

Оглавление

О блокноте.....	2
Изучаем себя.....	3
Потери.....	6
Горевание.....	8
Проживание горя.....	10
Вина.....	11
Злость.....	12
Депрессия.....	15
Реорганизация.....	18
Где взять ресурс?	23
Заключение.....	25

О блокноте

Уважаемые родители!

Этот блокнот создан для психологической помощи вам.

В вашей жизни произошло событие, которое разделило вашу жизнь на «До» и «После»: однажды вы узнали, что являетесь родителем особенного ребёнка. Ребёнка, которому не достаточно ухода и воспитания, к которым были готовы вы. Вашему ребёнку требуются иные условия, иной уход, иной подход в воспитании и обучении.

Скорее всего, с этого момента всё ваше внимание было направлено на ребёнка. Этот же блокнот призван помочь вам понять, что именно происходит с вами. Помочь вам найти свои ресурсы и убрать «чёрные дыры», которые впустую засасывают ваши силы.

А ведь именно вы являетесь основным ресурсом для вашего ребёнка. Чем больше сил и энергии есть у вас, тем бесперебойнее будет процесс реабилитации, тем лучше будет вашему ребёнку.

В настоящий момент структура блокнота построена таким образом, чтобы вы могли:

- ✓ получить информацию о том, что с вами происходит
- ✓ изучить себя
- ✓ измениться, стать более ресурсным для себя и своего ребёнка.

Безусловно, в этом блокноте вы найдёте много заданий для самостоятельной работы. Однако стоит помнить, что этот блокнот – инструмент для **СОВМЕСТНОЙ** работы с психологом. Именно эта совместная деятельность позволит достичь вам наиболее полных результатов.

Изучаем себя

Задание 1.

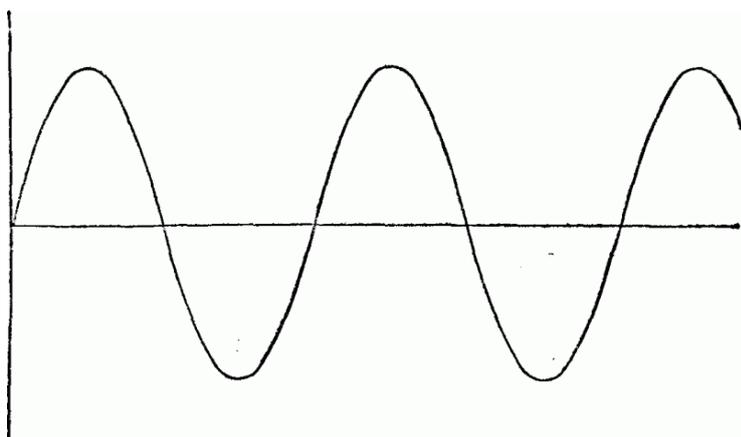
Вспомните тот день, когда Вам сказали диагноз Вашего ребенка:

- Какие чувства Вас обуревали?
- Что с Вами происходило позже?
- Опишите это состояние в виде метафоры максимально подробно.

Задание 2.

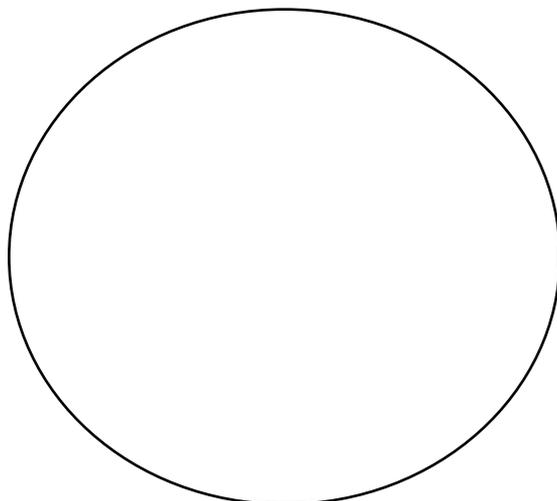
На следующем листе начертите ось координат и тот путь, который вы уже прошли. По оси X отметьте временные отрезки (месяцы или годы), а по оси Y – вашу активность: периоды активного поиска помощи и периоды спада этой активности. Те периоды, когда «опускаются руки»

Пример:



Задание 3.

Представьте, что перед вами большой каравай – это ваше время и ваше внимание за этот период. Кому вы позволяли лакомиться этим караваем? В каком соотношении? Поделите его на соответствующие сектора



Есть ли здесь кусочек для Вас?

Для супруга(ги)?

Для других детей?

Потери

О том, что утрачено и утрачено невозвратно,
горевать бесполезно. (Уильям Шекспир)

Позволю себе не согласиться с великим классиком. В нашей жизни рано или поздно случаются потери. А результатом каждой потери является процесс горевания – естественный процесс, который помогает нам пережить этот опыт и двигаться дальше.

Потери бывают 2 видов:

- Физические – мы теряем объект, который могли видеть, трогать, который физически существовал. Это может быть близкий человек. Или какая-то дорогая вещь. Конечно, потерю кошелька мы будем переживать не так сильно и не так долго, как потерю близкого человека, но этапы горевания будут очень похожи. К этой же группе потерь можно отнести и потерю здоровья.
- Символические – мы теряем какой-то образ. Образ успешного родителя, образ счастливой семьи, образ преуспевающего ребёнка... И несмотря на то, что эти потери мы не можем физически ощутить, переживаем мы также остро и болезненно.

Задание 4.

Напишите свои значимые потери после того, как вы узнали диагноз своего ребёнка

1		
2		
3		

Рядом с каждой потерей проставьте уровень значимости для вас: от 0 до 100, где 0 – совсем не важна, а 100 – очень сильно важна.

Горевание

Наши собственные несчастья всегда
кажутся нам исключительными,
не подлежащими сравнению.
(Николай Алексеевич Некрасов)

Каждая потеря вызывает горе. Это естественно и нормально. Не смотря на то, что наши переживания кажутся нам исключительными, все горюющие ощущают себя похоже.

Процесс горевания чаще всего включает в себя следующие этапы:

1. Шок и отрицание.

Эти чувства первыми встречают вас на пути горевания. «Этого не может быть!», «Это ошибка и надо пройти обследование у другого врача!», «Мой ребёнок здоров!». Знакомо? Если застрять здесь надолго, то можно потерять время. А ещё, находясь здесь, вы не двигаетесь дальше.

2. Вина и злость

Этот этап про агрессию. Вина – это агрессия, направленная на себя, злость – на кого-то другого. Вы можете злиться на врачей, родных, судьбу, самого ребёнка. Винить себя за эту злость и снова злиться. С одной стороны, эти чувства естественны. С другой – они вас могут пугать. Позже вы сможете научиться с ними справляться.

3. Торг

На этом этапе вы скорее всего прокручиваете в голове мысли «А если бы я тогда...», «А может можно было всё изменить?» «А если бы у меня были возможности, то...» Тоже естественный этап. Имеет место быть. Но важно помнить, что он малопродуктивен. И у вас есть ровно то, что есть сейчас. И раньше вы не могли поступить иначе.

В каждый момент своей жизни вы выбирали единственно правильный на ваш взгляд путь.

4. Депрессия

Эмоционально самый сложный период. Знакомые пытаются взбодрить словами «Да всё будет хорошо», «Да не переживай, жизнь не кончилась». А вы? А вы уже сомневаетесь во всех «хорошо». Руки опускаются и шевелиться не хочется.

Что даёт этот период? Возможность накопить внутренний ресурс - свои силы.

5. Реорганизация

Организация жизни иначе, с учётом состояния ребёнка. Без мечтаний, что это всё страшный сон. Без метаний и поиска волшебной таблетки. Настрой на работу. Сложную, но очень важную работу.

На этом этапе важно расставить приоритеты и пересмотреть пути решения ситуации:

- Какие ресурсы ещё есть?
- Кто может помочь?
- Что важно сделать в первую очередь?
- Что важно делать регулярно, что периодически, а от чего вообще можно отказаться?

Мы не роботы, поэтому ваши переживания могут отличаться от этой схемы. Необязательно ярко выражен каждый этап. И чаще всего они идут не один за другим, а хаотично. Порой предыдущий этап возвращается, и мы начинаем весь процесс заново.

Чем больше потерь накладываются друг на друга, тем сложнее переживания.

Проживание горя

Тяжело не перенести горе,
а переносить его все время.
(Луций Анней Сенека (младший))

Процесс проживания горя очень важен, так как позволяет отпустить несбывшиеся мечты и ожидания. А отпустив этот груз, нам проще двигаться вперед.

Задание 5.

Вернитесь к списку своих потерь (стр.5) и выпишите ту, которая для вас имеет наибольшее значение, самую болезненную.

Внимание! Если вы планируете работать самостоятельно без поддержки психолога, то начать стоит с самой безболезненной потери.

Распишите, как выражался или выражается сейчас каждый этап горевания для этой потери: шок, отрицание, агрессия, торг, депрессия и реорганизация.

Вина

Что такое «вина»? В первую очередь это эмоция и чувство, возникающее в связи с нарушением нами каких-то внутренних установок и ценностей.

Главный смысл вины – показать, что из-за наших действий или бездействия пострадало что-то ценное. Такая вина тесно связана с ответственностью. Ответственность – это действие. То есть такая вина помогает человеку исправлять ситуацию, менять себя.

Бывает и другая форма вины – нездоровая, невротическая. Вина, которая не имеет под собой основания ответственности: «Я виноват, я переживаю. Всё». Такая вина разрушает человека и мешает ему что-либо делать.

В этой части вам важно:

1. Распознать свою вину
2. Определить степень своей ответственности
3. Составить план действий по решению ситуации
4. Следовать этому плану

Задание 6.

- ▲ Опишите в чём вы чувствуете свою вину в свете выбранной вами потери?
Несколько раз родолжите предложение «Я виноват/а/ в том, что...»
- ▲ Оцените от 0 до 100 баллов степень вашей ответственности, где 0 – «я не мог (могла) на это повлиять», а 100 – «к такому результату привели мои вполне конкретные действия». Посмотрите на результат. Что вы чувствуете сейчас?
- ▲ Что здесь и сейчас вы можете изменить? Возможно, изменить свои действия. Возможно, найти дополнительный внешний ресурс.
- ▲ Как и когда вы это будете делать?

Злость

Злость – это эмоция. Эволюционно она нужна была для выживания. Это огромная энергия, которая дает нам силы двигаться вперед. Вопрос только в том, на что или на кого направлена ваша злость.

Помните: вы можете злиться! Как и любая эмоция, злость слабо поддается волевому контролю. Только нужно злиться правильно.

Чтобы «убрать симптом» злости можно:

- Рвать, бить, ломать что-то ненужное
- Двигаться, бегать, танцевать
- Покричать в безопасном месте (например, в тазик с водой)

Стоит при этом помнить, что «убрать симптом» и найти корень проблемы – это разные вещи. Поэтому пользуемся этими советами лишь, в крайнем случае. Если есть силы, то изучите свои чувства.

Следующее упражнение позволит изучить свою злость. Вытащить её на «белый свет» вполне легально.

Задание 7.

Закончите предложения:

- ▲ Больше всего меня злит...
- ▲ Чаще всего я злюсь, когда...
- ▲ Бывает я злюсь, если...
- ▲ Я раздражена, когда...
- ▲ Моя злость может скрываться за...

Посмотреть на свою эмоцию порой бывает недостаточно. Следующее упражнение поможет более подробно её изучить и, возможно, с ней проститься. Я специально не использую слово «избавиться», так как наши эмоции не враги нам. Они наши советники.

Задание 8.

- ▲ Представьте ситуацию, когда вы злитесь. Нарисуйте своё состояние. Не используйте образы, передайте все эмоции лишь через цвет и абстрактные линии и пятна.
- ▲ Посмотрите на этот рисунок. Какие чувства он вызывает? Нравится ли вам это изображение? Ценно ли оно для вас? Что хочется с ним сделать: сохранить или уничтожить?
- ▲ Попробуйте написать, что хорошего дает вам эта злость? От чего она вас защищает? С чем не дает встретиться лицом к лицу?
- ▲ Как вы можете получить эти выгоды иначе?
- ▲ Готовы ли вы теперь расстаться со своей злостью?
- ▲ Вы можете избавиться от этого рисунка любым приемлемым для вас способом (сжечь, порвать, утопить и т.д.)

Депрессия

Депрессия – эмоционально сложный период упадка сил.

Этот период сложен тем, что внутри вас именно в этот период умирает старая картина мира. Но именно в этот период и зарождается новая. И смерть, и рождение – очень сложные процессы.

В это период важно сказать себе «Стоп» и переосмыслить свои ценности, свои действия. Найти лишние, не приносящие результата и зародить готовность к изменениям.

С одной стороны, депрессия – естественный этап проживания горя, с другой – он может быть осложнён и протекать очень остро. В таком случае вам может понадобиться помощь врача.

Как понять, что ваше состояние нормально и относится к этапу горевания?

- ✓ Чувство апатии и упадка сил носит волнообразный характер
- ✓ Снижение жизненной энергии связано с мыслями или напоминанием о потере
- ✓ Встречаются периоды положительных эмоций и юмора
- ✓ Отсутствует ненависть к себе и близким
- ✓ Нет чувства неполноценности
- ✓ Депрессивное состояние длится несколько дней, а не недель или месяцев

Дополнительная помощь нужна, если:

- ▲ нарушения коснулись физиологических процессов (нарушения сна в виде бессонницы или постоянной сонливости, нарушение аппетита в виде отсутствия или чрезмерного проявления чувства голода, нарушение

чувствительности – вам неприятно, когда кто-то к вам прикасается)

- ▲ нарушение концентрации внимания, повышенная утомляемость
- ▲ нарушение суточного ритма, т.е. утром вы чувствуете себя более подавлено и устало, чем вечером
- ▲ отсутствие чувств и эмоций («что воля, что неволя»), апатичное состояние длится больше месяца
- ▲ вас посещают суицидальные мысли
- ▲ вы ловите себя на желании причинить вред другому

Точно вам не помогут, а только усугубит ситуацию алкоголь, табак, другие наркотические вещества, резкая смена деятельности, места проживания, семейного статуса с целью «убежать от себя и ситуации»

Чем можно помочь себе в процессе горевания?

Вы можете выполнить *задание 8*, заменив злость на депрессию.

Так как депрессия – это процесс умирания прошлого и прощания с ним, можно написать «Прощальное письмо».

Задание 9: «Прощальное письмо»

Выделите себе 30-40 минут для горевания. Найти возможность побыть в этот момент одному, отключиться от бытовых переживаний и забот. Возьмите много бумажных салфеток, лист бумаги и ручку.

Вспомните свои надежды, свои мечты, с которыми сегодня вы будете прощаться. И напишите им письмо, в котором опишите:

- ✓ чем они были ценны,
- ✓ что вы ожидали и планировали,
- ✓ что вы чувствовали, когда поняли их несбыточность
- ✓ всё, что захочется написать дополнительно

В конце письма попрощайтесь с ними и разрешите себе идти дальше и строить новые планы, исходя из новых реальностей жизни.

Кстати, письменные упражнения могут вам помочь и на этапах вины, злости, торга. Просто описывайте своё состояние. Пишите всё, что приходит на ум. Без цензуры и попыток приукрасить себя. Потому что это никто не будет читать. А, исписав пару-тройку листов, вы их можете уничтожить, получив от этого процесса дополнительное удовлетворение.

Реорганизация

Позади остались этапы эмоциональной нестабильности и упадка сил. Вы проделали огромную работу по проживанию горя, простились со своей символической или физической потерей и теперь готовы двигаться дальше.

Мы подготовили для вас техники, которые могут помочь на этом этапе.

Чтобы движение вперед происходило, важно соблюдать 2 условия:

1. снизить силу сопротивления (убрать все не важные и не продуктивные действия)
2. увеличить реактивную силу (найти внутренние и внешние ресурсы)

Чтобы не тратить ресурсы напрасно, начнем с определения значимых действий.

Задание 10

Начертите таблицу

Сфера жизни	Желаемые результаты

Впишите свои актуальные жизненные сферы, например: здоровье и развитие ребенка; работа; собственное здоровье; саморазвитие; отдых; отношения в семье; отношения с партнёром и т.д.

На каждый из выбранных вами пунктов пропишите желаемые результаты. Для начала от 1 до 3 самых актуальных.

Задание 11

В нашей жизни действует множество законов. И один из них был открыт в экономике, но позже подтвердился во многих сферах жизни. Это принцип Парето: 20% усилий приносят 80% результата. Остальные усилия тратятся на 20% результата.

Действия, которые дают результат (какие 20% действий приносят мне 80% результата?)	Действия, которые не дают результата (какие 20% действий отнимают у меня 80% времени?)
Результат: полноценный отдых	
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Результат: саморазвитие	
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Имейте в виду, что есть действия с отсроченным результатом. Так, если ваш результат – речь ребёнка, то многие действия сегодня приведут к желаемому только через некоторое время. А вот отдых в социальных сетях займет большую часть вашего времени, но даст минимальный результат.

Аналогичным образом опишите все желаемые результаты на обороте листа или во второй части блокнота «Блок для записей»

У вас бывает состояние «руки опускаются» от того, что вы планировали, вроде много чего делали, а в итоге ощущение, что дела только копятся? Часто мы теряемся в своих планах. Смена обстоятельств, своего состояния или состояния ребёнка может радикально всё изменить. Кроме того, зачастую это самое планирование не реалистично: слишком много всего мы пытаемся сделать за 24 часа в сутки. Последним пунктом этого блока будет определение приоритетов задач.

Задание 12

Начертите таблицу из 4 квадрантов

А: Важное и срочное	Б: Важное и менее срочное
В: Менее важное, но срочное	Г: Менее важное, менее срочное

Распишите свои дела на ближайшее время, учитывая их срочность и важность

- Критерий важности: «Выполнение этого дела необходимо для достижения моего результата?». Если ответ «Да» – задача важная; Ответ «Нет» – действие неважное).
- Критерий срочности: «Если действие не выполнить сейчас, то оно теряет свою актуальность?» Аналогично, ответ «Да» – действие срочное; «Нет» – несрочная.

Квадрант А: это сектор аврала и стресса. В идеале он будет пустой, если нет – выполните это немедленно. Внимание: в него не стоит вписывать все свои важные дела. Таких дел не так уж и много:

- ✓ дела, у которых подходит срок сдачи (сдача отчета, показаний счётчика);

- ✓ экстренные походы к врачам (травматолог, стоматолог);
- ✓ срочные звонки;
- ✓ форс-мажорные ситуации (вызов сантехника, если течет труба)

Квадрант Б: сектор качества. Уделяйте ему 60-80% своего времени. Сюда относим текущие важные дела, которые выполняем при любом удобном случае:

- ✓ плановая работа;
- ✓ занятия с ребёнком;
- ✓ запланированный отдых (есть соблазн этот пункт перенести в разряд «менее важное», но это не так!)
- ✓ приготовление пищи;
- ✓ стирка, уборка.

Квадрант В: сектор мнимой срочности, или отвлекающие дела. Это те дела, которые можно игнорировать или делегировать. Примеры отвлекающих дел:

- ✓ встречи, не несущие в себе отдыха или пользы
- ✓ бытовые дела, невыполнение которых в срок не скажется на важном для вас результате (например, для меня таким делом является пересадка клубники и другие дачные хлопоты).

Квадрант Г: сектор пожирателей времени. Это те дела, которые стоит минимизировать или вообще исключить:

- ✓ постоянное обновление новостной ленты или просмотр всех приложений на предмет новостей или сообщений;
- ✓ телефонные разговоры ни о чём;
- ✓ «залипание» в телевизоре

Это все видимые составляющие вашего «отдыха». На самом деле они не несут в себе пользы, они не продуктивны. Забудьте о них или выполняйте в последнюю очередь.

Где взять ресурс?

Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте разберёмся «Что такое ресурс?». Сегодня много кто произносит это слово в разных вариантах. И каждый вкладывает в него свой смысл.

Задание 13

Продолжите предложение:

- ▲ Ресурс – это...
- ▲ О своих ресурсах я знаю, что...
- ▲ Поиск ресурсов – это...

Посмотрите на 2 определения ниже. Какой вариант вам ближе?

Ресурс – количественная мера возможности выполнения какой-либо деятельности; условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат.

Ресурс – это любое действие, явление, качество, которое снижает уровень вашего напряжения до оптимального тонуса.

Найти ресурсы (и внутренние, и внешние) на решение какой-то задачи или достижения какой-то цели проще, если вы понимаете:

- важность этой задачи/цели
- у вас есть внутренняя мотивация для её решения
- есть понимание, как можно решить задачу, т.е. есть понимание, какие именно ресурсы вам нужны.

Задание 14: «Как найти ресурсы?»

Запишите свою цель из актуальной для вас жизненной сферы (Задание 10)

Максимально честно ответьте себе на вопросы, представленные ниже.

Внимание: Важно переходить к следующему вопросу после ответа на предыдущий. Возможно, для этого вам понадобится несколько больше времени, чем вы ожидали. Или даже придётся сделать паузу и вернуться к вопросу чуть позже. Это нормально.

1. Почему это важно для вас?
Что здесь особенно важно?
2. Для кого ещё из вашего окружения это может быть важно?
3. Что случится, если вы к этой цели придёте?
4. Что случится, если вы от неё откажитесь?
Что будет, если вы не будете ничего предпринимать?
5. Как **обычно** решаются подобные задачи?
6. Какие примеры решения подобных задач вы знаете? В чём это похоже/не похоже на вашу ситуацию?
7. Какие возможности нужно использовать для достижения этой цели?
8. Что у вас уже есть для решения?
9. Кто/что сможет вам помочь?
10. В чём может возникнуть сложности?
Как можно их преодолеть?

Ответы на вопросы 8-10 как раз и покажут вам ваши ресурсы.

Чтобы у вас сложилось более чёткое понимание плана реорганизации вашей жизни можно составить итоговую таблицу на листе А4 со следующими столбцами:

- Сфера жизни
- Желаемые результаты
- Приоритетные действия
- Ресурсы

Заключение

Наша психика очень сложное и многогранное явление. Её работу нельзя описать одной единственной схемой. Однако я надеюсь, что этот блокнот сможет помочь вам не один раз.

♥ Каждый раз, когда вы почувствуете, что вы стали ленивы или, наоборот, понимаете, что силы на исходе, обратитесь к упражнению 2 («Пирог»). Оцените есть ли место в нём для вас. Часто, когда человек жалуется на свою лень, он не может вспомнить, когда же последний раз осознанно отдыхал. Не с температурой в кровати или в стационаре. Не с ощущением полной апатии или головной болью. А просто отдыхал. Даже машине требуется перерыв в работе. Вам, как сложной биологической системе, он тем более необходим.

♥ Если вы чувствуете, что вас накрывает волна негативных эмоций, задайте себе вопрос: «О чём эта эмоция говорит?». Возможно, вы снова проживаете какую-то символическую потерю. Тогда стоит вернуться к этим этапам и прожить их осознанно.

♥ Чувствуете, что вас затянула череда дел, а результата не видно, вам помогут задания из последнего блока: расставьте приоритеты дел по важности и срочности.

♥♥♥ Если же вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно со своим состоянием или сложившейся ситуацией, вам всегда готовы оказать поддержку специалисты Алтайской краевой общественной организации «Ступени»!