

**C-DES для девочек**

от Бредли С. Стольбах (1997)

на основе Бернштейн&amp;Путнам (1986)

Перевод: с английского на немецкий – Анне Шмиттлер-Бёкельманн

Перевод с немецкого на русский – Виктория Алексеева (в рамках семинара ЕМДР г. Одесса, сентябрь 2016 г.)

**На кого ты похожа? Отметь те высказывания, которые больше всего тебя описывают.**

А. Катя ест мороженое с огромным удовольствием.	_____ Я очень похожа на Катю.	_____ Я немного похожа на Катю.	_____ Я немного похожа на Яну.	_____ Я очень похожа на Яну.	Яна не ест мороженое вообще.
В. Оля никогда не хочет становиться взрослой.	_____ Я очень похожа на Олю.	_____ Я немного похожа на Олю.	_____ Я немного похожа на Машу.	_____ Я очень похожа на Машу.	Маша часто хочет поскорей повзрослеть.
1. Иногда Соня не может вспомнить, как она пришла в школу.	_____ Я очень похожа на Соню.	_____ Я немного похожа на Соню.	_____ Я немного похожа на Юлю.	_____ Я очень похожа на Юлю.	Юля всегда может вспомнить, как она пришла в школу, и что происходило по пути туда.
2. Если Марта хочет, она слышит других людей и слышит большую часть того, что они говорят.	_____ Я очень похожа на Марту.	_____ Я немного похожа на Марту.	_____ Я немного похожа на Таню.	_____ Я очень похожа на Таню.	Когда Таня уже долгое время слушала других, она иногда замечает, что она не слышала, что они только что сказали.
3. У Лизы редко болит живот.	_____ Я очень похожа на Лизу.	_____ Я немного похожа на Лизу.	_____ Я немного похожа на Василису.	_____ Я очень похожа на Василису.	У Василисы очень часто болит живот.
4. Настя часто чувствует себя, как будто она стоит рядом с собой и видит себя, как она какие-то вещи делает.	_____ Я очень похожа на Настю.	_____ Я немного похожа на Настю.	_____ Я немного похожа на Свету.	_____ Я очень похожа на Свету.	Света никогда не чувствовала себя так, как будто она стоит рядом с собой и видит себя, как она какие-то вещи делает.
5. Наташа очень часто чувствует себя виноватой (как злая/плохая девочка).	_____ Я очень похожа на Наташу.	_____ Я немного похожа на Наташу.	_____ Я немного похожа на Анну.	_____ Я очень похожа на Анну.	Анна редко чувствует себя виноватой (как злая/плохая девочка).

Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

6. Анжела не думает о каких-то вещах, если она этого не хочет.	_____ Я очень похожа на Анжелу.	_____ Я немного похожа на Анжелу.	_____ Я немного похожа на Николь.	_____ Я очень похожа на Николь.	Николь думает о некоторых вещах, даже тогда, когда она не хочет о них думать.
7. Еву очень легко напугать.	_____ Я очень похожа на Еву.	_____ Я немного похожа на Еву.	_____ Я немного похожа на Галю.	_____ Я очень похожа на Галю.	Галю совсем нелегко напугать.
8. Алёна обычно чувствует, что люди, вещи и все вокруг нее – настоящее.	_____ Я очень похожа на Алёну.	_____ Я немного похожа на Алёну.	_____ Я немного похожа на Эмилию.	_____ Я очень похожа на Эмилию.	У Эмилии часто возникает чувство, что люди, вещи и все вокруг нее не настоящее.
9. Вера часто спрашивает себя, происходили ли те вещи на самом деле, о которых она вспоминает или это все ей приснилось.	_____ Я очень похожа на Веру.	_____ Я немного похожа на Веру.	_____ Я немного похожа на Лену.	_____ Я очень похожа на Лену.	Лена обычно знает, вещи, о которых она вспоминает, происходили на самом деле или они просто приснились ей.
10. Линда громко говорит само с собой, когда она одна.	_____ Я очень похожа на Линду.	_____ Я немного похожа на Линду.	_____ Я немного похожа на Жанну.	_____ Я очень похожа на Жанну.	Жанна не говорит громко сама с собой, когда она одна.
11. Вика боится не часто.	_____ Я очень похожа на Вику.	_____ Я немного похожа на Вику.	_____ Я немного похожа на Эрику.	_____ Я очень похожа на Эрику.	Эрика боится часто.
12. Люба часто чувствует себя так, как будто она видит мир как-бы сквозь туман, как будто кажется, что вещи далеко или расплываются.	_____ Я очень похожа на Любу.	_____ Я немного похожа на Любу.	_____ Я немного похожа на Зою.	_____ Я очень похожа на Зою.	Зоя никогда не чувствует себя так, как будто она мир видит как-бы сквозь туман, или вещи далеко или они расплываются.
13. Когда Надя смотрит телевизор, то она обычно знает, что вокруг нее происходит.	_____ Я очень похожа на Надю.	_____ Я немного похожа на Надю.	_____ Я немного похожа на Илону.	_____ Я очень похожа на Илону.	Когда Илона смотрит телевизор, это настолько ее увлекает, что она не понимает, что вокруг нее происходит.
14. Алла не вздрагивает от испуга, когда слышит громкие звуки.	_____ Я очень похожа на Аллу.	_____ Я немного похожа на Аллу.	_____ Я немного похожа на Розу.	_____ Я очень похожа на Розу.	Роза вздрагивает от испуга, когда слышит громкие звуки.

Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

15. Иногда Алиса не может вспомнить важные вещи, которые с ней произошли (напр., первый школьный день или вечеринка по случаю дня рождения).	_____ Я очень похожа на Алису.	_____ Я немного похожа на Алису.	_____ Я немного похожа на Риту.	_____ Я очень похожа на Риту.	Рита помнит о важных вещах, которые с ней произошли (напр., первый школьный день или вечеринка по случаю дня рождения).
16. Мила узнает себя всегда в зеркале.	_____ Я очень похожа на Милу.	_____ Я немного похожа на Милу.	_____ Я немного похожа на Оксану.	_____ Я очень похожа на Оксану.	Когда Оксана смотрит в зеркало, то иногда она не знает, что это она.
17. Лера часто бывает беспокойной или пугливой.	_____ Я очень похожа на Леру.	_____ Я немного похожа на Леру.	_____ Я немного похожа на Нину.	_____ Я очень похожа на Нину.	Нина редко бывает беспокойной или пугливой.
18. Эмма часто теряет самообладание.	_____ Я очень похожа на Эмму.	_____ Я немного похожа на Эмму.	_____ Я немного похожа на Снежану.	_____ Я очень похожа на Снежану.	Снежана редко теряет самообладание.
19. Олеся обычно знает, сделала она что-то, или же она только подумала о том, чтобы что-то сделать.	_____ Я очень похожа на Олеся.	_____ Я немного похожа на Олеся.	_____ Я немного похожа на Клаву.	_____ Я очень похожа на Клаву.	Клава спрашивает себя часто, сделала ли она что-то или же она только подумала о том, чтобы что-то сделать.
20. Лиля всегда охотно выполняет домашнее задание.	_____ Я очень похожа на Лилю.	_____ Я немного похожа на Лилю.	_____ Я немного похожа на Сабину.	_____ Я очень похожа на Сабину.	Иногда у Сабины нет желания выполнять домашнее задание.
21. Полина иногда сидит и смотрит в никуда и ни о чем не думает.	_____ Я очень похожа на Полину.	_____ Я немного похожа на Полину.	_____ Я немного похожа на Барбару.	_____ Я очень похожа на Барбару.	Барбара никогда не сидит и не смотрит при этом в никуда и ни о чем не думает.
22. Лаура придумывает свои собственные игры и играет в них снова и снова.	_____ Я очень похожа на Лауру.	_____ Я немного похожа на Лауру.	_____ Я немного похожа на Ксению.	_____ Я очень похожа на Ксению.	Ксения охотно играет в те игры, в которые также играют и другие дети.
23. Когда Тамила находится в мечтах, то она знает, что вещи в ее грезах происходят не на самом деле.	_____ Я очень похожа на Тамилу.	_____ Я немного похожа на Тамилу.	_____ Я немного похожа на Иру.	_____ Я очень похожа на Иру.	Ира настолько погружена в свои фантазии, что иногда она верит, что они реальны.

24. Даша часто чувствует себя оглушенной (нет ясности в голове).	_____ Я очень похожа на Дашу.	_____ Я немного похожа на Дашу.	_____ Я немного похожа на Злату.	_____ Я очень похожа на Злату.	Злата только редко чувствует себя оглушенной (нет ясности в голове).
25. Лиана чувствует себя часто как будто во сне, хотя на самом деле она не спит.	_____ Я очень похожа на Лиану.	_____ Я немного похожа на Лиану.	_____ Я немного похожа на Терезу.	_____ Я очень похожа на Терезу.	Тереза знает, что она не спит и это не сон.
26. У Изабеллы мало страшных снов или кошмаров.	_____ Я очень похожа на Изабеллу.	_____ Я немного похожа на Изабеллу.	_____ Я немного похожа на Ланы.	_____ Я очень похожа на Ланы.	У Ланы много страшных снов или кошмаров.
27. Ясмин не всегда ощущает себя в своем теле. Иногда у нее возникает чувство, что она уплывает от него.	_____ Я очень похожа на Ясмин.	_____ Я немного похожа на Ясмин.	_____ Я немного похожа на Карину.	_____ Я очень похожа на Карину.	Карина обычно ощущает себя в своем теле.
28. Иногда Лика врет.	_____ Я очень похожа на Лику.	_____ Я немного похожа на Лику.	_____ Я немного похожа на Таисию.	_____ Я очень похожа на Таисию.	Таисия еще никогда не врала.
29. У Доминики много чувств (например, счастливая, грустная, разозленная, взволнованная).	_____ Я очень похожа на Доминику.	_____ Я немного похожа на Доминику.	_____ Я немного похожа на Кристину.	_____ Я очень похожа на Кристину.	У Кристины вообще нет никаких чувств (например, счастливая, грустная, разозленная, взволнованная).
30. Лида трудно засыпает, так как в ее голове постоянно возникают мысли и образы.	_____ Я очень похожа на Лиду.	_____ Я немного похожа на Лиду.	_____ Я немного похожа на Камиллу.	_____ Я очень похожа на Камиллу.	Камилла быстро засыпает, когда она устает.
31. У Лины иногда возникает ощущение, что ее тело делает вещи, которые она не хочет.	_____ Я очень похожа на Лину.	_____ Я немного похожа на Лину.	_____ Я немного похожа на Маргариту.	_____ Я очень похожа на Маргариту.	Тело Маргариты не делает вещи, которые Маргарита не хочет.
32. Грета легко может сконцентрировать свое внимание на чем-то, если она этого хочет.	_____ Я очень похожа на Грету.	_____ Я немного похожа на Грету.	_____ Я немного похожа на Ивонн.	_____ Я очень похожа на Ивонн.	Ивонн трудно сконцентрировать свое внимание на чем-то, даже если она этого хочет.

33. Инга может легко вспомнить о каких-то вещах.	_____ Я очень похожа на Ингу.	_____ Я немного похожа на Ингу.	_____ Я немного похожа на Стефани.	_____ Я очень похожа на Стефани.	Стефани трудно вспомнить о каких-то вещах.
34. Рейчел трудно быть внимательной в школе, даже если она этого хочет.	_____ Я очень похожа на Рейчел.	_____ Я немного похожа на Рейчел.	_____ Я немного похожа на Тоню.	_____ Я очень похожа на Тоню.	Тоне легко быть внимательной в школе, если она этого хочет.
35. У Венеры редко плохое настроение без причины.	_____ Я очень похожа на Венеру.	_____ Я немного похожа на Венеру.	_____ Я немного похожа на Каролину.	_____ Я очень похожа на Каролину.	У Каролины часто плохое настроение без причины.
36. Моника всегда счастлива/весела.	_____ Я очень похожа на Монику.	_____ Я немного похожа на Монику.	_____ Я немного похожа на Лесю.	_____ Я очень похожа на Лесю.	Лесья иногда чувствует себя немного несчастной/расстроенной.
37. У Валерии часто болит голова.	_____ Я очень похожа на Валерию.	_____ Я немного похожа на Валерию.	_____ Я немного похожа на Линду.	_____ Я очень похожа на Линду.	У Линды редко болит голова.

Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_