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