



"БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ"

психологическая практика

Уважаемые родители, рады приветствовать Вас!

В рамках проекта "Клуб понимающих родителей "Шаг навстречу"" мы предлагаем Вам психологические помогающие практики, которые Вы можете пройти индивидуально.

Эти практики направлены на повышение осознанности и укрепление Вашей родительской позиции. Предлагаем подойти к ним с любопытством и исследовательским интересом. Здесь не будет правильных или неправильных ответов, будут только Ваши.

Ведь когда мы ощущаем себя родителями, осознаем свои сложности и возможности, сам процесс взаимодействия с детьми становится чуть яснее и понятнее.

Мехоношина
Анастасия
Пермский краевой центр
"Муравейник"

Потапова
Александра

Глухова
Надежда
Центр детского творчества "Ритм"

1 практика

Для того чтобы идти вперед, важно понять, где Вы находитесь. Попробуйте найти собственное ощущение от родительства на шкале легко - сложно.

Насколько Вам легко или сложно быть родителем сейчас? Про что это?

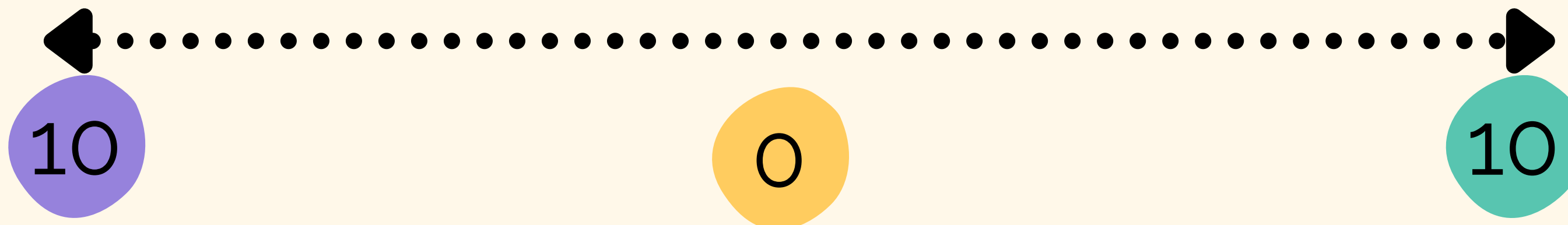
С какими факторами это связано?

А куда хочется идти?

Какой минимальный шаг сейчас Вам доступен?

Быть родителем
легко и классно

Быть родителем
очень сложно



2 практика

Для того чтобы поглубже посмотреть, из чего складывается Ваше ощущение и Ваша родительская идентичность, предлагаем Вам ответить для себя на несколько вопросов:

КАКОЙ Я РОДИТЕЛЬ?

1. Из каких действий состоит мое родительство?
2. Какая моя любимая фраза, как родителя?
3. В какие моменты я чувствую себя 100% родителем?

ПРО БОЛЬШУЮ ЖИЗНЬ

3 практика

И, конечно, несмотря на то, что родительство - важная часть жизни, в ней присутствуют и другие не менее важные сферы.

Это упражнение позволяет человеку направить фокус внимания на большую жизнь и посмотреть на неё как-бы со стороны.

Предлагаем Вам взять лист бумаги, ручки или карандаши и нарисовать определённую территорию, которая будет отражать Вашу жизнь в целом.

Теперь подумайте, из каких сфер, помимо родительства, состоит Ваша жизнь. Может быть, какую-то часть жизни занимает работа... Одной из сфер также может выступать хобби или общение с друзьями, родными.

Разделите территорию карты на сферы, которые присутствуют в Вашей жизни. Подпишите их или обозначьте цветом, чтобы это было наглядно.

КАРТА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

А теперь попробуйте ответить себе на следующие вопросы:

- Как взаимосвязаны сферы Вашей жизни?
- Насколько они отличаются по размеру? Какая сфера больше, чем все остальные, какая – меньше?
- Какие границы Вы видите между ними? Жёсткие они или гибкие?
- Как Ваше «Родительство» соседствует с другими областями жизни? С какими именно?
- Какой сфере Вы сейчас уделяете больше всего сил и внимания?
- Какая сфера жизни Вас питает?



ТЕРРИТОРИЯ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАДАЧ

Сейчас снова наведем фокус внимания на отношения с детьми.

Вы, как родитель, растете, развиваетесь вместе с ними.

Родители младенца и родители подростка - это совершенно разные задачи, отношения, самоощущения. И здесь у каждого взрослого свой путь развития. Давайте на него посмотрим...

Процесс любого родительства состоит из 3-х сфер, которые различаются уровнем их освоения.

ОСТРОВ СПОКОЙСТВИЯ

- это Ваши решенные вопросы, рутина, простые и понятные задачи, то, что для Вас понятно и знакомо

РАБОЧАЯ ЗОНА

- это Ваши актуальные задачи, то, что сейчас Вам важно решить

???

- это то, что в обозримом будущем надо будет решать, но пока непонятно, как к этому подступиться

Попробуйте для каждой зоны, определить свои задачи.

5 практика

А сейчас предлагаем представить свое родительство в метафоре какого-то растения, цветка или дерева. Постарайтесь как можно подробнее представить размер этого растения, форму, цвет его листьев и т.д.

После этого подумайте о том, что питает, а что истощает Ваше дерево или цветок.

Более подробно подумайте о том, что или кто является вредным жучком, тучкой, сильным ветром, разрушающим целостность Вашего растения.

И, наоборот, какие факторы являются способствующими росту и, может быть, цветению. Что даёт силы и свет Вашему растению?

ВЗРАЩИВАТЬ СВОЕ РОДИТЕЛЬСТВО



ФОРМУЛА "ХОРОШЕГО РОДИТЕЛЬСТВА"

Попробуйте на основе прошлой практики создать формулу своего "хорошего родительства", используя любые математические знаки и переменные.

Подумайте, что она может значить для Вас?

$$\begin{array}{l} \text{Я "хороший"} \\ \text{родитель} \end{array} = \left(\frac{\text{выспаться +} \\ \text{свободное время}}{\text{обнимашки}} \right) - \begin{array}{l} \text{ссоры} \\ + \\ \text{рабочие} \\ \text{заморочки} \end{array}$$

Путь к хорошему родительству - это длинная дорога.
Она начинается с простых маленьких действий и
маленьких шагов.

Какое маленькое простое и доступное действие вы
сможете сделать в самое ближайшее время в эту
сторону?

ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

"Путешествие — это совсем не
страшно, это всего лишь много-много
маленьких шагов. Ты же можешь
сделать один шаг, правда?"

Эрин Хантер "Первые испытания"

После выполнения всех практических заданий, постарайтесь определить для себя какие-то маленькие шаги, которые захотелось сделать в своём родительстве.

Может быть, у Вас появилось желание подойти и обнять своего ребенка, а может, просто похвалить его за что-то?

Опираясь на все ощущения и результаты, которые были получены в процессе выполнения предложенных практических упражнений, мы надеемся, что Вы смогли увидеть новые грани себя, как родителя, и почувствовать себя именно "хорошим" родителем, которым Вы уже являетесь для своего ребенка.

Если возникли трудности или сложные переживания, то Вы всегда можете обратиться за личной консультацией