

18+

ВЕРА ИВАНОВА

Когда эффективные  
техники  
самопомощи  
у вас для родителей  
особенных детей

особенный  
ребенок



**Вера Иванова**  
**Когда у вас особенный  
ребенок. Эффективные  
техники самопомощи для  
родителей особенных детей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69395209](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69395209)  
ISBN 9785006022706*

**Аннотация**

У вас ребенок с особенностями здоровья и развития? Вам ежедневно приходится справляться с ситуациями, которые обычному родителю кажутся просто невозможными? Как сохранить здоровье и рассудок – свои и близких? Клинический психолог Вера Иванова с многолетним личным опытом особого родительства предлагает метод, основанный на терапии принятия и ответственности АСТ. Он поможет вам сохранять своё хорошее психологическое состояние и продолжать энергично действовать на благо ребенка.

# Содержание

Предисловие	9
Глава №1	12
Глава №2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Когда у вас  
особенный ребенок  
Эффективные техники  
самопомощи для  
родителей особенных детей**

**Вера Иванова**

*Посвящается моему сыну*

*«Я не то, что со мною случилось, я – то, чем я  
решил стать»*

*Карл Густав Юнг.*

*Дизайнер обложки Оксана Никифорова*

*Иллюстратор Freerik*

© Вера Иванова, 2023

© Оксана Никифорова, дизайн обложки, 2023

© Freerik, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0060-2270-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Если вы здесь, значит, вам, как и мне, тоже выпало это печальное испытание... Когда вы узнали, что с вашим ребенком что-то не так, ваш мир изменился навсегда.

Вы уже наверняка прошли множество врачей, которые грустно опускали глаза, не в силах помочь. Испытали боль, гнев, стыд, отчаяние и страх за своего особенного ребенка – не такого, как другие. Вы не знали, как помочь себе и ему. И никто не знал.

Я понимаю вас, потому что прошла через все это сама.

Что же теперь – конец всему? Счастью, полноценной жизни и радости? Стоп. Выход есть! Для меня и для тысяч других родителей им стал метод, основанный на терапии принятия и ответственности (АСТ). Эффективность этого метода доказали свыше 3000 научных исследований, показавших положительные результаты лечения. Он помог очень многим людям, поможет и вам.

В этой книге я собрала десятки наиболее эффективных техник самопомощи специально для родителей особенных детей. Применяйте их дома и наполните свою жизнь радостью и смыслом.

## **Как родилась эта книга?**

Меня зовут Вера Иванова. Я – поведенческий специалист, медицинский психолог. Автор программы помощи родителям особенных детей. Как часто бывает, причина, почему человек начинает заниматься той или иной проблемой, скрывается в его личном опыте.

Так случилось, что много лет назад заболел мой единственный сын и вся наша жизнь перевернулась. Диагнозы – один страшнее другого. Десятки больниц и врачей в разных городах и странах, гадалки, маги и колдуны – мы прошли горький путь многих из тех, кто столкнулся с серьезной болезнью. Но... Ситуация только ухудшалась.

То, что вы сейчас читаете, – это не история чудесного ис-

целения. К сожалению, наша болезнь – на всю жизнь. Но это и не история катастрофы. Несмотря на мрачные прогнозы, в нашей семейной жизни много хорошего – любовь, стихи, которые сын пишет, шахматы, общение с друзьями по всему миру. Количество госпитализаций сократилось с 2—3 в год до нуля.

Я учусь у своего сына мужеству жить с тяжелой болезнью, когда понимаешь, что не можешь сделать и половину того, что делают твои сверстники. И при этом каждый день все начинать снова, светло и безусловно любить мир и своих близких.

Так было не всегда. Подходящий метод лечения я искала 10 лет. Потратила на это массу энергии и денег. И наконец нашла. Созданный на основе терапии принятия и ответственности (АСТ), он позволил мне и тысячам моих клиентов начать жить по-другому. Счастливее, богаче и лучше во всех отношениях.

Наиболее эффективные техники я собрала вместе – так появилась книга, которую вы читаете.

## **Чего ожидать от этой книги?**

Говорят, когда Бог хочет сделать человеку подарок, он преподносит его в обертке из проблемы. Особенный ребенок в семье – это, как и любой другой ребенок, подарок Бога, завернутый в обертку из сильной боли, внутри которой

много ценного. Давайте займемся извлечением этого ценного и узнаем, как подарить себе, обычным родителям особенного ребенка, осознанную, интересную и счастливую жизнь.

В этой книге вы узнаете:

- как себя вести, когда у вас ребенок не такой, как все;
- что делать, когда винишь себя во всем;
- где брать силы, когда все болит;
- куда деваться, когда в голову лезут трудные мысли;
- как быть, когда хочется убежать и спрятаться;
- что предпринять, когда не знаешь, что делать.

Вы научитесь изменять свое поведение, делать его более гибким, принимая тот факт, что в жизни много боли и сильных страданий. Когда ваше поведение изменится, качество жизни повысится. Вы увидите мир таким, какой он есть. И начнете осознанное путешествие туда, куда вам действительно хочется. Это путешествие без конечной точки и обратного билета, но ничего интереснее его в жизни нет.

# Предисловие

Вы можете изменить жизнь – вашу, своего ребенка и близких, если будете над этим работать. Я в этом уверена. Поэтому давайте начнем.

Рекомендую работать с книгой так: в удобное время, желательно в спокойном месте, где вам ничего не мешает, прочтите несколько страниц. Далее возьмите свою самую лучшую ручку. Это важно – получать удовольствие от самого процесса письма. Заполните этой ручкой соответствующие главам задания в рабочей тетради, которая есть в приложении к этой книге. В ней —упражнения, тесты и таблицы. Что касается таблиц, лучше заполнять их регулярно. Например, один раз в день вечером. Так вы лучше узнаете себя, свои модели поведения, увидите, что руководит вами, и сможете этим эффективно управлять.

Как получить максимум пользы от книги?

1. Читайте главу.
2. Выполняйте задания к каждой главе в рабочей тетради.
3. Заполняйте тетрадь с удовольствием – своей самой лучшей и любимой ручкой.

Напоминаю: все, о чем вы здесь узнаете, – не озарение, сошедшее на меня во сне, не мистика и не религия. Это – строго научный метод, подтвержденный множеством исследований.

И поверьте, прежде чем сделать этот курс, я взяла на себя труд перевести и прочитала те их них, которые касались применения терапии принятия и ответственности (АСТ) при самых разных расстройствах. Эти результаты впечатляют.

Например, вот те, которые меня поразили. Всего 6 занятий с мамами детей-аутистов по методу АСТ привели к улучшению состояния самих мам и детей по шкале комфорта на 3—4 пункта. Это много.

А столько же занятий с родителями детей, больных шизофренией, уменьшили количество попаданий в больницу в 2 раза. Я проводила собственное исследование, которое показало существенное улучшение качества жизни семей детей с очень серьезными заболеваниями. Знаю по собственному опыту, как это важно. Поэтому верю сама, проверила на себе и своих пациентах, которых сейчас уже больше 1000, предлагаю попробовать и вам.

Мы можем сделать для своих особых детей и для себя многое. Наша жизнь вряд ли будет такой же, как у всех, но это может быть своя, особая жизнь, которую хочется жить. Что может быть важнее?

Сегодня я волнуюсь, потому что с выходом этой книги

АСТ-метод станет доступным для максимально широкого числа людей – таких же, как мы с вами, родители особых детей.

Я надеюсь, что вы присоединитесь к этому движению – получите мощные и долгосрочные результаты сами и расскажете об этом вашим друзьям и знакомым. Приглашаю вас в путешествие под названием «Полноценная, Значимая и Осознанная жизнь». Пусть оно подарит нам радость и гармонию – для самих себя и всех, кто нас окружает. В добрый путь!

Напишите мне о своих результатах на [vi@act-metod.ru](mailto:vi@act-metod.ru) или в форме для вопросов на сайте [act-metod.ru](http://act-metod.ru). Там же вы узнаете, как получить помощь в наиболее сложных случаях.

# Глава №1

## Когда у вас особенный ребенок

Я не буду описывать вам то, что вы и так видите каждый день. Неважно, какой диагноз у вашего ребенка, трудности нашей особенной жизни с такими детьми очень похожи. Раздражение, жалость и страх, усталость и выгорание идут с нами рука об руку.

Как это изменить? Не всегда можно заставить ребенка не вести себя нежелательным образом. Болезнь тоже отменить не удастся. Мы можем контролировать только то, что находится под нашим контролем. А значит, единственное, что в наших силах, – измениться самим. Стать сосредоточенными на настоящем. Вместо осуждения научиться быть гибкими и поддерживающими. Делать в жизни то, что важно, а не то, что легко. Только так мы можем улучшить жизнь своих детей, которых мы любим больше всего на свете.

Изменяясь сами, вы меняете их поведение к лучшему.

«Всего-то?!» – скажете вы. Тоже мне бином Ньютона... А я спрошу: «Почему же мы тогда вместо этого все время делаем то же, что и вчера?»

1. Боремся с мыслями, страхами, тяжелыми предчувствиями, выходим на поле боя и сражаемся с ними как с реаль-

ными врагами.

2. Бегаем и прячемся от них, занимаемся разными формами избегания. Их тысячи, и все они не полезны, а зачастую и сильно вредны.

3. Концентрируемся и контролируем, смотрим фильм ужасов, который режиссирует наш мозг снова и снова.

Ответ прост. Потому что у нас есть мозг – орган между ушей. Это очень крутой механизм, похожий на идеально сконструированный скоростной гоночный автомобиль. Он способен на многое, но... Его нам дали при рождении, а инструкцию, как управлять и, самое главное, тормозить, – не приложили. Поэтому часто нас несет совсем не туда, куда нам надо. И от этого больно, страшно и горько.

Мы смотрим в соцсетях на фото других детей, мы оцениваем других на детской площадке, мы с горечью замечаем, как мучается наш ребенок с непослушными шнурками, как он не может и половины того, что могут сверстники... Нам больно почти всегда.

Конечно, в этот момент мы не вспоминаем, что жизни тех, с кем мы сравниваем, тоже часто бывают трудными. Вспомните хотя бы смерти детей известных родителей или самоубийства звезд. Жизнь у всех – это не кнопка со смайликом. Но она стоит того, чтобы ее жить, несмотря на все трудности.

Как помогают эффективной и полноценной жизни наши тяжелые, невыносимые мысли? Никак. Украшают они нашу жизнь? Да нет, конечно. Но день идет за днем. А мы

все боимся, переживаем, тревожимся, страдаем. Потому что не знаем, как по-другому. Тем не менее выход есть.

Давайте поговорим о том, что делать. И зададимся вопросом: что же такое мысль? Продукция нашего мозга, которой мы так часто верим. Считаем ее верной, умной, правдивой, истинной. А это точно всегда так? Давайте посмотрим на мысль со стороны.

И сразу же первая техника. Напишите вашу мысль на внутренней стороне ладони – реально или виртуально. Отведите руку как можно дальше в сторону. Посмотрите на написанную вами болезненную формулировку. И спросите себя: это точно правда? Это полезно? Это истина в последней инстанции?

Я понимаю, что, возможно, вы не хотите делать это. Но – просто сделайте. Что у вас написано на руке? Может быть: «Я чувствую вину перед своим ребенком»? Или: «Я не знаю, как быть», «Я ничего не могу», «У меня не получается», «Все зря...».

Взгляните со стороны и убедитесь, что мысль как набор символов, звуков, букв или как вы ее себе представляете, – совсем не всегда является верной, умной, конструктивной и полезной. И главное – она задержится в вашей голове только в том случае, если вы зацепитесь за нее. Попадете на ее крючок и сольетесь с ней воедино. А что будет, если сделать по-другому?

### **Наши неэффективные стратегии**

1. Борьбаться с мыслями, страхами, тяжелыми предчувствиями.
2. Бегать и прятаться от них, заниматься любыми формами избегания.
3. Концентрироваться и контролировать.

Уйдите с поля боя. Не прячьтесь и не бегайте, принимайте наличие болезненных мыслей. Не давайте мозгу вас пугать. Вы не равны содержанию своих мыслей. Вы – пространство для них.

### **Техника «НЕБО»**

Представьте, что вы – небо. На нем происходят разные погодные события и явления. Идет снег. Дождь. Гремит гроза с молниями и громом. Иногда бушует шторм или снежная буря. Но вы когда-нибудь видели дождь, который никогда не заканчивается? Вот и все эти природные катаклизмы – не навсегда. Небу они навредить не могут, поскольку оно – только пространство, сцена для погоды. Вот и вы так же. Сегодня в вашей жизни кошмарная непогода, но она обязательно пройдет. Небо об этом знает. И вы теперь – тоже)

### **Техника «ФОНАРИК»**

Представьте у вас в руках фонарик. Вы руководите пучком света, направляете его туда, куда вам нужно. Часто мы направляем этот луч на сегодняшние страхи и будущие угро-

зы. И замираем перед увеличенной картиной горя, ведь всегда свет в темноте выхватывает огромные тени. А нам это точно нужно? Ну конечно, нет. Тем более что никто не знает, что будет, и ваш мозг, кстати, тоже. Не лучше ли направить луч своего «внимания-фонарика» на то, что действительно важно, и предпринять действия, которые способны улучшить текущую ситуацию?

#### **Сомневайтесь в истинности приходящих к вам мыслей**

1. Посмотрите на мысль со стороны.
2. Напишите вашу мысль на руке – реально или виртуально.
3. Отведите руку как можно дальше. Посмотрите на болезненную формулировку. Это точно правда? Это помогает жить?
4. Ответьте честно на этот вопрос.
5. Отпустите мысль.

### **Техника «ИМЯ ДЛЯ МОЗГА»**

Дайте имя своему мозгу. Мой, например, зовут Анатолий. И когда он начинает особенно пугать меня, я говорю: «Спасибо, Анатолий! Но решать, что делать: волноваться или нет, беспокоиться или нет, буду решать только я». Это чистая правда. 100% действий находятся под вашим контролем. А вот мысли, страхи, тревоги и предчувствия – нет. Давайте же наконец начнем заниматься тем, что можем полностью контролировать.

Поговорили со своим мозгом? Убедились, что его постоянно работающее радио «Безнадега ФМ» с любыми хитами

про ужас, ужас, ужас уменьшило громкость? Сделайте что-то более полезное для вашей жизни по сравнению с переживаниями, страхами и тревогами. Прогуляйтесь. Почитайте. Приготовьте ужин. Сделайте 10 приседаний. Обнимите близких. Вспомните, что все это не навсегда. Да мало ли что есть полезного и приятного в жизни! Действие должно быть небольшое, чтобы вам это было нетрудно, но полезное. Не анализируйте, как это работает. Просто попробуйте!

Спасибо, Анатолий!

1. Дайте имя вашему мозгу.
2. Как только появятся болезненные страшные мысли, скажите: «Спасибо, Имя мозга. Но решать, что дальше, буду только я».
3. Сделайте небольшой шаг, который однозначно полезен для вашей жизни.

А теперь про домашнее задание. В рабочей тетради вы найдете тесты и таблицы. Заполните их. Не считайте это неважным. Просто сделайте, это же нетрудно. А когда закончите курс, заполните первый тест еще раз. И посмотрите на результат.

Всем удачи! А если вдруг в голову стучится какая-нибудь тяжелая мысль, – не попадайте на ее крючок. Посомневайтесь в ее правдивости и истине – это помогает.

## Глава №2

### Когда винишь во всем себя

Кто вы? Вопрос несправедливый. Хотите в этом убедиться? Назовите мне три свои не самые лучшие черты характера. Например, я виноват перед своим ребенком, несчастный и меня никто не любит. У вас, конечно, будет что-то свое. И я спрашиваю: «Вы 24 часа в сутки 365 дней в году такие – виноватые, несчастные, нелюбимые?» Да ладно! Конечно, нет! А что рассказал вам ваш беспокойный, вечно находящийся в поиске решений и занятый предупреждением вас об опасностях мозг? Правильно! Всегда виноваты и нелюбимы. Худший вариант из возможных.

Давайте сделаем простое упражнение. Опишем ту же ситуацию с включением обстоятельств и времени. Когда я (пример), тогда я несчастен. Например, когда я плохо сплю из-за поведения своего ребенка и кричу на близких, я несчастный. А в остальное время – нет, другой. Иногда радостный, иногда грустный, активный и обессиленный, но не на всю жизнь несчастный. Есть разница? Есть. Но мозг вам ее не покажет.

## Смена перспективы

1. Назовите три свои не самые лучшие черты характера.
2. Ответьте на вопрос: вы 24 часа в сутки 365 дней в году именно такие, как сформулировали в первом вопросе?
3. Отметьте худший вариант, который предоставил ваш мозг.
4. А что будет, если описать эту ситуацию с учетом времени, обстоятельств и места: «Когда я (пример), тогда я \_\_\_\_\_»

## Техника «Африка»

Представьте, если бы вам надо было снять фильм об Африке. Вы бы о чем его снимали? Я, например, посвятила бы свой фильм национальной еде. А кто-то – культуре Африке. Или природе, животному и растительному миру континента. И все это были бы фильмы об Африке. Потому что Африка – большая. И каждый из нас – тоже большой. Больше, чем конкретное определение, фильм о чем-то одном, контейнер с какой-либо определенной надписью. А это значит, что сегодняшняя печальная история завтра имеет шанс смениться на другую. И вы это знаете, потому что вы – больше одной истории, в вашей жизни было много всего: и плохого, и хорошего.

Важно помнить про такое перспективное ощущение себя. Не оценивающее, не критикующее, а честно и беспристрастно регистрирующее ВСЮ вашу жизнь, где вы бывали правым и виноватым, несчастливым и счастливым, нелюбимым и любимым, проигрывали и побеждали. Одно сменя-

лось другим. Почему же вы думаете, что ваша сегодняшняя беда – вечная?

Мы все люди, социальные существа. Мы хотим принадлежать друг другу. Мы смотрим и понимаем намерения других. Нормальный взрослый смотрит на новорожденного с любовью и добротой. Когда глаза ребенка встречаются с таким взглядом, в его мозг выбрасываются естественные опыты. И у мамы тоже.

Нам хорошо оттого, что мы друг у друга есть.

Мы боимся перестать быть частью сообщества и развиваем то же самое в своих детях. А как же иначе, ведь изолированная обезьяна, как и человеческое существо, выгнанное из стаи, умирает.

Наш мозг участвует в этом желании быть причастными. Он все время подсказывает нам, что делать, чтобы сохранить принадлежность и связь, как быть частью стаи.

Например, как вам такое решение – будь страдающим и несчастным. Такого не выгонят, пожалеют. И вот, вместо того чтобы быть рядом, потому что вы сильный и классный, вы выбираете быть нуждающимся и страдающим.

И мы стараемся защитить этот образ, мы преувеличиваем, выращиваем свои беды и страдания, надеваем костюм мысленного клоуна.

Давайте сделаем простое упражнение. Вспомните самую нелюбимую историю о себе.

Я человек, который не смог, не путешествовал, не посе-

тил, не рисковал, не создал прибыльный бизнес, не заработал, не нарисовал, не спел и т. д.

Что бы это ни было, вы сейчас стали тем, что греки называли Персона, из которого у нас, кстати, появилось слово личность. Персона – это глиняная маска с фиксированными изображениями. Такие маски использовались в греческих театрах и были нужны для того, чтобы зрители на задних рядах понимали, что за персонаж вышел на сцену – программок с либретто тогда не было, а маска сразу давала понять, кто перед вами: женщина средних лет или Аполлон. В нашем с вами случае мы зачастую надеваем маску (образ несчастной и героически выдерживающей страдания матери особого ребенка или такого же всемогущего отца) и должны ей соответствовать, вести себя так, чтобы другие поверили. Но мы – не такие. Мы – просто люди, на долю которых выпали особые жизненные испытания. Так сдали карты, нас не спрашивая. И нам бы продолжать игру, хоть и расклад не самый удачный. Гибко реагировать на ситуацию за игровым столом, быть открытыми, внимательными и любознательными, радоваться отдельным моментам игры, быть вместе с другими, быть разными и всякими. Но у нас же маска. А она имеет обыкновение при частой носке прирастать.

# 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.