

# Как вести дневник для функционального анализа

Ведение дневника является важным элементом нашего терапевтического процесса. Это поможет нам лучше понять ваши поведенческие привычки (паттерны), а также идентифицировать то, что происходит «до» и то, что происходит «после» вашего поведения. Ваша задача — вести записи о конкретных ситуациях, которые мы обсуждали. Вот краткое руководство, как это делать эффективно:

## 1. Выбор формата

Дневник можно вести в электронном виде (в компьютере, телефоне, планшете) или на бумаге — выбирайте то, что вам удобнее. Главное, чтобы вы могли легко и регулярно делать записи.

## 2. Частота и регулярность

Делайте записи ежедневно: сразу после ситуации, которую вы хотите проанализировать или выберите время, когда вы сможете спокойно сесть и подумать о своём дне. Регулярность помогает не упустить важные детали и эмоции.

## 3. Структура записей

Каждая запись должна включать следующие разделы:

- **Дата и время:** Запишите дату и точное время, когда произошла ситуация.
- **Ситуация, триггер:** Опишите ситуацию, которая спровоцировала ваше поведение. Укажите место, присутствующих людей и детали, которые могут быть важны.
- **Чувства и мысли:** Какие мысли и чувства возникли в ситуации, в ответ на ситуацию? Запишите свои мысли и чувства, которые возникли.
- **Поведение:** Что вы начали делать в этой ситуации? Опишите свои действия или реакции на ситуацию.
- **Последствия:** Что происходило посл? Укажите, какие последствия последовали за вашим поведением, как это повлияло на вас и окружающих.

## 4. Честность и открытость

Будьте максимально честны и открыты в своих записях. Не судите себя — нет "правильных" или "неправильных" ответов. Цель здесь — понимание, а не оценка.

## 5. Обзор и обсуждение

Мы будем регулярно обсуждать ваши записи во время наших сессий. Это поможет нам определить закономерности в вашем поведении и разработать стратегии для изменения или адаптации.

## 6. Конфиденциальность

Ваши записи являются конфиденциальными. Вы делитесь ими только со мной, и они используются исключительно в рамках нашей терапевтической работы.

Ведение дневника — это не только задание, но и возможность для саморефлексии и самопознания. Это шаг на пути к осознанию и изменению, который мы делаем вместе. Если у вас возникнут вопросы по ведению дневника или вы столкнетесь с трудностями, пожалуйста, сообщите мне об этом на нашей следующей встрече.

## Примеры записей в дневнике

### Пример 1:

- **Дата и время:** 20 февраля, 19:30.
- **Ситуация, триггер:** Рабочее совещание онлайн. Обсуждали срочный проект, и коллега предложил решение, которое мне не понравилось.
- **Чувства и мысли:** Почувствовал разочарование и сомнения в компетенции коллеги. Мысль: «Это решение ни к чему хорошему не приведет».
- **Поведение:** Выразил свое несогласие довольно резко, указал на недостатки предложения.
- **Последствия:** Коллега отступил, и его предложение было отвергнуто. В этот день мы с ним не разговаривали.

### Пример 2:

**Дата и время:** 18 февраля 2024 г., 14:45.

**Ситуация, триггер:** Встреча в кафе с другом. Обсуждали планы на выходные, и в разговоре он критически высказался о моем предложении. В кафе было много людей, шумно.

**Чувства и мысли:** Почувствовал раздражение и обиду. Мысль: «Он всегда так критичен, не ценит моих идей».

**Поведение:** Отстраненно ответил, замкнулся и перестал делиться своими идеями. Сменил тему разговора.

**Последствия:** Общение не было таким открытым, как обычно, но он перестал меня критиковать.