

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

- 6 От авторов
- 8 Как работать с частью I
- 10 Шкала дистресса
- 12 Опросник жизнестойкости / авторства жизни
- 16 Шкала депрессии центра эпидемиологических исследований
- 20 Колесо баланса
- 22 Что в моей жизни уже достаточно хорошо
- 24 Что я могу сделать, чтобы повысить свою удовлетворенность жизнью на один балл
- 26 Как я отдыхала и восстанавливалась раньше, и как я могу отдыхать и восстанавливаться сейчас
- 28 Кто меня поддерживал на разных этапах жизни
- 30 Мои таланты, умения и сильные стороны
- 32 Испытания в прошлом
- 34 Чему я научилась в периоды испытаний
- 36 Какой опыт я извлекла? Что я отстаиваю, защищаю, возвращаю в жизни?
- 38 Мои любимые книги и фильмы, где герои справлялись с серьезными испытаниями
- 40 Что в этих героях вызывает у меня уважение и восхищение?
- 42 Чем я на них похожа?
- 44 «Рассказ попутчику»
- 50 Рефлективный отклик
- 52 Что сейчас больше всего волнует
- 56 Мои любимые блюда
- 58 Любимые блюда моих домашних
- 60 Примерное меню на неделю
- 62 Моя любимая бодрая музыка
- 64 Моя любимая музыка для отдыха
- 66 «Санаторий для мамы»
- 70 «Совет старейшин»
- 75 Знакомство с Внутренним Критиком
- 86 Переформулируем высказывания критического голоса

- 88 Рефлексивное письмо: «Незаконченные предложения»
- 90 Письмо поддержки самой себе
- 94 Типы дней
- 108 Приятности дня
- 110 Экспрессивное письмо: «Рассказ разным адресатам»
- 116 Убеждения, отправленные в отставку
- 120 Диалог с собственным телом
- 122 Занятия для разных уровней стресса и самочувствия
- 124 Взглянуть на себя глазами принимающего человека
- 130 Сто моих желаний
- 137 5–4–3–2–1
- 141 Празднование
- 144 Итоги работы с частью I

Часть II

- 150 Как работать с частью II
- 153 Создание карты своей жизни
- 155 Места радости
- 158 Продолжаем исследовать.
- 160 Мой портрет
- 165 Выбор портрета (и зрителей тоже)
- 168 Следующий шаг
- 171 Свой рецепт
- 174 Образы и тексты
- 176 Фотография на фоне
- 178 Друзья
- 182 С друзьями надо знакомиться
- 186 Какая я бываю?
- 188 Совет
- 190 Ответное слово
- 192 Шаги
- 194 Зернышко
- 196 Будущее
- 198 Какая я в будущем
- 200 Письмо себе из будущего
- 202 Заключение
- 204 Мы всегда рядом
- 206 Об авторах
- 207 Дополнительная литература



ЧАСТЬ
I

ОТ АВТОРОВ

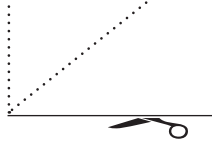
Перед вами тетрадь-спутник для мам, временно оказавшихся «не в ресурсе». Мы тоже испытывали подобное состояние и нам очень не хватало своего «карманного психолога», доверенного лица и подруги, которая сумеет задать правильный вопрос, поддержит и поможет постепенно прийти к жизни, которая наполняет и радует.

Очень надеемся, что у нас получилось создать основу для персонального справочника по преодолению жизненных неурядиц и дискомфортных эмоциональных состояний.

Вы спросите, на что мы опирались при создании этой тетради, почему ей можно доверять? Отвечаем: на принципы психологии саморегуляции, нарративной терапии, позитивной психологии, терапии, ориентированной на решение, терапии письменным словом и интегративного подхода к лечению депрессии.

Мы – это сообщество информационной и психологической поддержки семей Family Tree (family3.ru), созданное родителями для родителей и объединившее сотни тысяч семей в России и за рубежом, и наши замечательные опытные психологи Дарья Кутузова (автор части I) и Ксения Ильинская (автор части II). Подробнее о нас вы можете прочитать на странице 206. Но если вам срочно нужна помощь, то предлагаем опустить формальности и сразу перейти к практикам, на страницу 8.

В первой части вам предстоит выполнить 35 поддерживающих упражнений, чтобы восполнить недостающие ресурсы, выдохнуть и разглядеть мерцающий огонек возможностей и радости. Во второй части мы предлагаем продолжить путешествие и взглянуть иначе на окружающий нас мир. Увидеть в самых простых вещах то, что вдохновляет и поддерживает. Научиться



находить поддержку даже там, где, кажется, все уже давно известно. Изменить угол зрения по отношению к собственному миру. Построить его по своему желанию. Раскрасить. Сквозь череду одинаковых действий, слепляющихся в бесконечное кольцо дел, разглядеть что-то другое. Почувствовать удовольствие, радость и спокойствие. И продолжать дальше жить в именно такой, вашей собственной истории.

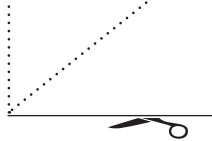
Мы очень постарались сделать так, чтобы эта рабочая тетрадь привнесла в вашу жизнь чуть больше легкости, радости и счастья.

КАК РАБОТАТЬ С ЧАСТЬЮ I

Выполнять почти все задания можно в свободном порядке. Но, прежде чем начать работать с заданиями, имеет смысл заполнить опросники (стр. 12–21) и посчитать результаты. Это даст вам «стартовую точку». При интерпретации результатов обратите внимание на следующее: если балл по жизнестойкости/авторству низкий, а по уровню выраженности симптомов депрессии – высокий, важно обратиться за профессиональной помощью к психотерапевту.

Через 3–4 недели работы с тетрадью можно будет заполнить эти опросники снова и посмотреть, изменилось ли что-то.

Если вам важно, чтобы что-то напоминало вам о заданиях, мы также сделали чат-бот (<https://m.me/profamilytree?ref=res>), в котором, помимо этих заданий, есть еще другие (медитации и упражнения, не требующие письменного отклика).



1. Перед тем как приступить к заданиям, используйте шкалу дистресса (на следующей странице).
2. Не пишите, если не хочется. Не надо, чтобы это превращалось в обязаловку. Хотелось бы наоборот — чтобы это было свидание с собой.
3. Листайте, выбирайте, какое именно задание сейчас вызывает у вас отклик.
4. Найдите время и место, где вас не побеспокоят хотя бы пять-десять минут. Многие задания можно выполнять в несколько подходов.
5. Заботьтесь о защите тайны вашей частной жизни: храните эту тетрадь так, чтобы ее случайно или намеренно никто, кроме вас, не открывал.
6. Можно выполнять задания на компьютере или письменно вне этой тетради, как вам удобнее. Но старайтесь хранить все записи так, чтобы получающийся в результате персональный справочник по выживанию в непростые времена был легко доступен вам.

ШКАЛА ДИСТРЕССА

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

покой

ужас, паника

Где вы сейчас на этой шкале?

Оцените примерно, по ощущениям.

Если вы на отметке 8 и выше, не делайте письменные задания. Сделайте что-то, что может снизить уровень стресса.

Например:

- 1) глубоко медленно подышите;
- 2) сделайте самомассаж рук;
- 3) выпейте теплый напиток;
- 4) погладьте кота или собаку;
- 5) посмотрите на небо или на деревья.

Напишите, что еще работает для вас?

.....

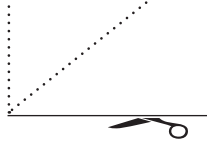
.....

.....

.....

.....

.....



В случае письменных практик: чем больше ваш уровень дистресса (чем дальше от 0 и ближе к 7), тем более структурированной должна быть работа. Пишите списком, а не связным текстом; пишите коротко и «забегами» по 3–5 минут.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....