

DET: darbalapiuose/lentelėse pateikiame praktinę, įgūdžių lavinimui skirtą informaciją, mokačią analizuoti ir reguliuoti savo elgesį, naudojantis DET principais. Ją gali naudoti ir teikiantys pagalbą specialistai ir patys klientai, norėdami geriau suprasti savo galimų kelių atsisakant probleminio elgesio.

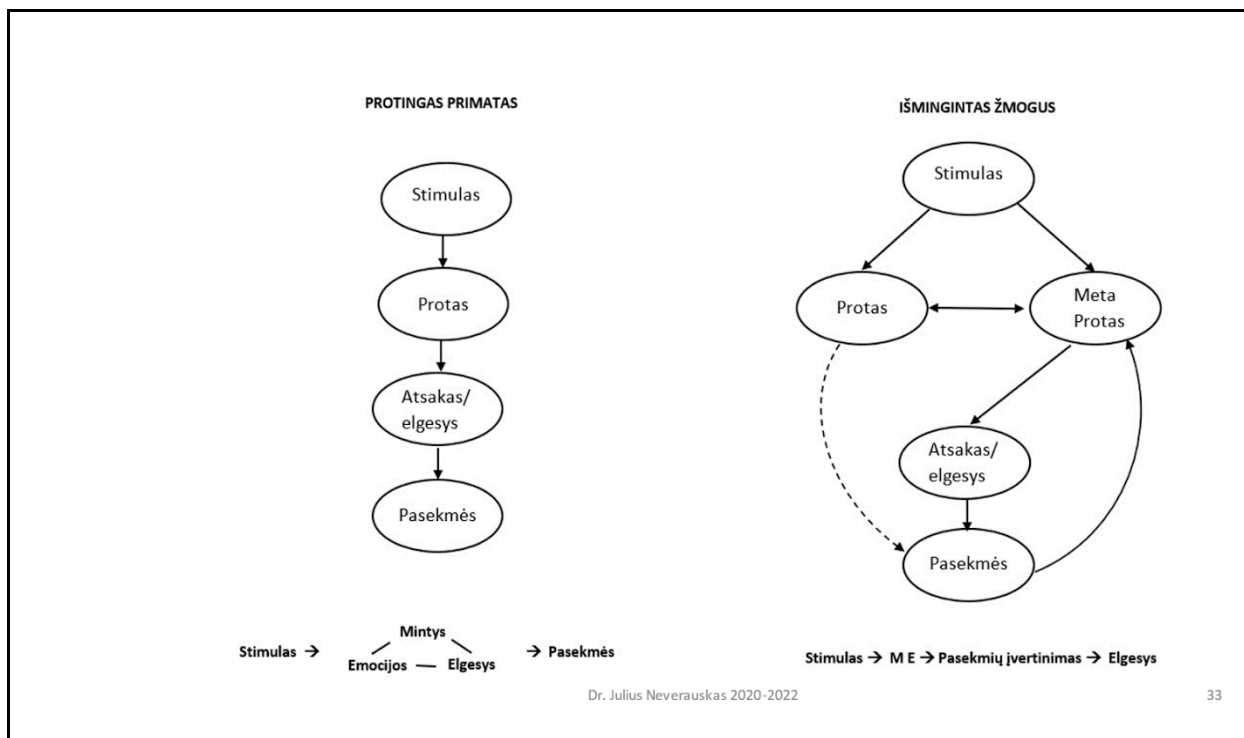
Praktiniai DET įgūdžiai, kurių lavinimas gali padėti asmenims, pasižymintiems PIN pateikti darbalapiuose / lentelėse

Siūlomi žingsniai lavinant įsisąmoninimo „Kas tai?“ įgūdžius (DET dalis - dėmesingas įsisąmoninimas)

- **Stebėjimas.** Be vertinimo stebime realybę išorėje ir viduje. Įsisąmoniname, kas vyksta. Leidžiame mintims ir išgyvenimams praeiti, neįsitraukiant į jų analizę).
- **Apibūdinimas** (Naudojant 5 pojūčius ir kognityvinės elgesio terapijos modelį “Mintys-Emocijos-Elgesys” (žr. skyrių Nr. 8.4).
- **Dalyvavimas** (Susikoncentruojame į dabartį ir savo veikimą joje).
- Įsisąmoniname „**Kaip?**“ vykdant stebėjimą, apibūdinimą ir dalyvavimą. Nevertinanti (gerai-blogai, teisinga-neteisinga) laikysena. Susikoncentruojame į vieną dalyką vienu metu (labiausiai tai padeda nenuslysti į emocijas, dėmesį kreipiant į realybę viename reiškinyje). Darome tai, kas veikia (Efektyvus veikimas) / Nedarome to, kas neveikia

„Išmintingas protas“ (DET dalis - dėmesingas įsisąmoninimas)

Gali būti tik emocijomis grįstas elgesys. Gali būti tik racionalumu grįstas elgesys. Išmintingas protas – sankirtoje.



Svarbi informacija „Išmintingo proto“ ugdymui“ (DET dalis - dėmesingas įsisąmoninimas)

„Išmintingas protas“ yra savo proto veiklos stebėjimas ir impulsyvių veiksmų stabdymas. Tai yra:

- Galimybė daryti pasirinkimus iš daugiau variantų, atsižvelgiant į norimas pasekmes.
- Gebėjimas ir įgūdis žvelgti į situaciją iš šono, gebėjimas būti metakognityvinėje pozicijoje, kada į savo mintis ir emocijas žvelgiame iš šalies ir kartu matome visuminį situacijos vaizdą.

„Išmintingas protas“ yra priešingybė ir atsvara kognityviniam susiliejimui, kai žmogus sunkiai atskiria savo mintis nuo realybės ir todėl praranda gebėjimą išmintingai elgtis. „Išmintingas protas“ / mąstymas (Linehan, 1993) yra mąstymo dalis, apjungianti emocijas ir faktais grįstą/racionalųjį samprotavimą. Jis leidžia rasti pusiausvyrą tarp emocijų ir mąstymo, taip padedant nusiraminti, atrasti atsakymus į svarbius klausimus. „Išmintingas protas“ leidžia taikyti „priešingą veiksmą“, elgtis išmintingai, net jeigu mintys, emocijos, impulsai veikti (ir kūno pojūčiai) sako kitaip.

„IŠMINTINGAS PROTAS“ (atpažinimas ir tyrinėjimas)

- STOP! Pakvėpuokime. Padarykime išminties pauzę?
- Ką apie tai sako „Išmintingas protas“?
- Koks yra platesnis situacijos vaizdas? Kokios būtų mano reakcijos trumpalaikės ir ilgalaikės pasekmės?
- Kaip man integruoti emocijas ir racionalumą?
- Kokius turiu pasirinkimus ir kokias pasekmes gali sukelti kiekvienas pasirinkimas?
- Koks būtų geriausias sprendimas?

Atpažinkite savo “Mąstymo emocijomis” ir “Racionalaus mąstymo” skirtumus bei ypatumus

MĄSTYMAS EMOCIJOMIS (atpažinimas ir tyrinėjimas) yra paremtas asmenine reakcija (emocijomis) ir individualiu situacijos interpretavimo būdu:

- Kokias patiriu emocijas?
- Ką jaučiu?
- Kas kilo mano mintyse?
- Kas patraukė mano dėmesį?
- Kas mane skatina jausti būtent tai, ką jaučiu?
- Į ką aš reaguuju?
- Kas blogiausio gali nutikti?
- Kas, noriu, kad vyktų/ką noriu daryti?

RACIONALUS MĄSTYMAS (atpažinimas ir tyrinėjimas) yra paremtas faktine informacija.

- Kokie yra faktai?
- Kas yra tik nuomonė arba spėjimas, bet ne faktai?
- Ką, mano nuomone, reikėtų daryti?
- Kokį patarimą duočiau draugui ar kokį patarimą man duotų rūpestingas draugas?
- Ar tai tikrai taip svarbu, kaip atrodo?

Distreso toleravimo įgūdžiai (DET dalis - distreso toleravimas)

Įsisąmoninimo įgūdžiai leidžia naudoti atsisakymą vertinti ir priimti tiek situaciją, tiek save situacijoje. „Nvertinti“ nereiškia „pritarti ar atsisakyti spręsti“. *Tikslas – išmintingai pripažinti esamą situaciją, vietoje to, kad būtume jos apimti arba slėptumės nuo realybės.* Tai leidžia išvengti intensyvių desperatiškų ir dažnai destruktivių emocinių reakcijų ir priiminėti sprendimus remiantis „išmintingu protu“. Jums gali padėti šie, žemiau išvardinti metodai:

Krizių įveikimo įgūdžiai

- Krizių atpažinimas,
- Probleminio elgesio sustabdymas nedelsiant,
- Už ir prieš argumentų ieškojimas, siekiant priimti elgesio sprendimus,
- Savęs nuraminimo technikos,
- Dabartinio momento pagerinimas (angl. Improving the moment).

STOP įgūdis

- **S** – (angl. Stop) – tiesiog sustokime, nejudėkime, išlaikykime elgesio kontrolę nieko nedarydami.
- **T** – (angl. Take a step back) – šiek tiek atsitraukime, kvėpuokime, neleiskime impulsams valdyti elgesio.
- **O** – (angl. Observe) – stebėkime, kas vyksta išorėje ir viduje.
- **P** – (angl. Proceed mindfully) – tęskime išlaikydami įsisąmoninimą, vadovaudamiesi savo (vertybėmis grįstais). tikslais ir „išmintingu protu“ (kas man pagerins situaciją, o kas gali ją pabloginti).

Akronimas TIP (angl.)

- Temperature (cold water), **temperatūros pokyčiai (šaltas vanduo).**
- Intense (exercise), **intensyvūs fiziniai pratimai**
- Paced breathing (paired muscle relaxation), **valdomas kvėpavimas, raumenų relaksacija**

Akronimas ACCEPTS (angl.)

Laikinas dėmesio nukreipimas nuo nemalonių emocijų pasitelkiant „išmintingą protą“.

- **Activities** – Malonumą keliantys veiksmas ir **Užsiėmimai.**
- **Contributions** – **Prisidėjimas, pagalba** kitiems žmonėms ar grupėms.
- **Comparisons** – **Palyginimai** savęs su tais, kurie blogesnėje situacijoje arba kai mes buvome blogesnėje situacijoje.
- **Emotions** – **Emocijos. Speciali kitų emocijų, negu tos, kurios yra, provokacija,** naudojant žaismingumą, humorą ar atitinkamas veiklas.
- **Pushing away** – **Tarsi esamos situacijos nustumimas į šoną, patraukimas,** prioritetą suteikiant kitiems dalykams.
- **Thoughts** – **Mintys.** Nukreipti savo mąstymą į kitus dalykus.
- **Sensations** – **Pojūčiai. Sukelti sau kitus pojūčius, negu, kad jaučiame** toje situacijoje.

Esamojo momento pagerinimas IMPROVE (angl.). Šis metodas labai tinka stiprių emocijų reguliacijai ir psichologinio atsparumo didinimui):

- **Imagery** – Relaksuojančių dalykų, sėkmės, laimės patirčių sukėlimas **Vaizduotėje.**
- **Meaning** – Paieškoti **Prasmės** ar tikslo tame, ką jaučiame ar išgyvename.
- **Prayer** – Naudoti **Maldą** arba asmeninius dvasinius tekstus – susijungti su tuo, kas yra daugiau, negu mes.
- **Relaxation** – **Relaksacija** naudojant kūno raumenis, kvėpavimą, karštą vonią. Tai lavinami įgūdžiai, reikia to mokytis, mes galime to nemokėti.
- **One thing in the moment** – Visą dėmesį nukreipti į **Vieną dalyką dabartyje.**
- **Vacation** – Atsitraukti trumpam nuo VISKO, paimti trumpas **Atostogas.**

Encouragement – Savęs **Padėsinimas ir pagyrimas**, užtikrinant, kad susitvarkyti įmanoma ir galima, tokiu būdu stiprinant savo psichologinį atsparumą ir mažinant pažeidžiamumą.

Radikalus priėmimas (angl. *Radical Acceptance*). Šis metodas labai tinka distreso toleravimo įgūdžių lavinimui, kas yra labai svarbu PIN atvejais). Tai absoliutus realybės faktų priėmimas, pripažinimas ir tarsi atsisakymas kovoti su realybe.

Savęs nuraminimo įgūdžiai. Būti sau: labai geranoriškais, švelniais, save maitinti ir raminti tarsi kūdikį. *Švelniai nuraminti gali malda, galime prašyti kitų pagalbos* (aš propaguoju nepasikliauti tik savimi).

Tarpasmeninių santykių efektyvumas (DET dalis - Tarpasmeninių santykių reguliavimas)

Šis metodas labai tinka santykių šeimoje, partnerystėje bei darbe tobulinimui, kuris tampa tuo svarbesnis, kuo daugiau asmuo būna įsitraukęs į PIN ir susideda iš:

- Asertyvumo / tvirtabūdiškumo lavinimo,
- Tarpasmeninių santykių problemų/konfliktų sprendimo,

- Savo ir kitų tikrųjų poreikių įsisąmoninimo ir išreiškimo,
- Mokėjimo prašyti,
- Mokėjimo duoti,
- Mokėjimo atsisakyti (pasakyti NE).

Tarpasmeninių santykių efektyvumo didinimui naudojamos keturios žemiau aprašytos intervencijos, kurių pavadinimai – anglškų žodžių abreviatūros arba išsireiškimai: 1) DEAR MAN, 2) GIVE, 3) FAST, 4) Walking the Middle Path Skills.

1. **Tarpasmeninių santykių efektyvumą gerinanti metodika DEAR MAN** naudojama stiprias emocijas keliančiose tarpasmeninių santykių situacijose, kai kyla rizika konfliktams, kurių norima išvengti.

- **Describe the situation:** *Apibūdinti* situaciją.
- **Express the emotions experienced:** Kokios emocijos atsirado šioje situacijoje, kodėl yra problema ir kaip jaučiuosi?
- **Assert one's self by asking clearly and specifically for what behavior change the person seeks:** Aiškiai įsivertinti, keliant klausimą, kokio elgesio pokyčio noriu (savo / kitų).
- **Reinforce one's position by offering a positive consequence if one were to get what one wants:** Sustiprinti savo pozicijas siūlant pozityvias išeitas.
- **Mindful of the situation:** Įsisąmoninti, ko nori kitas ir validizuoti bei parodyti empatiją poreikiams.
- **Appear confident and assertive:** Praktikuoti pasitikėjimą ir tvirtabūdiškumą, net jeigu taip nesijaučiame.
- **Negotiate:** Derėtis dėl komfortiško sprendimo, tenkinančio poreikius.

2. **Tarpasmeninių santykių efektyvumas – GIVE – giving something** naudojama įvairiose tarpasmeninių santykių situacijose, kai norima užmegzti tamprų ryšį su kitais svarbiais žmonėmis.

- **Gentle:** Švelni kalba, be verbalinių ir kitų puolimų, vengti sarkazmo, nevertinti, būti mandagiais, neigiamai neapibendrinti.
- **Interested:** Susidomėjus klausyti ir aiškintis, išlaikyti akių kontaktą, neatsitraukti bendravimo metu.
- **Validate:** Validizuoti, ką kitas žmogus jaučia ir parodyti jo požiūrio supratimą: naudojant žodžius, kūno kalbą ir veido išraiškas.
- **Easy Manner:** Rodyti lengvumą ir jį praktikuoti: atsipalaidavimas, šypsena, lengvas humoras.

3. **Tarpasmeninių santykių efektyvumas – FAST išlaikyti savigarbą** (tai labai svarbūs tarpasmeninių santykių principai, kuriais rekomenduojama vadovautis asmeniniame gyvenime ir bendrystėje su kitais žmonėmis). Naudojama kombinacijoje su kitais įgūdžiais

- **Fair:** Būti tiesiu ir sąžiningu ir savo, ir kito žmogaus atžvilgiu.
- **Apologies (few):** Atsiprašyti vieną kartą dėl to, ką padarėme neefektyviai.
- **Stick to the values:** Laikytis vertybių ir neleisti kitiems jų laužyti.
- **Truthful –** Nemeluoti. Melavimas žlugdo santykius ir savigarbą.

4. **Ėjimas kelio viduriu – angl. Walking the Middle Path Skills** – kaip ir aukščiau aprašyta metodika, tai labai svarbūs tarpasmeninių santykių principai, kuriais rekomenduojama vadovautis asmeniniame gyvenime ir bendrystėje su kitais žmonėmis:

- **Dialektika** (pusiausvyra tarp pokyčių ir priėmimo).
- **Validizavimo įgūdžiai.**

- Strategijos, siekiant keisti elgesį.
- Tai reiškia pakeisti „arba-arba“ (išbalansuojantį, sukeliantį konfliktus, vedantį į kraštutinius) mąstymą bendradarbiaujančiu „ir-ir“ mąstymu.
- Yra daugiau nei vienas būdas į ką nors žiūrėti, matyti ir vertinti.
- Teiginiai priimami kaip nuomonės, o ne kaip tiesa.
- Pasirenkami kompromisai ir bendradarbiavimas, o ne kova ir pasidavimas.
- Didėja pagarba.
- Mažiau spaudimo sau ir kitiems, mažiau ekstremalių pastangų ir darbo, mažiau savikritikos.

Svarbi informacija apie DET įgūdžių lavinimą

Lavinant įgūdžius SVARBU:

- Klientas žino įgūdžio pavadinimą.
- Supranta įgūdžio veikimo esmę, funkcijas ir prasmę.
- Žino situacijas, kuriose įgūdį reikia naudoti.
- Žino įgūdžio komponentus ir žingsnius, kuriuos reikia atlikti norint jį įgyti.
- Gali pademonstruoti įgūdį padedant.
- Gali pademonstruoti įgūdį nepadedant, savarankiškai.

Kliūtys lavinant įgūdžius (iš kliento pusės):

- Sutrikęs dėmesingumas (disociacija, distrakcija, nuklydimas nuo temos, dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas, išsiveikimas).
- Kognityvinės problemos (atminties, dėmesio koncentravimo, mąstymo problemos).
- Nepadedančios kognicijos (įsitikinimai, prielaidos, taisyklės, savęs nuvertinimas).
- Stiprios emocijos (pyktis, susikrimtimas, gėda, nerimas, nuobodulys).
- Nematymas ryšio tarp siūlomo įgūdžio ir savo problemų sprendimo.
- Nepasitikėjimas savo galimybėmis įgauti įgūdį.
- Nepasitikėjimas įgūdžio nauda.
- Labai intensyvi ir įtraukianti problema, atimanti resursus.
- Išsekimas, biologinės būklės nusilpimas.
- Sunkumai tvarkantis su diskomfortu, kuris neišvengiamas mokantis naujų dalykų.

Kliūtys lavinant įgūdžius (iš specialisto pusės):

- Įgūdžio esmės nesupratimas (specialistas nežino įgūdžio esmės, prasmės, pats netaiko jo savo gyvenime ir todėl jo galimybės ugdyti šį įgūdį klientams yra labai ribotos).
- Nemokėjimas mokyti įgūdžio priimtinais būdais (per daug didaktinis, teorinis mokymas, įgūdis nesusiejamas su asmenine kliento situacija, neįrodomas jo efektyvumas).
- Motyvacijos deficitas (konkreto kliento konsultavimas specialistui nėra prioritetas, specialistas nenori arba negali skirti tiek dėmesio ar pastangų, kiek reikia kliento tobulėjimui).
- Nepadedančios specialisto kognicijos (kai specialistai turi įsitikinimus „klientai nenori mokytis, nemoku mokyti“).
- Stiprios specialistų emocijos (frustracija, baimė.)
- Asmeniniai ypatumai (specialistų asmenybinių schemų / režimų susiaktyvinimai).

- Nemokėjimas motyvuoti klientą sukaupti dėmesį, įsipareigoti ir sudaryti tam sąlygas.

DET dalis - Emocijų reguliavimas, galintis padėti valdyti PIN

Emocijų reguliavimo įgūdžiai naudojami ir taikant kognityvinę-elgesio terapiją. Nesvarbu kokioje paradigmoje naudojamos, emocijų reguliavimo technikos yra ypač svarbios, kai PIN skatina emociniai trigeriai.

Emocijų reguliavimas

- Identifikuoti ir įvardinti emocijas.
- Identifikuoti trukdžius keisti emocijas.
- Tikrinti faktus.
- Sumažinti jautrumą emociniam protui (pasirengimas iš anksto).
- Padidinti pozityvių emocinių patirčių kiekį.
- Padidinti emocinės patirties įsisąmoninimą.
- Atlikti priešingą veiksmą.
- Taikyti problemų sprendimo technikas.
- Taikyti distreso toleravimo technikas.
- Taikyti emocijų paleidimą (patiriame, įsisąmoniname, pripažįstame, leidžiame praeitį / paleidžiame).

Emocijų įsisąmoninimas ir įvardijimas

- Emocijų stebėjimas, apibūdinimas, įvardijimas.
- Iššūkiai, išskylantys siekiant reguliuoti emocijas.
- Emocijų funkcija.
- Emocijų modelis (Mintys / Taisyklės / Įsitikinimai → Emocija → Impulsai veikti / Elgesys → Pasekmės → Toliau grandinė).
- Emocijų reguliavimo metodai.
- Atsako į emocijas pasirinkimas.
- Emocinio atsparumo didinimas:
 - Teigiamų emocijų kaupimas,
 - Meistriškumo lavinimas,
 - „Įveik iš anksto“ įgūdžių lavinimas.

•

Konkrečios emocijos kaip fenomenai ir jų valdymas

Emocijų reguliavimui gali labai padėti atsako į emocijas keitimas, susidedantis iš faktų tikrinimo, priešingo veiksmo ir problemų sprendimo technikos. Žemiau pateiksime kaip galime padėti asmenims, patiriantiems konkrečias emocijas.

Liūdesys. Jausmas, išgyvenamas kai prarandame kažką svarbaus. Geriausiai žinoma negatyvi emocija, dažnai vertinama kaip priešingybė laimei. Mintys: *Aš pasiilgsiu to, ką praradau... Negaliu patikėti, kad tai praradau...* Biologiniai pokyčiai: sumažėjusi fiziologinė ir psichologinė energija. Impulsai veikti – atsitraukti, ieškoti komforto.

Liūdesio emocijos tvarkymosi strategijos:

- Atskirkite nuo depresijos.
- Leiskite sau išliūdėti.
- Susiplanuokite malonaus poilsio atsitraukimo dieną.
- Kognityvinė pertvarka:
 - Konceptualizacija,
 - Šviesioji pusė – padeda pajusti džiaugsmą,
 - Mąstymo klaidos.
- Fizinis aktyvumas.
- Tikslinis bendravimas.
- Pasirūpinimas savimi.
- Specialus pralinksminimas.
- Dėkingumo žurnalas.
- Dabarties praktikavimas, taip pat ir taikant meditaciją.

Pyktis. Jausmas kai: nėra taip, kaip norėčiau, kad būtų; kažkas padarė ką nors blogo, sužeidė ar įžeidė ir noriu sustabdyti tai arba užsitikrinti, kad tai neįvyktų pakartotinai. Kaltinančios mintys. Puolimui parengtas kūnas. Gali būti natūralus ir funkcinis.

Pykčio tvarkymosi strategijos:

- Sustok ir atšalk.
- Suskaičiuok iki 10 (praktiškai).
- Padaryk pertrauką ir pasakyk tai: *Dabar sustoju, darau pertrauką.*
- Reguluojamas kvėpavimas.
- Kėgelio pratimai.
- Relaksuojančios veiklos vizualizacija.
- Problemų sprendimas.
- Įsisąmonink.
- Atrask pykčio šaltinį.
- Atpažink mąstymo klaidas.
- Galvok apie galutinį rezultatą, nebijok pažeminimo.
- Atsigręžk į kūną.
- Atsileisk.
- Elgis taip, kad elgesys atitiktų vertybes ir sukeltų norimas (ypač tolimąsias) pasekmes.
- Žinok tikslą, kurio sieki.
- Konstruktyviai bendrauk (atsisakyk asmeniškų kaltinimų).
- Derybos.
- Priešingi veiksmai.

Vienišumas. Jausmas, kai atrodo, kad nėra nieko, kam aš rūpiu. Mintys: *Aš niekam nerūpiu... Norėčiau, kad kas nors aplankytų mane...*

Vienišumo tvarkymosi būdai:

- Pripažink jausmą.
- Vienumas nelygu vienišumui (tai reakcija į vienumą).
- Įsisąmonink mintis.
- Pasirūpink savimi.
- Didink socialinį aktyvumą (savanorystė).
- Pagalvok apie naminį gyvūną.
- Atsigręžk į savo šeimą.
- Mokykis naujų įgūdžių.
- Fizinis aktyvumas, ypač grupinis.

Nuobodulys. Jausmas, kad nėra nieko įdomaus ir įtraukiančio. Mintys: *Neįdomu... Nieko nėra...*

Elgesys: atsiribojimas.

Nuobodulys ir nepasitenkinimas, dažnai eina greta, bet nepasitenkinimas turi konkretnę negatyvų atspalvį ir taikinį.

Nuobodulio tvarkymosi būdai:

- Pradėk kurti (pvz., piešti).
- Pradėk rungtyniauti.
- Pradėk pykti.
- Pagerink savo buit.
- Pasirūpink savimi.
- Išmok naujų įgūdžių.
- Pabendrauk su gamta / gyvūnais.

Susierzinimas. Jausmas, kad kažkas vyksta, kas mums sukelia nepasitenkinimą ir mes norime tai sustabdyti. Mintys: *Aš nenoriu, kad tai tęstųsi... Nedaryk to, prašau...* Susierzinimas ir frustracija dažnai eina kartu, bet frustracija – gilesnis nepasitenkinimas. Susierzinimas ir pyktis: kaip nerimas ir baimė, pyktis – konkretesnis.

Susierzinimo reguliacijos būdai:

- Atidėk atsaką.
- Pagalvok, kokio rezultato nori.
- Praktikuok susilaikymą.
- Praktikuok meditaciją (išbūti.)
- Praktikuok priėmimą.
- Tai praeis.
- Ieškok alternatyvų.

Nerimas.

Nerimo tvarkymosi būdai:

- Natūralūs tvarkymosi būdai: bėk / judėk.
- Keisk mąstymą:
 - Patikrink, ar tikrai bus katastrofa.
 - Kaip susitvarkysi, jeigu patirsi nesėkmę (nesėkmė visada yra patirtis)?
 - Pamatyk iš kitos pusės.
- Atlaisvink kūną:

- Raumenų atpalaidavimas
- Sąmoningas kvėpavimas

Atstūmimas.

Atstūmimo tvarkymosi būdai:

- Tai dažniausiai ne mūsų kaltė.
- Klausti, kas verčia taip daryti.
- Išreikšti norą būti kartu.
- Jeigu nesiseka, ieškoti alternatyvų.

Papildomops Emocijų reguliavimo technikos, galinčios padėti valdyti PIN

Pažeidžiamumo „emociniam protui“ sumažinimas

- Pasirūpinimas savo protu, rūpinantis kūnu.
- Nusilpęs, ligotas kūnas padidina pažeidžiamumą negatyvioms emocijoms ir „emociniam protui“.
- Akronimas **PLEASE** (angl. Treat **Physical Illness**, balance **Eating**, **Avoid** mood altering drugs, balance **Sleep**, get **Exercise**, build Mastery).

Pažeidžiamumo „emociniam protui“ sumažinimas

- **Teigiamų emocijų „kaupimas“** trumpalaikėje ir ilgalaikėje perspektyvoje.
- **Meistriškumo lavinimas** (angl. *Build mastery*). Savo kompetencijos ir *gebėjimo kontroliuoti* didinimas atliekant iššūkius keliančias užduotis.
- **„Įveik iš anksto“** įgūdžių (angl. *Cope ahead skills*) lavinimas. Iš anksto pasiruošiama ir praktikuojama, kaip bus elgiamasi sudėtingų situacijų atveju.

Emocijų valdymo technikos

- *Valdomas kvėpavimas*. Tai valingas kvėpavimas skaičiuojant įkvėpimo ir iškvėpimo dalis. Galimi įkvėpimo / iškvėpimo santykiai yra 4 / 6, 5 / 9 ar net 7 / 11.
- Pratimas 5-4-3-2-1 (žr. https://www.youtube.com/watch?v=goZHzVOvzOg&t=24s&ab_channel=%C5%BDmogausintitas).
- Trijų žingsnių kvėpavimo pauzė (žr. https://www.youtube.com/watch?v=IUSJCyi9SPY&t=2s&ab_channel=%C5%BDmogausintitas).
- Dėmesio sukaupimą didinanti kvėpavimo meditacija. (žr. https://www.youtube.com/watch?v=2l82MOiy808&t=16s&ab_channel=%C5%BDmogausintitas)
- Atjautos meditacijos ir praktikos (žr. https://www.youtube.com/watch?v=5MHKxTRMbBA&t=1s&ab_channel=%C5%BDmogausintitas).
- *Valingas mąstymo „ijungimas“* užrašant savo mintis, emocijas, padeklamuojant eilėrašį ar pasimeldžiant.
- *Ne mažiau dvylikos sekundžių taisyklė*. Sprendimo atidėjimas 12-kai arba daugiau sekundžių gali padėti išvengti neracionalaus elgesio ir priimti teisingesnius sprendimus.

Aukščiau išvardytos emocijų reguliavimo technikos iš esmės yra ir kūno technikos. Papildomai labai tinka:

- Susitelkimas į stiprius sensorinius pojūčius (pratimas „lenta“, „šaltas vanduo geriant ar panardinus kūną“, „sūrumas / kartumas / rūgštumas, net saldumas“).
- Garsi muzika (per ausines) judant.
- Kvapai.

Elgesio technikos, padedančios reguliuoti ir emocijas

- Problemų sprendimas pagal KET:
 - Problemos įsivardijimas.
 - Proto šturmas.
 - „Už“ ir „prieš“.
 - Variantų pasirinkimas.
 - Sprendimo įgyvendinimo susiplanavimas.
 - Plano vykdymas.
 - Vykdyto stebėjimas.
 - Apdovanojimas arba grįžimas prie kito varianto.
- Prasmingos veiklos planavimas.
 - Meistriškumą, malonumą arba prasmę suteikiančios veiklos.
 - Nepalikti vietos ruminavimui (užsitęsusiame prie jokių įžvalgų ir išvadų nevedančiame svarstyme ir galvojimui).
- Elgesio valdymas orientuojantis į pasekmes.
 - Stabtelėjimas.
 - Išminties pauzė.
 - Faktų ir savo vertinimų įsisąmoninimas.
 - Galimybių ir pasirinkimų įsisąmoninimas.
 - Pasekmių kiekvienam elgesio pasirinkimui numatymas
 - Pasirinkimų apsvaistymas atsižvelgiant į norimas pasekmes
 - Pasirinkimo susiplanavimas ir vykdymas (kartais nežiūrint diskomforto)
-