Взросление и зрелость

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

> *Взрослый не тот, кто перестал быть ребёнком, а тот, кто научился об этом ребёнке внутри себя заботиться.*

УРОК: ВЗРОСЛЕНИЕ КАК ГОРЕВАНИЕ ПО УХОДЯЩИМ ИЛЛЮЗИЯМ: КАК ОБРЕСТИ СМЫСЛ НА РУИНАХ ДЕТСКИХ НАДЕЖД

> *Зрелость — не то, что вы знаете, а то, что вы регулярно практикуете.*

УРОК: ВЫХОД ИЗ ИНФАНТИЛЬНОСТИ. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕЗРЕЛОСТЬ, СТРАХ ВЗРОСЛЕНИЯ. ЛОВУШКА «ВЕЧНОГО РЕБЕНКА»

> *Взрослость — не отсутствие детских ран, а способность их видеть и с ними работать.*

УРОК: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РАЗВОДА. РУКОВОДСТВО. ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН. С ДЕТЬМИ И БЕЗ ДЕТЕЙ

> *Взросление во многом и есть тихий сдвиг от «он должен был понять» к «я мог сказать».*

УРОК: ОНИ ТЕБЕ НЕ ТВОЯ МАМА: ПЕРЕНОС ДЕТСКИХ ОЖИДАНИЙ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ НА ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ЕЁ ВАМ ДАТЬ

> *Взрослость — это в том числе готовность выбирать из плохих вариантов, когда хороших сейчас не нашлось, и всё-таки двигаться дальше.*

УРОК: ВЗРОСЛЕНИЕ КАК ГОРЕВАНИЕ ПО УХОДЯЩИМ ИЛЛЮЗИЯМ: КАК ОБРЕСТИ СМЫСЛ НА РУИНАХ ДЕТСКИХ НАДЕЖД

> *Цинизм — это идеализм, который не смог оплакать свой идеал.*

УРОК: КАЧЕЛИ: ИДЕАЛИЗАЦИЯ И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ. КАК ОДИН ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ РАБОТАЕТ С СОБОЙ, ДРУГИМИ И МИРОМ

Вопросы для обсуждения

? Буду ли я благодарен себе за это решение через год?

? **Замечали ли вы за собой долгие внутренние диалоги с родителями или с кем-то из прошлого, где вы что-то доказываете или ждёте, что вам наконец признают вашу правоту?**

? **Бывает ли у вас, что формально вы решаете сами, но внутри стоит невидимый пункт — сначала узнать, что скажет мама или папа?**

Упражнение

Выберите одно небольшое решение, которое вы откладываете в ожидании чьего-то одобрения, и примите его сегодня сами. Запишите, почему вы решили именно так. Зрелость складывается из таких маленьких самостоятельных решений.

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.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/cit