



Понимать ребёнка и поддерживать себя.

Тетрадь для мам детей с аутизмом

9 тем для повседневной жизни

Прежде чем ты начнёшь...

Место для твоих мыслей

Эта тетрадь поможет остановиться, заметить свои чувства и лучше понять, что происходит с ребёнком. Здесь можно писать коротко, рисовать, возвращаться к одной любимой странице или пропускать вопросы, на которые пока нет ответа.

Девять тем можно проходить по одной в неделю или в своём темпе. Для начала достаточно 10 минут и одного небольшого действия. Заполненные страницы не определяют, насколько ты хорошая мама.

СОДЕРЖАНИЕ

Твой маршрут

Напутствие	04
1. Замечать себя	09
2. Мысли, которые поддерживают	14
3. Понимать своего ребёнка	19
4. Замечать перегрузку заранее	24
5. Помогать в трудный момент	29
6. Осваивать новое небольшими шагами	34
7. Общение и близость	39
8. Отношения в семье	44
9. Поддержка, которая остаётся	49
Памятки, дневник и итоги	54

Мои ориентиры

Когда растешь ребёнком с аутизмом, приходится заново осмысливать многие представления о воспитании. Можно постепенно выбирать то, что подходит вашей семье.

Контакт

Я замечаю человека за его поведением и стараюсь понять, что ему сейчас трудно и что может помочь.

Понятные границы

Я учитываю наши потребности и объясняю правила коротко и спокойно. Безопасность важна для всех.

Поддержка перед обучением

В сильном стрессе сначала помогаю восстановиться. Новое пробуем в более спокойный момент.

Восстановление отношений

После ссоры можно вернуться, признать свою ошибку и снова искать контакт.

Уважение к различиям

Я учитываю способ общения, сенсорные особенности и темп ребёнка. Его интересы и согласие имеют значение.

Чужие ожидания и мой выбор

Пиши так, как думаешь. Здесь не нужно подбирать правильные слова.

Что мне говорили о том, какой должна быть хорошая мама? Какие ожидания особенно давят?

Что я хочу сохранить из этих представлений, а с чем готова расстаться?

БЕРЕЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

Мне можно учиться.
Мне можно уставать.
Мне можно просить
о помощи.

Забота о ребёнке = забота о твоих потребностях.
Сегодня выбери одну небольшую поддержку для себя.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

Моё намерение

Выбери обещание, которое реально выполнить даже в непростой день.
Например: «Прежде чем ответить, я сделаю паузу» или «Я попрошу близкого о конкретной помощи».

В трудные моменты я хочу напоминать себе...

В ближайшие дни я попробую...

КАРТА ТЕТРАДИ

Пять видов поддержки

• Замечаю себя

Что я чувствую? Что со мной происходит? Какие мысли и ожидания влияют на мой ответ?

• Понимаю ребёнка

Что ему может мешать? Что он сообщает словами, жестами, действиями или молчанием?

• Готовлю и обучаю

Какой небольшой навык полезен сейчас? Какая подсказка или помощь сделает его доступнее?

• Меняю условия

Что можно изменить в пространстве, расписании и семейных привычках?

• Укрепляю отношения

Как сохранить контакт и восстановить его после трудного момента?

Это ориентир для размышления, а не диагностический тест и не требование каждый раз выполнить все пять пунктов.

ТЕМА 01

Замечать себя

Первая тема посвящена твоему состоянию. Замечая усталость, напряжение и привычные мысли, легче понять свою реакцию и найти место для паузы.

Состояние тела

Обрати внимание на челюсти, плечи, дыхание и желание говорить громче. Иногда тело раньше слов показывает, что сил осталось мало.

Четыре знакомые мысли

«Всё должно быть иначе». «Мы многое упускаем». «Я должна была поступить лучше». «Я плохая мама». Замечаешь эти мысли? Как часто?

Реальные условия

Недосып, отсутствие помощи, шум и перегрузка тоже имеют значение. Поддержка нужна не только на уровне мыслей и слов.

Посильная пауза

Пауза может быть короткой: замедлиться, сфокусироваться на каком-то предмете в пространстве, опустить и расслабить плечи, произнести одну простую фразу. Если не получилось, можно вернуться к этому позже.

ТЕМА 01 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Какие мысли повторяются у меня, когда становится трудно?

Какая из четырёх знакомых мыслей чаще всего появляется сейчас?

Как я обычно реагирую, когда считаю, что не справилась?

Когда на этой неделе мне удалось немного замедлиться?

ТЕМА 01 / ПРАКТИКА

Короткая проверка состояния

Замечаю

Что произошло? Как я поняла, что напряжение растёт?

Называю

«Я сейчас злюсь», «Мне страшно» или «Я очень устала».

Отделяю мысль от факта

«Я замечаю мысль, что ничего не получается». Это оставляет место для других наблюдений.

Выбираю доступное

Тише говорить, уменьшить задачу, позвать другого взрослого или ненадолго отойти, если ребёнок в безопасности.

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 01 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

Какие ранние сигналы усталости я заметила у себя?

Что помогло хотя бы немного? Кто или что может поддержать меня в следующий раз?

ТЕМА 01

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**Я могу заметить
свою усталость
раньше, чем закончатся
все силы.**

Минимум на эту неделю: один раз спросить себя «Что со мной сейчас происходит?» и записать ответ без оценки.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 02

Мысли, которые поддерживают

Мысли, чувства и действия влияют друг на друга. Можно искать более точные и добрые формулировки, не заставляя себя радоваться трудностям. Важны и реальные обстоятельства, и то, как мы их переживаем.

Жизнь меняется

Если день пошёл не по плану, это ещё не говорит о качестве всей твоей жизни или воспитания.

Смысл не обязателен

В трудном опыте иногда удаётся что-то понять. Но ты не обязана находить пользу в боли или быть за неё благодарной.

Действия имеют контекст

На поступки влияют знания, навыки, страх, усталость и условия. Можно разобраться в них и выбрать другую поддержку.

Ценность остаётся

Твоя ценность не зависит от продуктивности, спокойствия или успехов ребёнка. Ты заслуживаешь заботы и в тяжёлый день.

ТЕМА 02 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Какую тревожную историю я рассказываю себе о нашей жизни?

Что в этой истории является наблюдаемым фактом, а что моим предположением?

Какие ожидания со словом «должна» усиливают моё напряжение?

Что изменится, если я отнесусь к себе так же бережно, как к близкой подруге?

ТЕМА 02 / ПРАКТИКА

Один эпизод, другой взгляд

Ситуация

Опиши событие одним предложением без оценок. Например: «Мы не смогли зайти в магазин».

Первая мысль

«Мы опять ничего не можем». Запиши и чувство, которое возникло рядом с ней.

Более точная фраза

«Сегодня в магазине было шумно. Нам нужен другой способ сделать покупки».

Следующий шаг

Выбери маленькое изменение: другое время, более короткий маршрут или помощь с покупками.

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 02 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

Какая поддерживающая мысль звучит для меня правдоподобно?

Что я хочу вспомнить, когда снова появится прежняя тревожная история?

ТЕМА 02

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**Мне не нужно
заставлять себя
думать позитивно.
Мне можно искать опору.**

Минимум на эту неделю: заменить одно жёсткое «я должна» на конкретное «сейчас мне поможет».

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 03

Понимать своего ребёнка

Особенности восприятия, общения и обучения могут делать обычную ситуацию сложной. Полезно смотреть на неё глазами ребёнка и уточнять свои догадки доступным ему способом.

Ощущения

Звук, свет, запах, прикосновение или тесная одежда могут сильно влиять на самочувствие. Потребности у детей различаются.

Организация действий

Начать, переключиться, удержать инструкцию и выполнить несколько шагов подряд бывает трудно даже при желании это сделать.

Способ общения

Речь, жесты, карточки, устройство и движение могут помочь сообщать о потребностях. Отсутствие речи не означает отсутствия понимания.

Взаимное понимание

Маме и ребёнку иногда трудно понять друг друга. Можно менять собственный способ объяснения и проверять догадки.

Избегание требований

За отказом могут стоять тревога, боль, усталость или сложность задачи.

ТЕМА 03 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Что помогает мне увидеть ситуацию с точки зрения ребёнка?

Какие сенсорные или организационные трудности могут влиять на его действия?

Чего он избегает? Какие объяснения я могу проверить без давления?

Как учесть его предпочтения при выборе нашей цели?

ТЕМА 03 / ПРАКТИКА

Один эпизод через пять вопросов

Что со мной происходило в этот момент?

Ребёнок

Что он мог чувствовать? Что я действительно наблюдала?

Навык

Нужна ли помощь с конкретным действием или способом сообщить о потребности?

Условия

Что в пространстве, времени или ожиданиях создавало трудность?

Отношения

Было ли легко обратиться ко мне? Что поможет сохранить контакт?

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 03 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

Какие сильные стороны и интересы ребёнка я хочу чаще замечать?

Какую одну гипотезу я проверю наблюдением? Что могло бы показать, что она неверна?

ТЕМА 03

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**Мне можно
не знать ответ сразу.
Я могу наблюдать,
спрашивать и уточнять.**

Минимум на эту неделю: выбрать одну ситуацию и записать факты в дневник на странице 59. Причину пока можно оставить неизвестной.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 04

Замечать перегрузку заранее

Сильная перегрузка может проявляться бурно: криком, плачем, резкими движениями. Иногда ребёнок затихает, уходит от контакта и почти перестаёт отвечать. Важно замечать изменения раньше, чем ситуация станет совсем тяжёлой.

Ранние сигналы

У каждого ребёнка они свои: повторяющиеся вопросы, попытка уйти, напряжение, больше движений или необычная тишина.

Накопленная нагрузка

Несколько небольших трудностей могут сложиться: шум, ожидание, голод, неожиданное изменение и усталость.

Осторожность с ярлыками

По внешнему виду не всегда можно уверенно отличить перегрузку от протеста. Помощь начинается с оценки безопасности, потребностей и условий.

Подготовка заранее

Можно сократить ожидание, предупредить о переходе, показать план и предусмотреть доступный способ попросить перерыв.

Поиск закономерностей

Записи «до, во время, после» помогают увидеть повторения. Одна запись даёт гипотезу, но не доказанную причину.

ТЕМА 04 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Какие ранние признаки перегрузки я замечаю у ребёнка?

Какие ситуации или сочетания событий повторяются перед трудными эпизодами?

Что меняется в моих чувствах, когда я рассматриваю происходящее как возможную перегрузку?

Какую часть дня можно сделать понятнее или легче?

ТЕМА 04 / ПРАКТИКА

Цепочка трудного момента

До

Где мы были? Что происходило раньше? Как ребёнок спал и чувствовал себя?

Во время

Что делал ребёнок? Что говорила и делала я? Как менялась ситуация?

После

Что помогло восстановиться? Что, по моим наблюдениям, усилило напряжение?

На следующий раз

Выбери одно изменение условий. Например: меньше людей, более короткое ожидание или заранее доступный перерыв.

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 04 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

Как выглядит начало перегрузки у моего ребёнка?

Что я подготовлю заранее, чтобы нам обоим было легче?

ТЕМА 04

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**Мне не нужно
предотвращать
каждый трудный момент.
Я могу просто уменьшать
нагрузку.**

Минимум на эту неделю: заметить один ранний сигнал и предложить знакомую ребёнку поддержку.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 05

Помогать в трудный момент

Когда ребёнок сильно перегружен, длинные объяснения и новые требования могут оказаться недоступными. В первую очередь нужны безопасность, снижение нагрузки и время на восстановление.

Моя устойчивость

По возможности замедли движения и речь. Одной короткой спокойной фразы может быть достаточно. Тебе тоже может понадобиться помощь.

Меньше нагрузки

Уменьши шум, количество слов и число людей рядом, если это возможно. Отложи необязательные требования.

Привычная поддержка

Предложи то, что ребёнок обычно принимает: пространство, еду, тихое место или знакомый предмет. Прикосновения и объятия подходят не всем.

Безопасность

Убери доступные опасные предметы, обеспечь другим детям безопасное место. При непосредственной опасности зови помощь.

Разговор позже

Обсуждение и обучение можно отложить до восстановления. Не требуй немедленное объяснение или извинение от ребёнка.

ТЕМА 05 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Что я обычно пытаюсь сделать во время перегрузки? Что может добавлять давления?

Какие действия помогают мне самой немного успокоиться?

Какую знакомую поддержку ребёнок чаще принимает?

Как я могу показать «я рядом» без лишних слов и прикосновений?

ТЕМА 05 / ПРАКТИКА

Разговор после восстановления

Признать переживание

«Тебе было очень трудно». Можно сказать это словами, показать картинку или просто побыть рядом.

Дать возможность рассказать

Предложи удобный способ ответа. Молчание и отказ от обсуждения сейчас тоже можно принять.

Восстановить последовательность

Коротко уточни, что происходило до трудного момента и что помогло после. Не превращай это в допрос.

Договориться о поддержке

Выберите маленькое изменение на следующий раз. Предложи варианты, если открытый вопрос слишком сложен.

Попробовать в спокойное время

Покажи нужное действие или способ попросить перерыв. Затем наблюдай, подходит ли он.

Замечать усилие

Отметь конкретный шаг ребёнка. План можно менять по результатам наблюдения.

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 05 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

Что помогает ребёнку восстанавливаться? Сколько времени ему обычно требуется?

Как будет выглядеть наш простой план помощи: место, предмет, фраза, кто рядом?

ТЕМА 05

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**Сейчас можно
сократить слова
и оставить
место для восстановления.**

Минимум на эту неделю: сохранить памятку со страницы 56 и
обсудить её с теми, кто помогает ребёнку.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 06

Осваивать новое небольшими шагами

Подходящая цель учитывает текущие возможности, интересы и самочувствие ребёнка. Обучение может касаться повседневного действия, общения, перехода к занятию или участия в школьной жизни.

Полезная цель

Выбирай изменение, которое делает жизнь удобнее самому ребёнку. Например: доступный способ попросить помощь.

Зона ближайшего развития

Что ребёнок уже делает сам? Что получается с поддержкой? Что пока требует слишком больших усилий? Начинать удобно со второго вопроса.

Небольшие шаги

Раздели действие, покажи пример, используй понятные подсказки и достаточно времени. Помощь уменьшают по готовности.

Спокойное время

Новый навык проще пробовать вне острой перегрузки. Усталость и состояние здоровья могут временно менять возможности.

Трудности со школой

Отказ идти в школу может быть связан с тревогой, нагрузкой, трудностями общения или небезопасной ситуацией. Причины и план поддержки важно обсуждать со школой и специалистами.

ТЕМА 06 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Какого действия или ситуации ребёнок сейчас избегает?

Что может делать эту задачу трудной: ощущения, тревога, инструкция, отношения или другое?

Что в моей помощи уже работает? Что стоит упростить?

Как будет выглядеть маленький успех с учётом безопасности и доверия?

ТЕМА 06 / ПРАКТИКА

Карта одного навыка

Цель

Какое конкретное действие мы хотим сделать доступнее?

Уже умеет

Что ребёнок выполняет самостоятельно и в каких условиях?

Получается с помощью

Какая подсказка, пример или совместное действие помогают?

Пока слишком трудно

Что отложим, упростим или обсудим со специалистом?

Следующий шаг

Что попробуем в спокойное время? Как поймём, что нагрузка подходит?

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 06 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

Мой план поддержки одного небольшого шага вперёд...

По каким признакам я пойму, что нужно добавить помощь, сделать паузу или изменить цель?

ТЕМА 06

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**Мне можно
начать с того места,
где мой ребёнок
находится сейчас.**

Минимум на эту неделю: выбрать один небольшой шаг и одну понятную подсказку.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 07

Общение и близость

Близость складывается из обычных моментов, в которых ребёнка замечают и учитывают его мнение. Способы выразить её могут отличаться от привычных взрослому. Совместное молчание или интерес к одному предмету тоже могут быть контактом.

Индивидуальные предпочтения

Одному ребёнку нравятся объятия, другому легче быть рядом без прикосновений. Можно спрашивать и наблюдать.

Ясное общение

Короткие конкретные фразы, время на ответ и подходящие средства коммуникации могут уменьшить взаимное непонимание.

Совместное удовольствие

Интерес к любимой теме ребёнка, игра рядом и небольшие ритуалы помогают лучше узнать друг друга.

Восстановление после ссоры

Можно признать свою часть: «Я повысила голос. Мне жаль. Давай попробуем снова». Не требуй немедленной ответной близости.

Потребности обоих

У мамы тоже есть границы. Устойчивый контакт включает возможность сказать о своей усталости и получить поддержку.

ТЕМА 07 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

В какие моменты ребёнку легче быть со мной?

Какие действия или ожидания могут затруднять наш контакт?

Как ребёнок может воспринимать мой тон, позу и выражение лица?

Какие способы заботы он принимает: время вместе, помощь, слова, предметы, прикосновения или что-то другое?

ТЕМА 07 / ПРАКТИКА

Маленький эпизод близости

Выбрать момент

Найди время, когда ребёнок относительно спокоен и контакт ему доступен.

Присоединиться к интересу

Понаблюдай за его занятием, поиграй рядом или задай один понятный вопрос.

Следовать сигналам

Заметь, когда он хочет продолжить, отойти или побыть в тишине. Не требуй взгляда в глаза.

Выразить принятие

Можно сказать: «Мне нравится быть с тобой». Выбери форму, которая понятна именно твоему ребёнку.

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 07 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

Когда мы в последний раз вместе смеялись или получали удовольствие от чего-то простого?

Что я хочу изменить в нашем общении, чтобы оно было понятнее и спокойнее?

ТЕМА 07

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

Моему ребёнку
можно быть собой.
Я могу искать близость
на понятном ему языке.

Минимум на эту неделю: короткий момент совместного удовольствия без учебной цели и проверки результата.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 08

Отношения в семье

Каждому в семье нужны внимание и понятные границы. Конфликты между детьми или разногласия взрослых могут усиливаться на фоне усталости и нехватки помощи. Можно искать конкретные договорённости, учитывая нужды всех.

Другие дети

Братьям и сёстрам важно иметь личное время со взрослым, свои вещи и право на чувства. Не нужно делать их постоянными помощниками.

Детский конфликт

Сначала останови опасные действия. Разбираться в причинах легче, когда участники могут слушать.

Разногласия взрослых

Полезно обсуждать конкретную ситуацию и распределение нагрузки. Вместо общей претензии назвать нужную помощь.

Семейная культура

Небольшие ритуалы, понятные правила и общий отдых могут давать ощущение принадлежности. Участие не обязано выглядеть одинаково для всех.

Границы безопасности

Уважение и сотрудничество предполагают безопасность. Угрозы и насилие требуют отдельной помощи, а не попыток стать удобнее для другого человека.

ТЕМА 08 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Что во мне запускают детские ссоры? Какие мысли появляются первыми?

Как я объясняю себе отличающийся подход другого взрослого? Что стоит уточнить у него?

Какие ценности мы хотим поддерживать в повседневной жизни?

Когда наша семья в последний раз отдыхала или играла так, чтобы это подходило каждому?

ТЕМА 08 / ПРАКТИКА

Разговор о семейных ценностях

Выбрать спокойное время

Обсуждение можно провести со всеми или с одним близким взрослым. Если ты воспитываешь ребёнка одна, запиши собственные ориентиры.

Назвать важное

Что мы особенно ценим в отношениях? Что хотим, чтобы дети помнили о доме?

Выбрать до пяти ценностей

Например: безопасность, уважение, помощь, честность, право на отдых. Твой список может быть другим.

Связать со своими действиями

Как выбранная ценность будет заметна завтра? Например: стучать перед входом, спрашивать перед объятием, выделить время каждому ребёнку.

Договориться о нагрузке

Кто и какую задачу берёт на себя? Когда мы проверим, работает ли договорённость?

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 08 / МОЯ СЕМЬЯ

Мои заметки

О какой конкретной помощи я хочу попросить близкого человека?

Одна ценность нашей семьи и действие, в котором она проявится...

ТЕМА 08

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**В нашей семье
есть место
разным потребностям.
Мои потребности тоже
важны.**

Минимум на эту неделю: одна конкретная договорённость вместо попытки решить сразу все разногласия.

Понимать ребёнка и поддерживать себя

ТЕМА 09

Поддержка, которая остаётся

К этим страницам можно возвращаться после любого перерыва. Со временем меняются нагрузка, семейные обстоятельства и потребности ребёнка. Полезно сохранять то, что помогает, и пересматривать остальное.

Возвращение к устойчивости

Тебе не нужно быть спокойной постоянно. Можно замечать напряжение раньше и искать подходящий способ восстановиться.

Гибкость взрослого

Иногда ребёнку особенно нужны привычный порядок и предсказуемость. Гибкость может означать изменение нашей помощи.

Реальный объём дня

В расписании важны переходы и отдых. Можно сокращать планы, когда нагрузка выросла.

Место для себя

Помимо материнства у тебя могут быть интересы, отношения и занятия, которые поддерживают чувство собственной жизни.

Помощь по мере необходимости

Если состояние тебя или ребёнка заметно ухудшается, тетрадь можно отложить и обратиться за профессиональной поддержкой.

ТЕМА 09 / НАБЛЮДЕНИЯ

Вопросы к себе

Можно выбрать один вопрос. Можно оставить страницу пустой и вернуться позже.

Какие изменения я замечаю в себе или ребёнке за время работы с тетрадью?

Что затрудняет восстановление, а что помогает?

Какую историю я рассказываю себе, когда считаю, что снова не справилась?

Как я могу напомнить себе, что пауза и пересмотр плана допустимы?

ТЕМА 09 / ПРАКТИКА

Мой набор опор

Мысль

Одна фраза, которая помогает мне смотреть на ситуацию точнее и добрее.

Действие

Небольшое доступное действие: вода, пауза, тишина, короткая прогулка или другое подходящее мне.

Человек

К кому можно обратиться? О какой конкретной помощи я попрошу?

Напоминание

Что я хочу видеть перед глазами в тяжёлый день?

Время пересмотра

Когда я вернусь к этому списку и проверю, что всё ещё работает?

Мой небольшой шаг после этой практики...

ТЕМА 09

Напоминаю, сегодня ты можешь сказать себе:

**Мне можно
останавливаться,
менять план
и продолжать в своём темпе.**

Минимум на эту неделю: сохранить один работающий способ поддержки и убрать одну лишнюю нагрузку, если это возможно.

ПАМЯТКА / S.U.P.E.R.

Пять вопросов в помощь

Я замечаю себя

Что со мной сейчас? Какая мысль усиливает напряжение? Какая помощь доступна мне?

Я понимаю ребёнка

Что я вижу и слышу? Что может мешать? Какие сильные стороны и предпочтения можно учесть?

Я готовлю и обучаю

Как сделать ситуацию понятнее? Какой небольшой навык и какая подсказка помогут в спокойное время?

Я меняю условия

Подходят ли пространство, расписание и требования? Можно ли снизить сенсорную или социальную нагрузку?

Я укрепляю отношения

Как показать уважение и доступность? Нужен ли нам отдых, совместное занятие или восстановление после ссоры?

В трудный момент достаточно выбрать один доступный вопрос. Эта схема помогает формулировать гипотезы, а не устанавливать причины поведения.

ПАМЯТКА / МЫСЛИ

Более бережный взгляд

Поддерживающая фраза должна звучать правдоподобно для тебя. Её можно переписать своими словами.

Когда я думаю...	Я могу попробовать такую фразу
Всё должно было быть иначе.	Сегодня трудно. Я могу признать это и выбрать один доступный шаг.
Мы всё упускаем.	Некоторые возможности сейчас недоступны. Я могу искать то, что подходит нашей семье сегодня.
Я должна была знать лучше.	Тогда у меня были те знания и силы, которые были. Теперь я могу уточнить и изменить поддержку.
Я плохая мама.	Один эпизод не описывает меня целиком. Мне может быть трудно, и я заслуживаю помощи.

Изменение формулировки не отменяет реальных проблем. Иногда следующий шаг связан с отдыхом, помощью, условиями жизни или обращением к специалисту.

Понимать ребёнка и поддерживать себя.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Когда ребёнку очень трудно

1. Безопасность

Оцени обстановку, убери доступные опасные предметы, помоги другим детям отойти в безопасное место.

2. Меньше нагрузки

По возможности уменьши шум, количество людей, слов и требований.

3. Привычная поддержка

Предложи знакомое тихое место, предмет или дистанцию. Не настаивай на прикосновениях.

4. Время

Дай возможность восстановиться. Новые навыки и подробный разговор отложи.

5. После

Когда ребёнок готов, уточни потребности и подумай, какое одно изменение условий поможет в следующий раз.

Если ситуация угрожает жизни или безопасности, нужна срочная помощь. При внезапных или необычных эпизодах стоит обсудить с врачом возможные проблемы со здоровьем.

Понимать ребёнка и поддерживать себя.

ЛИСТ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ

Наши семейные договорённости

Пусть договорённость описывает действие, а не качество человека.
Например: «По средам я гуляю с ребёнком 40 минут», а не «Буду больше помогать».

Что мы хотим поддерживать в нашей семье?

Какие конкретные действия договорились попробовать? Кто за них отвечает?

Когда обсудим результат и что сможем изменить?

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Дневник наблюдений

Дневник нужен, чтобы замечать повторения и проверять предположения. Записывать можно после события, когда все в безопасности. Необязательно наблюдать за каждым действием ребёнка.

Факты отдельно от догадок

«Закрыв уши и вышел из комнаты» точнее, чем «вредничал». Отмечай время, место и то, что действительно видела.

До, во время и после

Что происходило раньше? Какие были условия? Что изменилось после твоего ответа или изменения обстановки?

Несколько возможных причин

Причины могут сочетаться. Отдельно учитывай физическое самочувствие, сенсорную нагрузку, коммуникацию и доступность задачи.

Небольшая проверка

Выбери одно изменение поддержки и посмотри, что происходит. Записывай также удачные и спокойные ситуации.

Не отказывай ребёнку в еде, отдыхе, общении или средствах коммуникации ради проверки гипотезы. Наблюдения можно принести на консультацию специалисту.

ДНЕВНИК / МОЖНО ПЕЧАТАТЬ ПОВТОРНО

Одна ситуация

Дата, время и место

Что я наблюдала? Конкретные действия и слова

Условия: самочувствие, сон, нагрузка, окружение

Что происходило непосредственно до?

Что произошло после? Что изменили взрослые?

Возможные объяснения. Что пока неизвестно?

Что помогло? Какую поддержку попробуем дальше?

ЛИСТ ДЛЯ РАЗГОВОРА

Поддержка в школе или саду

Эта страница поможет подготовиться к разговору с педагогом. Начни с конкретного наблюдения и потребностей ребёнка. Если есть признаки травли или небезопасной ситуации, сначала обсуждается защита ребёнка.

Что именно трудно: дорога, вход, шум, задание, переход, перемена или общение?

Что уже помогает? Какое одно изменение условий мы обсудим?

Кто помогает ребёнку, как он может попросить перерыв и когда мы проверим результат?

МОИ ИТОГИ

Я замечаю изменения

Изменения бывают маленькими: раньше заметила усталость, попросила помощь, нашла понятную подсказку, восстановила контакт после ссоры. Это можно записать без сравнения с другими семьями.

Что изменилось во мне?

Что я замечаю в ребёнке и наших отношениях?

Какая практика или мысль оказалась полезнее всего?

Какой свой шаг я хочу признать и сохранить?

НА ТРУДНЫЙ ДЕНЬ

Слова, которые можно взять с собой

Мне не нужно знать всё, чтобы искать помощь.

Я могу проверить свою догадку о ребёнке.

Мне можно сказать: «Сейчас мне трудно».

Один эпизод не описывает всю нашу жизнь.

Небольшой шаг тоже можно заметить.

Моему ребёнку доступен свой темп.

Мне можно изменить условия и ожидания.

После ссоры можно снова искать контакт.

Я могу опереться на других людей.

Сегодня можно выбрать самое необходимое.

НАПОМИНАНИЕ

Тебе можно
вернуться к этим
страницам тогда,
когда они понадобятся.

Возьми с собой то, что оказалось полезным. Следующий небольшой шаг может быть совсем простым: отдохнуть, попросить помощь или побыть рядом.

Больше полезного материала ищи в моём закрытом клубе «Такиватанга»