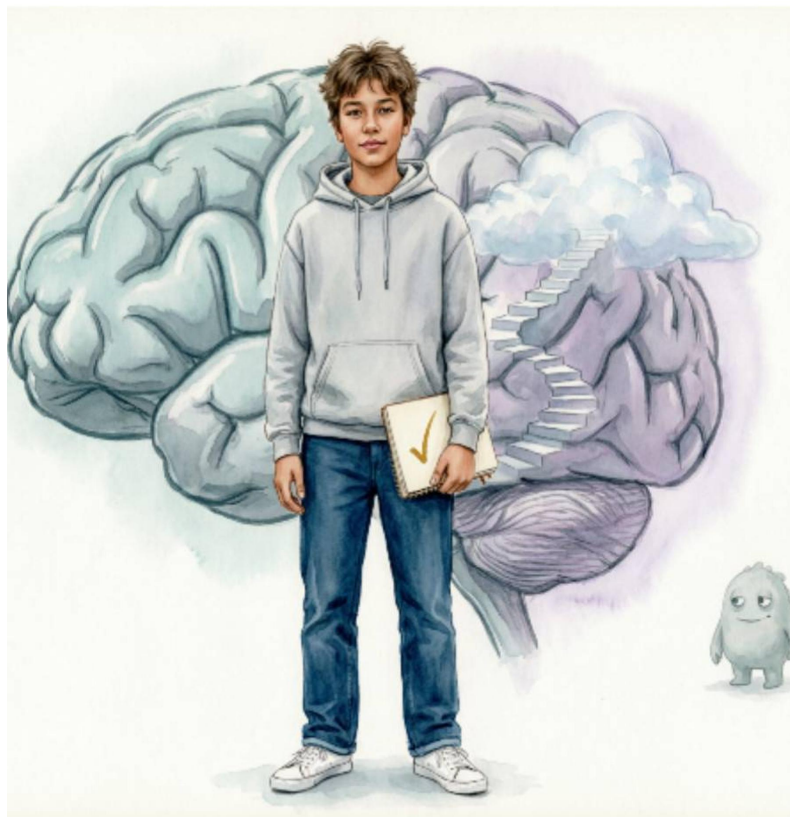


**Победи ОКР:
тетрадь для смелых детей
и подростков**



ВЕРХОВОДОВА Т.Н.

Татьяна Верховодова

Победи ОКР: тетрадь для смелых детей и подростков

<https://litres.ru/74544358>

SelfPub; 2026

Аннотация

Интерактивная рабочая тетрадь для детей 7–12 лет с обсессивно-компульсивным расстройством, основанная на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и экспозиции с предотвращением реакции (ЭПР). Пособие предназначено для использования в психотерапевтической практике, а также для самостоятельной работы ребёнка под руководством родителей. Материал адаптирован для детского восприятия: сложные терапевтические концепции представлены через игровые метафоры, комиксы, эксперименты и творческие задания.

Для психологов, психотерапевтов, педагогов и родителей.

Татьяна Верховодова

Победи ОКР: тетрадь для смелых детей и подростков

Введение

4

Твоё первое задание: «Знакомство с Мусорщиком»

8

Часть 1. Знакомство с врагом — что такое ОКР?

9

Глава 1. Мысли-липучки: Что такое навязчивости (обсессии)

9

Глава 2. Спасательные ритуалы: Что такое компульсии?

12

Глава 3. Как ОКР меня обманывает? Ловушка тревоги

14

Часть 2. Я — главный! Учимся быть хозяином своих мыслей
17

Глава 4. Мысли — это просто мысли, а не приказы!
17

Глава 5. Шкала тревоги: измерим врага!
20

Глава 6. Перезагрузка мозга: превращаем монстров в мультяшек
23

Глава 7. Разговор на равных: Что я скажу своему Мусорщику?
25

Часть 3. Суперсила — встречаемся со страхом лицом к лицу
28

Глава 8. «Лестница страха». План покорения вершин
29

Глава 9. Первый шаг к победе: стартуем!

Глава 10. Играем с тревогой: превращаем экспозиции в квест

34

Глава 11. «А что, если?..» — научный эксперимент против Мусорщика

39

Глава 12. Терпение — это сила: учимся жить с дискомфортом

41

Часть 5. Я — победитель!

44

Глава 17. Галерея побед: больших и маленьких

44

Глава 18. План защиты: как не дать «мусорщику» вернуться?

48

Глава 19. Письмо в будущее: От себя — себе

50

Привет, друг!

Добро пожаловать в эту книгу! Если ты держишь её в руках, скорее всего, тебе иногда мешают назойливые, пугающие мысли или ты чувствуешь, что *должен* делать определённые вещи (например, перепроверять, мыть, считать или располагать предметы в строгом порядке), чтобы в голове наступил покой.

Хочу тебе кое-что сказать сразу и очень важно:

ТЫ — НЕ ТВОИ МЫСЛИ И ТЫ — НЕ ТВОИ ТРЕВОГИ

Есть одна хитрая часть мозга, которая любит подкидывать нам ложные тревожные сигналы и заставлять нас слушаться её.

В этой книге мы ласково назовём эту часть «**Мусорщик**» (или ты можешь придумать своё имя, например, «Вреднюка», «Паникёр» или «Генерал Тревога»).

Эта тетрадь — твой **личный тренировочный лагерь для супергероя**. Здесь ты не будешь просто читать. Ты бу-

дешь играть, рисовать, экспериментировать и выполнять интересные (и иногда немного смелые!) задания.

Цель — научиться быть хозяином своего мозга, а не его слугой.

Для кого эта тетрадь?

Эта книга для **тебя**, если:

Ты устал от мыслей, которые застревают в голове, как заевшая пластинка.

Тебе надоело выполнять ритуалы, которые отнимают твоё время и силы.

Ты хочешь чувствовать себя свободнее, смелее и спокойнее.

Ты готов попробовать новые способы справляться с трудностями.

И она также для **твоих родителей**, чтобы они поняли, как лучше всего тебя поддержать на этом пути.

Как тебе поможет эта книга? (Секретное оружие против «Мусорщика»)

Мы будем использовать две мощные стратегии, которые настоящие терапевты применяют по всему миру:

КПТ (Когнитивно-поведенческая терапия) — «Перезагрузка мозга».

Это поможет тебе понять, что мысли — это просто мысли, а не приказы к действию или предсказания будущего. Мы научимся ловить «Мусорщика» на лжи и менять отношение

к его страшилкам.

Экспозиции — «Тренировка смелости».

Это самое важное! Мы будем осторожно и по шагам (как в видеоигре!) учиться **сталкиваться со своими страхами и не поддаваться ритуалам**. Звучит страшно? Не волнуйся! Мы начнём с самых маленьких шагов и сделаем это в форме игры. Именно так мозг понимает: «Эй, эта ситуация на самом деле не опасна! Можно расслабиться».

Как работать с этой тетрадью:

4

золотых правила

Ты — главный. Работай в своём темпе. Можно прыгать через страницы? Иногда можно! Но лучше идти по порядку, потому что задания становятся сложнее, как уровни в игре.

Смелость, а не идеальность. Здесь не ставят оценок. Каляки-маляки, простые слова — это идеально! Самое важное — стараться.

Команда поддержки. Зови на помощь родителей! Им в конце книги есть специальный раздел. Они твои главные болельщики в этой тренировке.

Хвали себя. Каждый маленький шаг — это победа. Обязательно отмечай свои успехи (для этого у нас будут специальные места)!

ТВОЁ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ: «ЗНАКОМСТВО С МУСОРЩИКОМ»

Давай для начала сделаем нашего «противника» видимым! Нарисуй или опиши ниже, как, по-твоему, выглядит твой **«Мусорщик»** (ОКР).

Он большой или маленький? Страшный или смешной? Какого он цвета? **Дай ему самое дурацкое имя, какое только придёт в голову!** (Например, Бублик Паники Профессор Что-Если).

Имя моего Мусорщика»: _____

Отлично! Теперь он не невидимая сила, а просто персонаж с глупым именем. С ним будет проще справиться.

**Готов стать сильнее своего страха? Тогда перево-
рачивай страницу и начинаем наше приключение!**

ЧАСТЬ 1: ЗНАКОМСТВО С ВРАГОМ — ЧТО ТАКОЕ ОКР?

Вступление к части: Привет снова! Теперь, когда ты дал имя своему «Мусорщику», пришло время узнать о нём всё. Представь, что ты **суперагент** или **учёный-исследователь**. Чтобы победить врага, его нужно изучить: как он работает, какие у него слабые места и как он тебя обманывает. В этой части мы будем как раз этим и заниматься. Ничего

страшного, просто наблюдаем и собираем факты!

ГЛАВА 1. МЫСЛИ-ЛИПУЧКИ: ЧТО ТАКОЕ НАВЯЗЧИВОСТИ (ОБСЕССИИ)

Объяснение: знаешь, как бывает: жуёшь жвачку, а потом она прилипает к подошве? Некоторые мысли ведут себя точно так же. Они **«прилипают»** к твоему мозгу, даже если ты очень хочешь перестать о них думать. Это и есть **навязчивые мысли** (обсессии).

Они часто бывают:

Пугающие: «А что, если я заболею?», «А вдруг я причиню вред?»

Странные: в голове лезут картинки или слова, которые тебя смущают.

Требующие идеальности: «Всё должно быть симметрично/чисто/сделано „правильно“».

В виде сомнений: «Я выключил плиту?», «Я точно сказал „спасибо“?»

ГЛАВНОЕ ПОСЛАНИЕ:

Эти мысли — **НЕ** твоё желание,

НЕ предсказание будущего и **НЕ** правда о тебе. Это просто спам-письма от твоего **«Мусорщика»**.

Задание 1.1: «Ловушка для мыслей-липучек»

Инструкция: Давай поймаем эти мысли, как бабочек в сачок! В табличке ниже или на отдельном листе запиши или нарисуй те «липкие» мысли, которые чаще всего приходят тебе в голову и мешают. Не анализируй, просто «поймай» их.

Пример: Мысль: «Руки грязные, я точно заражусь». | Когда приходит: После касания дверной ручки. | Что чувствую: Тревогу, брезгливость.

Мысль:

Когда приходит:

Что чувствую:

Моя мысль-липучка (Запиши или нарисуй)

Когда она обычно приходит?

Что я при этом чувствую? (Страх, отвращение, вину?)

ГЛАВА 2. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РИТУАЛЫ: ЧТО ТАКОЕ КОМПУЛЬСИИ

Объяснение: когда приходит страшная «мысль-липучка», твой мозг в панике ищет способ немедленно убрать тревогу. И он находит быстрый, но **обманчивый** способ — **ритуал** (компульсию).

Это действие (или мысленное действие), которое ты чувствуешь, что **должен** сделать, чтобы:

Предотвратить что-то плохое.

Уменьшить страх.

Сделать «как надо».

Проблема в том, что это как почесать укуса комара.

На секунду становится легче, но потом он чешется ещё сильнее. Ритуал учит твой мозг: «Эта мысль была действительно опасна!» — и в следующий раз тревога будет ещё сильнее.

Виды ритуалов:

Действия: мытьё, проверка, расстановка вещей, прикосновения.

Мысленные: счёт в уме, молитва, «стирание» плохой мысли хорошей.

Избегание: не трогать ручки, не говорить определённые слова.

Задание 2.1: «Мои ритуалы-помощники (которые на самом деле не помогают)»

Инструкция: Давай свяжем мысли из прошлого задания с ритуалами. Что ты обычно делаешь (в уме или телом), чтобы справиться с тревогой от той мысли?

Пример: Мысль: «Руки грязные...» → Ритуал: Помыть руки 3 раза с мылом.

**МОЯ МЫСЛЬ-ЛИПУЧКА → КАКОЙ РИТУАЛ Я
ДЕЛАЮ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ? → НАСКОЛЬКО
ТРЕВОГА СПАДАЕТ НА СЕКУНДУ? (ОТ 0 ДО 10)**

Мысль:

Ритуал:

Тревога

0-10

ГЛАВА 3. КАК ОКР МЕНЯ ОБМАНЫВАЕТ? ЛО- ВУШКА ТРЕВОГИ

Объяснение (метафора «Мусорщика»):

твой «Мусорщик» — паникёр и врунишка. Он использует твою же силу — способность заботиться о важном! — против тебя. Вот его главные уловки:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.