***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. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |