

Даже если завтра дождь...

Сценарий собрания-практикума для родителей детей, имеющих инвалидность

Анастасия СТЮГИНА

педагог-психолог,
КБОУ «Школа
дистанционного образования»,
г. Красноярск

Цель: расширить представления о взаимосвязи эмоционального состояния ребенка и родителя; обучить родителей способам саморегуляции, управления эмоциями.

Оборудование: проектор, распечатки с упражнениями (родители забирают их с собой).

Время: 60 минут.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Качество жизни ребенка, имеющего инвалидность, во многом зависит от психологического состояния взрослых, находящихся рядом с ним. В первую очередь ухаживающих взрослых, находящихся с ребенком большую часть времени. Чаще всего это мамы. Известно, что маленькие дети, дети в дошкольном возрасте проецируют состояние родителей на себя, чувствуют себя его причиной. Если мама злится — значит, это я что-то не так сделал, если мама расстроена, раздражена — это тоже из-за меня.

В норме эта связь начинает ослабевать с возрастающей самостоятельностью ребенка. У тяжело хронически болеющих детей такого не происходит, зависимость эмоционального состояния и самооценки болеющего ребенка от эмоционального состояния ухаживающих за ним взрослых сохраняется. Ситуацию обостряет тот факт, что родители ребенка с инвалидностью часто находятся в состоянии эмоционального истощения, хронического стресса, жалуются, что могут срываться, чувствуют воспитательную неуверенность.

Поэтому мне хотелось бы поговорить о том, как вы можете поддержать себя, как можете нарастить необходимые психологические ресурсы, научиться управлять своими эмоциями.

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Я предлагаю подойти к возникновению отрицательного эмоционального фона очень конкретно. Удовлетворенность или неудовлетворенность каким-то отдельным днем или в целом жизнью складывается из того, какими событиями и ситуациями наполнен наш день и как мы воспринимаем эти события и ситуации.

Мы можем попробовать измерять происходящее в баллах. Например, по 10-балльной шкале. Баллы —

это сила эмоций. С плюсом — положительных, с минусом — отрицательных. Чем больше балл, тем выше выраженность эмоционального состояния.

Приступив к заполнению такого дневника ежедневно, мы можем обнаружить, что набрали к концу дня, например, 100 отрицательных баллов и только 5 положительных. Естественно, что в такой ситуации человек чувствует себя уставшим, измотанным, опустошенным. Для возвращения себе ощущения благополучия важно, чтобы количество положительных баллов перевешивало количество отрицательных.

У любого человека закономерно возникает вопрос: «Чем я могу себя так осчастливить (на 95 баллов), чтобы хотя бы уравновесить эти шкалы?»

В процессе ежедневной работы будут происходить разные события, которые позволят ситуации начать выравниваться. Во-первых, когда мы знаем о таком задании, об этом подсчете баллов, у нас в голове появляется что-то наподобие фильтра. Возможно, появятся ситуации, в которые вы не будете так сильно эмоционально включаться, как раньше, например в какие-то конфликты, которые не имеют для вас большого значения. Вы уже будете думать: стоит ли затратить огромное количество ресурсов и вложиться в этот конфликт на уровне 10 баллов («—») или можно разрешить ситуацию с меньшими эмоциональными затратами (ведь у вас есть цель!).

Возможно, в ходе такого ежедневного наблюдения вы обнаружите, что есть ситуации, в которые вообще можно не включаться и соответственно не растрчивать свои эмоциональные и физические силы. По мере того как количество отрицательных баллов будет уменьшаться, вы начнете чувствовать в себе больше сил. Появится больше эмоциональной устойчивости, что повлечет за собой уменьшение количества ситуаций, которые «раздражают», «выводят из себя», заставляют гневаться. Мы все можем вспомнить себя, когда мы были эмоционально наполнены, счастливы. В этом состоянии даже какие-то неприятности не нарушают нашего внутреннего равновесия. В этой технике мы стремимся к тому же самому, стараемся накопить эту внутреннюю силу.

Второе, что позволит перевесить эту чашу весов в сторону положительных переживаний, — это непосредственно работа над тем, где их можно получить дополнительно. В конце каждого дня, когда вы подсчитываете баллы, в примечаниях отметьте, чем положительно эмоционально заряженным можно было бы наполнить этот день. Начните с небольших приятных моментов, будьте внимательны к себе. Постепенно многое начнет входить в привычку, поменяются стереотипы реагирования. Это даст чувство наполненности, эмоциональной силы.

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

Дата	События	Баллы +	Баллы -	Примечания

Инструкция. События оценивать по 10-балльной шкале.

В конце каждого дня считать сумму баллов с «+» и сумму баллов с «-». В примечании в конце дня отметить, что можно сделать для снижения отрицательных баллов и увеличения положительных.

Стоит отметить, что записывать следует все, что имеет хоть какую-то эмоциональную окраску. Например, вам тяжело вставать раньше утром и готовить завтрак — оцените. Или, наоборот, вам нравится это, тоже дайте оценку. Пьете ли вы чай, разговариваете по телефону, делаете с ребенком уроки — оценивайте всё, носите тетрадку с дневником или отдельные листочки с собой, чтобы ничего не забыть.

ПРЕДСТАВИМ СИТУАЦИЮ

В следующей части нашей встречи мы подойдем к возникновению отрицательных эмоций еще с одной стороны. Известно, что наши мысли и представляемые образы влияют на наши эмоции. Нам достаточно просто вспомнить что-то неприятное, как тут же мы начинаем проживать отрицательные эмоции, и даже наше физическое самочувствие может на это отреагировать. То же самое происходит, только в обратную сторону, если мысли и воспоминания приятные, позитивные. Речь пойдет об автоматических мыслях и субъективном восприятии.

Представим ситуацию: мама пришла с работы и увидела невымытую посуду, невыученные уроки... Какие возникают мысли? («У меня больше нет сил!», «Мой ребенок меня не уважает!», «Он вырастет нехочой!»)

Можно заметить, что в этом случае звучат мысли «катастрофы» (излишнее обобщение). Эти мысли значительно усиливают отрицательные эмоции. Но при этом они непродуктивны, они редко отражают ситуацию такой, какова она на самом деле. Они не

решают проблему, а усиливают отрицательные эмоции.

Что следует предпринять?

- В течение дня отмечайте, что вы думаете о ситуации, когда у вас возникает проблема с ребенком.

- Как только получили эмоциональный сигнал — сразу фиксируйте возникающие в голове мысли на счет этой ситуации.

«Мой ребенок меня не уважает!» — А так ли это? Я разобралась, почему он этого не сделал. Может, стоит с ним поговорить на эту тему?

«У меня нет больше сил это терпеть!» — Если мы можем так бурно реагировать, значит, силы есть, но важно не истощать себя подобными мыслями.

- Подберите для каждой негативной мысли конструктивное решение (конструктивную мысль). Поначалу можно их фиксировать письменно.

- После этого подумайте над новой формулировкой, которая будет отражать реальную ситуацию, не катастрофичную.

Как только мы научимся определять и контролировать расстраивающие нас мысли, появится менее напряженное, более уравновешенное эмоциональное состояние.

«НО», «А», «ДАЖЕ ЕСЛИ»...

Кроме того что реакция на ситуацию у нас часто упрощается до «автоматических мыслей», не всегда приносящих нам пользу, большое значение имеет и то, как мы говорим о своей жизни, своем опыте и переживаниях.

Мы оформляем это в определенную языковую оболочку, в которой одни аспекты выдвигаются на передний план, а другие служат им фоном. Рассмотрим, например, соединительные слова «но», «и/а» и «даже если». Когда мы связываем свои мысли или переживания с их помощью, слова заставляют нас фокусировать внимание на различных аспектах переживаний.

Например, предложение «Сегодня светит солнце, но завтра будет дождь» вызывает у нас озабоченность завтрашним дождем, при этом мы практически не учитываем тот факт, что сегодня солнечно. Если связать эти же утверждения словом «а»: «Сегодня светит солнце, а завтра будет дождь», то смысловое ударение падает в равной степени на оба события, события воспринимаются нами как равнозначные. Если же сказать: «Сегодня светит солнце, даже если завтра будет дождь» — наше внимание будет сфокусировано на первом утверждении, а второе останется на заднем плане.

Попробуйте прочувствовать это. Попробуйте еще раз, прочитав следующие утверждения: «Я счастлив сегодня, но знаю, что это ненадолго», «Я счастлив сегодня и знаю, что это ненадолго», «Я счастлив сегодня, даже если знаю, что это ненадолго».

Когда мы используем слово «но», наши положительные переживания обесцениваются.

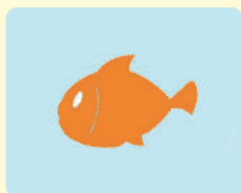
Давайте возьмем какие-то воспитательные высказывания родителей (*можно попросить родительскую аудиторию, если она активна*). Например, бывает, что мы говорим ребенку: «Да, сегодня ты заработал положительную отметку, но завтра опять пойдут двойки...». Сравните: «Даже если тебе трудно дается математика, сегодня ты был таким молодецом, что ответил на пять!»

ШИРОКАЯ РАМКА

Кроме языковой оболочки на наши переживания влияет наше воображение, наши представления по поводу той или иной ситуации. Наверняка вы не раз слышали и убеждались на собственном опыте, что наше восприятие очень субъективно, особенно когда речь идет об отношениях с людьми. Есть даже такое выражение — «смотреть со своей колокольни». Это говорит о том, что мы не видим ситуацию целиком, наше восприятие ограничено, а ведь на основе этого мы принимаем решения, волнуемся, переживаем.

Сегодня я познакомлю вас с техникой, позволяющей расширить границы восприятия. А пока посмотрим, как это работает.

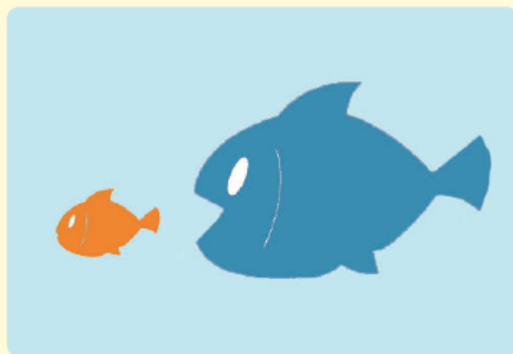
Представим, что мы рассматриваем картину. Но у нас есть очень небольшое окошечко, в которое мы можем видеть лишь малую часть (рис. 1).



Это «узкий» взгляд.

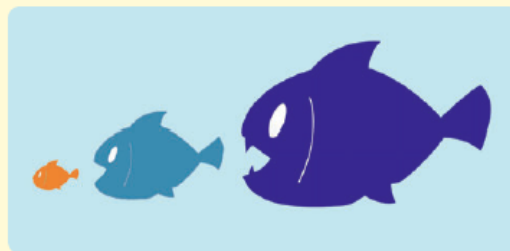
Теперь попробуем расширить, увеличить это окошко, эту рамку (рис. 2).

Здесь наше понимание ситуации уже меняется, меняются и переживания.



И теперь третий вариант, окошко еще шире (рис. 3).

Нередко мы оказываемся в ситуации, когда видим только первую и вторую картинки, то есть не видим ситуацию широко, соответственно делаем ошибочные выводы, в том числе и в отношениях с собственными детьми.



Последнее упражнение, которое я вам сегодня предлагаю, заключается как раз в расширении этой рамки (выполняется на самом занятии).

Выберите место и время, когда вас никто не будет беспокоить. Закройте глаза.

1-я стадия. Вспомните любую трудную в воспитательном плане ситуацию, ситуацию, где вы чувствовали бессилие (гнев). (*Привести пример.*)

2-я стадия. Сделайте из этой ситуации фильм, опираясь на свою точку зрения. Проживите ее, почувствуйте в деталях.

3-я стадия. Переживите эту же ситуацию, но с позиции своего ребенка, войдите в его образ, превратитесь в него. Проживая эту роль, узнали ли вы что-то новое о своем ребенке? О его внутреннем мире? Узнали ли что-то новое о себе?

Это очень важный этап. Здесь вы получаете очень полезные новые сведения о ситуации. Запомните эту информацию.

4-я стадия. Переживите ту же самую ситуацию, но с позиции стороннего наблюдателя. Что нового вы теперь подмечаете? Как выпадит происходящее со стороны стороннего наблюдателя? Как общаются родитель и ребенок?

5-я стадия. Вернитесь в свой образ и проиграйте ситуацию еще раз. Скорее всего, после получения новой информации на предыдущих этапах эта ситуация увидится по-новому.

6-я стадия. Представьте ситуации в будущем, когда вам придется действовать подобным образом. Возьмите в будущее свой новый опыт. ●

ОБМЕН ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ЛИТЕРАТУРА

Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997.

Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — Екатеринбург: У-Фактория, 2004.