.

Негативные мысли. Не убегай, а разделяйся!



Негативные эмоции могут вызывать не только события, но и наши собственные мысли. Например, «У меня ничего не получится», «Я неудачник» и т.д. У мозга такая задача – формулировать мысли. Работа сердца – перекачивать кровь, работа желудка – перерабатывать пищу, работа мозга – выдавать определенное количество мыслей в единицу времени. Но ты – это не мысль, очень важно научиться разделяться, а не сливаться со своими мыслями. Прямо сейчас прислушайся к своему телу, какие у тебя есть ощущения? Тебе тепло или холодно? Какой запах ты чувствуешь? Какие звуки ты слышишь? Что ты видишь вокруг себя? Ты можешь ощущать температуру в комнате, чувствовать запахи, слышать звуки, видеть предметы. Одновременно с этим ты можешь скролить ленту, общаться с друзьями, делать уроки, заниматься любимым делом, развиваться и много всего еще. Точно также ты можешь замечать разные мысли, которые проносятся в твоей голове, но не позволять им руководить тобой.

Прочитай пять метафор, которые приведены дальше, выбери те, которые больше всего в тебе отзовутся, и попрактикуйся отделять мысли от себя, как от личности. (Таррелл Шери Л., Белл Мэри. Терапия принятия и ответственности для подростков. Групповой и индивидуальный подходы.: Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2023. – 352 с.; Стоддард Дж., А., Афари Н. Метафоры в терапии принятия и ответственности. Практическое руководство. – М.: Диалектика, 2021 г. – 272 с.)

1. «Приручение тигра»

Представь себе, что твой страх или тревога – это дикий тигр. Он причиняет боль и страдание. Этот дикий тигр больно кусает, царапает когтями, страшно рычит и ведет себя совершенно непредсказуемо. Ты хочешь избавиться от своего дикого тигра, который причиняет боль и страдание. Но тигр зачем-то нужен природе, так же как наши эмоции, в том числе страх и тревога, нужны нам. И уничтожать тигра – совсем не лучшее решение проблемы. Страх и тревога позволяют нам выжить. Однако порой страх и тревога становятся проблемой, когда их уровень превышает определенный порог. В таком случае ты можешь получше изучить своего страшного тигра, познакомиться с ним и приручить его. Иногда даже получается сделать тигра своим другом.





А как ты поступаешь со своим страшным тигром? Ты с ним борешься, бежишь от него, пытаешься отвлечься или забыться? Как тигр себя ведет в таких случаях? Вероятно, в этом случае он догонит, положит на обе лопатки и, победив тебя, станет еще страшнее и яростнее.

Укроти своего тигра!
Нарисуй или наклей картинку животного, которое ассоциируется у тебя со страхом или тревогой.

Яростное, пугающее	Укрощенное, подчиняемое

2. Шахматная доска



Представь, что твои мысли подобны фигурам на шахматной доске. Ты можешь заметить, что у тебя есть какие-то нежелательные мысли, а затем ты также можешь заметить мысли, которые появляются в противовес нежелательным мыслям, противостоят им, борются с ними. Эти два лагеря мыслей подобны противоположным черным и белым шахматным фигурам на шахматной доске. Обрати внимание, как твой ум сначала соотносится с одним лагерем, с черными шахматными фигурами, а затем – с другими, белыми шахматными фигурами, двигая тебя вперед и назад по доске. А теперь представь, что ты – это сама шахматная доска: ты просто стоишь на месте и наблюдаешь за битвой между двумя сторонами, не присоединяясь ни к одной из них. Просто продолжай наблюдать, подобно шахматной доске, как мысли разыгрывают свою партию.

3. Гарри Поттер




Помнишь, как в книге «Гарри Поттер и философский камень» Гарри, Рон и Гермиона попали в ловушку, когда провалились в люк под трехголовым псом? Что сделала Гермиона? Она перестала сопротивляться, вытянула руки и оставалась совершенно неподвижной, пока силки не ослабли, и она смогла освободиться. Когда ты борешься и пытаешься сопротивляться мыслям и чувствам, как это делали Рон и Гарри с силками, они держат тебя еще крепче.

4. Пляжный мяч

Вспомни, есть ли такое место возле реки, озера или бассейна, где тебе нравится проводить время? Представь себя там сейчас, обрати внимание на то, что тебя окружает: вода, деревья, может быть, какой-то домик, шум птиц, тепло солнца. Обрати внимание на то, что ты там можешь быть не один. Что бы ты делал? Теперь представь, что пляжный мяч, плавающий в воде, подплывает к тебе и ударяется о твою руку. Ты замечаешь этот мяч, он тебя раздражает, и ты изо всех сил пытаешься удерживать его под водой. Это большой пляжный мяч, и для того, чтобы удерживать его под водой, требуется большое усилие. Пока ты держишь мяч под водой, можешь ли ты еще что-то делать? Скорее всего, твоя активность будет ограничена усилиями по удержанию мяча. А когда твои руки устанут держать мяч, и ты его отпустишь, что произойдет? Он взлетит вверх, потом упадет на воду, окатив тебя брызгами, и это гораздо заметнее, чем когда он просто плывет и слегка касается твоей руки. Представь, что твои негативные мысли – это мяч, признай их присутствие, позволь им быть рядом, иногда касаться тебя. При этом ты можешь продолжать делать интересные и важные для тебя дела, не пытаясь избавиться от них.

5. Водитель автобуса



Представь себя за рулем автобуса. Ты – водитель, твой автобус следует по маршруту, который тянется через всю твою жизнь и называется «Твоя дорога». Как и любой водитель автобуса, ты собираешь на остановках пассажиров. В данном случае пассажиры – это твои воспоминания, телесные ощущения, привычные эмоции, надоедливые мысли.

Некоторые из пассажиров тебе нравятся. Они такие милые, интеллигентные. Ты надеешься, что они будут сидеть всю дорогу на передних сиденьях, поближе к тебе. Но среди пассажиров есть и такие, которые тебя определенно раздражают. Тебе очень хочется, чтобы они поскорей вышли или пересели в какой-нибудь другой автобус. Но высадить этих пассажиров невозможно, они тебя не слушают, однажды оказавшись в автобусе, они останутся с тобой навсегда. Ты можешь попросить этих пассажиров пересесть на задние сиденья в автобусе, но они не всегда это сделают. И, если твой жизненный маршрут зависит от воли твоих нежелательных пассажиров, то твоя жизнь превратится в кошмар. Но есть второй вариант – принять всех твоих пассажиров, перестать с ними бороться и следовать туда, куда нужно именно тебе. Именно ты – водитель автобуса, и устанавливаешь маршрут тоже ты. А пассажиры всего лишь едут в твоем автобусе и не влияют на то, куда ты едешь. Это решаешь только ты!

Выходим из туннельного мышления



В одно окно смотрели двое.
Один увидел дождь и грязь,
Другой — листвы зеленой вязь,
Весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое.
Н. Козлов

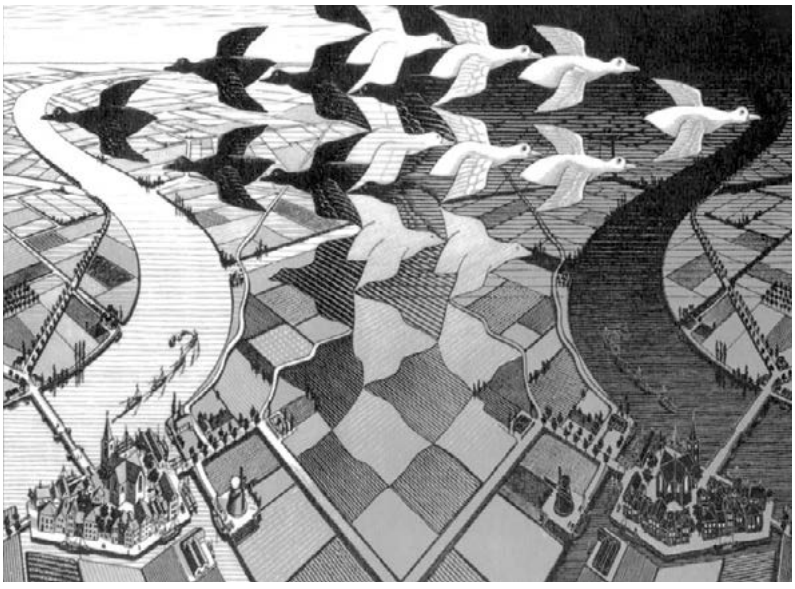
Думаю, что у тебя так же, как и у меня, и у других, бывает иногда такое состояние, когда кажется, что нет никакого способа выхода из трудной ситуации.



В такие моменты наше мышление как будто смотрит в подзорную трубу и не видит всего многообразия того, что находится за пределами ее видимости.

Брось вызов собственным убеждениям! Если сейчас в твою подзорную трубу видна надпись «выхода нет», значит где-то рядом обязательно есть и надпись «выход здесь!». Посмотри по сторонам, попроси помощи у окружающих, спроси, как тебе выйти, и обязательно увидишь, что

Наше восприятие окружающего мира очень избирательно.
Посмотри на эту картинку. В какую сторону летят птицы?



Картина художника Мауриц Эшер «День и ночь»

Скорее всего, сначала ты увидел птиц, которые летят вправо... или влево, а может наоборот. В любом случае, наше восприятие работает так, что сначала мы фиксируем взгляд на отдельных деталях, и лишь потом начинаем видеть картину целиком. Также мы не сразу можем увидеть решение проблемы, но это не значит, что его нет. Нужно просто посмотреть повнимательнее или попросить о помощи другого человека. Напоминай себе об этом!

Предлагаю потренироваться. Представь, что к тебе за помощью обратился друг или знакомый, или просто посторонний человек, который находится в отчаянии. Подумай и напиши не менее трех вариантов возможного выхода из этих непростых ситуаций. Можешь обсудить варианты со значимыми для тебя людьми.

Ситуации

1. Кого-то из твоего окружения систематически задевают одноклассники. Часто доходит до побоев, вымогания мелких денежных сумм, уничтожения личных вещей. Часто все эти инциденты происходят при свидетелях.

Что можно сделать:

1.

2.

3.

2. Одна девочка из твоего класса часто стала пропускать занятия. Раньше она прогуливала только первые уроки, но теперь уже и целые учебные дни. Она держится особняком от ровесников, избегает общих мероприятий, редко выходит из дома. В разговоре с ней ты услышал слово «депрессия»...

Что можно сделать:

1.

2.

3.

3. Твой знакомый получил по математике «двойку» за год и сильно боится того, что родители будут в ярости. Он не хочет идти домой и не знает, что делать дальше.

Что можно сделать:

1.

2.

3.

4. У твоей подружки умерла бабушка, которую она очень любила. Когда девочку про это событие спрашивают, она не желает разговаривать, отворачивает голову, на ее глазах появляются слезы.

Что можно сделать:

1.

2.

3.

5. Твоя хорошая подружка уже несколько месяцев безответно влюблена в мальчика из другого класса. В последнее время несчастливая любовь настолько повлияла на нее, что она практически ничего не ест, упала успеваемость по учебным предметам.

Что можно сделать:

1.

2.

3.

Твой план безопасности



Бывают ситуации, когда все настолько сложно, что, несмотря на все приемы, описанные выше, кажется, что нет выхода. В таких ситуациях некоторым ребятам хочется нанести себе вред – порезать, поцарапать, сделать что-то еще неприятное и болезненное для себя. Если с тобой случается подобное, составь свой собственный план безопасности. Мысли о самоповреждении или суициде обычно длятся от 5 минут до часа и потом проходят. Ты сможешь справиться и выдержать этот час!

Если ты часто переживаешь подобные ситуации, полезно составить личный План безопасности. Удобно оформить его в виде таблицы.

1. В первом столбце своего плана запиши, что ты испытываешь сразу перед тем, как начинаешь думать о самоповреждениях.

Это могут быть **мысли или образы.** Например, мысль *«все будет плохо», «у меня никогда ничего не получится»*.

Это могут быть **эмоции,** например, тревога, гнев, грусть.

Это могут быть **поведенческие проявления.** Например, желание повредить себя появляется, когда ты остаешься один в своей комнате.

Это могут быть **физические ощущения.** Например, чувство жара, холода, дрожи в теле.

Это могут быть **внешние стимулы или события.** Например, встреча с конкретным человеком.

2. Во втором столбце запиши, что ты можешь сделать самостоятельно прямо сейчас, чтобы помочь себе отвлечься от неприятных переживаний? Например,

- Посмотреть интересный фильм. Будь максимально конкретным, это важно! Напиши не просто «Посмотреть интересный фильм», а конкретное название фильма, который вызывает у тебя приятные эмоции.
- Послушать музыку.
- Пойти на пробежку или сделать несколько отжиманий/приседаний/побегать на месте.
- Открыть «шкатулку радости» или посмотреть ее фотографию в телефоне. Сделай такую шкатулку. Наполни ее тем, что вызывает у тебя приятные воспоминания и приободряет тебя, когда ты чувствуешь себя подавленным. В ней может быть все, что имеет для тебя значение и помогает тебе. Например, любимая книга, смешные цитаты, фотографии, письма, стихи, свои заметки, мягкая игрушка, приятные тебе духи или запахи.
- Воспользуйся материалами из предыдущих разделов этой тетради – что ты еще можешь использовать для себя?

Составь список из четырех – пяти пунктов, чтобы, в случае невозможности использовать одну стратегию, воспользоваться другой.

3. В третьем столбце напиши, какие люди могут помочь тебе отвлечься от тяжелых переживаний? Этим людям не обязательно говорить о своих переживаниях, важно, чтобы ты не остался один, а с помощью этих людей смог переключиться на другие темы. Составь список таких людей, запиши, например, не просто «моя семья», «мои друзья», а «мой брат Саша» или «моя подруга Вика», и запиши их контактные данные.

На тот случай, если люди из этого списка будут заняты или недоступны, то составь список безопасных мест, где есть другие люди и куда бы ты мог пойти, потому что мысли о самоповреждении чаще возникают в одиночестве. Не оставайся один на один с ними! Ты можешь отправиться в парк, кафе, торговый центр, куда-то еще.

4. В четвертом столбце запиши, какие люди могут тебя не просто отвлечь, но и поддержать в этой ситуации. Это не обязательно те люди, которые были в предыдущем пункте. Это люди, которым ты можешь сказать: «Мне сейчас плохо и нужно с кем-то поговорить». Возможно, ты сможешь поделиться с ними своим планом безопасности, чтобы они знали о том, что в случае необходимости ты обратишься к ним.

5. Иногда поддержка от близких и друзей недостаточна. Если первые четыре пункта не сработали, обратись за профессиональной помощью! Запиши в последнем столбце контакты специалистов, которые смогут тебе помочь.

- Контакты школьного психолога или классного руководителя, если ты им доверяешь.
- Контакты личного психолога, если он у тебя уже есть.
- Телефон доверия 8-800-2000-122.
- telefon-doveria.ru – чат с психологом.
- Телефон скорой медицинской помощи в твоем городе.
- Телефон горячей линии БФ «Дорога к дому» 8 (8202)288-588 (в Череповце).

Твой личный план безопасности готов!
Распечатай его или сфотографируй и всегда держи рядом.

Личный план безопасности

Сигналы опасности	Внутренние стратегии	Социальные контакты для отвлечения	Социальные контакты для поддержки	Профессиональные контакты

Притча «На дорожку»

Ты проделал большую работу. Даже если ты просто пролистал эту тетрадь – это уже первый шаг к изменениям. В заключение хочу поделиться с тобой вот этой притчей.

Карандаш

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

– Есть пять вещей, которые ты должен знать, – сказал он карандашу, – прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда не забывай.

- Ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке.
- Ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимо, чтобы стать лучшим карандашом.
- Ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совершаешь.
- Твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.
- На какой бы поверхности тебя ни использовали, ты всегда должен оставить свой след. Независимо от твоего состояния ты должен продолжать писать.



Список рекомендованной литературы

1. Бигель Д., Купер: С. Рабочая тетрадь Травмы и невзгоды для подростков. – М.: Весь, 2024 г. – 272 с.
2. Льенас А. Дневник эмоций: для тех, кто хочет справиться с эмоциями, разобраться в себе и стать счастливым / Анна Льенас; [пер. с исп. Ю.М. Сусоевой]. — Москва: Эксмо, 2019. — 256 с
3. Петрановская Л. Что делать, если в школе что-то идет не так. – М.: АСТ, 2023 г. – 64 с.
4. Трайв Т. Рабочая тетрадь по навыкам ДПТ для подростков: увлекательное руководство по управлению тревогой и стрессом, пониманию своих эмоций и освоению навыков эффективного общения. – М.: Диалектика, 2023 г. – 272 с.
5. Файфер Л., Краудер А., Энселраат Т., Галл Р. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ. Пер с англ. – СПб: ООО «Диалектика», 2020 – 272 с.
6. Хатт Р.: Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления. М.: Диалектика, 2021 г. – 192 с.

