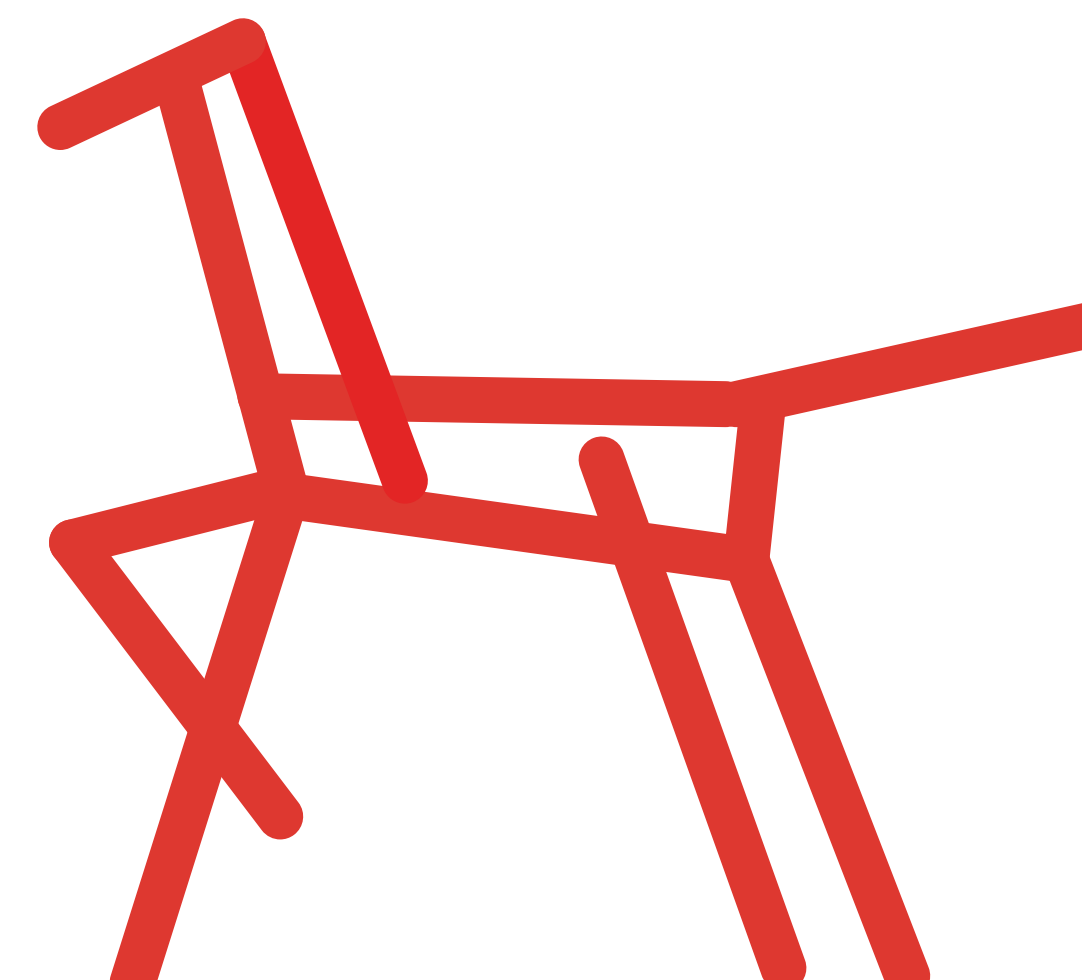


АЗБУКА
СЕМЬИ

АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ.

Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



Блоки программы:

- Семейная система
- Привязанность
- Детские психологические травмы
- Трудное поведение
- Взросление и сепарация детей



Почему материнство — это сложно?

- Потеря своей значимости
- Невозможность принадлежать себе
- Нарушение личных границ
- Изолированность от общества
- Трудности в проф. реализации
- Гормональные изменения
- Физиологические изменения

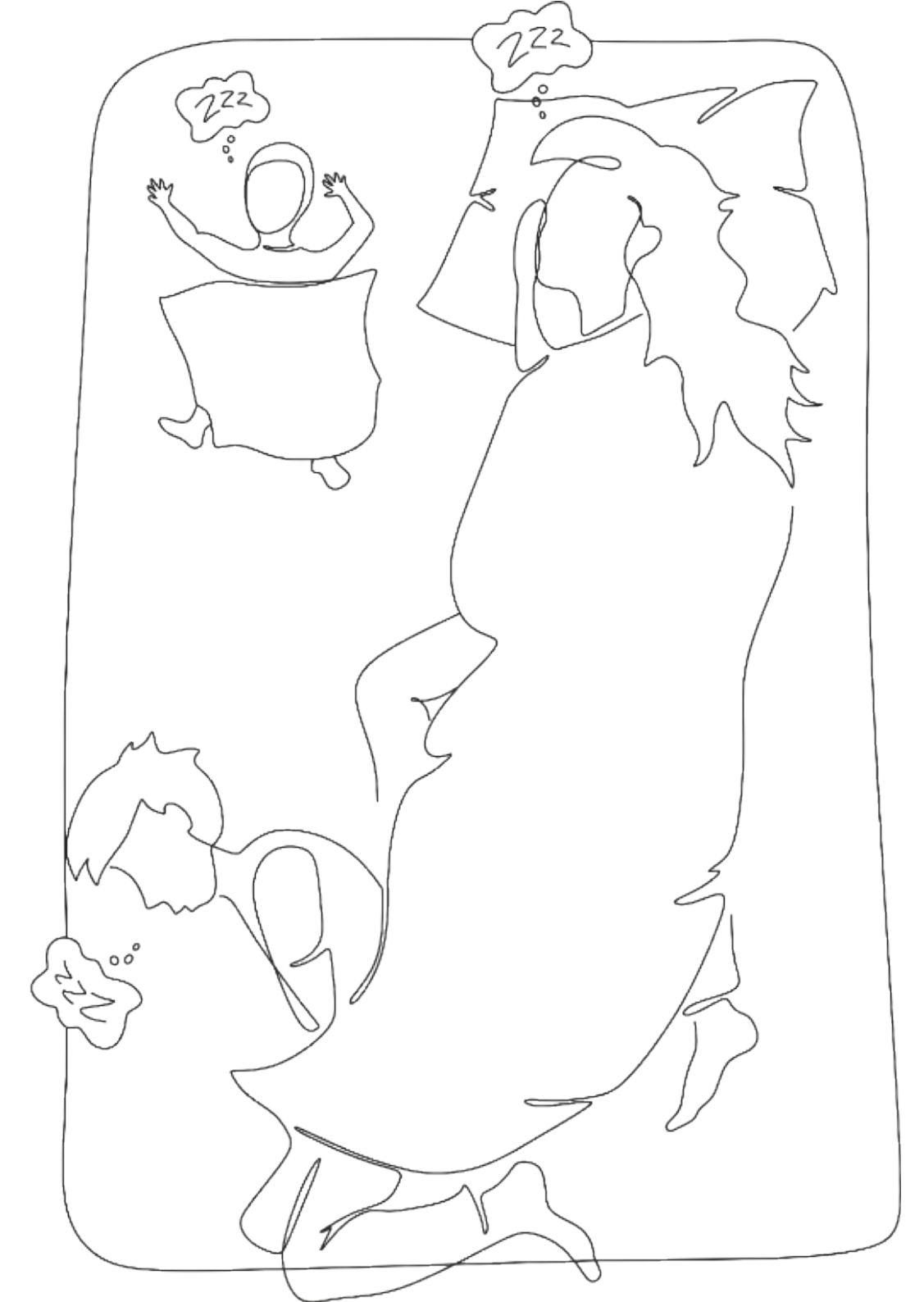


Почему отцовство — это сложно?

- Потеря привычной жизни
- Ограничение свободы
- Нет прежних отношений с женой
- Нарушение личных границ/комфорта
- Необходимость поддерживать жену
- Дополнительные обязанности
- Увеличение финансовой нагрузки



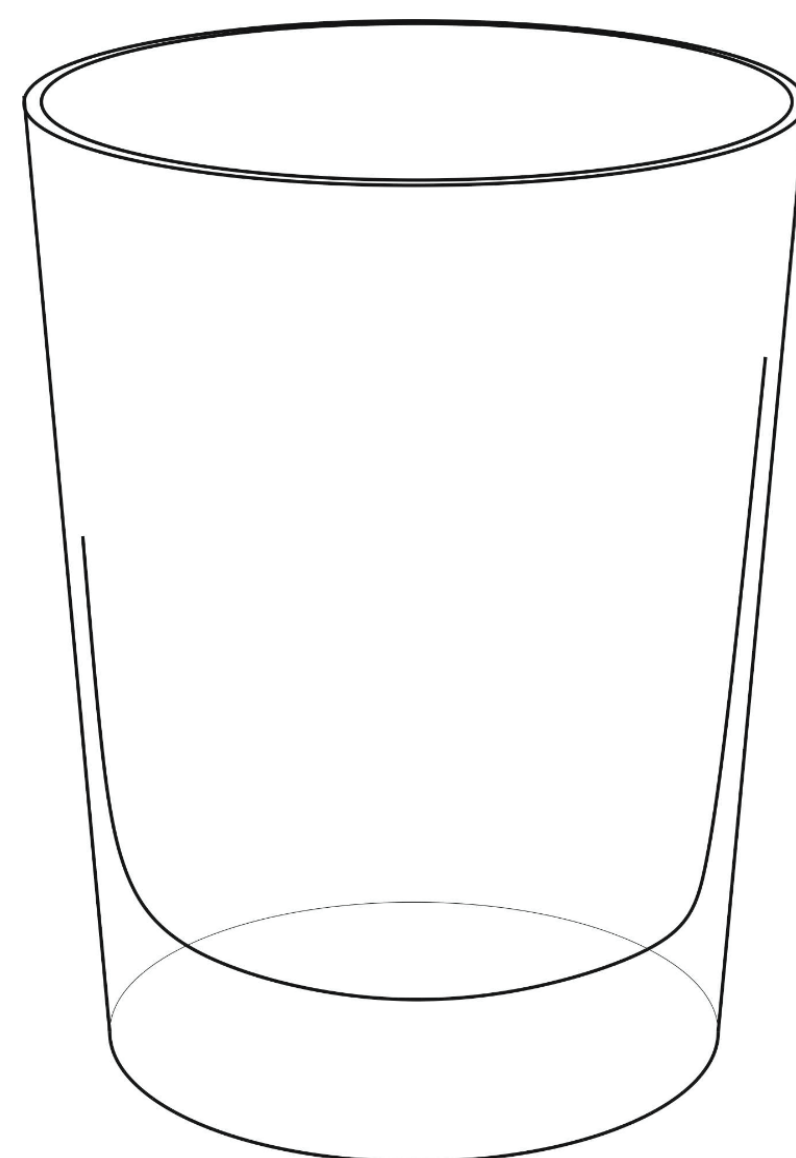
ДО



ПОСЛЕ

Ресурсы родителей

Когда родитель лишен сил и ресурсов, опустошен, он не может ничего дать своим детям. Воспитывать можно начинать из состояния, когда «стакан наполовину полон». Поэтому так важно заботиться о себе и наполняться.

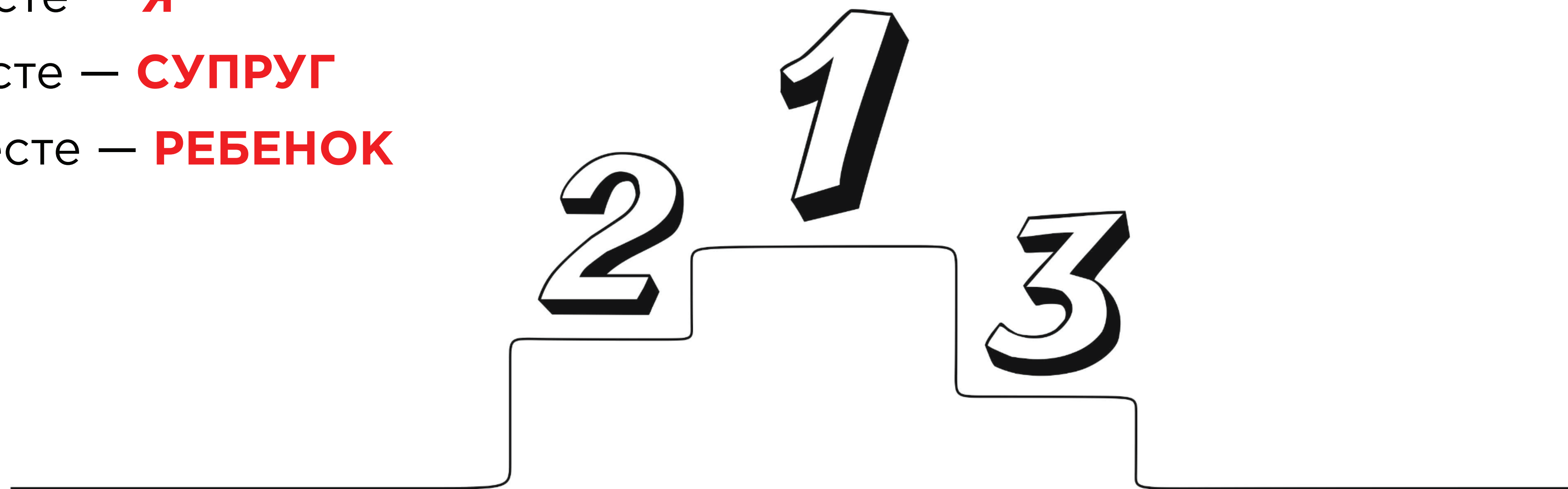


Кому помогать в первую очередь?

На первом месте — **Я**

На втором месте — **СУПРУГ**

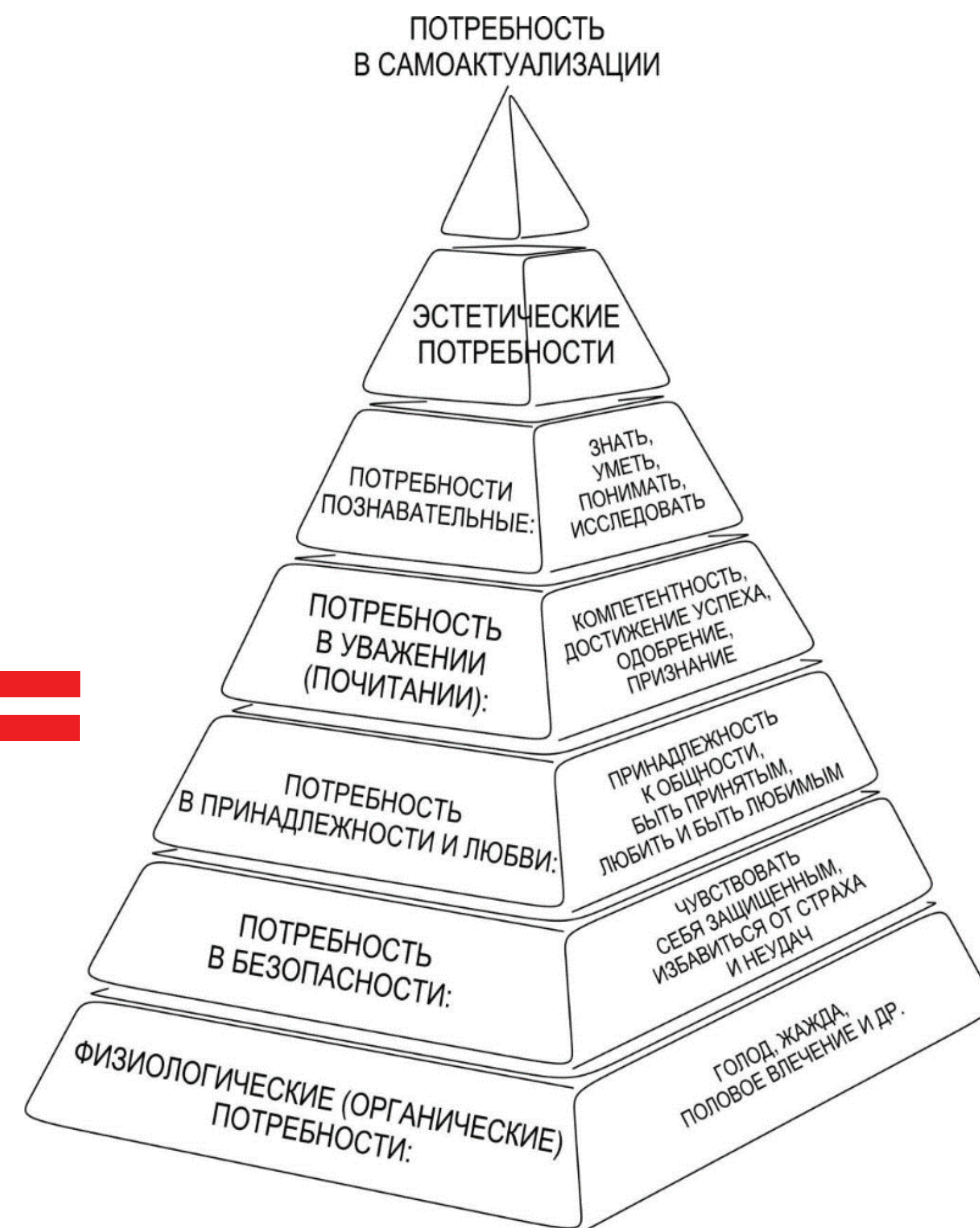
На третьем месте — **РЕБЕНОК**



Ресурсы родителей

Благополучие семьи

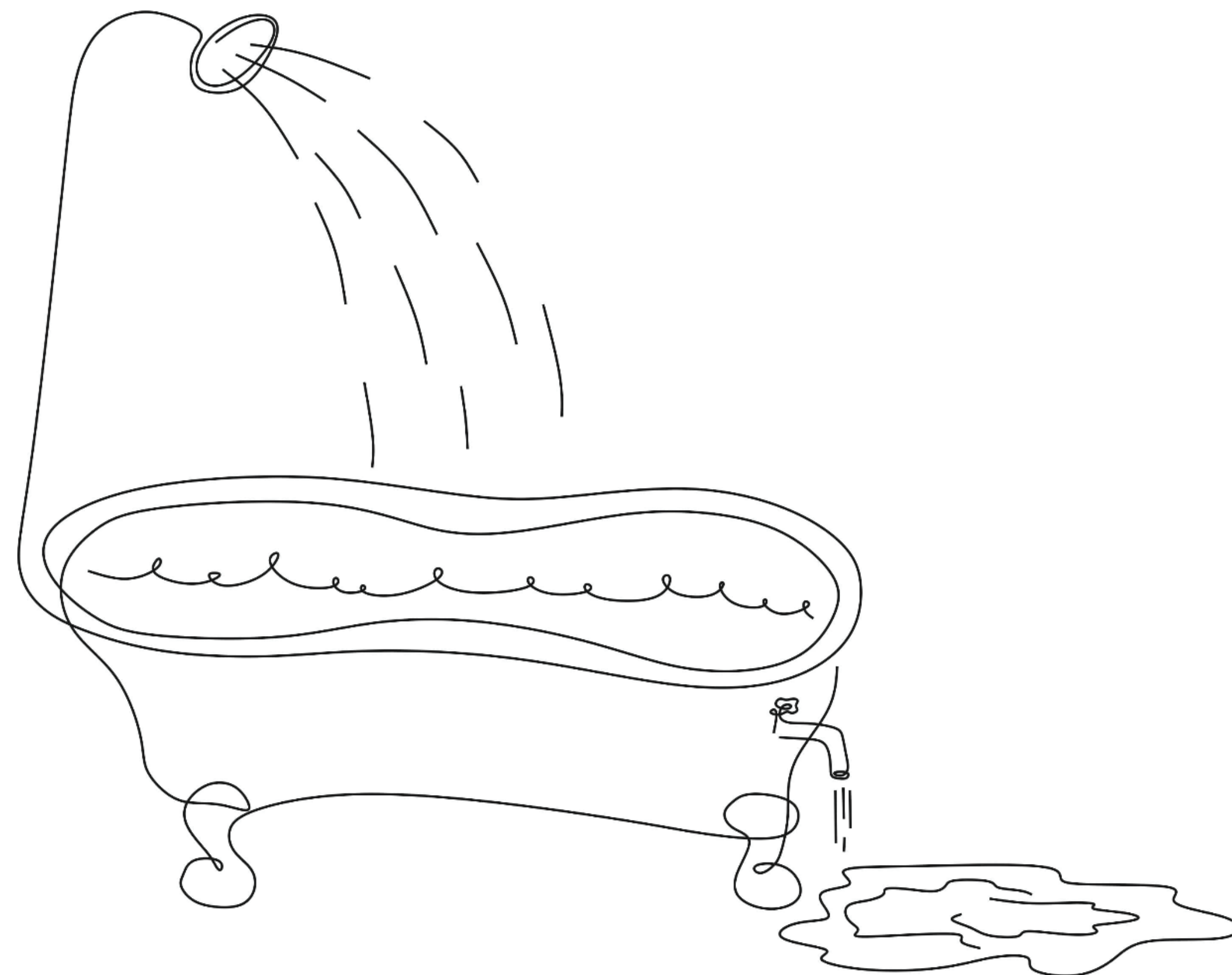
Психологический комфорт
каждого и надежные
детско-родительские
отношения в семье



Ресурсы родителей

- Снятие чувства вины
- Избавление от страха
- Избавление от тревоги

Признание своих ошибок и прощение за них себя придаёт нам сил и даёт надежду на дальнейшее движение вперёд. Вина же оставляет стоять на месте и не допускает возможности каких-либо перемен к лучшему.



Семейные ценности и традиции

- уважение старших и забота о младших
- ценностное отношение к родному языку в семье
- трудовое воспитание с малого возраста
- бережное отношение к земле, животным, растениям
- общинный характер воспитания
- нравственный характер воспитания, основанный на духовности
- опора на фольклор (устное народное творчество, песни, праздники и обряды).



Школы осознанных родителей

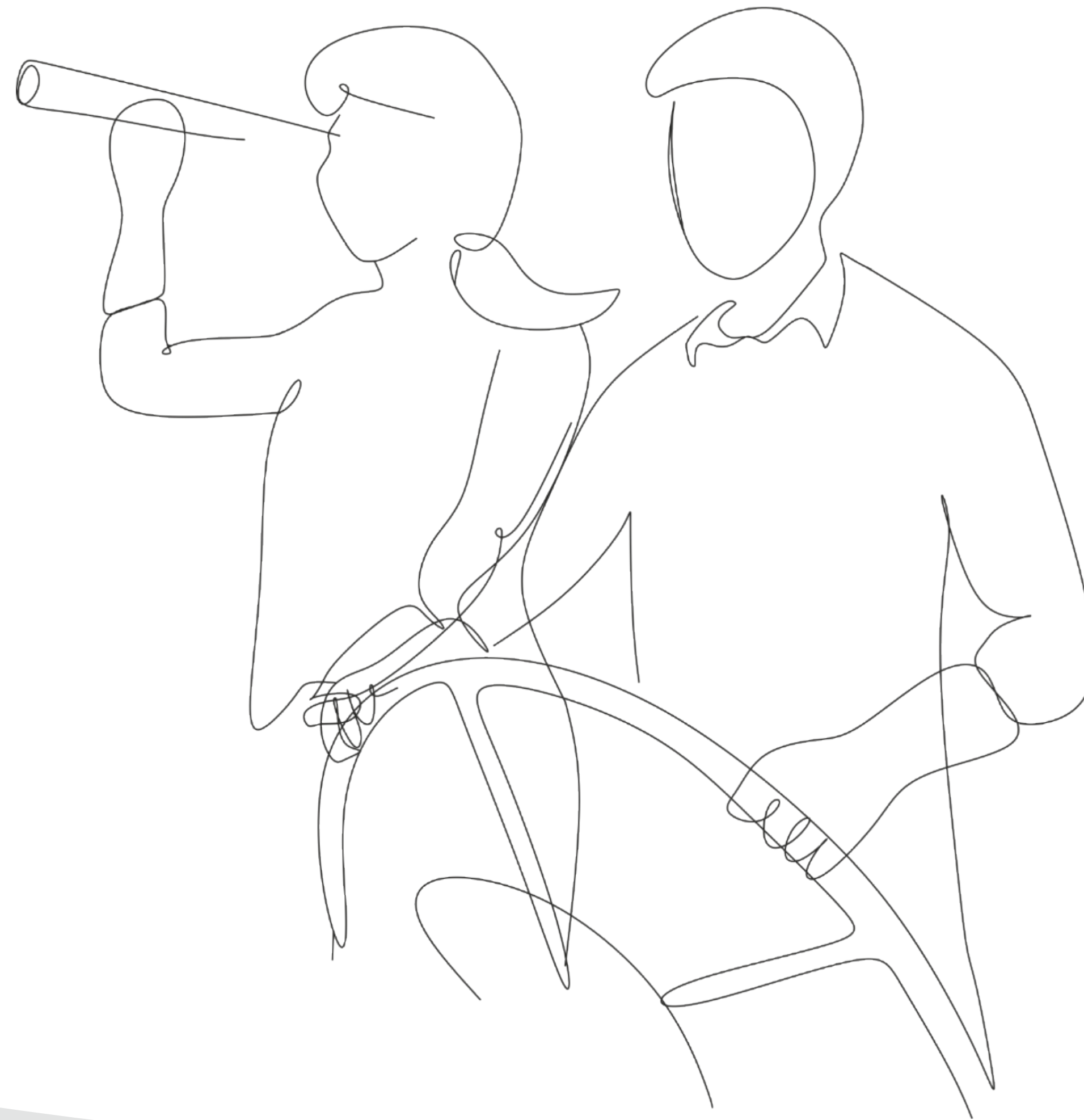
Принимающее сообщество

Благополучие всегда там, где люди лицом друг к другу. Родительские школы, группы, клубы, сообщества — это мощный ресурс поддержки.



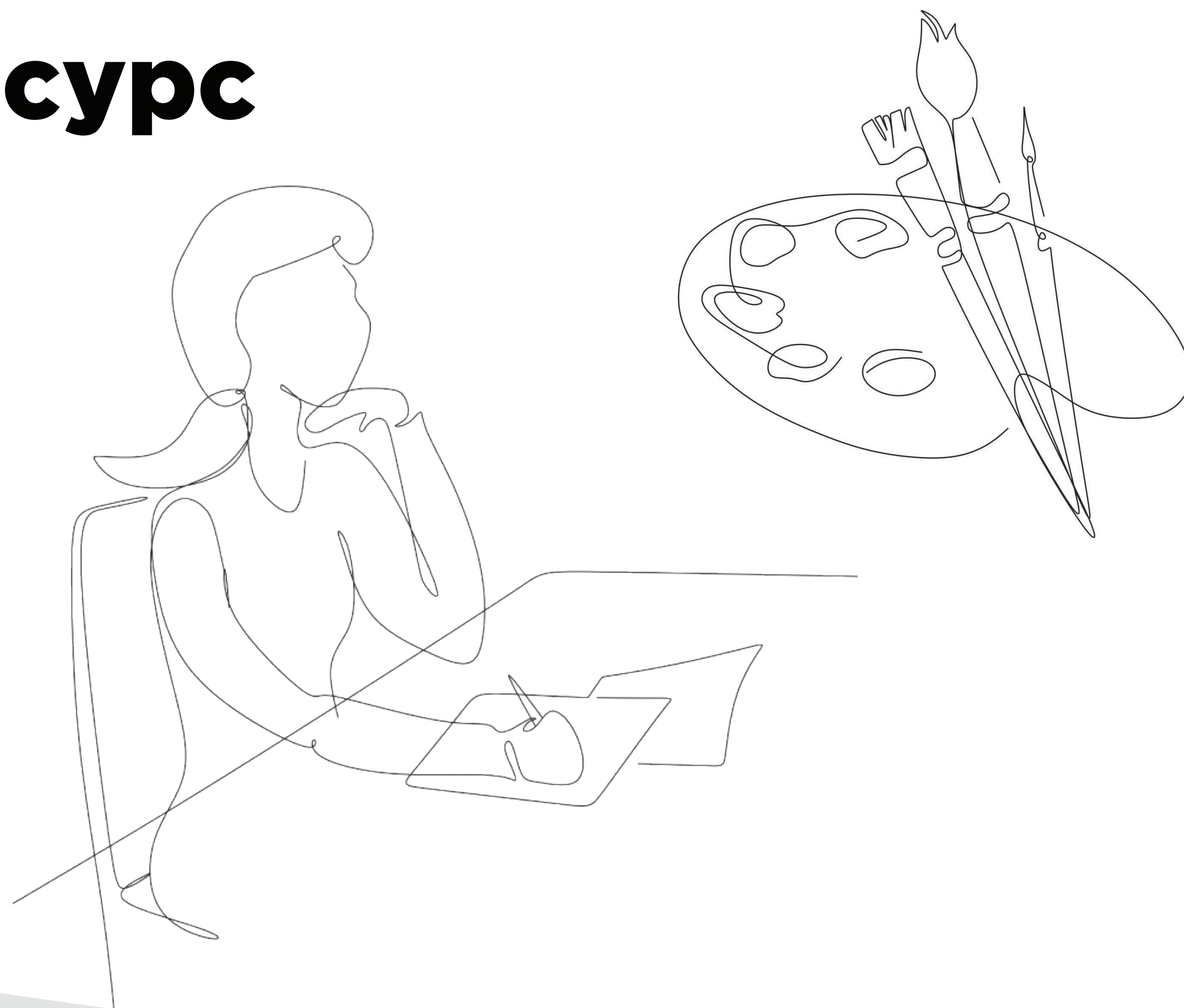
Забота о себе и о браке

- Время наедине с супругом
- Время наедине с собой
- Забота о своём здоровье и физической форме
- Спорт: бег, плавание, фитнес
- Театры, концерты, выставки
- Прогулки на природе
- Чтение книг
- Учёба, узнавание нового
- Любимые занятия, хобби



Творчество как ресурс

- Писать тексты
- Рисовать картины
- Сочинять музыку
- Шить, вязать
- Мастерить что-то по дому



Памятка для родителей

Для поддержания ресурсов родителей

- 1.** Работайте над улучшением отношений в своей семье
- 2.** Не вините себя за ошибки, но старайтесь их исправлять
- 3.** Опирайтесь на ценности и традиции своей семьи
- 4.** Развивайтесь и ищите поддержку в школах родителей
- 5.** Регулярно проводите время наедине с супругом
- 6.** Регулярно делайте что-то, что приносит вам удовольствие
- 7.** Придерживайтесь комфортного режима питания, сна и отдыха
- 8.** Распределяйте задачи в семье, не берите их только на себя.

Главная мысль урока

«Кислородную маску сначала на себя, а потом на ребёнка» — главное правило осознанного родительства, которому необходимо следовать в любых обстоятельствах. Кроме нас, взрослых, ребёнку вряд ли кто-то поможет, поэтому сначала позаботьтесь о себе и, уже наполненными, помогайте ребёнку.



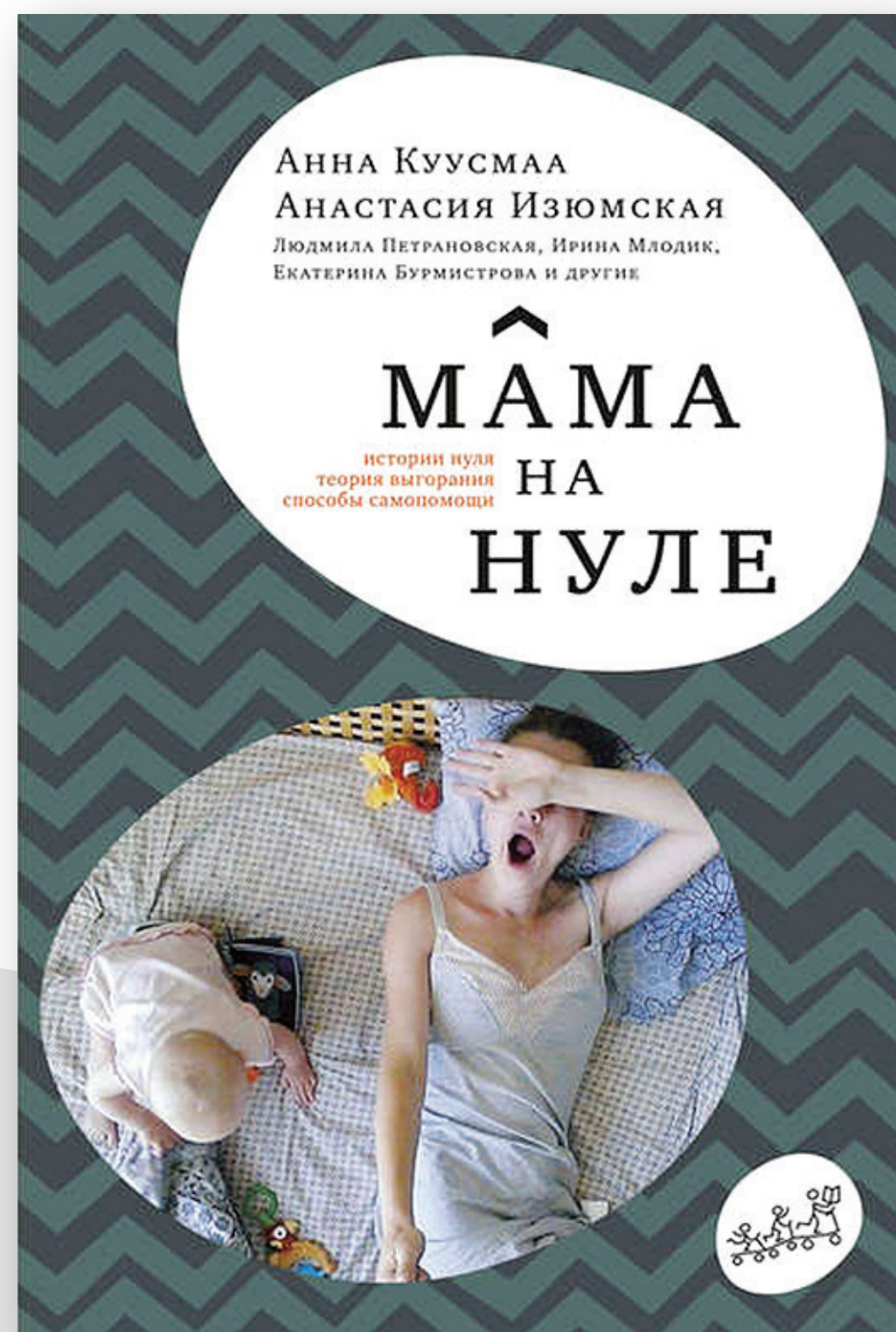
Упражнения на дом

- 1.** Когда вы почувствуете сильную усталость или раздражение прервите свои дела, как бы важны они не были.
- 2.** Скажите близкому взрослому человеку (не ребенку!) о том, что вы сильно устали, раздражаетесь из-за истощения и просите его вам помочь.
- 3.** Передайте близкому взрослому ответственность, чтобы вы могли побыть в тишине и наедине с собой хотя бы 15-20 минут (гаджеты нужно исключить). Полежите с закрытыми глазами. Выпейте чаю. Примите ванну. Или сделайте то, что поможет вам отдохнуть. Только когда почувствуете, что раздражение отступает, возвращайтесь к своим делам.



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru



«Библиотека»
на azbukasemi.ru

”

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен

АЗБУКА
СЕМЬИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ