Родители и взрослые дети

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.

Фразы для разговора

« *Можно любить маму и при этом не жить по её правилам.*

УРОК: ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ БЫТЬ КОНТЕЙНЕРОМ ДЛЯ ЧУЖОГО НЕДОВОЛЬСТВА. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ДАЁТ СВОБОДУ. ЭФИР

« *Родители — значимые люди, но не им прожить вашу жизнь.*

УРОК: ЛЮБОЕ РЕШЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СОЖАЛЕНИЕ. ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ МЕСТА, ГДЕ НАС НЕ ЦЕНЯТ. НАЧАЛЬНИК НЕ РОДИТЕЛЬ

« *Дети не отвечают за счастье родителей; счастье родителей — их собственная задача.*

УРОК: МАМИНЫ СЫНОЧКИ И ПАПИНЫ ДОЧКИ: ВЫХОД ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПЛЕНА ЛЮБВИ

« *Родители сами — дети в повзрослевших телах.*

УРОК: МНЕ МОЖНО ПЛАКАТЬ. ИДЕАЛИЗАЦИЯ ПИТАЕТСЯ НЕДОСТУПНОСТЬЮ. ИЗБЕГАТЬ ССОР НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ ДОБРЫМ. ЭФИР

« *Лучший способ почтить тех, кто не мог жить хорошо, — начать жить хорошо.*

УРОК: ЧТО ТАКОЕ СУДЬБА И ЕСТЬ ЛИ ОНА? 3 БЫТОВЫХ МИФА, МЕХАНИКА ПОВТОРЕНИЙ И 6 ИНСТРУМЕНТОВ ВЫХОДА ИЗ КОЛЕИ

« *Тайна от молчания не исчезает — она меняет носителя.*

УРОК: МОЛЧАНИЕ, СТЫД, КОНТРОЛЬ: ТРИ КИТА ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬИ. КАК ОНИ КАЛЕЧАТ ЖИЗНЬ И КАК ВЕРНУТЬ СВОЁ

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?**

? **Чьим голосом говорит эта вина: мамы, начальника, «общества»?**

? **Чью именно потребность обслуживает это действие?**

Упражнение

Перед следующим разговором с родителями решите заранее одну вещь, которую вы не будете делать: оправдываться, спорить о прошлом или что-то доказывать. Запишите это на листке. Взрослая позиция начинается с того, что вы выбираете, как отвечать.

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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/cit