АНАСТАСИЯ БАРДИНА

ИЗ БЕЗДНЫ К ЗВЕЗДАМ

ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ РАЗУМ



КНИГА ПРАКТИКУМ

ЕСЛИ РОДИЛСЯ РЕБЕНОК С ОВЗ

Анастасия Бардина

Из бездны к звездам. Или как сохранить разум. Книга-практикум – если родился ребенок с ОВЗ

«Автор»
2022

Бардина А.

Из бездны к звездам. Или как сохранить разум. Книга-практикум – если родился ребенок с ОВЗ / А. Бардина — «Автор», 2022

Книга Анастасии Бардиной — это практическое руководство для тех, кто столкнулся с рождением ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. Автор делится личным опытом и профессиональными знаниями, помогая читателям принять новую реальность и найти пути для развития и поддержки малыша. В книге рассматриваются психологические аспекты принятия диагноза, адаптации к новой жизни и взаимодействия с медицинскими специалистами. Автор предлагает эффективные техники для работы со стрессом и предлагает практические советы по поиску поддержки и помощи. Эта книга станет опорой для родителей, столкнувшихся с особыми потребностями ребёнка, помогая им сохранить душевное равновесие и научиться жить в новых обстоятельствах.

© Бардина А., 2022
© Автор, 2022

Содержание

Об авторе 5
Введение 7
Посвящение 8
Когда малыш родился 9
1. Почему не сразу видишь, что с малышом что-то не так? (защитная функция психики) 9
Почему увидев проблему, не сразу можешь поверить, что это с тобой 10
2. Забота о себе=забота о ребенке 11
Меня никто не понимает 12
Что такое синдром жертвы 13
Как отпустить мечту и принять ситуацию. Тренинг принятия 14
Первый вариант работы с собой: 15
Второй вариант работы с собой (это моя личная разработка): 16
С кого начать 18
1. Почему сначала сама. Самолет 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Анастасия Бардина
Из бездны к звездам. Или как сохранить разум. Книга-практикум – если родился ребенок с ОВЗ

Господи, дай мне сил, чтобы принять то, что я не могу изменить, мужества, чтобы изменить то, что я могу, и мудрости, чтобы отличить одно от другого.

Об авторе



Анастасия Бардина (1973 г.р.) Родилась и выросла в Саранске. В 2000 году второй раз стала мамой. С этого времени начался ее путь в специальность. Малышка родилась с отклонениями. Требовались новые знания. В 2001 г. Анастасия поступила на факультет психологии в МГУ им. Н. П. Огарева. Специализация: Возрастная психология и психология развития. В 2007 г. закончила с отличием обучение и ей присвоили квалификацию: психолог, преподаватель психологии. В 2012 г. – у Анастасии родилась третья дочка, и почти одновременно появился внук. В 2013 г. – ей пришлось пережить потерю средней девочки. Но сумев преодолеть свою боль. В 2019 г. она прошла переквалификацию на нейропсихолога. Затем поведенческий анализ, затем гипнология. Написала книгу, которую вы держите в руках. И сумела создать уникальный практикум для выхода из состояния потери.

https://vk.com/anastasya_bardina ВК личная страничка. Тут просто я.

https://vk.com/club212987140 ВК сообщество “Психология без границ” Здесь начался мой путь автора многих проектов.

https://vk.com/club216351983 ВК страничка автономной некоммерческой организации «Центр психологической поддержки и адаптации, реализации социальных практик и проектов «Без границ», где я являюсь основателем и продолжила свои начинания. А вы можете помочь друг другу и сами получить помощь на безвозмездной основе.

psihologiya-bez-granic.ru сайт, где содержится много полезного.

Приходите, пишите, звоните. Я открыта к сотрудничеству.

Введение

Я очень рада, что книга родилась. Это моя благодарность и мое прощание со сложнейшим этапом моей жизни. 20 лет моего пути от рождения ребенка с ОВЗ до прощания с ней после того как ее не стало. Все мои авторские наработки, советы специалистов, мои советы как мамы и нейропсихолога, все в этой книге. Хочу поделиться этим с вами. 20 лет боли это долго, пусть у вас ее будет меньше.

Если вы тоже столкнулись с такой бедой, то книга для вас. Желаете справиться с горем? Снова научиться радоваться, и просто дышать полной грудью? Желаете узнать, на что обращать внимание и к кому отправиться за помощью? Как развивать малыша? И как при этом не сойти с ума? Читайте!

Чтобы просто снова начать дышать и ощущать счастье даже в такой сложной ситуации.

В книгу собрала легкие, удобные и максимально эффективные техники работы с проживанием стресса, принятием ситуации, выходом из состояния жертвы. Практические советы о специалистах.

Уже после прочтения второй главы вам станет значительно легче отпустить свою боль. А в дальнейшем полностью от нее освободиться и научиться жить в новых обстоятельствах.

Я нейропсихолог – практик, поведенческий специалист, психолог-консультант. По совместительству мама ребенка с ОВЗ. Бабушка и просто женщина. Все техники неоднократно проверила на себе и тех с кем работала. Помогают!

Посвящение

Эту книгу я посвящаю моим любимым – детям. Самым лучшим учителям, в которых я живу.

Моему первенцу – Дмитрию, прости сынок, что, будучи молодой так мало уделяла тебе времени. Благодарю, что сумел меня понять, надеюсь простить. И выбрал путь психолога.

Софьюшке, которой давно с нами нет, я благодарна тебе доченька за каждый день твоей жизни и за то, что научила ценить каждый момент. Помню тебя и скучаю.

Моей младшенькой «лебединой песне» – Марьюшке. Благодарю тебя доченька, что выбрала меня. Уверена, ты вырастешь очень мудрой и красивой.

Своим родителям и особенно маме, которая всегда была со мной в трудных минутах. Благодарю тебя, родная, без твоей поддержки я бы погибла.

И всем, кто был, есть и уже никогда не будет в моей жизни. Без вашего участия я была бы другой, и, может быть, не научилась жить счастливо. Благодарю всех, кто со мной знаком, кто любит меня (это окрыляет) или наоборот ненавидит (это многому учит, я вас прощаю), всех кто неравнодушен (безразличие ничего не дает)!

С любовью и благодарностью, Анастасия.

Когда малыш родился

1. Почему не сразу видишь, что с малышом что-то не так? (защитная функция психики)

Моя малышка Софья появилась на свет в 2000 году. Я далеко не сразу смогла понять, что что-то не так. Длительное время мне казалось, что она просто чуть ленивее своих сверстников. Мне не хотелось замечать некоторые тревожные звоночки.

Но так как она родилась уже второй малышкой в семье, к году мне пришлось задать себе вопрос, почему ребенок даже не сидит.

Стала спрашивать врачей. Думаю, что мне отвечали, но я не слышала. Я ждала. И успокаивала себя тем, что врачи сказали все в пределах нормы (что это норма при ее отклонении в развитии я слышать не желала).

Время шло, а как я хотела, не стало. Чудо не произошло, ребенок отставал в развитии все больше.

Начался долгий забег длиною в 13 лет по врачам, бабкам, церквям и т. д. Я винила себя, что где-то недосмотрела, что время упустила, что нужно ехать в Москву и – бежала, бежала, бежала. Я не спала, ела второпях, не жила в полном смысле слова.

Лишь бы не дать себе время задуматься, что это навсегда и нужно привыкать жить в новой реальности.

Я каждый день ждала, что вот проснусь, а Софья здорова! Мне часто говорили, что нужно немного отдохнуть, заняться собой и старшим ребенком, научиться жить в такой ситуации. Я ничего не хотела видеть и слышать, загоняя себя до беспамятства. Думаю, что очень многие мамы узнали себя.

Давайте рассуждать почему так происходит? Почему мы не видим, что малыш немного отличается по развитию от остальных? Почему потом бежим без перерыва, не давая себе ни минуты покоя?

Вернемся к самому началу этого таинственного процесса – ожидание чуда рождения! Это прекрасное время мечты!

Долгие девять месяцев мы носим в себе маленькую вселенную, своего будущего ребенка. Наделяем его определенными качествами. Представляем, что будет, когда он вырастет.

Какие веселые совместные игры с ним предстоят. Как малыш будет «гулить» и смеяться. Как протянет свои маленькие ладошки, пахнущие молоком, для объятий. Поцелует впервые. Это как предвкушение удивительного и необычайного путешествия! Сколько надежд и планов в этом мечтании!

И вот, малыш родился, а маме начинают говорить, что все не так. А так как она мечтала, возможно, не будет никогда! Отнимают мечту!

Тут включается защитный механизм психики. Чтобы не сойти с ума, можно просто перестать замечать некоторые вещи. Кстати по такому же принципу протекают некоторые виды амнезии. Если ситуация запредельная для человека, то мозг оберегая себя блокирует воспоминания, причиняющие боль.

Поэтому мы можем долгое время не видеть, что малыш развивается не в пределах нормы. Но рано или поздно все вокруг (врачи, события, родственники) начинают давить на эту защиту. Заставляя посмотреть на ситуацию в реальности.

Психика же устроена таким образом, что чем больше давление, тем больше сопротивление.

Почему увидев проблему, не сразу можешь поверить, что это с тобой

Масштаб разочарования и горя настолько велик, что увидеть и поверить, что это с тобой нет никаких сил!

Всю сознательную жизнь нам внушают определенную модель семьи и счастья. Мы создаем себе свои шаблоны, по которым проверяем – все ли так как должно быть.

И если что-то идет не так, как мы мечтали, включается подсознание. Оно может запустить цепочку реакций, чтобы привести к желаемому. Или, если это невозможно, просто отгородиться от нежелательного явления.

Поэтому зачастую даже поняв, что с ребенком что-то не то, мы никак не можем поверить в это.

Неужели точно со мной? Это не кошмарный сон? Почему у меня? За что так со мной? Где мой малыш, которого я так долго ждала?

Мы понимаем, что «идеальный», долгожданный ребенок исчез. А на его месте кто-то другой, странный, страшный, непонятный. «Монстр», которого надо любить, делать массу неприятных вещей, бегать с ним по больницам.

Начинается внутренний протест. Состояние усугубляется тем, что полностью прожить потерю «идеального» ребенка нет ни возможности, ни времени.

Почему нет возможности? А как похоронить и оплакать того, кто даже не родился? Это только мечты! Но такие глобальные, что отпустить их с легкостью не получается.

А почему нет времени? Потому что есть реальный, живой ребенок. И он настоятельно требует внимания, любви, заботы. А у вас эта забота была приготовлена для другого малыша.

В результате вы потрясены и растеряны. Все еще пытаетесь подогнать реального ребенка под свою мечту. Либо быстро все “починить”.

Начинаются забеги по всем мыслимым и немыслимым местам. Туда где есть хоть призрачная надежда, что малыша «исправят». Что он станет таким, какого вы его ждали. И вас перестанут обвинять в неполноценности.

В это время возможно сильно испугаться собственного малыша. Перестать его любить. Так бывает. Это тоже благодаря защитной функции психики. Основано на базовом эволюционном страхе. Все непонятное и страшное пугает.

Этот период один из самых тяжелых. Но он тоже закончится. А пока постарайтесь быть менее доверчивой к альтернативным видам помощи с использованием пара нормальных явлений.

Я реалист и знаю, что красная ниточка на запястье может успокоить вас, но вряд ли поможет ребенку приобрести новые навыки.

Бывает, что долгое время лечение и занятия не приносят желаемого эффекта, и тут я опять напоминаю вам, не отчаивайтесь, на все нужно время!!!

2. Забота о себе=забота о ребенке

Если вы спросите, боялась ли я, отвечу ДА. Я жила в панике, которую скрывала за бешеной активностью. Мне на голову свалилось столько всего, что я захлебывалась от слез.

Ошалевшая от всего происходящего. Я судорожно старалась получать – медицинские, юридические, педагогические, психологические и мн. др. навыки. Просто чтобы выжить. И суметь защитить своих малышей. При этом нужно было уделить внимание сыну и мужу.

Могу точно сказать, что основное воспоминание от тех лет – бег! Я все время куда-то бежала. Вскакивала по ночам в панике, что еще нужно приготовить завтрак, погладить белье, закатать соленья, заработать денег на занятия и лекарства. Но я, закусив губу молчала. Я ж сильная…

Зря. Я просто заработала нервное истощение и ничем не помогла своей малышке.

Такое количество новых привычек нереально приобрести разом. Все и сразу неподъемным грузом падает на хрупкие плечи. Есть хорошее выражение. Слона нужно есть маленькими кусочками.

Довольно часто я часто слышу у себя на приеме потрясающий ответ мужа на вопрос: «Вы помогаете супруге? Или смогли найти помощницу по дому?»

– «А чем ей заниматься, она же дома сидит!»

Знаю, не сидите!!! Но для других это не очевидно. Поэтому, не стесняясь, просите о помощи. Объясните что вам конкретно необходимо. Не ждите, что кто-то догадается сам. Забота о своей безопасности и сохранности собственного рассудка это нормально!

Все расписание жизни семьи выстраивается по совершенно другим правилам.

Милые мамы бегом учимся четко и грамотно распределять время. Чтобы справиться с такой нагрузкой, необходим полноценный сон и питание. Вы не робот!

Помощники, в таком случае, не роскошь, а потребность. Позвольте себе принять эту помощь. От этого выиграют все.

Жизнь в постоянном стрессе очень энергозатратный процесс. Поэтому важно слышать свое тело и душу, чтобы не сгореть сразу. Так как вариант такой жизни может быть очень надолго.

Лучше честно признаться себе в этом и научиться жить по другим правилам, про которые я хочу вам рассказать в этой книге.

Вот что написала одна из особенных мам, с которой мы работали:

> *«Размышляя, о том, что важно для семей с детьми-инвалидами… вспоминала начало своего пути.*
>
> *Если семья только столкнулась с приговором врачей – первостепенно – психологическая помощь семье.*
>
> *Просто для того, чтобы родителям специалист сказал, что будет страшно, иногда больно, будет пролито много слез, но главное, жизнь продолжается!*
>
> *Весь уклад семьи поменяется, будет сложно, но все наладится. А спустя несколько лет придет осознание, что все, что не делается, действительно к лучшему.*
>
> *Вопрос "за что?" сменится на "зачем?", а потом придёт и ответ…»*

Следующая особенность в том, что зачастую мы остаемся наедине со своим горем. Самые близкие и родные не выдержав, устают от мамочки в “забеге”. И тогда ощущение одиночества становится особенно острым.

«*Такое чувство, будто меня бросили одну воевать с монстром – болезнью моего сына*», – сказала однажды мама у меня на приеме.

Изменить этот "забег" или жить с ним ваш выбор. Но если чувствуете, что сами не справляетесь. Я предлагаю принять помощь специалиста. Или вступить в сообщество мам с такими же сложностями. Еще помогает, смотрить мотивационное видео, способное поддержать вас. Главное помнить, вы не одна! В этой ситуации нет вашей вины.

Меня никто не понимает

Иногда, на фоне сильнейшего стресса, отец ребенка может перенести всю ответственность (а по факту свое горе) за эту беду на вас. Простите его, ему тоже больно. И мысленно он возможно так же винит себя, как это делаете вы.

Родственники могут быть не готовы принимать такую «неудобную» родню у себя. Дайте им время или простите их за несовершенство и отпустите ситуацию. Это уже не ваша история. Вам нужны силы на все остальное. Незачем растрачивать их на обиду. Это излишняя роскошь.

Некоторые из вашего окружения могут осудить вас (сама виновата, родила больного, надо было в интернат сдать…). Это их личное мнение. Оно к вам не имеет никакого отношения!

Поэтому пусть они живут с этим мнением (их право на свободу слова). А вы просто исключите их из вашего круга, чтобы не тратить на них эмоции. Ваши ресурсы пригодятся вам самим. Незачем сливать их в пустоту.

Иногда накатывает все и сразу, тогда чувствуешь себя в западне. Осознание загнанности в угол, невольно, переносится на ребенка, как на главного виновника всех этих неприятностей.

«*Вот был бы здоровый, все было бы по-другому*», такую фразу я тоже часто слышу у себя на приеме. Иногда говорят еще жестче: «*Лучше бы я сама тогда при родах сдохла вместе с ним*». А диагноз «умственная неполноценность» или «аутизм» для многих звучит окончательным приговором. Зачастую мамы честно говорят, что если этот диагноз поставят, то они не смогут любить этого ребенка.

Все это порождает новые переживания. Чувство вины перед ребенком, что не любите и не принимаете его, а иногда даже просто боитесь.

Вы чувствуете вину за то, на что никак не могли повлиять! За упущенное время, недостаточную работу с ребёнком, за то, что тело не смогло произвести на свет здорового малыша.

Многие впадают в самобичевание (одно из самых токсичных чувств) и это тоже нормальная реакция психики на стресс. Главное не застрять в самообвинениях.

Обвинение себя – попытка самонаказания на психологическом уровне. Иначе – состояние жертвы. Часто, чтобы избавиться от этого чувства необходимо разрешение извне. Нужна работа над новыми привычками со специалистом и сочувствие, чтобы суметь справиться с этой болью. Иногда, чтобы суметь выжить в таком горе, необходим тот, кто уже сумел это сделать. И дал бы вам разрешение на счастье, без вины.

Конечно, каждый проходит этот путь по-разному, кто-то с потерей всего смысла жизни. Кто-то с приобретением необычайной силы духа. Выбор всегда за нами. Это сложный и долгий процесс, длинною в жизнь.

Изменения возможны, нужно только разрешить их себе! Становление такого характера происходит не сразу, но сила воли и самоотверженность потом, просто потрясает. Сколько раз приходится скатываться в отчаяние и снова выбираться из него, чтобы двигаться дальше. С таким ударом судьбы способны справиться немногие! **Вы поистине уникальные женщины!**

В следующих главах я подскажу вам, как помочь себе с помощью самостоятельных упражнений. А сейчас небольшой тест.

3. Тест на определение тревожности.

Шкала Занга для самооценки тревоги				
	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
1. Я чувствую себя более нервным(-ой) и тревожным, чем обычно	1	2	3	4
2. Я испытываю чувство страха совершенно без причины	1	2	3	4
3. Я легко огорчаюсь или впадаю в панику	1	2	3	4
4. У меня ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки	1	2	3	4
5. У меня ощущение благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого	4	3	2	1
6. Мои руки и ноги дрожат и трясутся	1	2	3	4
7. У меня бывают головные боли, боли в шее и спине	1	2	3	4
8. Я чувствую разбитость и быстро устаю	1	2	3	4
9. Я спокоен(-а) и не суетлив (-а)	4	3	2	1
10. У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения	1	2	3	4
11. У меня бывают приступы головокружения	1	2	3	4
12. У меня бывают обмороки или я чувствую, что могу потерять сознание	1	2	3	4
13. Я дышу свободно	4	3	2	1
14. Я испытываю ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног	1	2	3	4
15. У меня бывают боли в желудке и расстройства пищеварения	1	2	3	4
16. У меня бывают внезапные позывы к мочеиспусканию	1	2	3	4
17. Мои руки сухие и теплые	4	3	2	1
18. Мое лицо "горит" и краснеет	1	2	3	4
19. Я легко засыпаю и утром просыпаюсь отдохнувшим (-ой)	4	3	2	1
20. Меня мучают ночные кошмары	1	2	3	4
Оценка суммарного балла:				
20-44 – норма				
45-59 – легкое тревожное расстройство или средней степени тяжести				
60-74 – выраженное тревожное расстройство или тревожное расстройство тяжелой степени				
75-80 – тревожное расстройство крайне тяжелое степени тяжести				

Если количество баллов в пределах 45–59, то вы способны справиться сами с помощью книг, интернет-ресурсов, медитаций и многих других методик, часть которых я представлю дальше. Но если ваше количество баллов переваливает за 60 баллов, то я бы посоветовала обратиться к специалисту. Справиться самим в этой ситуации уже гораздо сложнее. Так как тут может скрываться синдром жертвы.

Что такое синдром жертвы

В психологии синдром жертвы – это приобретенная личностная черта. Как бы привычка считать себя обиженной обстоятельствами, другими людьми, партнерами, родителями или даже собственными детьми. Жертва – позиция, в которой можно застрять, попав туда однажды из-за реальных обстоятельств. Вины человека в том, что он попал в эту позицию, нет. А застревание происходит из-за того, что может появиться скрытая выгода остаться там.

Отличить жертву можно по поведению. Чаще всего это беспомощность и неумение самостоятельно справиться с ситуацией. Нежелание принимать сложившиеся обстоятельства. Пассивность, нежелание и неспособность решать возникающие трудности.

Люди-жертвы не умеют отвечать за свои поступки и свою жизнь. Всю ответственность за все подряд они перекладывают на родителей, мужа, начальника, детей, обстоятельства. Иногда доходит до того, что человек не может выбрать, чай или кофе заказать в кафе. Настолько страшно брать на себя ответственность даже в таких мелочах.

Человек-жертва считает себя слабым, а остальных – сильными. А сильный обязан обеспечивать защиту, помогать, поддерживать, делиться тем, что у него есть. Поэтому жертва всегда ищет опеку.

Спросите, была ли я в таком состоянии? О да! Я была жертва-жертва! Бежала и ждала, что вот еще немного и меня спасут! Также не может быть вечно. За что со мной так?

Как отпустить мечту и принять ситуацию. Тренинг принятия

Когда я поняла масштаб необходимых преобразований всего образа жизни, привычек, ценностей. Мне стало еще хуже. Я подумала, что не справлюсь. Я была в полнейшем состоянии жертвы. Только печаль, эмоции, слезы. Полный тупик. И бег по кругу.

Но я хронический оптимист. Именно это меня спасает. Некоторые мамы, как я уже сказала, так и проживают всю жизнь в состоянии жертвы, постепенно угасая. Некоторые начинают нести свое горе как флаг и бравировать этим. Бывают и еще худшие искажения, но не будем об этом. Давайте лучше поговорим о том, как легче справиться с горем и стать счастливой даже в такой ситуации. Как выбраться из состояния жертвы.

Для начала необходимо отпустить ту мечту об идеальном ребенке и чувство вины у себя. Для этого создано много инструментов работы с собой. Я предлагаю сначала поработать со своими эмоциями. Даю два варианта, а вы выбирайте тот, что комфортнее для вас. Скажу честно мне подошел вариант писем.

Первое – начать вести дневник прощения.

Ох, как часто я проклинала себя за то, что недосмотрела, не сделала и масса всевозможных недо… Это бесконечное чувство вины перед малышом, перед обществом, перед родственниками.

Этот этап – естественное следствие чудовищного давления боли, что живет внутри вас. Вы можете отпустить ее. Прописывая, прощая и принимая свои эмоции. Все эмоции, без стыда!

Про своего партнера (поверьте, ему тоже плохо, но это не мешает вам иногда его ненавидеть, пусть это уйдет). Про малыша (чтобы освободить его от роли «захватчика»). Этот дневник многим помог достойно справиться с агрессией. Думаю, что вам тоже будет полезно иметь этот инструмент работы с негативными чувствами.

Второе – писать письма.

Первый вариант работы с собой:

Дневник прощения. (*Писать обязательно руками на бумаге!!! Мысленно проговаривать или заполнять в гаджетах – не подходит.)*

Дата: _____,

Эмоция _____

На кого направлена _____

Претензии к…:

я (злюсь, сержусь, боюсь и т. д. – ваша эмоция) на тебя (или себя, если злитесь на себя) за то, что…

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Твои действия меня (раздражают, пугают, вызывают ярость и т. д. – ваши чувства)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Я признаю и принимаю свои чувства. Я прощаю себя за эти чувства. Я – хозяйка(ин) своих чувств. Мои чувства это защита от боли. Я благодарю мои чувства и отпускаю их. Они уже защитили меня и могут быть свободны.

Я знаю, что на место негатива приходит радость.

• Я полностью прощаю и принимаю себя такого(ю), какой(ая) я есть! Я – свободный творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право, безусловно, любить и поддерживать себя.

• Я всей душой прощаю тебя…(имя на кого направлена эмоция), ты не сделал ничего плохого. Я благодарю, принимаю и люблю тебя такого, как ты есть.

> ***Примечание:*** *это не значит, что вы оправдываете действия насилия по отношению к вам или ребенку. И не собираетесь предпринимать действия в свою защиту. Вы всего лишь принимаете свои чувства и прощаете себя за то, что их испытывали. Т. к. любая эмоция имеет место быть.*

Так работаете с каждым своим негативным чувством. Лучше всего каждый день. Это занимает 5–10 минут времени, но дарит гармонию с собой и снижает агрессию.

Второй вариант работы с собой (это моя личная разработка):

Письмо-прощание к вашему «ребенку мечты» и самой себе. Это работа на несколько недель.

В первый день.

1. Напишите, что вы любите его и очень огорчены, что представляли его совсем другим. А сейчас не можете принять его таким, какой он родился.

2. Попросите письменно прощения за свои чувства, опишите их подробно, почему вам так плохо, что вы испытываете. Простите себе свою слабость и свои негативные эмоции. Они имеют право быть.

Напишите себе такую фразу: «Я разрешаю себе сегодня в течении 15 минут… (например: побыть в ярости от того, что все так гадко), а для того, чтобы отпустить эти эмоции (здесь снова вставляете то, что испытываете), я (например: побью подушку, порычу, попрыгаю или любое вам приятное ДЕЙСТВИЕ, чтобы сбросить эмоцию)

И так по каждой эмоции отдельно.

3. Напишите подробно, что вам нравится в рожденном малыше. Например, как смешно топорщится хохолок из волос или он морщит носик, когда смеется.

4. Теперь напишите, что самое страшное может произойти в такой ситуации, которая сложилась. Например, бросит муж, отвернутся родные, будет стыдно в поликлинике. Все, что вас пугает.

5. Затем сместите фокус размышления. Пропишите к каждому самому страшному сценарию решение. Дайте совет самой себе как поступить, кто и чем конкретно может помочь, и что именно сделать.

Например, ваш страх: от меня уйдет муж, мне станет от этого одиноко, я буду чувствовать себя преданной, мне будет сложно материально и т. д. все, что придет в голову до самой абсурдной мысли: будет холодно спать одной.

Прописали. Теперь представляем, что внутри вас есть удивительное место, где есть ответ на каждый ваш вопрос: “Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию?” И вы сейчас можете достать оттуда все решения своих страхов. И начните писать левой рукой все, что приходит в голову. Даже, если это кажется бредом.

Например: будет одиноко – можно завести кота, вести дневник, вступить в общий чат таких же мамочек, пойти к любовнику, в конце концов.

Буду чувствовать себя преданной – прощу себе, что выбрала не того человека и отпущу его с Богом. Тем более как себя ощущать это мой выбор, я разрешаю себе радоваться, что не пришлось жить с предателем долго. Или наоборот простить временную слабость второй половины, ему ведь тоже не сахар и подождать когда он сможет вернуться. Либо обратиться к специалисту, чтобы было легче адаптироваться к новым условиям.

Сложно материально – всегда можно обратиться в благотворительные организации, выплачивается пенсия на ребенка, возможна подработка онлайн.

Холодно спать одной – возьму спать с собой малыша, кота или грелку.

И так далее по каждому пункту.

Главное понять, что **у любой задачи есть решение**. И есть те люди, кто может и хочет помочь. Разрешите себе просить помощь. Остальные не знают, как вам живется.

Постарайтесь выплакать все горе, скопившееся в душе. Выложите все страхи и переживания на бумагу. Все решения проблем пропишутся при выполнении этого задания почти сами собой. Затем отложите это письмо до утра.

Второй день. Утром перечитайте и уничтожьте письмо вместе с негативными эмоциями любым способом (сожгите, порвите и утопите в унитазе, закопайте в землю и т. д.)

И снова по пунктам пишите письмо-прощание. Как в первый день. Напишите еще раз все самые положительные и милые вашему сердцу особенности вашего реального малыша. Даже если придется эти особенности выискивать для себя. Ходите, весь день и думайте, чем ваш малыш для вас важен, несмотря ни на что. За что вы его любите и за что прощаете, а также за что прощаете себя. Дописывайте это на бумагу.

На третий день повторяете все действия второго дня. Снова перечитываете, уничтожаете и заново пишите новое письмо-прощание и ***так 7 дней подряд***, постепенно смещая фокус внимания на то, какой ваш малыш чудесный. А любая самая страшная ситуация **имеет** свой путь **решения**. Вы обязательно справитесь!

Если эти советы вам не помогают. Настоятельно рекомендую обратиться к специалисту, чтобы вместе пройти сложный путь. Бывает, что требуется чуть больше сил и времени на собственное исцеление. Это тоже нормально.

Обращаться за помощью и уметь принимать ее это важный навык в любом случае. А в таком тяжелом моменте – жизненно необходимое умение.

Благо, что в наше время даже не обязательно уходить из дома, чтобы попасть на прием к психологу. Я уже длительное время работаю очно и дистанционно. Создала специальный тренинг, который успешно помог уже многим мамам. Вы находясь рядом с малышом, в привычной для вас обстановке и в удобное время сможете получить поддержку. Отпустить страхи. И с новыми силами идти дальше.

С кого начать

1. Почему сначала сама. Самолет

Моя жизнь продолжалась в бешеном «забеге» примерно 20 лет. Приготовить еду для всех. Убраться. Вовремя дать все лекарства. Сбегать за продуктами с ребенком наперевес. Проверить уроки. Проводить мужа в командировку (напечь пирожков в дорогу). Заработать денег. Получить образование. И многое, многое другое.

Наградой за этот бег стало нервное истощение. И крайне низкий вес. Я мечтала только бы поспать и поесть. Т. к. психоз «забега» дошел до того, что я не доедала еду. Не потому что уже сыта, а потому что слишком долго за столом. Я поняла, нужно что-то делать. Стала искать варианты изменений.

И мы с вами тоже постепенно двигаемся дальше. Итак, вы уже поняли и согласились, что без принятия ситуации невозможно счастье. Невозможно помочь тем, кто рядом. Невозможно жить и дышать полной грудью, без чувства вины за свое счастье!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.