**Функциональный анализ (ABC)**

Любое поведение имеет свою функцию. Этот рабочий лист позволяет нам проследить, как возникает то или иное поведение, чем оно подкрепляется (краткосрочные последствия) и как работает в долгосрочной перспективе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A*****То, что предшествовало поведению****(ситуация (контекст), а также эмоции, мысли, телесные ощущения)* | **B*****Поведение*** | **C*****Последствия*** |
| ***Внешнее****(то, что можно наблюдать извне)* | ***Внутреннее****(то, что может сообщить человек)* | ***Краткосрочные*** | ***Долгосрочные*** |
| Получила письмо с задачей подготовить доклад для предстоящей конференции. Первой мыслью было, что не успею и не потяну, что у меня нет никаких интересных или новаторских идей. Стало страшно от мысли, что придется выступать перед большой аудиторией и что слушатели могут подумать, что я плохой специалист. Почувствовала сильную тревогу и стыд. | Закрыла письмо, весь день смотрела сериалы, играла в игру на телефоне, спала, хотя помимо подготовки к конференции у меня были и другие срочные дела.  | Думала, что можно сделать вид, что не получала письмо и дотянуть до даты, когда готовиться к конференции будет уже поздно.Было ощущение, что раз мне надо сделать слишком много, а раз я ничего не успею, то можно и не пытаться. | Немного успокоилась, т.к. отвлеклась на развлечения и сон.Уменьшилось чувство тревоги.  | Появилось чувство вины за то, что так и не начала готовиться, а времени все меньше, плюс, добавились другие не сделанные дела.Тревога усилилась.  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |