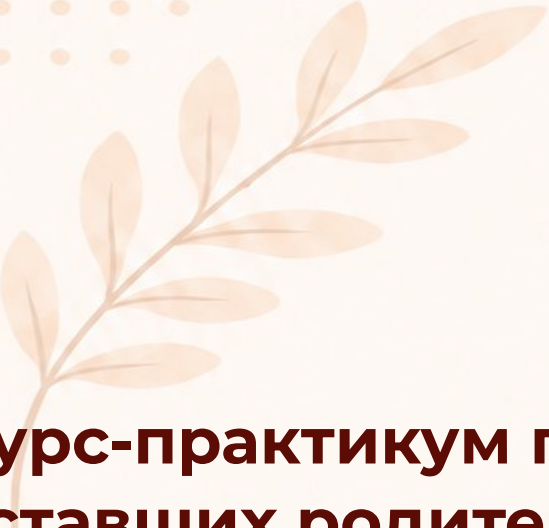


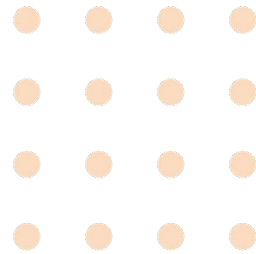


Курс-практикум поддержки для уставших родителей «СДВГ, истерики, неуправляемость»

Встреча 1

Стратегия самосохранения и восстановления родителя





Дорогой родитель!

Эта тетрадь - ваш личный помощник на протяжении всего курса. Здесь вы будете записывать инсайты, отслеживать свои состояния, планировать маленькие шаги к восстановлению и фиксировать прогресс.

Почему мы начинаем курс именно с вас, а не с ребёнка?

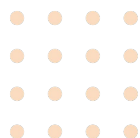
Потому что вы — главный ресурс для вашего ребёнка. Если вы истощены, тревожны или на грани срыва, никакие техники не сработают. Наша задача — сначала «надеть кислородную маску» на вас, а уже потом разбираться с поведением ребёнка.

Как работать с тетрадью:

- Заполняйте её постепенно, не старайтесь сделать всё за один раз.
- Будьте честны с собой - здесь нет правильных или неправильных ответов.
- Используйте её как дневник: возвращайтесь к записям, перечитывайте, отмечайте изменения.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ ТЕТРАДЬ В РАМКАХ КУРСА

- На встрече: вы заполняете начальные страницы (текущий уровень, красные флаги, бюджет), слушаете лекцию, делаете пометки на стр. 12.
- В течение недели: ежедневно заполняете журнал на стр. 8–9, выполняете домашние задания (тренируете экстренные действия, планируете энергию, ставите цели).
- Перед следующей встречей: заполняете стр. 10 «Итоги недели» - это станет основой для обсуждения в группе или с ведущим.
- В дальнейшем: вы можете возвращаться к записям, чтобы видеть свой прогресс и корректировать стратегии.



Мой текущий уровень ресурса

Оцените своё состояние прямо сейчас по шкале от 1 до 10:

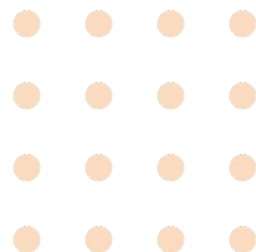
1 – я полон сил и энергии, спокоен

10 – я на пределе, чувствую выгорание, мне очень трудно

Моя оценка сегодня: _____

Что я чувствую сейчас? (напишите 1–3 слова): _____

Что я надеюсь получить от этого курса? (в 2–3 предложениях):



Красные флаги: признаки истощения родителя

Отметьте галочкой ☒ те симптомы, которые вы замечаете у себя в последнее время (можно несколько):

Симптом	Есть?
Постоянная раздражительность, вспышки гнева по мелочам	☐
Чувство вины почти всегда, даже когда вы ни в чём не виноваты	☐
Нарушения сна: трудно заснуть или просыпаетесь среди ночи с тревогой	☐
Потеря интереса к тому, что раньше приносило радость (хобби, общение)	☐
Физические симптомы: головные боли, напряжение в шее и плечах, учащённое сердцебиение	☐
Мысли: «Я плохой родитель», «Я всё делаю не так», «Ничего не изменится»	☐
Вы срываетесь на ребёнка, а потом корите себя за это	☐
Вам трудно просить о помощи, вы чувствуете себя обязанным(ой) справляться в одиночку	☐
Вы перестали замечать свои собственные потребности (голод, усталость)	☐
Другие признаки (запишите): _____	☐

Вывод: если вы отметили 3 и более пунктов, ваш организм подаёт сигнал SOS. Хорошо, что вы здесь - теперь мы будем учиться восстанавливаться.

Мой энергетический бюджет

Часть 1. Что опустошает меня?

Запишите ситуации, людей, занятия, которые забирают у вас энергию (например: проверка уроков до ночи, конфликты с мужем, шум в доме, крики ребёнка, чувство стыда перед учителями и т.д.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

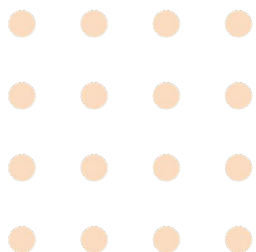
Часть 2. Что пополняет меня?

Запишите то, что наполняет энергией, успокаивает, радует (например: тёплая ванна, прогулка в одиночестве, чашка кофе без телефона, музыка, разговор с подругой, чтение, сон, спорт и т.д.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Теперь посмотрите на список пополнения. Выберите одно действие, которое вы реально можете сделать сегодня, и запишите его:

Сегодня я сделаю для себя: _____



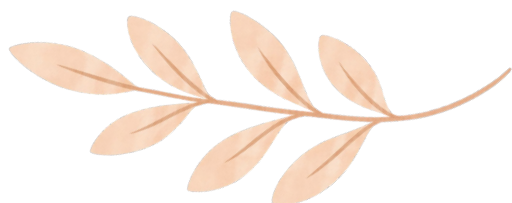
Экстренные действия: «Правило спасательного круга»

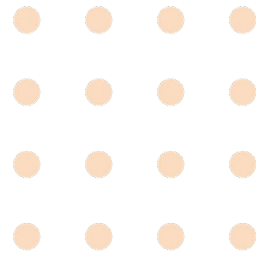
В моменты, когда вы чувствуете, что вот-вот сорвётесь, используйте один из этих шагов. Выберите те, которые ближе именно вам (можно все, можно свои):

Шаг	Мои варианты
1. Остановитесь – замрите, даже если ребёнок кричит. Скажите себе: «Стоп».	☐ Мне подходит
2. Выйдите из помещения (кухня, ванная, балкон) на 2–3 минуты.	☐
3. Включите «тишину»: наденьте наушники с музыкой или просто закройте глаза, сделайте 5 медленных вдохов/выдохов по квадрату (4 сек вдох – 4 задержка – 4 выдох – 4 задержка).	☐
4. Физический якорь: выпейте холодной воды, умойтесь, сожмите мячик для снятия стресса, пожуйте жвачку.	☐
5. Позвоните/напишите поддерживающему человеку с кодовым словом («Круг», «Спасательный круг», «Помогите»), чтобы просто выговориться.	☐
Мой собственный способ: _____	☐

Домашнее задание (экстренная тренировка):

В течение недели, когда почувствуете нарастание раздражения, примените любой из шагов (или свой) и запишите на стр. 8–9, что сработало.



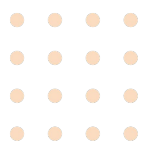


Еженедельный план энергии (шаблон)

Запланируйте на каждую неделю хотя бы 10–15 минут времени только для себя. Это ваш «энергетический якорь». Заполните таблицу (впишите время и действие) и повесьте на видное место. В конце дня отмечайте выполнение.

День	Время	Что я сделаю для себя (конкретное действие)	Выполнено?
ПН			☐
ВТ			☐
СР			☐
ЧТ			☐
ПТ			☐
СБ			☐
ВС			☐

Примеры: 15 минут ванны, 10 минут чтения книги, прогулка вокруг дома, чашка чая в тишине без телефона, медитация, короткий сон, рисование, прослушивание подкаста.



Чек-лист «Мои реалистичные цели на неделю»

Инструкция: сформулируйте 3 цели, которые вы реально сможете выполнить за эту неделю. Цель должна быть:

- Конкретной (не «быть спокойнее», а «сделать паузу перед тем, как повысить голос»).
- Измеримой (можно отметить «да/нет»).
- Достижимой (не более 3 целей, чтобы не перегружаться).

Примеры целей:

1. Каждый вечер перед сном записывать одну победу ребёнка за день.
2. Дважды за неделю выйти гулять одна/один на 20 минут.
3. Не проверять домашнее задание ребёнка в понедельник и среду до 20:00, чтобы освободить себе час.

Ваши цели:

1. _____
2. _____
3. _____

В конце недели вернитесь к этому листу и отметьте галочкой, что удалось. Если что-то не получилось, не ругайте себя - просто проанализируйте, что помешало, и скорректируйте цели на следующую неделю.

Ежедневный мини-журнал (на неделю)

Заполняйте каждый вечер (5–10 минут). Это поможет отслеживать прогресс и понимать, что работает.

День недели	Что я сделала(л) для себя сегодня? (энергетический якорь)	Применял(а) ли экстренное действие? Какое? Помогло?	Что из запланированного выполнила(л)?	Моё состояние одним словом
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

Итоги недели и рефлексия



Заполните в конце недели (перед следующей встречей).

1. Какие из трёх целей мне удалось выполнить?

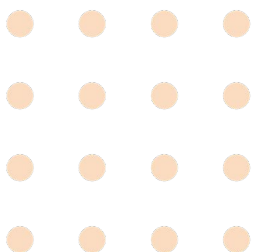
2. Что было самым трудным на этой неделе?

3. Что мне помогло справляться (даже немного)?

4. Какое открытие я сделала(л) о себе?

5. Что я возьму на следующую неделю? (продолжить или изменить)

6. Как я себя чувствую сейчас по шкале 1–10? (в начале было ____)
Теперь: _____



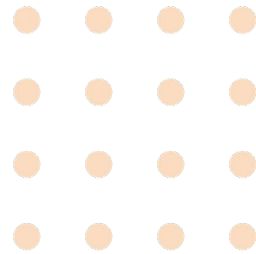
Бонус: памятка «Правило спасательного круга» (вырезать и носить с собой)

Вырежьте эту карточку и положите в кошелёк или прикрепите на холодильник.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ РОДИТЕЛЯ

- 1. СТОП – замрите, скажите себе «Стоп».**
- 2. ВЫЙДИТЕ из комнаты на 2–3 минуты.**
- 3. ДЫШИТЕ – 5 глубоких вдохов по квадрату.**
- 4. ФИЗИЧЕСКИЙ ЯКОРЬ – вода, умывание, сжатие мячика.**
- 5. ПОЗВОНИТЕ человеку с кодовым словом.**

Вы не убегаете – вы восстанавливаетесь!



Заметки и личные записи

Свободное место для записей во время встречи, вопросов к ведущему, идей.

