



**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ** 
находящихся
в трудной
жизненной
ситуации

**КОМПЛЕКС МЕР ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ СОВРЕМЕННОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ
СЛУЖБ РАННЕЙ ПОМОЩИ**

В СЕМЬЕ ОСОБЫЙ МАЛЫШ: ПОМОГАЕМ, РАЗВИВАЕМ, ИГРАЕМ

Часть 2

Психологическая
поддержка родителей

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



БУ СО ВО «Реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями
«Преодоление»

Пособие создано в рамках реализации Комплекса мер Вологодской области по развитию инфраструктур служб ранней помощи на средства гранта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (г. Москва)

При составлении пособия частично использованы материалы, находящиеся в открытом доступе в сети Интернет, размещенные в печатных изданиях и средствах массовой информации.

Распространяется бесплатно

Составители: Пименкова О.М., Смелкова Н.В., Зайцева А.А.

Рецензент: Апуневич О.А., к.пс.наук, доцент кафедры психологии ФГОБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»

Содержание

Глава 1. В ожидании малыша, первые дни.....	4
Глава 2. Этапы психологического состояния родителей, когда в семье появляется особый ребенок.....	7
Глава 3. У меня родился особый малыш.....	10
Глава 4. Как построить взаимоотношения в семье.....	12
Глава 5. Взаимодействие с особым ребенком.....	18
Глава 6. Эмоционально-психологическое выгорание родителей.....	22
Глава 7. Самодиагностика.....	29
Глава 8. Рекомендации родителям при психоэмоциональном напряжении.....	37
Глава 9. Притчи и сказки для души.....	46
Список литературы и интернет-источников	62
Полезные ссылки.....	63
Информация о родительских организациях в Вологодской области.....	66

Для полноценного и гармоничного развития личности ребенку необходимо расти в теплом семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания. Особенно это важно для ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Такой ребенок нуждается в усиленной поддержке и помощи близких ему людей.

Проблемы психического и физического развития ребенка отрицательно влияют на его дальнейшее развитие, вызывая трудности обучения в детском саду, а затем в школе, поэтому на родителей ложится большая ответственность за обучение, развитие и воспитание своего ребенка.

Часто при воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья возникают эмоциональное напряжение, тревога, чувство вины, обиды и пр. Все это влияет на отношение к своим детям. Следовательно, родителям нужна своевременная психологическая помощь и поддержка. Когда в семье появляется особый ребенок, перед родителями возникает много вопросов: «Что делать?», «Как жить дальше?»

Необходимо выбрать конструктивный путь, который включает два основных направления: во-первых, необходимо обеспечить ребенка грамотным уходом, развитием, способствовать его социализации в обществе. Во-вторых, надо поддерживать здоровую психологическую атмосферу в семье, стремиться к нормализации жизни.

Сборник «В семье особый малыш: помогаем, развиваем, играем» адресован родителям, воспитывающим детей с инвалидностью и детей с ограниченными возможностями здоровья раннего возраста. Сборник состоит из двух частей «Занимаемся дома» и «Рекомендации психологов для родителей».

Вы держите в руках вторую часть сборника. В этой части представлены рекомендации психологов для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Данные материалы будут полезны и в ситуации, когда ожидается появление ребенка с нарушениями в развитии, и в период, когда малыш родился, и в другие периоды жизни семьи с особым ребенком.

В пособии даются рекомендации родителям в период острого переживания появления «особого» малыша в семье, рассматриваются вопросы построения семейных взаимоотношений, а также такой феномен как эмоционально-психологическое выгорание родителей. Отдельная глава посвящена вопросам взаимодействия с «особым» ребенком.

Уникальностью данного пособия является его практическая значимость для родителей, воспитывающих детей с инвалидностью и с

ограниченными возможностями здоровья. В каждой главе вы найдете небольшое теоретическое обоснование и конкретные рекомендации, что делать в данной ситуации или на данном этапе.

Материал данного сборника может быть полезен не только родителям детей с ограниченными возможностями здоровья, но и более широкой аудитории.

Глава 1. В ожидании малыша, первые дни

Ожидание малыша – это чудесный и незабываемый период в жизни любой мамы и, наверное, любого папы. Но не всегда он проходит так спокойно, как хотелось бы. Иногда в период беременности происходит много различных ситуаций, которые вызывают стресс и тревогу будущей мамы. Одной из таких непростых ситуаций является тот момент, когда врачи подозревают у будущего малыша какие-либо нарушения в развитии.

Что делать в такой ситуации?

Самое главное – не паниковать, настроиться на позитивное решение ситуации. На данный момент это только предположения, и возможно с рождением малыша все тревоги пройдут. Но если это не так, подготовиться к рождению особого малыша можно и нужно заранее.

Обычно информацию о возможных нарушениях у будущего ребенка родители получают на УЗИ, либо в результате различных обследований беременной женщины. Кроме медицинских предположений, у женщин бывают внутренние переживания и тревоги по поводу возможных рисков. В некоторых семьях бывает генетический риск рождения малыша с нарушениями развития.

Во всех этих случаях родителям необходимо подготовиться заранее, читать необходимую информацию, консультироваться со специалистами и другими родителями. Если родители приняли решение сохранить жизнь своему малышу, необходимо эмоционально подготовиться. Поддерживая друг друга, вы сможете встретить рождение малыша осознанно.

На что стоит обратить особое внимание?

1. Важен срок беременности, когда вы узнаете о риске возможных нарушений. В этот момент важно понять, возможно ли прервать беременность на этом сроке. Будущей маме необходимо срочно принять решение о сохранении беременности. Для принятия этого важного решения необходимо посоветоваться с отцом ребенка, с родственниками и довериться своему материнскому сердцу.
2. Вы можете читать различные форумы и сайты, где другие родители делятся своим опытом по развитию и воспитанию особого малыша. Но кто у вас родится – мальчик или девочка, и что он привнесёт в вашу жизнь, никто заранее сказать не может.

3. Продолжайте следить за течением беременности, выполняйте рекомендации врачей. Больше внимания уделяйте своим ощущениям, консультируйтесь, уточняйте волнующие вас вопросы.
4. Спокойно готовьтесь к появлению нового члена семьи в вашем доме – подготовьте самое необходимое для малыша – одежду, игрушки, детские вещи, комнату.
5. Составьте план действий, что вы будете делать, если в реальности ситуация с рождением особого малыша станет действительностью. Как вы к этому отнесетесь, как сообщите родным и близким, куда обратитесь и как будете развивать малыша с первых дней.
6. Продолжайте жить обычной жизнью. Вы – будущая мама, и от вашего эмоционального состояния сейчас зависит развитие вашего малыша. Дети внутриутробно чутко воспринимают настроение матери.
7. Когда родится ваш малыш, больше всего на свете ему будет нужна ваша любовь и забота, а вам самим – доверие и поддержка друг друга.
8. После родов начнется новый этап вашей жизни. Многим матерям знакома растерянность от того, что малыш, которого вы долго носили в себе, представляли, как он будет выглядеть, стал реальным человечком. Возможно это будут различные чувства... Подумайте, этот период вам лучше переносить в одиночку или чьем-то присутствии? Позаботьтесь об этом заранее.
9. Если у вас возникнут вопросы по развитию малыша, на все вопросы по двигательному, когнитивному, эмоциональному и речевому развитию смогут ответить медицинские работники и специалисты по ранней помощи.

Первые дни

Вот вы и стали мамой и папой. С этого момента ваша жизнь начинает меняться, появляется много новых забот, радостей и трудностей.

Если у малыша выявлены или предполагаются нарушения в развитии, вам потребуется больше сил, терпения и внимания к ребенку. Чтобы принять ситуацию с появлением особого малыша в семье, необходимо время. Но любому ребенку рядом нужны любящие родители, спокойные и уверенные мама и папа.

Высокая нервно-психическая и физическая нагрузка на семью в целом часто приводит к исчезновению качеств, необходимых для ее успешного функционирования. Важное значение при построении воспитательного процесса имеет характер взаимоотношений ребенка с матерью и отцом. Если у нормально развивающегося ребенка первоначальные навыки и умения могут развиваться без специальной помощи со стороны взрослых, то для

малыша, имеющего проблемы в физическом и психическом развитии, необходимы помощь близких, а также их терпение и выдержка.

Конструктивный путь включает два основных направления, которые должны подчинить себе всю жизнь и все действия родителей «особого» ребенка и способствовать сохранению и укреплению семьи.

Во-первых, необходимо обеспечить ребенка грамотным уходом, включающим в себя элементы развития; максимально возможно привить ему навыки самообслуживания; способствовать социализации его в обществе.

Во-вторых, надо поддерживать здоровую психологическую атмосферу в семье, не обделять вниманием и любовью друг друга, а также других детей и членов семьи, стремиться к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни.

Ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения. Ни в коем случае не следует отгораживаться от окружающей жизни, стесняться своего ребенка. В противном случае хроническая стрессовая ситуация нарастает, у матери возникает повышенная раздражительность, постоянное ощущение внутреннего беспокойства, нарушается сон, аппетит, появляются головные боли и другие отклонения в состоянии ее здоровья, особенно часто развивается невротическое состояние. Находясь в болезненном состоянии, мать мало чем может помочь своему малышу. Немаловажное значение в семье с больным ребенком имеет поведение отца и ближнего окружения ребенка. Однако не всегда родные или друзья могут понять состояние родителей, на долю которых выпало нелегкое испытание.

В этом случае помочь пережить сложный период родителям могут другие родители, которые успешно преодолели трудный период. Объединение родителей в группы взаимопомощи очень важно для них, так как это помогает уйти от чувства одиночества, безысходности. Помогая друг другу, родители не замыкаются на своем горе и, таким образом, находят более конструктивное решение своей проблемы.

К этой теме подходит притча *«Горчичное зерно»*. Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелегкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесет ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путем. Много позже он встретил ее опять – женщина полоскала в реке белье и напевала. Будда подошел к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно

и добавила, что поищет еще попозже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе тяжелее ее собственного.

Мы должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением «особого» ребенка, – она продолжается. И надо жить дальше, воспитывать ребенка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю жалость.

Глава 2. Этапы психологического состояния родителей, когда в семье появляется особый ребенок

Какова бы ни была причина болезни, душевные переживания родителей детей, у которых подозреваются или выявлены нарушения в развитии, всегда одинаковы.

Появление особого малыша в семье многими людьми воспринимается как ситуация горя. Все члены семьи находятся в ситуации стресса. Переживание горя проходит несколько этапов, на каждом из которых есть ряд особенностей.

1-й этап - шок, растерянность, беспомощность, страх, возникновение чувства собственной неполноценности.

Любой родитель, узнав о нарушениях в развитии своего малыша, испытывает подобные чувства. На этой фазе важно понимать, что вы находитесь в «ситуации горя». А в этой ситуации нужно отгоревать случившееся событие, отплакать. Важно понимать, что все, что вы чувствуете и делаете, это нормально.

Что делать?

✓ В этот период вы должны понимать, нужна ли вам поддержка близких или хочется какое-то время побыть наедине с собой. Все зависит от ваших индивидуальных особенностей, вашей семейной ситуации и характера отношений с близкими.

✓ Если вы чувствуете, что вам в ситуации горя необходима поддержка близких, не стесняйтесь обратиться к ним. Это могут быть ваш муж, родители или друзья. Бывает, что нужно часами обсуждать проблему с кем-то из близких, а порой никак не обойтись без помощи психолога или невропатолога.

✓ Если вам хочется какое-то время побыть наедине с собой, сообщите об этом близким. Старайтесь больше времени проводить в одиночестве, это могут быть пешие прогулки, сон, принятие ванны, прослушивание любимой музыки, аромотерапия, травяные чаи и пр.

✓ Справиться с периодом острого переживания горя вам поможет информация главы 3 «У меня родился особый малыш».

2 этап - “неадекватное” отношение к нарушениям у ребенка, характеризующееся негативизмом и отрицанием поставленного диагноза.

В этот период родители собирают всю доступную информацию о том, что относится к болезни и состоянию ребенка, а также о перспективах развития и будущей жизни. Многие мамы и папы читают литературу о диагнозе своего ребенка, ищут данную информацию в интернете.

На этом этапе могут появиться следующие чувства: отрицание, негативизм, обида, поиск вины, злость, агрессия. Многие родители задают себе вопрос: «За что мне это?», начинают обвинять себя и близких, искать причины случившегося.

Этот период является для членов семьи очень напряженным, могут возникать конфликты между родителями, близкие видят и чувствуют их состояние.

Что делать?

✓ Старайтесь опираться на проверенные источники информации. Общайтесь с родителями, которые находятся в похожей с вами ситуации, консультируйтесь со специалистами.

✓ Для родителей особых детей Вологодской области функционирует сайт «Преодолеем вместе», который можно найти по адресу: преодоление35.рф. Другие рекомендуемые адреса сайтов для родителей особых детей вы можете найти в конце данного пособия.

✓ Вы можете обратиться в родительские организации и сообщества, которые существуют в вашем городе или регионе.

✓ Если вы ощущаете появление в себе негативных чувств (отрицание, негативизм, обида, поиск вины, злость, агрессия и др.), важно осознать их, дать право проявиться этим чувствам и выплеснуть их в социально приемлемой форме. Важно вовремя избавляться от нахлынувших негативных чувств, чтобы не сорваться на близких или на ребенка, а также не впасть в депрессию. Со способами снятия и проработки негативных чувств вы можете ознакомиться в **главе 8 «Рекомендации родителям при психоэмоциональном напряжении».**

✓ Маме и папе важно строить конструктивные отношения друг с другом. Информацию об этом вы можете получить в **главе 4 «Как построить взаимоотношения в семье».**

3 этап - “частичное осознание нарушений у ребенка”, сопровождаемое чувством “хронической печали”, депрессивное состояние, которое является следствием постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка, отсутствием у него положительных изменений в развитии.

В этот период родители оценивают всю полученную информацию и часто видят сложившуюся ситуацию как безвыходную, безнадежную, испытывают безысходность. Мама и папа ищут и рассматривают всевозможные «методы лечения», готовятся к активным действиям, надеются на улучшения в развитии своего ребенка или выздоровление.

Иногда родители ездят по разным городам и странам, чтобы найти «чудесную таблетку», тратят большие деньги на лечение и реабилитацию. Но, не получая ожидаемых результатов, часто разочаровываются в терапии, и снова могут испытывать все негативные чувства, а также оказаться в состоянии депрессии.

Что делать?

✓ На этом этапе очень важно не изолироваться от общества, а наоборот, общаться с близкими, обращаться к специалистам за индивидуальной помощью, а также активно включаться в работу групп поддержки и общаться на родительских форумах и сайтах.

✓ В поиске выбора реабилитационных или медицинских центров важно выбирать проверенные организации и компетентных специалистов, чтобы избежать попыток «шарлатанства».

✓ Старайтесь не хвататься за «всё и сразу». Важно не перегрузить психику и организм ребенка множеством занятий и лекарств. Грамотно распределяйте объем времени и средств на реабилитацию и на отдых. Это поможет сохранить эмоциональное равновесие всех членов семьи.

✓ Важно понять и принять, что «чудесной таблетки» не существует. Но существует много современных технологий и методик реабилитации детей с различными заболеваниями. Да, некоторые заболевания неизлечимы. Но благодаря непрерывной системе занятий с ребенком, вы сможете нормализовать жизнь своей семьи и сделать ее интересной и наполненной.

✓ Не забывайте, что главными «специалистами» для вашего ребенка являются мама и папа. Благодаря ежедневным занятиям дома и выполнению рекомендаций специалистов, вы сможете создать необходимую среду для развития вашего ребенка и сохранить благоприятную атмосферу в семье.

Рекомендации по взаимодействию с вашим малышом вы можете получить в **главе 5 «Взаимодействие с особым ребенком»**.

4-й этап - начало социально-психологической адаптации всех членов семьи, вызванного принятием нарушений у ребенка, установлением адекватных отношений со специалистами и следование их рекомендациям.

Родители перестают искать «чудесную таблетку» и начинают самостоятельно приспосабливаться к обстоятельствам жизни. Организуют домашнюю среду, создают свои приспособления и методы развития ребенка.

В этот период у родителей появляется опыт успешного преодоления конкретных трудностей и желание поделиться опытом с другими семьями.

На этом этапе родители уже знают о системе помощи и реабилитации своему ребенку, часто обращаются к специалистам и посещают различные занятия. Вместе со специалистами помогают адаптироваться ребенку к жизни и социализироваться в обществе.

В этот период родители могут чувствовать усталость и опустошенность. По мере взросления ребенка будут появляться новые задачи по его развитию и новые переживания. Это поступление в детский сад, в школу, подростковый возраст и момент выбора профессии, и страх перед будущим. Все это может привести к эмоциональному выгоранию родителей.

Что делать?

✓ Важно не останавливаться на достигнутом. Постоянно изучайте новую информацию и методики, сотрудничайте со специалистами, выполняйте их рекомендации.

✓ На данном этапе у вас есть опыт преодоления трудностей, много различных открытий и достижений, которые важно замечать и благодарить себя за это.

✓ При возможности делитесь своим опытом. Это поможет другим семьям и специалистам, а также придаст вам спокойствия и уверенности в своих силах.

✓ При появлении признаков усталости и выгорания необходимо выполнять рекомендации психологов из **главы 6 «Эмоционально-психологическое выгорание родителей»**.

✓ Ваша дальнейшая задача – жить полноценной жизнью, мечтать и совершенствоваться. Планируйте свою жизнь, ставьте цели и всё у вас получится!

Глава 3. «У меня родился особый малыш»

У вас родился «особый» ребенок. Что делать? В первую очередь нужно успокоиться. Потому что ничего так не помогает развитию любого малыша, как спокойные родители. Да, ваш ребенок особенный, но ему можно помочь максимально развиваться, реализоваться в жизни, и это возможно. Как достичь этого спокойствия? Пути для каждого свои, но есть несколько общих советов.

✓ Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось. Размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и тревоги ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради

успешного будущего вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

✓ Побольше времени проводите с вашими друзьями и близкими, кого вы любите и кто любит вас. С теми, кто сейчас, когда с вашим ребенком не все в порядке, сохраняет оптимизм и веру в лучшее.

✓ Сократите до минимума общение с теми, кто вас нервирует, убеждает оставить ребенка, просто вводит в депрессию или плохое настроение. Даже если это близкие люди.

✓ Познакомьтесь с другими семьями, у которых уже растут дети с особыми потребностями. Многие из них приняли ситуацию и имеют положительный опыт развития «особого» малыша.

✓ Как можно больше времени проводите с ребенком. При возможности кормите грудным молоком, целуйте, старайтесь постоянно быть в зрительном, эмоциональном и тактильном контакте с ним.

✓ Никогда не жалеете ребенка из-за того, что он не такой как все.

✓ Старайтесь решать проблемы по мере их поступления: плохо берет грудь – почему? Плохо спит – что мешает? В процессе окажется, что проблемы точно такие же, как у обычных детей и вполне решаемы. Правда, на их решение требуется иногда больше сил и времени.

✓ Консультируйтесь только с компетентными в данной области специалистами: врачами, дефектологами, психологами, педагогами.

✓ Много полезной информации можно найти в книгах и в интернете, на форумах. Доверяйте только проверенным источникам. Не бойтесь задавать вопросы.

✓ Не переживайте, что не можете сделать для ребенка все и сразу. Вы – любящие и внимательные родители и вы справитесь со всеми трудностями постепенно.

✓ Помните, что развивать вашего малыша необходимо с самого рождения, и самыми главными «специалистами» для него на всю жизнь будут мама и папа.

✓ Дарите малышу свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

✓ При этом не забывайте о себе, о своем эмоциональном благополучии и о собственных потребностях.

Глава 4. «Как построить взаимоотношения в семье»

Появление «особого» ребенка всегда вносит в семейные отношения некоторое напряжение. Часто у родителей возникает вопрос, как сообщить о диагнозе ребенка своим близким, родственникам, друзьям, знакомым. У каждого могут быть свои причины для этого беспокойства, причем некоторые люди в столь трудной ситуации замыкаются, им кажется, что после такого сообщения отношение к ним в их привычном окружении может измениться или даже непременно изменится.

Как сообщить близким о нарушениях в развитии ребенка

Родителям необходимо принять решение о том, как и кому сообщить о диагнозе ребенка. Знакомство с историями других семей или беседа с психологом помогут лучше разобраться в своих чувствах и обстоятельствах. Но увидеть и понять, как отнесутся к такой непростой новости ваши близкие, вы сможете только тогда, когда сам факт сообщения информации состоится.

Во время групповых занятий в Центре Даунсайд Ап, где были родители детей первых трех лет жизни, мама двухлетнего ребенка спросила: «А вы сообщили кому-нибудь о диагнозе ребенка?». И заплакала. «Да», – ответила другая мама, – «мы всем сообщили, и, знаете, удивительно, что многие нас очень поддержали, даже те, от кого мы этого совсем не ожидали». «И мы не стали скрывать», – подхватила другая семья. «А мы вот решили никому ничего не говорить», – поделилась своей историей третья. Примечательно, что родители не спорили о том, кто поступил правильно, а с интересом слушали друг друга. Это дало возможность маме, задавшей вопрос, соотнести свое мнение с опытом других семей и принять решение.

После того, как вы сообщили о диагнозе родным и близким, возможно, вам станет легче от того, что вы поделились своими переживаниями. Но реакции близких могут быть самыми разными. В лучшем случае, близкие вас поймут и поддержат, подскажут, что делать и куда обратиться. В некоторых случаях неприятные новости о нарушениях у вашего ребенка могут вызвать негативные реакции у близких и даже тяжелые переживания. На практике бывают такие случаи, что кто-то из прежнего круга общения семьи постепенно сокращает контакты до минимума либо перестает общаться. Все

эти случаи имеют место быть, все люди по-разному реагируют на подобные ситуации.

Атмосфера в семье

Когда в вашем доме появится малыш, разумеется, в вашем доме будет много счастья, радости и позитивных эмоций. Но если у малыша имеются нарушения в развитии, все это не может не сказаться на атмосфере в семье. С этого момента могут быть и ссоры, и конфликты, неприятные переживания (агрессия, обида, плач, страх) не только у мамы, но и у папы. Важно понимать причины происходящего и стараться в этот период создать в семье благоприятную атмосферу. Стараться понимать и поддерживать друг друга.

Вам как родителям важно понимать, вам хочется побыть один на один со своими переживаниями, или вам необходима поддержка (мужа, матери, подруги). Не стесняться просить помощи и поддержки у близких, консультироваться со специалистами.

Родным и близким важно понимать состояние и поведение мамы или папы особого малыша, стараться оказывать необходимую поддержку и быть рядом.

Как сохранить взаимопонимание в семье

- ✓ Прислушивайтесь друг к другу. Не забывайте, что ребенку рядом нужны не только мама, но и папа.
- ✓ Советуйтесь друг с другом по текущим вопросам развития и воспитания ребенка. Порой мнение партнера помогает найти лучшее решение ситуации или проблемы.
- ✓ Помните, что все люди справляются с трудностями по-разному. Ваш партнер может не показывать своих чувств или проявлять их не так, как вы, но это не значит, что он страдает меньше вас.
- ✓ Помогайте друг другу. Постарайтесь распределить семейные обязанности. Если вы в чем-то никак не можете помочь партнеру, постарайтесь помочь ему в других областях.
- ✓ Находите время, чтобы пообщаться без детей для сохранения прочных и гармоничных отношений.

Советы для родителей особого малыша

- ✓ Радуйтесь каждому дню, проведенному с ребенком. Жизнь заключается не в том, что произойдет в следующем месяце, в следующем году или в следующем десятилетии. Она заключается в том, что происходит сегодня, в данный момент. Сознательно возьмите себе за правило радоваться присутствию своего ребенка каждый день, каждый день обнимать и целовать его. Дайте ему знать, что вы его любите именно таким, какой он есть.
- ✓ Не следует недооценивать своего ребенка. Хотя тот факт, что «ограниченная возможность» определенного рода, очевидно, как-то будет препятствовать успехам ребенка в определенных сферах, это еще не значит, что он не сможет добиться успеха в других областях. Никогда не забывайте, что ребенку с ограниченными возможностями здоровья требуется столько же похвалы и поощрения, как и любому другому.
- ✓ Не рассчитывайте на то, что ребенок будет похож на маленького ангела. Есть ошибочное мнение, что у ребенка с ограниченными возможностями здоровья по какой-то причине отсутствует «ген непослушания». Это не так. Такие дети могут быть такими же непослушными, как и все остальные.
- ✓ Если у вас не один ребенок, обдумайте, как вы будете распределять свое внимание между ними. Совместные выходы со всеми детьми или совместная игра — дело хорошее, но иногда полезно уделять свое внимание полностью отдельно каждому ребенку для того, чтобы они не чувствовали соперничества.

Если вы - мама «особого» малыша

- ✓ Не обвиняйте мужа/отца ребенка в том, что именно из-за него ребенок родился с нарушениями в развитии, ведь это ваш общий ребенок! Старайтесь не утратить доверительность и искренность чувств и отношений.
- ✓ Не демонстрируйте мужчине свою усталость в виде истерик и скандалов. Лучше скажите ему, что вы устали и попросите его помочь вам.
- ✓ Если вы чувствуете, что муж не понимает проблем вашего ребенка, и между вами возникло отчуждение, не стремитесь решить все проблемы сгоряча, а попытайтесь наладить отношения.

- ✓ Даже в самой тяжелой ситуации научитесь прощать близких. Не обвиняйте их в том, что у вас с ребенком так много проблем. Прощение помогает снять с души тяжесть и сохранить теплоту отношений.
- ✓ Для укрепления отношений между ребенком и его отцом старайтесь привлекать папу к заботам о малыше тогда, когда он отдохнул после работы. Пробудите в муже интерес к развитию малыша, зажгите его вашими идеями и маленькими успехами ребенка.
- ✓ Используйте выходные дни для проведения общего досуга.
- ✓ Многие мужчины испытывают чувство смущения, когда их ребенок «особый». Учите мужа собственным примером общаться с малышом и любить его. Поощряйте любые попытки проявить интерес к ребенку.
- ✓ Старайтесь не замечать недостатки вашего мужа, постоянно подчеркивайте его достоинства — мужчины это любят. Уважайте его семью и его окружение.

Если вы - папа «особого» малыша

- ✓ Помните: вы необходимы семье! Без вашего участия жизнь ребенка (детей) и жены значительно осложнится, а многие виды лечения и реабилитации малыша могут оказаться и вовсе недоступными. Не бросайте своих близких в беде — сейчас вы нужны им как никогда!
- ✓ Говорите с женой о своих чувствах. Не бойтесь рассказать ей о горе, страхе или чувстве вины, которые терзают вас. Вам станет легче, а разделенные переживания помогут вам с супругой почувствовать себя "одной командой".
- ✓ Принимайте участие в уходе за ребенком, в его воспитании, в решении повседневных проблем. Возможно, поначалу вы будете чувствовать себя неловким и неумелым, это пройдет со временем.
- ✓ Участвуйте в решении бытовых и организационных проблем, чтобы у супруги было время отдохнуть и восстановить силы. Уставшая женщина вряд ли сможет уделять время и внимание мужу.
- ✓ Ищите тех, кто понимает ваши чувства и переживания. При многих учреждениях, оказывающих помощь детям с особенностями развития, есть родительские клубы и группы поддержки — туда ходят не только матери, но и отцы. Общение с другими папами "особых" малышкой даст вам

возможность разделить свои чувства с людьми, которые поймут и поддержат вас.

✓ Постарайтесь понять чувства и переживания вашей жены. Не ставьте ей в укор то, что ребенок родился таким, ведь ребенок общий. Нет смысла выяснять, кто виноват. Виновных нет! Есть проблема, которую необходимо решать обоим.

✓ Быть мужчиной — значит быть сильным. Постарайтесь передать хотя бы часть вашей силы и мужества жене. Она испытывает огромную потребность в этом. Поверьте, ей необходима именно ваша поддержка.

✓ Многие мужчины считают, что основная обязанность мужчины — материальное обеспечение семьи. Вы, конечно, правы. Но вашей жене, женщине, которую вы любите, и которая родила от вас ребенка, нужна и другая поддержка — психологическая, душевная. Поддержите вашу жену словом, вашим добрым отношением к ней и к ребенку. Пусть она почувствует, что рядом с ней действительно МУЖЧИНА (а это значит сила и мужество), который не оставил и НИКОГДА не оставит ее в трудную минуту.

Если в семье есть другие дети

Старшие братья и сестры, с радостным нетерпением ожидающие появления в семье нового ребенка, разделяют со своими родителями различные эмоции при рождении малыша с нарушениями в развитии. Одни из них благополучно адаптируются к ситуации, другие испытывают целую гамму негативных чувств и переживаний.

В этот период другие дети видят и чувствуют состояние родителей, переживают из-за недостатка информации о состоянии их брата/сестры. Недостаточность или недостоверность информации может привести к возникновению подобных вопросов: кто виноват в наличии нарушений? заражны ли они? стоит ли рассказывать об этом друзьям? что означает данный диагноз? как это может повлиять на мое будущее? как справиться с отрицательными эмоциями — гневом, болью, чувством вины?

Своевременная и доступная для детей информация успокаивает старших детей и помогает им справиться с тревогой.

Советы родителям по взаимодействию с другими детьми

- ✓ Поделитесь со старшими детьми необходимой информацией о состоянии вашего малыша и его нарушениях, отвечайте на их вопросы в доступной форме.
- ✓ Объясните, как вести себя с братом/сестрой дома и в общественных местах.
- ✓ Поддержите их потребность в обсуждении и проживании возникающих чувств. При необходимости обратитесь к специалистам.
- ✓ Не перегружайте старших детей завышенными требованиями и домашними обязанностями. Не забывайте, что это еще дети.
- ✓ Не срывайтесь на других детях, если они что-то сделали не так в отношении малыша.

Как выстроить отношения с бабушками и дедушками

Взаимоотношения бабушек/дедушек и внуков предоставляют уникальные возможности для развития ребенка. Бабушки и дедушки являются естественной поддержкой семьи в трудные и переходные периоды. Позитивные отношения между поколениями улучшают общее положение семьи.

Несомненно, когда в семье появляется ребенок с нарушениями в развитии, дедушки и бабушки, как и родители, сталкиваются с разочарованием и растерянностью в том, как строить свои отношения с ребенком и собственными детьми. В начальном периоде, следующем сразу после сообщения диагноза, те и другие могут оказаться не в силах поддерживать друг друга. А одной из забот мамы и папы становится «Как примут малыша наши родители?»

Советы родителям по общению со старшим поколением

- ✓ Не испытывайте чувство вины перед старшим поколением.
- ✓ Проявите мудрость, спокойно рассказывая своим родителям о нарушениях малыша.
- ✓ Поддержите их в проявлении возникающих чувств.

- ✓ Помогите найти информацию о данных нарушениях и перспективах развития в проверенных источниках.
- ✓ Делитесь с родителями своими мыслями и чувствами.
- ✓ Обращайтесь за необходимой помощью к родителям, заранее обговаривая время и другие, важные для вас моменты.
- ✓ Благодарите своих родителей за помощь, которую они вам оказывают в воспитании и развитии вашего малыша.

Как вести себя родителям при различных реакциях окружающих на внешний вид и поведение ребенка

- ✓ Помните: ваша задача – не воспитывать окружающих, а заботиться о ребенке.
- ✓ Если кто-то делает вам замечание из-за поведения ребенка, вы можете ответить: «Прошу прощения за поведение моей дочери/сына – у нее/него церебральный паралич/аутизм/сердечная недостаточность».
- ✓ И для вас, и для ребенка очень важно, чтобы вы вели нормальную жизнь настолько, насколько это возможно: гуляли, ходили по магазинам, навещали друзей.
- ✓ Рассказывайте о своем малыше и ваших успехах окружающим.
- ✓ Сохраняйте свое эмоциональное здоровье при попытках доказать что-либо посторонним.
- ✓ Радуйтесь каждому моменту и каждому дню, проведенному вместе с ребенком. Передавайте свои положительные эмоции окружающим.

Глава 5. «Взаимодействие с особым ребенком»

Основные правила родительского взаимодействия с ребенком

- ✓ *Активность и самостоятельность ребенка*
Важно помочь ребенку, а не сделать за него. Самое сложное – наблюдать неудачные попытки ребенка, его усталость, порой отчаяние. Ваша задача -

выдержать это напряжение, это состояние сознательной беспомощности и верить в возможности и силы ребенка.

✓ *Упорная тренировка каждый день*

Любое развитие, и физическое, и умственное, происходит последовательно, оно не терпит скачков и перерывов. Поэтому каждую ступеньку своего восхождения ребенок должен пройти сам. Тогда он действительно научится управлять собой. Задача родителей - развивать и поддерживать активность, последовательно ставить перед ребенком все более сложные цели.

✓ *Сознательная беспомощность родителя*

Важно осознавать, что когда вы не можете больше смотреть на неудачные попытки ребенка и готовы сделать за него – вы жалеете не его, а себя. Ваша цель – активизировать сохраненные физические и психические возможности ребенка для компенсации нарушений. Эти возможности и станут средством для полноценной жизни ребенка, а также уверенного общения со сверстниками.

✓ *Безусловное принятие ребенка и его нарушений родителями*

Гармоничное личностное развитие ребенка возможно в том случае, когда родители принимают все его особенности, учитывают ограничения, которые накладывает заболевание, и стараются соотносить свои требования с возможностями ребенка.

Рекомендации при построении взаимодействия и занятий с ребенком дома

✓ Дарите ребенку любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

✓ Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте дела вместе с ним.

✓ При возможности предоставляйте ребенку самостоятельность в принятии решений.

✓ Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.

✓ Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.

✓ Чаще хвалите, обнимайте ребенка, давайте ему какую-то маленькую награду, когда у него что-то получается. И, наоборот, обойдите молчанием неудачу, можно сказать: «Жаль, не вышло, в другой раз получится».

- ✓ Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если ребенок не слышит, говорите с ним, используя «язык жестов». Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.
- ✓ Используйте подражание. Чтобы научить новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и предложите ребенку повторить его, подражая вам.
- ✓ Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.
- ✓ Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.
- ✓ Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.
- ✓ Ограничивайте время занятий с ребенком в зависимости от его возраста индивидуальных особенностей и возможностей.
- ✓ Важно внимательно наблюдать и замечать, когда у ребенка появляются признаки утомления и делать своевременные передышки - перемены.
- ✓ Привлекайте старших детей и других членов семьи к совместным играм с ребенком. Пусть они показывают новые приспособления, предметы, игрушки.
- ✓ Важно давать малышу возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-то хочется, а рядом нет никого, кто поможет.
- ✓ Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это – «золотое правило реабилитации».

Как говорить с ребенком с особенностями развития

Взрослым бывает трудно понять, как лучше всего разговаривать с ребенком, у которого есть нарушения в развитии. Психолог Эми Леттик предлагает несколько рекомендаций, которые позволят улучшить коммуникацию всем людям, которые общаются с ребенком.

1. Первое и самое главное правило – вежливость! Каждый человек заслуживает уважения и вежливого обращения, независимо от своих ограничений и возможностей. Не надо кричать на ребенка и одергивать его. Не надо использовать оскорбительных или унижающих его достоинство слов. Не говорите ребенку то, что вам было бы неприятно услышать в свой адрес. Следите за своей интонацией. Даже если ребенок не может понять смысл ваших слов, он поймет недружелюбный тон.

2. *Проявляйте максимальную экономию слов.* Не надо загружать ребенка большим объемом своей речи. Не нужно говорить: «Аня, дорогая, подойди-ка сюда и сядь вот здесь, неподалеку от меня». Лучше сказать, просто: «Садись». Ребенку может быть сложно воспринимать речь на слух. Чем короче, тем лучше. Возможно, вы когда-то пытались изучить иностранный язык. Вы могли понять речь другого человека на этом языке, только ориентируясь на определенные ключевые слова. Если вам не удавалось определить опорные слова, весь смысл терялся. Точно также с этими детьми, если вы откажетесь от «пожалуйста» и «спасибо», то это не будет грубостью, вы просто оставите канву того, что вам нужно сказать.

3. *Если даете ребенку инструкцию, не надо спрашивать: «Ты хочешь?» Просто дайте инструкцию.* В противном случае ребенок имеет право дать отрицательный ответ, либо ребенок не сможет сделать выбор и вообще никак не отреагирует.

4. *Всегда оставляйте паузу на восприятие речи.* Помните, что ребенок не сможет воспринимать речь так же быстро, как вы говорите, поэтому делайте паузы, оставляя время на понимание того, что вы сказали. Скажите то, что должны сказать, один раз. Затем повторите те же самые слова, если ребенок не отреагировал.

5. *Прежде чем говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас или на предмет, на котором ему нужно сосредоточиться.* Если он не смотрит, то, скорее всего, вы не получите от него адекватного ответа. Вы должны постоянно отслеживать направление взгляда ребенка.

6. *Лучше сказать «Делай так», чем «Не делай так».* Когда вы говорите «не», то вы не предоставляете ребенку никакого альтернативного действия. Вместо «Не надо бегать по комнате» лучше сказать «Сядь на стул».

7. *В случае опасности или экстренной ситуации не надо полагаться на реакции ребенка.* Просто схватите ребенка как можно скорее. Никогда не рассчитывайте, что ребенок поймет ваши инструкции в экстренном случае, вы должны сделать все за него. Поговорите с ребенком потом, если нужно.

8. *Всегда обращайтесь к ребенку одинаково.* Он не может быть Джимом сегодня, Джимми завтра, дорогим послезавтра и Джеймсом через неделю. Он должен запомнить одно слово, которое обозначает его самого.

9. *Узнайте, в какой модальности ребенку проще всего воспринимать информацию.* Если ребенок лучше всего воспринимает информацию на слух, то нужно больше с ним говорить. Если он лучше воспринимает зрительную информацию, то нужно использовать больше иллюстраций и наглядных

материалов. Если ребенок лучше учится с помощью собственных действий, то нужно добавить ему движения в обучение.

10. *Пусть ваш голос будет приятным, но твердым.* Нет нужды захлебываться от восторга, работая с ребенком. Слова одобрения, произнесенные теплым, ровным тоном, скорее всего, достаточно порадуют ребенка. Старайтесь разнообразить оценку действиям ребенка, используя слова «Хорошо! Умничка! Молодец! Великолепно!» и др.

11. *Говорите тихо.* Если будете повышать тон, то и ребенок будет делать то же самое. Даже если вы делаете замечание ребенку, эффективнее сделать это очень тихо, почти шепотом, чем кричать.

Глава 6. « Психо-эмоциональное выгорание родителей»

Эмоциональное выгорание родителей: что это такое и как его избежать?

Синдром эмоционального выгорания - это изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения. Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Однако существует и особая категория - это родители.

Зачастую родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и кричат на детей. И, несмотря на то, что большинство родителей осознают, что подобные действия ошибочны, ситуация может повторяться снова и снова.

Многие считают, что эмоциональному выгоранию подвергаются только женщины, однако это не так. Этот недуг проявляется также у отцов, бабушек, дедушек, однако у матерей он действительно встречается чаще.

Кто чаще подвержен эмоциональному выгоранию:

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей;
- единственные родители в неполных семьях;

- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
- родители, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

Симптомы эмоционального выгорания

- постоянная усталость;
- нежелание что-то делать или выполнение привычных действий на автомате;
- плаксивость;
- апатия;
- безучастность и равнодушие к собственному ребенку;
- раздражительность и беспричинная агрессия;
- потеря интереса к общению с семьей, родственниками, друзьями;
- состояние постоянной тревоги и депрессии.

Стадии эмоционального выгорания родителей

1. «Стадия выдерживания»

На этой стадии родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки. Человек сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Соответственно, у родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают капризничать и хуже себя вести, что приводит к еще большему раздражению родителя.

2. «Стадия не-выдерживания»

Родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

3. Третья стадия

На этом этапе обычно начинаются серьезные изменения личностного характера. Родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного

ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать.

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроением.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девяти часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку в большинстве случаев невозможно.

При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще больший вред и без того растревоженной нервной системе.

Как сбросить усталость и избавиться от негативных эмоций

Быть родителем – огромная радость и огромный труд. Каждый родитель временами устает, чувствует напряжение, может одновременно и любить, и злиться на своего ребенка. И это нормально.

Справиться с напряжением, раздражением и усталостью нам помогают заложенные природой механизмы естественного избавления от накопившихся эмоций. Особенно это необходимо, когда эмоции управляют человеком, давят на него, не дают возможность увидеть ситуацию объективной и принять полезное решение.

Дети в подобных ситуациях начинают капризничать, бегать, кричать. То же самое делают и животные – носятся по комнате, царапаются и шипят. Так происходит эмоциональная разрядка.

Почему разрядка, которая дана нам природой, не используется взрослыми людьми? Часто это считается некрасивым, осуждается посторонними или человек стесняется или просто сдерживается.

Важно знать и понимать, как разряжаются различные эмоции в повседневной жизни:

Горе, боль, потеря – люди плачут, когда разряжают горе, потерю, боль. Но необходимо плакать с дыханием – это называется рыданием (даже слез может не быть).

Сильный страх – разряжается криком, дрожью до появления «ледяного» пота. *Слабые страхи* разряжаются смехом.

Гнев – проявляется возмущенными резкими криками и резкими движениями, а также «испаринной».

Физическое напряжение, усталость, боль – разряжаются потягиванием, зеванием, почесыванием.

Если своевременно разряжать накопившиеся эмоции, появляется опыт поведения в сложных ситуациях.

Игры и упражнения для разрядки эмоций и чувств

Ниже представлены игры и упражнения для разрядки различных эмоций. Партнерами для данных игр могут стать супруг(а), другие дети или взрослые.

Разрядка горя, боли и потери

Упражнение «Плач с рыданием»

Осознайте свою ситуацию, которая у вас вызывает слезы и дайте себе право проплакать ее. Важно плакать со всхлипыванием, рыданием, подергиванием плеч, «подвыванием», высмаркиванием. Тогда через некоторое время вы почувствуете облегчение, а не головную боль.

Просмотр мелодрам, чтение книг соответствующего характера

Это способствует проявлению слез и разрядке накопившихся чувств.

Проговаривание

Неоднократное проговаривание своей ситуации людям, которые могут безоценочно выслушать вас.

Снятие страха

Упражнение «Собачка отряхивается»

Необходимо встать и полностью расслабить все тело. Представить себя собачкой, которая мокрая выходит из воды и отряхивается всем телом, начиная с головы до хвоста. Можно повторить то же самое несколько раз.

Упражнение «Дрожание»

Как говорится, «у страха глаза велики», поэтому важно подумать о своем страхе, широко открыть глаза и рот и со звуком начать дрожать всем телом, от макушки до пяток. Полезно так дрожать в течение 1 минуты.

«Нарисуй свой страх»

Попробуйте нарисовать свой страх на бумаге. Таким образом, ваши страхи выходят наружу. Есть несколько вариантов работы с нарисованным страхом: порвать его, выбросить, смять, сжечь, потоптать его. А можно дорисовать его так, чтобы страх стал смешным.

Снятие агрессии, обиды, гнева

«Два медведя»

Участники разбиваются на пары и встают на коврик на колени напротив друг друга. Необходимо представить, что вы – два злых медведя, которые встретились на дороге и каждому нужно пройти вперед. Каждому нужно упереться своим плечом в плечо друга. Один «медведь» толкает другого, а он упирается. При этом необходимо злиться и рычать. Потом меняемся плечами. Повторяем то же самое. И меняемся ролями – второй «медведь» пытается пройти, а первый упирается.

«Подушечные бои»

Участники берут по подушке за уголки. Объясняются правила – нельзя ударять подушкой по голове или животу. Можно ударять подушкой по спине, попе, рукам и ногам. Затем с резкими выкриками начинается битва подушками. Стараться выплеснуть всю злость, которая накопилась. Игра продолжается до наступления усталости, но сразу прекращается при нарушении правил.

«Рычи, лев, рычи. Стучи, поезд, стучи»

Участники встают друг за другом и начинают изображать движения поезда. По команде ведущего: «Рычи, лев, рычи» начинают громко рычать,

выставляя «когти». А по команде «Стучи, поезд, стучи» громко топать и озвучивать движения поезда (чух-чух). Игра повторяется несколько раз.

Разрядка физического напряжения, усталости и боли

Упражнение «Потягивание с зеванием»

В моменты, когда вы чувствуете напряжение или усталость, полезно потянуться всем телом, при этом зевая со звуком, до появления слез.

Релаксация

Релаксация – это расслабление всего тела, она способствует снятию напряжения и восстановлению жизненных сил. Существует много различных упражнений на релаксацию, которые вы можете найти в **главе 8 «Рекомендации родителям при психоэмоциональном напряжении»**.

Увлечения

Различные увлечения и хобби помогают не только снять напряжение, но и самореализоваться через спортивные или творческие достижения, позволяют общаться с другими людьми и наполниться позитивной энергией.

Как работать с чувствами и напряжением в домашней обстановке

Дневник эмоций

Научиться управлять своими эмоциями поможет ведение дневника. Варианты могут быть самые различные:

- по возможности каждый день записывайте ситуации, которые вас беспокоят: что вы чувствовали, что вы слышали, что вы видели.
- дневник-мусор: записывайте туда все, от чего хотите избавиться и что вас беспокоит. Потом можете его выбросить.
- дневник-анализ: в любой ситуации постарайтесь найти плюсы и минусы произошедшего или будущего события. Это поможет вам увидеть ситуацию с разных сторон и принять решение.

Подвижные и спортивные игры

Такие известные всем игры как «Прятки», «Догонялки», игры с мячом и пр. помогают избавиться от лишнего напряжения, страхов и усталости.

Настольные игры

В современном мире существует много новых и хорошо знакомых старых настольных игр, таких как шашки, шахматы, нарды, домино, карты, игры-

бродилки и пр. А из более современных - «UNO», «Свинтус», «Монополия», «JENGA» и др. Подберите для себя более интересные и подходящие. Не бойтесь осваивать новые игры.

После активных игр на снятие напряжения и усталости необходимо привести свое состояние в равновесие, успокоиться и вернуться к повседневной жизни с новыми силами. Вам помогут следующие способы: прослушивание спокойной музыки, принятие душа или ванны, ароматерапия, травяные чаи, чтение книг и успокаивающий массаж.

Глава 7. Самодиагностика

В этой главе подобраны анкеты и тесты для самодиагностики, направленные на определение уровня стрессоустойчивости, расположенности к неврозам или депрессиям. Каждое задание содержит инструкцию, сам опросник и результаты. Ответив на вопросы теста или анкеты, необходимо подсчитать баллы.

1. Анкета «Как вы заботитесь о себе»

Инструкция: прочитайте каждое утверждение и выберите правильный ответ.

4 – верно (высказывание полностью относится к вам)

3 – скорее верно, чем не верно

2 – скорее не верно, чем верно

1 – неверно (т.е. вы так не поступаете никогда)

1. Временами я делаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок.
2. Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться.
3. Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичной(ым).
4. Если я плохо себя чувствую, мне нравится позволять другим заботиться о себе.
5. Я заранее планирую приятные события, такие, как отпуск, поход в кино или ресторан.
6. Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы сделать себе что-нибудь приятное.
7. Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.
8. Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать.

9. Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.
10. Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.
11. Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье.
12. Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми.
13. Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки.
14. Я имею время для занятий увлекательным хобби.
15. Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться.
16. Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем.
17. Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на 100%.
18. Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих.
19. Я избегаю употребления наркотиков и табака.
20. Я способна признавать и доказывать другим свои достоинства.

Подсчет результатов

Более 54 баллов – результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40–54 балла – средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Ниже 40 баллов – результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой или окружающими.

2. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция: в левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам	0	1	2

или алкоголю			
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Подсчет результатов

0–3 баллов. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4–7 баллов. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более баллов. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

3. Тест на стрессоустойчивость

Инструкция: перед вами 20 утверждений. Варианты ответа на них: «почти всегда» - 1 балл, «часто» (утвердительное «да») - 2 балла, «иногда» - 3 балла, «почти всегда» - 4 балла, «нет, такого не бывает вообще» - 5 баллов.

1. Ваш рацион питания состоит из сбалансированной и полезной пищи.
2. Ваш сон составляет 7-8 часов в сутки, а по выходным вы позволяете себе поспать подольше.
3. Вы чувствуете невероятный подъем, вы любимы и отдаете свою любовь взамен.
4. Из списка окружающих вас людей есть один-два человека, которым вы всецело доверяете.
5. Вы следите за собой и посещаете спортзал не менее двух раз в неделю.
6. Вы курите, но объем выкуренных пачек в день не превышает двух.
7. Вы позволяете себе изредка употреблять алкогольные напитки, но не более 5 бокалов в неделю.
8. Ваш вес в норме и вас не беспокоит.

9. Ваш доход полностью обеспечивает удовлетворение основных ваших потребностей (еда, одежда и т.д.).
10. У вас есть дело, в успех которого вы верите.
11. Вы активно ведете общественную жизнь (общаетесь с друзьями и т.д.).
12. У вас много друзей и знакомых.
13. У вас есть один или два друга, но вам этого достаточно.
14. Ваше здоровье в полном порядке.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах и ничего не держите в себе.
16. У вас есть кому рассказать о своих проблемах.
17. Вы любите пошутить и смеетесь чаще одного раза в день.
18. Вы планируете свое время и все успеваете.
19. Вы употребляете не более 3 чашек кофе в день.
20. У вас достаточно свободного времени, чтобы посвятить несколько минут или часов себе.

Подсчет результатов

Сложите результаты ваших ответов и вычтите 20 баллов. Если в итоге у вас получилось:

Менее 10 баллов - вашей стрессоустойчивости можно позавидовать. Вы умеете посмотреть на ситуацию со стороны и почти никогда не вступаете в открытый конфликт с кем-либо.

Больше 30 баллов - стрессовые ситуации могут надолго выбить вас из привычной колеи, но вы способны в результате проанализировать все и найти правильные пути выхода из кризиса. Вы слишком близко принимаете к сердцу все происходящее. Возможно, вам следует научиться контролировать свои эмоции.

Больше 50 баллов - вам следует серьезно задуматься о своей жизни и расставить нужные приоритеты. Вы крайне уязвимы для стресса и впадаете в панику при первом же несоответствии действительности с вашими внутренними планами.

4. Само тестирование «Есть ли у меня невроз»

Инструкция: ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить "да" или "нет".

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.

4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
32. Часто я чувствую себя просто скверно.

33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня - это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

Подсчет результатов

Если получено более 24 баллов - это говорит о высокой вероятности невроза.

5. Экспресс-диагностика «Числовой квадрат»

Цель: оценка текущего психологического состояния в соответствии с актуальной жизненной обстановкой.

Необходимо заранее подготовить бланк с числовым квадратом, ручку или карандаш.

Инструкция: посмотрите на эту простую схему с девятью числами, глубоко вздохните три раза, и можно приступать к выполнению заданий.

1. Выберите число, которое вам нравится. Отметьте его на схеме любым значком (например, поставьте точку в соответствующем квадрате).
2. Выберите и отметьте любое из оставшихся чисел.
3. Из оставшихся чисел отметьте то, которое вам не нравится.
4. Отметьте любое оставшееся число.
5. Представьте, что за правильно угаданное число из оставшихся полагается приз один миллион рублей. На какое число вы поставите? Отметьте его на схеме.
6. Отметьте любое из оставшихся чисел.
7. Из оставшихся чисел выберите то, которое на ваш взгляд, легче запомнить.
8. Отметьте любое из оставшихся чисел.

В результате у вас должно остаться только одно число. Вот оно-то и расскажет о вас много интересного.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Интерпретация:

1. Похоже, сейчас у вас непростой этап в жизни. Если при прохождении теста вы обошли вниманием единицу, это верный признак того, что вы находитесь в депрессии, вызванной каким-то страшным испытанием, выпавшим на вашу долю. Похоже, что вы недавно понесли серьёзную утрату, возможно, пережили смерть близкого человека. Для восстановления душевного равновесия требуется не только время, но и ваше желание продолжать жить полной жизнью и не замыкаться в своей беде. Помните: смерть — это состояние, предшествующее возрождению, а крушение надежд всегда даёт толчок для созидания и творчества. Самый тёмный час бывает перед самым рассветом.

2. Вероятно, в вашей жизни период скуки и недомогания. Такое не вполне здоровое для человека состояние часто является компенсацией отрицательных эмоций — страха или гнева, полученных в результате конфликта с кем-то из вашего близкого окружения. Не исключено, что вы страдаете каким-то заболеванием. Прежде всего, поймите, что надеяться только на помощь врачей, лекарств или окружающих людей — позиция неконструктивная. Корень проблемы — в вас самих. Если вы перестанете рассматривать жизнь как сплошную полосу неудач, а начнёте получать от неё удовольствие, всё наладится.

3. Сейчас у вас время созидания, воображения и самовыражения. Ваша душа парит в небесах, черпая эмоции в сильных чувствах, которые в последнее время вас захлестнули не на шутку. Можно сказать о пробудившейся в вас женственности. Если вы мужчина — это значит, что

ваш внутренний мир сильно обогатился и дополнился за счёт женского начала, которое есть в каждом человеке. Однако о душе и чувствах люди думают не от хорошей жизни — похоже, вы излишне широко распахнули свой внутренний мир перед человеком, который этого не достоин. Ваша творческая энергия направлена в большей степени на то, чтобы избавиться от негативных переживаний.

4. Судя по всему, в вашей жизни наметился период, когда необходимо серьёзно вырасти над собой. Недавно произошедшие с вами события выбили вас из колеи и заставили переосмыслить своё отношение к людям, по-новому взглянуть на собственную модель поведения. Постарайтесь отвлечься от каждодневной суеты, отбросьте на время привычные заботы и побудьте самим собой. Возможно, сейчас всё плохо, но удары судьбы закаляют и дают стимул для развития личности. Если вы вернёте уверенность в том, что жили правильно, через некоторое время всё образуется.

5. Вы недавно поняли что-то важное, и это несколько примирило вас с окружающей действительностью. Теперь вы смотрите на вещи по-новому и вас уже не так просто вывести из состояния равновесия, как прежде. Люди, которые привыкли к вашей прежней ипостаси, несколько озадачены и считают, что вы «испортились». Однако вас это мало волнует — пришла пора жить собственными интересами и интересами своей семьи, поэтому мнение посторонних людей утратило для вас прежнюю значимость. В чём-то это правильно, главное — не настроить против себя тех, с кем вам ещё общаться и работать.

6. Сейчас время открыть в себе новые дарования. Судьба преподносит вам один шанс за другим, однако вы рискуете довериться не совсем порядочному человеку. Поэтому не расслабляйтесь и не думайте, что поймали журавля в небе — постоянно советуйтесь с собственной интуицией, это поможет избежать серьёзных разочарований. Вы можете неожиданно обнаружить в себе способности к ясновидению. Не пугайтесь: в решающие моменты жизни провидение многим даёт возможность заглянуть на шаг вперёд.

7. Пришла пора подвести промежуточные итоги своего жизненного пути. Это неплохой шанс переосмыслить своё отношение к людям и жизни, а также систематизировать полученные за последнее время знания. Время перейти от эмоционального восприятия происходящего вокруг к логическому анализу событий. Это нелёгкий процесс, требующий большого интеллектуального напряжения, но именно сейчас перед вами открылись

самые благоприятные возможности, чтобы пройти этот путь до победного конца.

8. Самое главное для вас в данный момент — позаботиться о собственном здоровье. В последнее время вы не жалели себя и, как следствие, перестали точно рассчитывать свои силы, часто «выезжая» из трудных ситуаций за счёт внутренних ресурсов организма. Время как следует отдохнуть, расслабиться и подумать об обстоятельствах, которые заставляют вас крутиться как белка в колесе. Не удивляйтесь, если обнаружите, что особых причин надрываться у вас нет. Зато есть поводы повысить свою самооценку и начать брать от жизни то, что вам по праву причитается.

9. У вас сейчас очень интересный период — вы можете в полной мере реализовать от природы данные вам способности и тем самым кому-то серьёзно помочь в жизни. Впрочем, не обязательно ваши действия должны привести к каким-то сверхъестественным результатам. Вы можете взять на себя ответственность за детей, за сохранение семьи или за примирение представителей различных поколений. Этому поспособствует пробудившееся в вас чувство ответственности перед близкими. Вы находитесь в процессе физического роста либо эмоционального самоисцеления.

Глава 8. Рекомендации родителям при психоэмоциональном напряжении

Первая помощь после действия стрессовых факторов

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид, например: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом предмете поможет снизить напряжение, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке: на пляже, на качелях, под душем.
- Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие, создав новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется

доминантный очаг возбуждения, который подчиняет себе всю деятельность организма, поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать эту доминанту или создать новую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

- Вспомнить приятные события из своей жизни. Представить, что они повторились и вы находитесь в состоянии радости. Улыбнуться, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.
- При сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой ситуации не следует принимать решений. Важно успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- Спокойно проанализировать ситуацию, осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

Что делать, если...?

1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.

19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

Мы теряем силы, когда:

- говорим «да», в то время, когда хотелось сказать «нет»;
- улыбаемся, вместо того, чтобы заплакать;
- не отдыхаем, сплетничаем, боимся;
- уговариваем себя потерпеть еще немного, вместо того, чтобы понять «Ради какой светлой цели я сейчас это терплю?»;
- обижаемся, вместо того, чтобы попросить человека о том, что нам нужно;
- человек неинтересен, а мы продолжаем с ним общаться;
- люди рядом с нами большую часть времени говорят о негативе;
- говорим много о политике, тарифах ЖКХ, пробках на дорогах, и т.д.;
- много и эмоционально рассказываем о том, как живут другие;
- работаем на неинтересной, надоевшей работе, занимаемся не своим делом;
- ждем, что кто-то придет (Дед Мороз, принц, олигарх) и жизнь изменится;
- ругаем себя, считаем себя недостойными, неумелыми, неудачливыми.

Мы набираем силу когда:

- знакомимся с новыми людьми, получаем новые знания, пробуем что-то новое;
- путешествуем, гуляем (без всякой определенной цели);
- преодолеваем свои страхи;
- занимаемся творчеством;
- общаемся с приятными людьми;
- общаемся с людьми, которые нас поддерживают и верят в нас;
- занимаемся своим телом (любые телесные практики, баня, бассейн);
- освобождаем физическое пространство (вспомните, как по-другому вы себя чувствуете в отремонтированной комнате);
- освобождаем эмоциональное пространство (вспомните, как вы по-другому себя чувствуете, когда удалось простить и проститься с человеком);
- говорим «нет», когда хотим сказать «нет» и говорим «да», когда хотим сказать «да»;
- начинаем делать то, что нам хочется и нравится на самом деле.

Что делать, если вы расстроены

- Совершите 10-минутную прогулку. Это поможет телу расслабиться и сбросить напряжение, ведущее к тревоге.
- Послушайте релаксационную или хотя бы обычную музыку, которая вам нравится. Это поможет вам отвлечься от размышлений о стрессе.
- Перестаньте говорить о вашем прошлом. Если у вас это так просто не получается, обратитесь за помощью к специалисту. Вскоре снова попытайтесь не отставать от жизни, живите настоящим и забудьте прошлое.
- Дышите медленно. Так вы сможете частично снять испытываемое вами напряжение.
- Сосчитайте до десяти. Эта техника поможет вам поддержать концентрацию и избежать необдуманных слов и поступков, о которых впоследствии вы бы пожалели.
- Используйте позитивные аффирмации. Подбадривающий разговор с самим собой – полезный прием, который вы можете использовать в любое время, чтобы избежать нервного срыва или потери контроля над чувствами и эмоциями.
- Берегите себя! Не стоит упрекать и ругать самого себя – это только усугубит стресс.
- Пospите или хотя бы слегка прикорните. Отдых очень важен для заботы о вашем теле. Когда вы устаете, вы становитесь раздражительными и нервными, что может привести к проблемам со здоровьем.
- Поговорите с другом семьи. Поделившись своими страданиями с человеком, которому вы доверяете, вы сможете снизить напряжение и даже найти выход из сложившейся ситуации.
- Избегайте кофеина – это сильный стимулятор, он может привести к повышенному напряжению.
- Попробуйте массаж. Это позитивно отразится на мышечном тоне. Ваши мышцы могут быть напряжены, что ведет к стрессу.

- Управление временем (тайм-менеджмент). Ставьте приоритеты и используйте время мудро. Выполняйте дела в порядке их значимости.
- Не спешите. Это плохая привычка, которая может привести к проблемам в будущем. Это также и ненужный стрессор, который можно избежать.
- Избегайте чрезмерной рабочей нагрузки. Вы должны постараться сбалансировать время между работой и семьей. Перерабатывая, вы можете получить серьезные проблемы со здоровьем, а недостаток личного времени может привести к ухудшению отношений в семье, включая стрессы и депрессии.
- Просите помощи. Может быть очень полезно получить помощь или совет от своих домашних или друзей в трудное для вас время.
- Сделайте что-нибудь веселое, забавное. Юмор всегда помогает в борьбе со стрессом и очень полезен по жизни в целом.
- Живите сегодня и планируйте на завтра. Не перегружайте себя заботами и планированием, которые могут подождать.
- Ведите дневник. Оставляя на бумаге ваши размышления и чувства, вы позволяете проблемам быстрее покидать вас.
- Смейтесь и улыбайтесь больше. Это отличная релаксационная практика, позволяющая оставаться в хорошем расположении духа и сохранять позитивное отношение к происходящему. Посмотрите смешное шоу, фильм или сходите в развлекательный клуб.
- Приберитесь в доме. Приведение дома в порядок – отличное средство для снятия стресса и повышения ощущения комфорта.
- Будьте оптимистичны. Перестаньте быть негативно настроенным – вам же самому с собой и взаимодействовать весь день, каждый день.
- Перестаньте стараться быть идеальным. Никогда и ничто не станет таковым. Это только приводит к ложным ожиданиям, ведущим к чрезмерным стрессам в определенных ситуациях.
- Перестаньте пытаться все контролировать. Научитесь расслабляться и делать то, что вы можете. Непросто принять факт того, что что-то вы контролировать можете, а что-то – нет, но это очень помогает в современном мире, полном стрессов.

14 способов быстро снять стресс

1. Расческа

Во время рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура напрягается, голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса — расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает «разогнать» кровь и расслабить мышцы.

2. Съесть мороженое

Вкусная еда — эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

3. Массаж

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

4. Потереть ладони

Еще один способ сбросить напряжение и избежать стресса. Растирайте ладони друг о друга, пока они не станут горячими. А растирание ушей поможет взбодриться и легко сосредоточиться на работе.

5. Смыть конфликты и стрессы

Справиться с эмоциональным напряжением помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

6. 27 предметов

Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Этот метод помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

7. Лестница

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз — это усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление стрессом.

8. Краски

Раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете пережить стресс и успешно справиться с работой.

9. Чай с гибискусом

При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус не дает радикалам концентрироваться, помогает снять стресс и остаться бодрыми.

10. Взмахи руками

Часто стресс выражается в том, что у людей зажимаются мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника — отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае оказывают массаж или плавание. Выполняйте простые упражнения на расслабление: вращение руками, сгибание их в разные стороны, делайте махи ногами.

11. Уборка

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли. Аккуратный вид полок, шкафов дает психологический эффект — внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

12. Минута на размышление

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

13. Ароматерапия

Запахи связаны с эмоциональной памятью. Полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его чаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

14. Танцы

Ритмичные движения под музыку снимают стресс. Танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тренировок в фитнес-клубе.

Упражнения на релаксацию

Упражнение "Мудрец из храма"

Закройте глаза... Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду. Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением.

Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча. Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее... Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше

путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Упражнение «Путешествие»

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми. И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчёлы – они собирают мёд. Поют птицы – они радуются, что вы идёте через поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу. Когда вы входите в дворец, то поражаетесь его красотой. Всё здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдёте что-то очень важное для себя. Вы идёте по дворцу лёгкой и уверенной походкой. Представьте, что вы идёте по нему и находите для себя то, что вы хотите... Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмёте это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой всё то хорошее, что было с вами и, потихоньку открывая глаза, возвращайтесь.

Упражнение «Отдых на море»

«Лягте в удобное положение, закройте. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

Упражнение «Сад чувств»

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. «Представьте, что вы входите в заброшенный сад. И становитесь его садовником. Вам хочется очистить его от мокрых листьев и веток, вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете свою работу. Вы подстригаете

разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок сада и везде наводите порядок. Сажаете новые цветы и кустарники, самые-самые разные.

Сад наполняется прекрасными звуками: вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства.

Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов...

Вы можете навсегда остаться в этом саду, он так много дарит вам в благодарность за маленькую заботу. Этот сад совершенен, и вы можете прийти в него в любое время. Он цветет в вашем воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

Ещё раз несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно откройте глаза.

Другие упражнения на релаксацию вы можете найти в сети Интернет.

Глава 9. Притчи и сказки для души

Притча "Крылья"

Сидит старик у обочины и смотрит на дорогу. Видит: идет человек, а за ним еле поспевает маленький мальчик. Человек остановился, велел ребенку подать старику воды и дать кусок хлеба из запасов.

– Что ты тут делаешь, старик? – спросил прохожий.

– Жду тебя! – ответил старик. – Тебе ведь доверили этого ребенка на воспитание?

– Верно! – удивился человек.

– Так бери с собой мудрость:

Если хочешь посадить человеку дерево, посади плодое деревцо.

Если хочешь подарить человеку лошадь, дари лучшего скакуна.

Но если доверили тебе ребенка на воспитание, то верни его крылатым.

– Как я это сделаю, старик, если сам не умею летать? – удивился человек.

– Тогда не бери мальчика на воспитание! – сказал старик и направил взор на небо.

Прошли годы.

Старик сидит на том же месте и смотрит в небо.

Видит: летит мальчик, а за ним – его учитель.

Они опустились перед стариком и поклонились ему.

– Старик, помнишь, ты велел мне вернуть мальчика крылатым. Я нашел способ... Видишь, какие выросли у него крылья! – сказал учитель гордо и с лаской обвел крылья своего воспитанника.

Но старик дотронулся до крыльев учителя, приласкал их и прошептал:

– Меня больше радуют твои перышки...

Притча «О переменах»

Пришел Ученик к Учителю и начал жаловаться на свою тяжелую жизнь. Он попросил у Учителя совета, что делать, когда и то навалилось, и другое, и третье не пошло, и вообще — просто руки опускаются!

Учитель поднялся и поставил перед собой четыре котелка с водой. В один он бросил деревянную чурку, в другой — морковку, в третий — яйцо, в четвертый — раздавленные зерна кофе. Через некоторое время он вынул всё это из воды.

«Что изменилось?» — спросил Учитель.

«Ничего...» — ответил Ученик.

Тогда Учитель поставил эти четыре котелка с водой на огонь. Когда вода закипела, он снова бросил в один — деревянную чурку, в другой — морковку, в третий — яйцо, в четвертый — раздавленные зерна кофе. Через некоторое время он вынул деревяшку, морковь, яйцо и налил в чашку ароматный кофе. Ученик, естественно, снова ничего не понял.

«Что изменилось?» — опять спросил Учитель.

«То, что должно было случиться. Морковка и яйцо сварились, деревяшка не изменилась, а зерна кофе растворились в кипятке», — ответил Ученик.

«Это лишь поверхностный взгляд на вещи», — сказал Учитель.

— Посмотри внимательнее. Морковка разварилась в воде и из твердой стала мягкой, легко разрушающейся. Даже внешне она стала выглядеть по-другому. Деревяшка ничуть не изменилась. Яйцо, не изменившись внешне, внутри стало твердым, и ему уже стали не страшны удары, от которых раньше оно вытекало из своей скорлупы. Кофе окрасило воду, придало ей новый вкус и аромат».

«Вода — это наша жизнь. Огонь — это перемены и неблагоприятные обстоятельства. Морковка, дерево, яйцо и кофе — это типы людей. Они все в тяжелые моменты жизни меняются по-разному.

ЧЕЛОВЕК-МОРКОВЬ — таких большинство. Эти люди только в обычной жизни кажутся твердыми. В моменты жизненных передряг они становятся мягкими и скользкими. Опускают руки, винят во всем либо других, либо

«непреодолимые внешние обстоятельства». Чуть «придавило»... и они уже в панике, психологически раздавлены. Такие «морковки», как правило, легко становятся «жертвам моды», хотят, чтобы «всё было у них, как у людей», именно на них делают свои состояния удачливые торговцы, политики... и предсказатели.

ЧЕЛОВЕК-ДЕРЕВО — таких мало. Эти люди не меняются, остаются самими собой в любых жизненных ситуациях. Они, как правило, хладнокровны, внутренне спокойны и цельны. Именно «деревья» показывают всем, что тяжелые жизненные обстоятельства — всего лишь жизнь, и за черной полосой всегда наступает белая.

ЧЕЛОВЕК-ЯЙЦО — это те, кого жизненные невзгоды закаляют, делают крепче! Их очень-очень мало. Именно такие люди в обычной жизни незаметны, а в тяжелые времена они вдруг «твердеют» и упорно преодолевают «внешние обстоятельства».

«А КАК ЖЕ КОФЕ?» — воскликнул Ученик.

«О, это самое интересное! Зерна кофе под воздействием неблагоприятных жизненных обстоятельств растворяются в окружающей среде, превращая безвкусную воду во вкусный, ароматный и бодрящий напиток!» — ответил Учитель, с удовольствием прихлебывая ароматный кофе из чашки.

Есть особые люди. Их — единицы. Они не столько меняются под влиянием неблагоприятных обстоятельств, сколько трансформируют сами жизненные обстоятельства, превращая их в нечто прекрасное, извлекая пользу из каждой неблагоприятной ситуации и изменяя в лучшую сторону жизнь окружающих».

- Все мы разные, и у всех разное отношение к переменам. Мы хотим сказать только одно: перемены - это всегда к лучшему.

Притча «Следы на песке»

Как-то раз одному человеку приснился сон. Ему снилось, будто он идёт песчаным берегом, а рядом с ним — Господь. На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из них он замечал на песке две цепочки следов: одну — от его ног, другую — от ног Господа. Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся на следы на песке. И увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил он также, что это были самые тяжёлые и несчастные времена в его жизни. Он сильно опечалился и стал спрашивать Господа:

— Не ты ли говорил мне: если последую путём твоим, ты не оставишь меня. Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в тебе?

Господь отвечал:

— Моё милое, милое дитя. Я люблю тебя и никогда тебя не покину. Когда были в твоей жизни горе и испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по дороге. Потому что в те времена я нёс тебя на руках.

Притча про осла

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: “Как же его оттуда вытащить?”

Тогда хозяин ослика рассудил так: “Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно - почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения”.

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и примаминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода через ручей. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Сказка «Тише, пожалуйста»

Где-то в лесу жила-была речка. Чистая-чистая, прозрачная-прозрачная. Весь свой лес поила она прохладной водой, каждому позволяла смотреть в

себя, как в зеркало. Ни с кем не ссорилась, со всеми болтала, веселая добрая речка. Так было долго.

Но однажды утром проснулась она в плохом настроении. То ли сон грустный увидела, то ли еще что-то случилось. Вздохнула речка печально, потянулась и зацепилась волной за корягу, поцарапалась. Совсем расстроилась речка, чуть помутнела ее вода.

Заметило это солнце, решило развеселить речку. Пощекотало ее своим длинным лучиком, да как-то неудачно - сломался луч, уколол и без того поцарапанную волну. Что за глупые шутки? - подумала она обиженно. А тут еще неприятность: кто-то больно ударил речку копытцем. Оказывается, совсем маленький лосенок, покачиваясь на своих тоненьких ножках, пришел попить. Запутался в речной траве, упал в воду - еле выбрался. Эта мелочь окончательно вывела речку из себя.

Да, расстроенная, испуганная, обиженная, речка рассердилась, разозлилась, фыркнула... и... вышла из себя, из берегов своих, сначала осторожно, на прибрежную траву. Дальше - до первых кустов. Потом закружилась вокруг стволов деревьев. Во все стороны, дальше, дальше, дальше, растекается речка. И понимает, что не то делает, а вернуться не может. И коряга не хотела царапаться, и солнечный луч нечаянно уколол, и лосенок, конечно же, не нарочно упал в воду.

Все понимает бывшая речка, а теперь бесформенная мелкая лужа. Все понимает, а вернуться назад не может... Сорвалась... Вышла из себя. И вперед бежать не может, сил больше нет. Качается почти стоячая вода меж кустов и деревьев. Гниют ветки, листья, трава, в стоячей воде. Никто не пьет из бывшей речки, никто в нее не смотрится. Мутной, грязной, вязкой трясинной стала чистая, светлая речная вода.

Болото... Неверные кочки... Ползучие стебли... Страшные черные оконца... Болото... А была речка... Была. Добрая, веселая лесная речка. Только вот из себя вышла... Выйти каждый может. Выйти легко... Очень... Слишком даже... Не надо кричать... И дверью хлопать не стоит... Спокойно... зачем бить посуду?! Тише, пожалуйста... Тише...

Сказка «Убить надежду»

Жил был один Мудрец, к которому многие приходили за советом. Мудрец жил отшельником, был скуп на слова, часто говорил загадками, но каждый все равно получал ответ на свой вопрос.

И вот однажды явилась к Мудрецу женщина. Она была собранна и сурова, и голова ее была опущена вниз, словно там, под ногами, было что-то, что ей хотелось бы растоптать.

- У меня родился ребенок, и он болен. Говорят, что болезнь врожденная, и что вылечить ее нельзя. Но я слышала, что твоя мудрость творит чудеса. Я очень на тебя надеюсь. А надежда, как известно, умирает последней. Скажи, что мне делать, чтобы мой малыш излечился?

- А на что ты готова для этого? – спросил Мудрец.

- На все! – пылко ответила женщина. – Я сделаю все, чтобы ребенок был здоров.

- Тогда для начала убей надежду, — посоветовал Мудрец.

- Что??? – вскричала женщина. – Ты советуешь мне перестать надеяться, опустить руки??? Да ни за что!

- Убей надежду, — настойчиво повторил Мудрец и прикрыл глаза.

Женщина шла от него, пылая праведным гневом. Она была очень обижена на Мудреца. Она возлагала на него такие надежды, а он их не оправдал, и сказал ей такое, что сразу настроило женщину против него.

- Убить надежду! – яростно бормотала она. – Это надо же такое посоветовать несчастной матери? Никакой он и не Мудрец, и мудрость его – липовая. Я буду надеяться, и мой мальчик обязательно выздоровеет!

И женщина отправилась к докторам. Доктора осмотрели его и сказали, что болезнь тяжелая, и лечить ее долго и трудно, но есть надежда.

- Значит, все-таки есть! – обрадовалась женщина и напряженно стала ожидать чуда.

После лечения ребенку стало лучше, но болезнь никуда не ушла – просто затаилась на время, а потом вспыхнула с новой силой.

- Ничего не можем сделать, — развели руками врачи. – Только поддерживать. А потом, всегда есть надежда, что вот-вот изобретут новейшее лекарство, и тогда...

Но женщина решила не ожидать новейшего лекарства, а понесла ребенка к бабкам, экстрасенсам и прочим целителям. Она надеялась, что уж или народная медицина, или сверхъестественные способности подействуют на болезнь. Но ни отливание воска, ни нашептывание на воду, ни пассы над телом ребенка не оправдали ее надежд.

Тогда женщина решила поехать в монастырь, где была чудотворная икона и помолиться перед ней о выздоровлении ребенка. Она и свечи ставила, и молебны заказывала, и молилась дено и ношно, но когда вернулась домой, никаких изменений не обнаружила – дитя все так же болело.

Больше обращаться было не к кому – похоже, ее надежда умерла.

- Мудрец! – вспомнила она. – Это он убил мою надежду. Надо пойти и высказать ему все, что я о нем думаю.

Она прибежала к Мудрецу поздним вечером, когда было уже темно, а на небе горели звезды. Но он не спал – сидел у порога и словно бы ждал ее.

- У меня больше нет надежды! – гневно крикнула она. – Это ты во всем виноват! Ты зародил во мне зерно сомнения! Зачем ты сказал мне тогда эти слова? Если бы я и дальше надеялась, то все бы изменилось...

- Ничего бы не изменилось, — покачал головой Мудрец. – В тебе было очень много Надежды, но совсем не было Веры. А значит, и результат был неоднозначный – так, 50 на 50.

- О чем ты говоришь? – устало спросила женщина. – Ведь надеяться на Чудо – это единственное, что мне оставалось.

- Нет. Был и другой выбор – ВЕРИТЬ в Чудо. Верить в то, что оно непременно случится. Верить в то, что Всевышний посылает тебе именно то, в чем ты нуждаешься для совершенствования души. Надежда – это зыбкие волны, Вера – это твердыня и опора. Надежда – это порхающие светлячки, Вера – это мощный маяк. То, на что мы надеемся – может произойти, а может и нет. То, во что мы верим, происходит всегда. Во что ты верила до сих пор, женщина?

- В то, что нам помогут, — тихо ответила она. – В то, что найдется какой-то человек, или лекарство, или еще какой-нибудь способ уничтожить болезнь.

- И это проявлялось в твоей жизни, — кивнул Мудрец. – Но ты не верила в конечный результат. Просто надеялась...

- Я не надеюсь больше, — сказала она. – Я исчерпала запасы своей надежды до дна.

- И теперь тебе остается два пути: или впасть в отчаяние и обозлиться на весь мир, или начать, наконец, ВЕРИТЬ. Во что ты хочешь верить сейчас? – спросил Мудрец.

- Я уже не знаю, — покачала головой женщина. – В голове моей полный сумбур и нет ни одной связной мысли.

- Посмотри на звезды, — предложил Мудрец. – Можно ли надеяться, что они были созданы для нас? Нет, нам не дано знать замысел Творца. Но в это можно верить! И тогда для тебя так и будет, и душа твоя наполнится светом звезд. Я вот – верю, что это так, и мне приятно думать, что звезды светят для меня.

- А говорили, что ты немногословный, — вдруг вспомнила женщина.

- Я разговариваю только с теми, кто способен меня услышать, — ответил Мудрец. – С теми, кто потерял Надежду, но готов обрести Веру. Так во что ты хочешь верить?

- В то, что Всевышний нам поможет, — чуть помедлив, сказала женщина. – В то, что я справлюсь – как бы не повернулась ситуация. В то, что мой

малыш может быть частливым – даже если он никогда не поправится! Я верю в это, и никто не сможет отобрать у меня мою Веру! Я верю в себя, верю в моего мальчика, и верю, что все сложится наилучшим для нас образом!

- Я рад за тебя, женщина. И теперь я пойду отдыхать, а ты отправляйся домой – к своему ребенку. У вас все будет хорошо. Я в тебя верю.

И Мудрец скрылся в своей хижине.

А женщина пустилась в обратный путь, но теперь она смотрела не под ноги, а в небо – туда, где мерцали звезды.

- А еще я верю, что вы созданы для меня! – сказала она звездам и пошла дальше, чувствуя, как душа ее наполняется звездным светом.

Автор: Эльфика

Сказка «Забей на всё!»

Как-то раз Степанову все достало. Достало прямо до печенок – аж во рту горько. Оглянулась она вокруг – кругом одни заморочки. Муж вечно перед телевизором сидит, пультом щелкает, а розетки починить не допросишься, так и висят на соплях. Мама только и делает, что критикует: то борщ пересолен, то полы плохо вымыты, то внимания ей мало уделяют. Сынишка учиться не хочет, одни двойки в дневнике, да еще и врет на каждом шагу, и от компьютера не оторвешь. На работе тоже не сахар: круг обязанностей все шире, а денежный ручеек все уже, и пойдешь вякни – сразу скажут «не нравится – увольняйся».

Чувствует Степанова – сил у нее все меньше становится, делать ничего не хочется, апатия навалилась и тоска. Ходит она, как автомат: дом-работа, работа-дом, по дороге в магазины заскочит, в выходные стирка-уборка, а там опять на работу.

И вышел у Степановой нервный срыв. Прямо на работе и случился. Чувствует – ну все, сейчас ее порвет. Выскочила она из кабинета, чтобы коллег не напугать, забила под лестницу, где черный выход, и ну рыдать!!! Вот льет она слезы, скулит-подвывает, и так ей себя жалко! Хоть вешайся. Только вдруг дверь открывается, и кто-то строго так говорит:

- А ну, кто тут у меня порядок нарушает, пожарные выходы загромождает? Быстро выходи на свет божий, а то тревогу подниму!

Испугалась Степанова, вылезла из-под лестницы, смотрит – а это плотник их Федотыч, душевный такой дедок и на все руки мастер.

- О! Вот тут кто сырость разводит, народ пугает! – удивился Федотыч. – А я уж думал, никак, привидение у нас завелось. Давай-ка, девушка, быстро ко

мне в плотницкую. У меня там умывальник есть, в порядок себя приведешь, а то всю красоту слезами смыла.

Взял он Степанову под локоток и препроводил в плотницкую. Пока она умывалась-причесывалась, чайку вскипятил, кружечку ей подсунул.

- Давай-ка, — говорит, — рассказывай по порядку: чего ревешь, в чем печаль, кто обидел?

- Да никто меня не обидел, а только достало меня все! — говорит ему Степанова. И рассказала про всех: и про мужа-лодыря, и про сына-двоечника, и про маму-критиканшу, и про работу тоже.

- Вот как же тут не завоешь? — завершила Степанова свой горестный рассказ. — Сил больше нет! Прямо вот так бы легла и умерла.

- Не, умирать тебе рановато, — покачал головой Федотыч. — Ты еще молодая бабочка и вполне цветущая.

- Да какое там «цветущая»? — махнула рукой Степанова. — Так, видимость одна. Я уж выгорела вся, не стало во мне огонька. Живу как жую, медленно и печально. Все достало!

- Это потому что ты близко к сердцу все принимаешь, — авторитетно объяснил Федотыч. — А не надо бы! Но я знаю, чем твоему горю помочь. Есть у меня чудодейственное средство, в таких случаях на раз помогает!

- А что это? Лекарство какое-нибудь? — шмыгнула носом Степанова. — Я пила, мне не помогло.

- Нет, не лекарство. Я химию не уважаю, в ней пользы мало. А вот дам я тебе рецептик один, народный, ты его применишь — и сама увидишь, какие чудеса произойдут. По крайней мере, развеселишься.

- Ой, давайте ваш рецептик, — обрадовалась Степанова. — А то веселья в моей жизни давно не наблюдается. Так что я с удовольствием.

- Тогда слушай. Рецепт простой: ЗАБЕЙ НА ВСЕ!!!

- Что??? — оторопела Степанова. — В каком смысле???

- В самом прямом. Забей на все! Рецепт такой: взять брусочек, молоток, гвоздей с десяток-другой, можешь на бумажках написать все, что достало. И забить!!! Для каждой бумажки — отдельный гвоздик. И лупи по нему от души!!! Пригвоздишь свою беду — она от тебя, глядишь, и отвяжется. Да и как она тебя преследовать станет, если ты на нее забила?

- Ох! Ну и рецептик, — озадачилась Степановна. — Да я в жизни такого... странного метода не слышала!

- Ну, странным болезням — странные методы, — рассудительно сказал Федотыч. — А ты чего, думала болезнь по имени «достали» каким-нибудь «досталином» лечится? Нееет, не придумали еще такого лекарства. А вот мой брусочек с молоточком — действует!

- Ладно, давайте! – решила Степанова. – Когда применять-то?
- А как достанет, так и применяй. По мере наступления приступа! – объяснил Федотыч. – Я вот тебе все в пакетик сложу, чтобы нести удобно было. Вот молоток, вот брусок, а вот и гвозди. Бумажки уж сама найдешь, думаю. Ну, с Богом!

... На работе, конечно, Степанова забивать ни на что не стала. Да и дома поначалу стеснялась. А потом чувствует – нехорошо ей, опять раздражает ее все: и муж на диване, и мама с подковырками, и сын за компьютером со стрелялками своими... «Ай, да чего я теряю?», — подумала Степановна – и достала пакет. Бумажек цветных притащила. Разложила среди комнаты, прицелилась и как ударит!

Сначала у нее не очень ловко получалось, все-таки навыка нет. Да и опасалась: а вдруг она близким своим стуком помешает? Но вдруг такую злость она почувствовала – да в конце концов, сколько можно-то? Почему она обо всех заботится, а о ней никто???

А на стук вся семья высунулась.

- Ты чего это, мать? – остолбенел Степанов. – Чего стучишь-то?
- А забила на все! – охотно объяснила жена, с одного удара вколачивая очередной гвоздь.
- Эээээ... — только и сумел выдавить муж, испаряясь из поля зрения.
- Доченька, ты никак мастеришь что-то? – сунулась было мама. – Правильно, мужика-то в доме нет, предупреждала я тебя в свое время...
- Мама, а я на все забила! – радостно сообщила покрасневшая Степанова.
- Где моя валерьянка? – охнула мама и потрусилась на кухню.
- Маааам... А ужинать будем? – робко спросил сын.
- Не знаю! У отца спроси. А то я и на ужин забила! – беспечно ответила Степанова, прицеливаясь.

И так она увлеклась Федотычевым рецептиком, что опомнилась только когда гвозди все истратила. Пот со лба отерла, голову подняла – глядь, а у дверей вся семья выстроилась, как на параде: мама с поварешкой, муж с отверткой и сын с тетрадкой. Стоят, смотрят, да преданно так.

- Солнышко, а я розетки починил, — искательно доложил муж. – Давно собирался, да вот руки дошли, наконец!
- А я математику сделал. И географию повторил, – обрадовал сын.
- Ужин готов, ты ручки мой, и к столу, — заворковала мама. – Уработалась, покушай, отдохни.

«Ну, чудеса! – изумилась Степанова. – Вот не соврал Федотыч, и впрямь волшебный рецептик-то! Надо завтра на работу взять. Уж я там на все

забью!!! И на квартальный отчет! И на зарплату! И на начальство! С трех ударов!!!».

Только на работе брусочек и доставать не пришлось. Только Степанова в двери – а ее сразу к начальнику вызывают. И говорит он ей всякие приятные слова, из которых выходит, что следует ей премия по итогам и повышение в должности с весомым прибавлением к окладу. Тут Степанова вдруг осознала, что со вчерашнего дня никакого упадка сил у нее не наблюдается, а один только подъем.

Положительные перемены в ней коллеги быстро заметили. Стали спрашивать, выяснять, что такое случилось? Может, витамины какие пила, а может, иглоукалывание? Ну, Степанова зажимать чудодейственный рецептик не стала, брусочек показала и всех забивать научила. И теперь у них в отделе все такие бодрые да равновесные ходят. А когда кто-нибудь ныть да жаловаться начинает, все ему хором говорят: «Забей на все!». И ведь помогает!

Автор: Эльфика

Сказка «Моя полосатая жизнь»

Она пришла ко мне в самый тяжелый момент – когда мелкие неудачи, неприятности и прочие пакости достигли такого количества, что слились в сплошную, беспросветную, нескончаемую черную полосу.

Вот точно говорят: «Пришла беда – отворяй ворота». Не ходят беды поодиночке! Впечатление такое, что одна мелкая заморочка заскочит в мое личное пространство, посмотрит, что тут простор и есть где порезвиться – а потом орет в восторге: «Айда, ребзя! Все сюда! Тут классно!». А уж на ее призыв махом появляется целый табун, с гиканьем и свистом, и ну щипать молодую травку моей души! Попробуй их оттуда выгони! А потом, когда они все сожрут и куда-нибудь дальше ускачут, на месте зеленой травки только вытоптанное поле и дымящиеся кучи свежего навоза...

В общем, все у меня посыпалось! На работе – мрак, в личной жизни – тьма беспросветная, в кошельке – вообще черная дыра... Куда ни кинь – всюду клин... И чем дальше, тем страшнее. Ничего не поделаешь, черная полоса!

В России есть два распространенных и всенародных способа борьбы с «черной полосой» — запивание и заедание. Запивание мне не подходило – я алкоголь не люблю вообще, он невкусный, а вот заедание я применяла уже второй месяц, махнув рукой на пухнущую талию. Чем же себя побаловать несчастной и очень одинокой девушке, как не вкусненьким? Конфетки-

бараночки и прочие кондитерские изделия стали моим лекарством от горьких дум.

Да, еще мне соседка Валентина, у которой мама врач-невропатолог, притащила каких-то таблеток для сна, а то для меня на фоне всех этих ужасов лучшей подругой заделалась мадам Бессонница. И правда, таблетки помогали – полноценного сна, конечно, не получалось, но я все-таки время от времени впадала в некое полузабытье.

В общем, подсластила я себе жизнь половиной коробки шоколадных конфет «Черный бархат», догнала «Черносливом в шоколаде», завершила сонной таблеткой и улеглась в постель с робкой надеждой хоть во сне немного отдохнуть от черных мыслей. Тут-то ко мне и пришла она...

- Лежишь? Силишься уснуть? А не выйдет! – жизнерадостно объявила мне Зебра, материализуясь у моего дивана.

- Тьфу на тебя, — вяло подумала я, пытаюсь понять – это вообще сон или просто глюки?

- Это на тебя «тьфу», — обиделась Зебра. – Мало того, что второй месяц на меня ругаешься, так еще и плевать начала. Вот уйду сейчас – будешь знать!

- Не уходи, — поспешила ответить я. – А то я опять одна останусь... А мне не спится. Не уходи, побудь со мною... Не пугайся, это романс такой...

- Романсы запела? – заржала Зебра. – Заунывно, ничего не скажешь...

- А отчего бы я радовалась? – отозвалась я.

- От жизни, например, — предложила вариант Зебра.

- От жизни... — безрадостно ответила я. – Нет жизни – и это не жизнь!

- А что? – поинтересовалась Зебра.

- А сплошная черная полоса, — с досадой сказала я и протянула руку – нащупать на столике очередную конфетку.

- Ну-ну, — иронически сказала Зебра. – Это я уже не раз от тебя слышала...

- Что слышала? Когда слышала? – не поняла я.

- Что жизнь – как зебра. То черная полоса, то белая. Любишь ты всякие пословицы и поговорки!

- Ну, наверное, — уныло согласилась я. – Ну и что?

- Вот и то, — переступила с ноги на ногу Зебра. – У тебя ко мне претензии, ну так я пришла разбираться.

- У меня? К тебе?? Претензии??? – ну и галлюцинация... Кошмар! — До претензий к посторонним зебрам я еще не дошла.

- Я не посторонняя! – обиделась Зебра. – Я, между прочим, твоя Жизнь!

- Жизнь – зебра... — сообразила я. – Ну и ладно. Другой жизни я и не заслуживаю. Полосатая лошадь – самый подходящий образ!

- Сама ты лошадь полосатая! – разозлилась Зебра и топнула копытом. – А ну встряхнись! Я что, зря сюда приперлась? Ты думаешь меня менять? Ну, свою жизнь, то есть?

- Тебя – нет. Жизнь – думаю. Только не знаю, как, — пожаловалась я.

- Ну так используй свой шанс, коль уж я тут, — предложила Зебра. – Спрашивайте – отвечаем. Какие там у тебя предьявы к жизни, позитивная моя?

Я проглотила «позитивную», потому что очень устала от одиночества, а тут хоть кто-то нарисовался для задушевной беседы.

- Вот говорят, жизнь черно-белая. А у меня – сплошная черная полоса! – предьявила свою главную претензию я. – Разве так должно быть?

- Не должно! После черной полосы всегда идет белая! – охотно согласилась Зебра. – Только ты, моя хорошая, почему-то пошла против законов природы...

- Это как? – заинтересовалась я.

- Ну, попала на черную полосу, и бредешь вдоль нее. Я ж полосатая. Глянь внимательно на мою шкуру, сама поймешь.

- Похоже на то, — подтвердила я, обзрев ее полосатый бок. – Бреду, значит, вдоль... И все черное, черное...

- Ну и нравится тебе так?

- Нет, конечно. Разве это жизнь, когда ни одного просвета?

- Так сойди с черной полосы! – потребовала Зебра. – Сделай же что-нибудь!

- А что? – снова приуныла я. — На работе – мрак, в личной жизни – тьма беспросветная, в кошельке – вообще черная дыра...

- Ага. А на столе – «Чернослив в шоколаде» и «Черный бархат». А завтра ты наденешь на работу, как обычно, джинсы и черную водолазку! Ладно еще, хоть до черной помады не докатилась! Хотя все, чтобы лишить свою жизнь красок, ты уже сделала!

- Я ничего такого не делала! Оно само! – запротестовала я. – Я, что ли, кризис придумала? Или одиночество?

- Знаешь, милая моя, — мотнула головой Зебра, — кризис и одиночество на оптимистов не действуют. А ты не слишком-то привыкла думать о хорошем! Предпочитаешь проблемы смаковать! А чем больше ты их смакуешь – тем сильнее они становятся. Ты ж им свою энергию даешь!

- Вот здорово, — от возмущения аж села на кровати я. – Стало быть, я во всем и виновата?

- У тебя есть на примете кто-нибудь другой? – дружелюбно оскалила зубы Зебра. – Твоя жизнь, твоя черная полоса, ты за это и в ответе.

- Нет, я не согласна, ты не права, — начала защищаться я. — Я стараюсь выбраться, но у меня ничего не получается!

- Замечательно! Посмотрите на нее! Она старается! — саркастически заржала Зебра. — Лопает безбожно конфеты и транквилизаторы, ревет в гордом одиночестве и размышляет, почему это жизнь не удалась!

- Ну и неправда! — гордо заявила я. Хотя в принципе, все вышеперечисленное было чистой правдой. Я почувствовала, что мои глаза медленно наполняются слезами.

- Слезами горю не поможешь, — строго сказала Зебра. — Хочешь уйти с черной полосы — так шевелись же! Делай что-нибудь!

- Что делать? — жалобно спросила я.

- Да хоть конфеты смени! — посоветовала Зебра. — Что вот у тебя все черное да черное?

- Ну, как-то само... — пожала плечами я.

- Вот-вот, у тебя все «как-то само», — укорила Зебра. — Живешь неосознанно, вот что! По принципу «жизнь бьет ключом, и все по голове». Так ты хоть в сторону отойди! Не будь жертвой обстоятельств!

- Слушай, Зебра. Ты не ругайся! — попросила я. — Я ж не против! Я и сама хочу выбраться с этой самой черной полосы... Ты лучше подскажи, как!

- А ну, вставай! — потребовала Зебра. — 10 часов вечера, а она в постели!

- Ну, встала, ну и что? — завозилась я, нащупывая ногами тапочки.

- А то, что сейчас будет генеральная уборка! — скомандовала Зебра.

- В 10 часов вечера? — ужаснулась я. — Может, лучше завтра?

- Жизнь нельзя откладывать на завтра! — провозгласила Зебра, ловко открывая копытом мой шкаф. — Вываливай все!

Дальше Зебра меня просто загоняла. Она заставила меня пересмотреть весь гардероб и выкинуть старые вещи. Причем не просто выкинуть, а вынести на помойку. «А то к утру жалеть начнешь, знаю я тебя», — пояснила Зебра. Потом она заставила меня вымыть посуду, печку и всю квартиру. Потом погнала на ревизию холодильника... После этого пришел черед моей косметички.

В общем, когда в 3 часа ночи я после контрастного душа вышла из ванной и вновь увидела Зебру — сомнений не оставалось: я рехнулась на почве многочисленных неприятностей.

- У тебя есть неприятности? — ужасно удивилась Зебра, словно подслушав мои мысли.

- У меня? — настала очередь удивляться мне. — По-моему, были... Вчера... Но сейчас мне как-то... бодро, в общем.

- Хочешь конфетку? — предложила Зебра.

- Да нет, я бы лучше яблочко съела, — прислушалась к себе я. — Для свежести дыхания...

- Другое дело, — удовлетворенно покивала Зебра. — Смотри: чуть-чуть подвигалась, пару-тройку жизненных завалов разгрела, а как тонус повысился?

- Каких «жизненных завалов»? Я ж квартиру убирала! — заморгала я.

- А ты думаешь, твои мысли на твоей обстановке не отражаются? Впрочем, как и наоборот! — парировала Зебра. — Уберись в квартире — и на душе чище станет, и в мыслях!

- И все?

- Нет, не все! Не застревай на плохом, думай о хорошем! Жизнь, она вообще оценок не знает, для жизни каждое событие — нормальное. Оценки ты сама даешь. И в разные цвета события окрашиваешь — тоже сама! Ну так и нечего в черный цвет их красить!

- А точнее? — не унималась я. — Прошу конкретных примеров!

- Уволили тебя? Отлично! Значит, для тебя приготовлена гораздо лучшая работа, надо только ее поискать. Одиночество? Замечательно, есть время подумать и позаниматься собой. Деньги кончились? Да просто великолепно! Сядем на диету и одновременно найдем достойный источник дохода! Милый ушел? Удача! Стало быть, освободил место для настоящего! В общем, что бы ни случилось — все отлично! Тогда у тебя все отлично и будет, вот увидишь!

- Что будем делать дальше? — с энтузиазмом спросила я. Меня переполняла жажда деятельности.

- А дальше ты сама, — предложила Зебра. — Черная полоса кончилась. Да и поспать тебе немного не мешало бы.

- Не хочу я спать. Я жить хочу! Слушай, а можно так, чтобы жизнь была без черных полос? — вдруг осенило меня. — Ну, чтоб одни белые.

- Да нельзя, однако! — озадачилась Зебра. — Я ж от природы полосатая. Мне так положено!

- А давай я тебя покрашу! В другой цвет! Ты ж говоришь, что моя жизнь — стало быть, я и решаю, какие полосы у тебя должны быть! Так?

- Ну ни фиги себе! — удивилась Зебра. — Во идеи-то поперли... Никогда о таком не слышала! Но мне интересно! Давай! Крась! А чем красить будешь?

Я на миг остановилась? У меня не было ни гуаши, ни акварели, ни прочих художественных принадлежностей. Тут мой взгляд упал на конфеты.

- Шоколадом! — решила я.

Зебра тихо заржала — видимо, от восторга. Я быстро растопила в мисочке шоколадные конфеты — благо, запаслась на черные времена, а они

все равно прошли! Потом приспособила колонковую кисточку для пудры, и мы с Зеброй устроили настоящий боди-арт. Закончив, я кивнула на зеркало:

- Ну как?

- Отпаааад! – выдохнула моя полосатая Жизнь, обозревая свои бело-коричневые бока.

- Теперь, когда меня спросят про жизнь, я буду говорить: «Как зебра! То белая полоса, то вообще шоколадная!», — пообещала ей я.

Если я и рехнулась, то как-то на редкость успешно. Весело, можно сказать!

...Утром я проснулась свежая и отдохнувшая, будто и не скакала полночи с тазами и тряпками. Повторила контрастный душ – уж очень он мне понравился! – и помчалась на работу. Маршрутка ушла прямо из-под носа, но я ничуть не расстроилась.

- Отлично! – сказала себе я. – Есть повод пробежаться три остановки рысью! Для повышения тонуса!

И я бодро зашагала по тротуару.

- Опаздываем? А давайте тогда вместе опаздывать? – раздалось над ухом.

Я глянула – лицо было смутно знакомым, но как будто из другой жизни. По моему, бродил по офису такой робкий парень...

- Я Олег Дмитриев, я новый программист. А вы – Марина! Я у вас уже неделю работаю, только вы меня не замечали. Вы все время чем-то заняты были...

- Я – Марина, — подтвердила я. – Я вас вспомнила. А занятия мои успешно завершены! И можно просто жить!

- Тогда, может, и с работы пешком? – предложил Олег. – Вместе? Для жизненного тонуса?

- А давайте! – легко согласилась я. – Если для жизненного – я всегда согласна!

Безусловно, я вступала в шоколадную полосу своей полосатой жизни!

Автор: Эльфика

Список литературы и интернет источников

Список литературы

1. Верьте в меня, родители! Информационно-методический справочник для родителей, воспитывающих детей с особыми потребностями. – Тверь, 2016.
2. Селигман М. Обычные семьи, особые дети. – М., 2009
3. Необычные родители. Пособие по взаимопомощи для родителей людей с особыми потребностями. – Спб, 2017.

Список интернет-источников

1. <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2012/01/04/profilakticheskaya-programma-dlya-pedagogov-zashchita>
2. <http://www.uaua.info/ot-3-do-6/psihologiya-i-vozpitanie-ot-3-do-6/news-42955-esli-mama-na-nule-emotsionalnoe-vygoranie-u-roditeley/>
3. <http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-cto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/>
4. <http://www.elfikacka3ka.ru/>
5. <http://xn--35-jlcdbauwtgbin.xn--plai/>
6. преодоление 35.pф

Полезные ссылки

<i>Полезные сайты про особых детей</i>	
http://www.osoboedetstvo.ru/	Сайт «Особое детство»
http://invamama.ru/	Общение родителей детей инвалидов. Форум для мам особых детей.
http://ovz.ipk74.ru/	Сайт для родителей особых детей (г.Челябинск)
http://osoboeserdce.ru/	Сайт предназначен для людей с особым сердцем - для инвалидов и для тех, кто посвятил свою жизнь заботе об инвалидах.
http://dorogavmir.ru/	Межрегиональная общественная организация помощи детям с особенностями психоречевого развития и их семьям
http://www.babyroomblog.ru/	Рекомендации по оформлению детской комнаты. Рекомендации по различным нарушениям.
<i>Нарушения слуха</i>	
http://usharik.ru/	Программа реабилитации детей с ограниченными возможностями по слуху «Я слышу мир»
Услышь меня.рф http://xn--e1aldfql1bxk7a.xn--plai/	Общероссийский проект в поддержку глухих и слабослышащих
<i>Нарушения зрения</i>	
http://dbfa.ru/	Межрегиональная общественная организация Сообщество семей слепоглухих

http://so-edinenie.org/	Фонд поддержки слепоглухих
<i>Инклюзивное образование</i>	
https://perspektiva-inva.ru/inclusive-edu/parents/	Инклюзивное образование
http://edu-open.ru	Инклюзивное образование
http://stranicdefektolog.blogspot.ru/	Специальное образование в Вологодской области
http://etoneotvet.ru/	Проект «Это не ответ» о том, как объяснить ребенку, кто такие люди с особенностями развития и почему с ними можно дружить
http://deti-kak-deti.org/	Материалы об особенных детях
http://asabliva.by/ru/main.aspx?guid=3051	Сайт управления специального образования республики Беларусь
<i>Синдром Дауна</i>	
https://downsideup.org/ru	Даун-сайд-ап – сайт о развитии и воспитании детей с синдромом Дауна
http://media.downsideup.wiki/ru	Даун-сайд-ап-вики – более расширенная версия сайта Даун-сайд-ап Поиск и сохранение в современном формате информации о синдроме Дауна для родителей, специалистов и всех заинтересованных людей в мире.
http://downsyndrome.borda.ru/	Форум родителей, растящих детей с синдромом Дауна
http://солнечные-дети.рф	Сайт о синдроме Дауна
http://mediasema.ru/	«Сёминары» - личный проект Александра Сёмина и Эвелины Блёданс, родителей мальчика с синдромом Дауна Сёмы.

<i>Расстройства аутистического спектра</i>	
http://autism-aba.blogspot.ru/	Аутизм. АВА – терапия. Юлия Эрц
http://outfund.ru/category/about/	Фонд «Выход» для детей с расстройствами аутистического спектра
http://autism-frc.ru/	Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ
http://autism.invamama.ru/	Мир аутизма - сайт для аутистов, их родственников и знакомых
http://yaosobenniy.ru/	Благотворительный фонд «Я особенный» объединяет людей для создания возможностей развития людей с аутизмом.
<i>Нарушения опорно-двигательного аппарата</i>	
http://afkexpert.com/	Профессиональные услуги физической реабилитации для детей
http://aplazia.invamama.ru/	Полезная информация обо всех видах пороков развития конечностей у детей
<i>Нарушения сердечно-сосудистой системы</i>	
http://forum.dearheart.ru/	«Доброе сердце» - форум родителей детей и взрослых с врожденным пороком сердца
http://cardiopapa.ru/	Кардиопапа – всё о болезнях сердца детей. Что нужно знать родителям детей с врожденным пороком сердца и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Информация о родительских организациях в Вологодской области

Череповецкая городская общественная организация помощи людям с особенностями развития «Я МОГУ!» (ЧГОО «Я МОГУ!»)

Череповецкая городская общественная организация помощи людям с особенностями развития «Я МОГУ!» основана в сентябре 2012 г. при поддержке БУЗ ВО «ВО ПНД №1» по инициативе родителей, воспитывающих детей с нарушениями развития (генетические заболевания, аутизм и др.).

Миссия организации: социализация и интеграция инвалидов в общество.

Направления работы:

- реализация социально-значимых проектов на территории города, направленных на формирование толерантности в отношении к инвалидам и детям-инвалидам;
- организация досуговой деятельности (семейный отдых, коллективное посещение культурно-досуговых мероприятий), спортивно-реабилитационных занятий для детей-инвалидов (айкидо, спортивные танцы);
- проведение групп психологической поддержки родителей;
- проведение благотворительных акций, флешмобов;
- оказание системной и адресной помощи семьям, воспитывающим детей-инвалидов;
- содействие развитию инклюзивного образования;
- организация интегрированного летнего отдыха для детей-инвалидов.

В настоящее время в организации около 100 семей, которые принимают активное участие в деятельности.

Подробная информация:

группа в социальной сети ВК: http://vk.com/i_can35

председатель Сафронова Екатерина Владимировна,

телефон: 8-921-256-69-21, saffronka@mail.ru

Заместитель председателя Набойщикова Елена Александровна

elena.naboischikova@yandex.ru

телефон: 8-981-433-87-88, 8-900-504-08-42.

Центр для детей с ОВЗ «БУДУЩЕЕ ЕСТЬ!»

Направления работы:

- 1) Поддержка родителей, которые воспитывают детей с инвалидностью и с особенностями развития («Группы поддержки с психологом», «5минуткрасоты», «Выходные со смыслом»).
- 2) Социализация и интеграция детей с ОВЗ в обществе (Проект «Лыжи мечты», «Лицей Амтэк», «Музыкальная школа», «Реабилитационный досуг», «Лагерь Навстречу переменам» и т.д).

Подробная информация:

Председатель: Мажарова (Жильчикова) Юлия Владимировна

телефон: 8-911-518-11-12

адрес: г. Череповец, ул. К. Белова 35 В

Социальная сеть ВК: vk.com/future_help