Воспитание детей

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«

Ребёнку нужно где-то увидеть, как взрослый человек злится и не разрушает, грустит и не разваливается.

УРОК: НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ: ОТ ХРУПКОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИЛЕ

«

Страх наказания не учит — он учит прятаться.

УРОК: КАК ОТСТАТЬ ОТ СЕБЯ? БОЛЬШОЙ УРОК О НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ БЕЗ САМОЕДСТВА

«

Ребёнок, особенно маленький, почти не слушает, что вы говорите, — он считывает, как вы это говорите: напряжение мышц, тон голоса, выражение лица.

УРОК: СПОКОЙНЫЙ РОДИТЕЛЬ, СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ В СЕМЬЕ

«

Забота отвечает на потребность ребёнка, а гиперопека отвечает на тревогу родителя.

УРОК: ИДЕАЛЬНЫХ ЖЁН И МУЖЕЙ НЕ БЫВАЕТ. 15 ЛЕТ НЕ МОГУ ОТПУСТИТЬ ЧЕЛОВЕКА. ЗАБОТА ИЛИ ГИПЕРОПЕКА? ЭФИР

> *Любоваться не только результатами детей, но и самим фактом их существования: они есть — и это прекрасно.*

УРОК: НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: КАК ПСИХИКА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ОХРАНЯЕТ СОБСТВЕННОЕ ВЕЛИЧИЕ. СТРАШНО БЫТЬ ОБЫЧНЫМ

> *Количество родителей в доме уже не изменить; качество атмосферы — в вашей власти целиком.*

УРОК: КАК ОДИНОКОЙ МАТЕРИ ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА? МУЖ (ОТЕЦ РЕБЕНКА) УШЕЛ. КАК ЖИТЬ, А НЕ ВЫЖИВАТЬ?

Вопросы для обсуждения

? **Замечали ли вы за собой, что беретесь решать проблему взрослого сына, дочери или родителя ещё до того, как вас прямо об этом попросили?**

? **Бывает ли, что обычный детский шум — беготня, бесконечные вопросы, нытьё — раздражает вас до предела, и вы сами не понимаете, почему реагируете так остро?**

? **Что изменилось бы, если бы вы позволили себе быть не идеальным, а просто достаточно хорошим родителем?**

Упражнение

Проведите сегодня десять минут с ребёнком так, чтобы занятие выбирал он, а вы просто были рядом, без телефона и без поучений. Заметьте, каким он становится, когда его внимательно видят. Этого времени часто больше всего не хватает обоим.

Попробовать на деле: тренажёр «Путь взросления», qcic.ru/t/vzroslenie/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.