***Протокол СМЭР (событие – мысль – эмоция – реакция)***

Этот протокол позволяет проводить первичный анализ проблемной ситуации и возникающих мыслей, эмоций и поведения. Автор модификации – **Ковпак Д.В.**

Максимально четко опишите ситуацию, вызвавшую затруднения, в первой колонке, а затем постарайтесь восстановить в памяти возникающие мысли, эмоции и реакции (телесные, т.е. то, что вы чувствовали в теле, и поведенческие – то, что вы делали/вам хотелось сделать) и запишите их в нужных колонках.

*Первая строка приведена как пример заполнения бланка.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата, время** | **Событие** | **Мысли** | **Эмоции** | **Реакция: телесная** | **Реакция: поведение** |
| 01.01.2018 | - Отмечаем с семьей Новый год. - Все приготовления были на мне, хотелось сделать всем идеальный праздник.- Друзья не похвалили еду, которую я готовила весь день.- Муж смотрел телевизор и не помогал с уборкой после застолья.- Высказала мужу, что он ничего не делает. Поссорились. | - Почему все должна делать я?- Я забочусь обо всех, но никто не заботится обо мне.- Всем плевать, что я вкладываюсь.- Это нечестно!- Муж меня не ценит! | - Обида.- Раздражение.- Тоска.- Ощущение безысходности. | - Подступили слезы.- Комок в горле. - Дрожь в руках. | - Руки до боли сжимались в кулаки.- Хотелось плакать.- Ушла в другую комнату и не разговаривала с мужем весь вечер.  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |