



## **Гончарова Елена Владимировна**

**Педагог-психолог I КК, магистр психологических наук.**

**Член Российского психологического общества (РПО).**

**Член Воронежского отделения Федерации Психологов**

**Образования России (ФПО) .**

**Член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии  
(АКПП).**

The background of the image is a landscape of mountains at sunset or sunrise. The sky is filled with warm, golden light and wispy clouds. The mountains are silhouetted against the bright sky, creating a layered effect. In the foreground, there are some faint silhouettes of what might be power lines or structures. A semi-transparent rectangular box is overlaid on the upper half of the image, containing the main text.

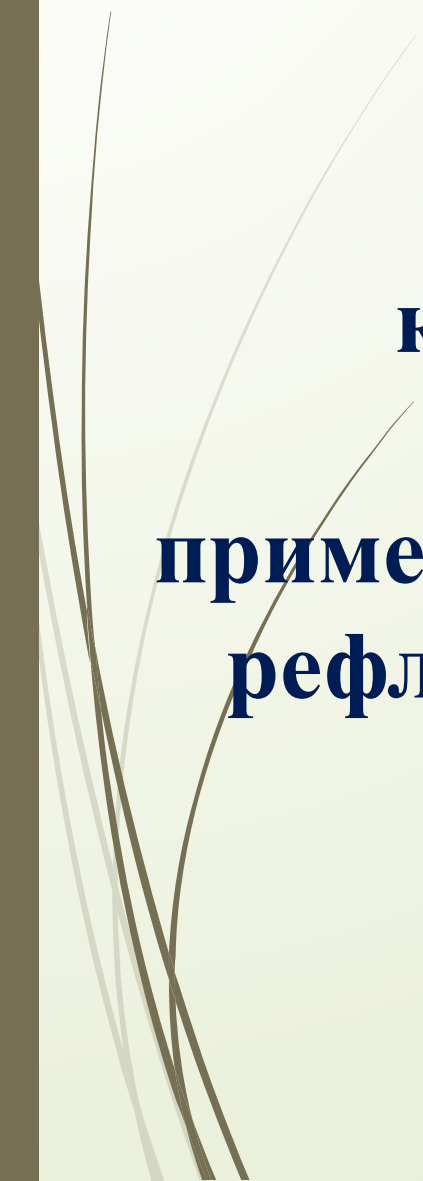
**Будьте внимательны  
к своим мыслям –  
они начало поступков.**

**Лао-Цзы**



# **Мастер-класс:**

**«СМЭР» – инструмент  
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ  
психотерапии,  
применяемый при консультировании,  
рефлексии и самоанализе клиента.**





## **Цель мастер-класса:**

**демонстрация процесса выявления глубинных убеждений клиента с помощью протокола «СМЭР».**

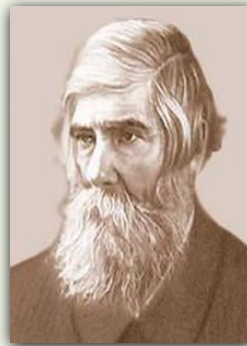
## **Задачи мастер-класса:**

- **познакомить участников мастер-класса с протоколом «СМЭР»**
- **познакомить участников мастер-класса с техникой «Падающей стрелы»**
- **сформировать мотивацию к использованию протокола «СМЭР» в практической деятельности педагога-психолога**

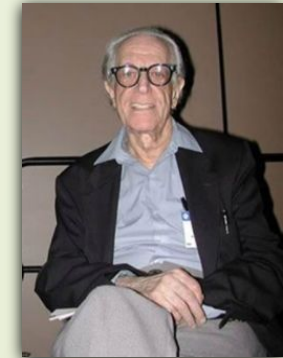
# Когнитивно-поведенческая психотерапия



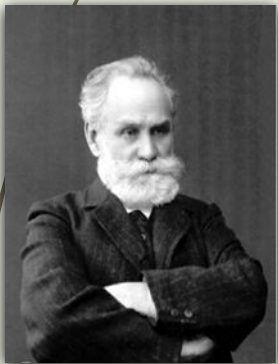
Иван Михайлович  
Сеченов (1829-1927)



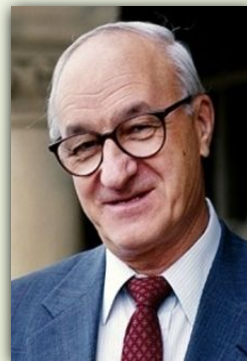
Владимир Михайлович  
Бехтерев (1857-1927)



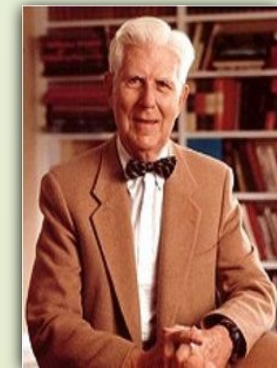
Альберт Эллис  
(1913-2007)




Иван Петрович  
Павлов (1849-1936)



Альберт Бандура  
(04.12.1925)



Аарон Бек  
(18.07.1921)



# **Базовые положения когнитивно-поведенческой психотерапии**

- Мышление влияет на поведение и эмоции;**
- Человек может отслеживать свои мысли и имеет возможность работать над их изменением;**
- Желаемое изменение в поведении и эмоциях может быть достигнуто посредством изменения мышления.**

# Техника «Падающей стрелы»


- Что эта ситуация значит для Вас?
- К чему она может привести?
- И что следует за этим?
- Что это говорит о Вас? Как это характеризует Вас?
- Если это будет так, то что тогда?
- Что плохого в том, что..?
- Что самое плохое может произойти вследствие этого?



# Литература:

- Бек Д.С. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям/ Д.С.Бек.- Издательство: Питер, 2018.- 416 с.
- Ковпак Д. Уроки мудрости/ Д.Ковпак.- Издательство: Питер, 2018.- 272 с.
- Лихи Р. Свобода от тревоги/ Р.Лихи.- Издательство: Питер, 2017.- 368 с.
- Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы/И.В.Малкина-Пых.- Издательство: Питер, 2018.- 832 с.



A sunset or sunrise over a mountain range. The sky is filled with warm, golden light, and the mountains are silhouetted against the bright background. A semi-transparent white box is overlaid on the image, containing the text.

**Будьте внимательны  
к своим мыслям –  
они начало поступков.**

**Лао-Цзы**