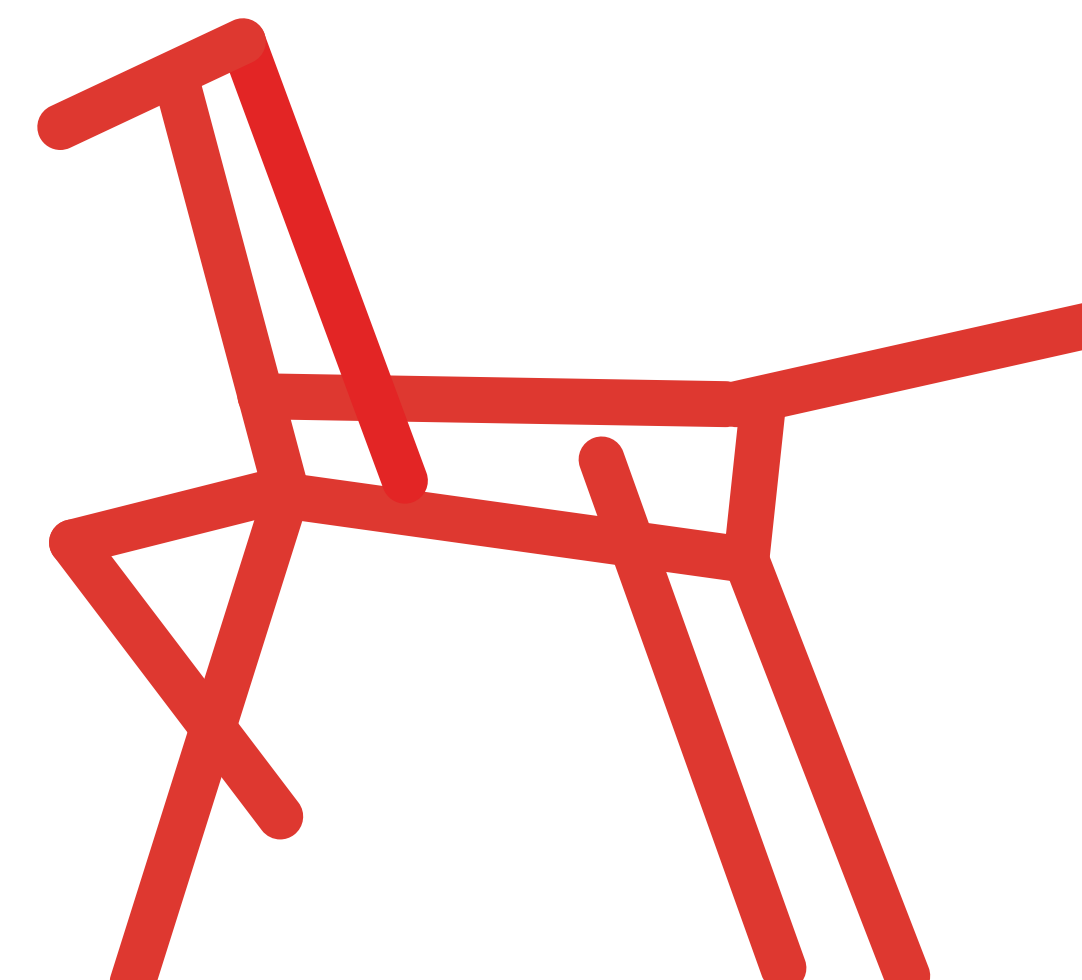


АЗБУКА
СЕМЬИ

АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ.

Урок 1.3. С чего начинается детство?

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



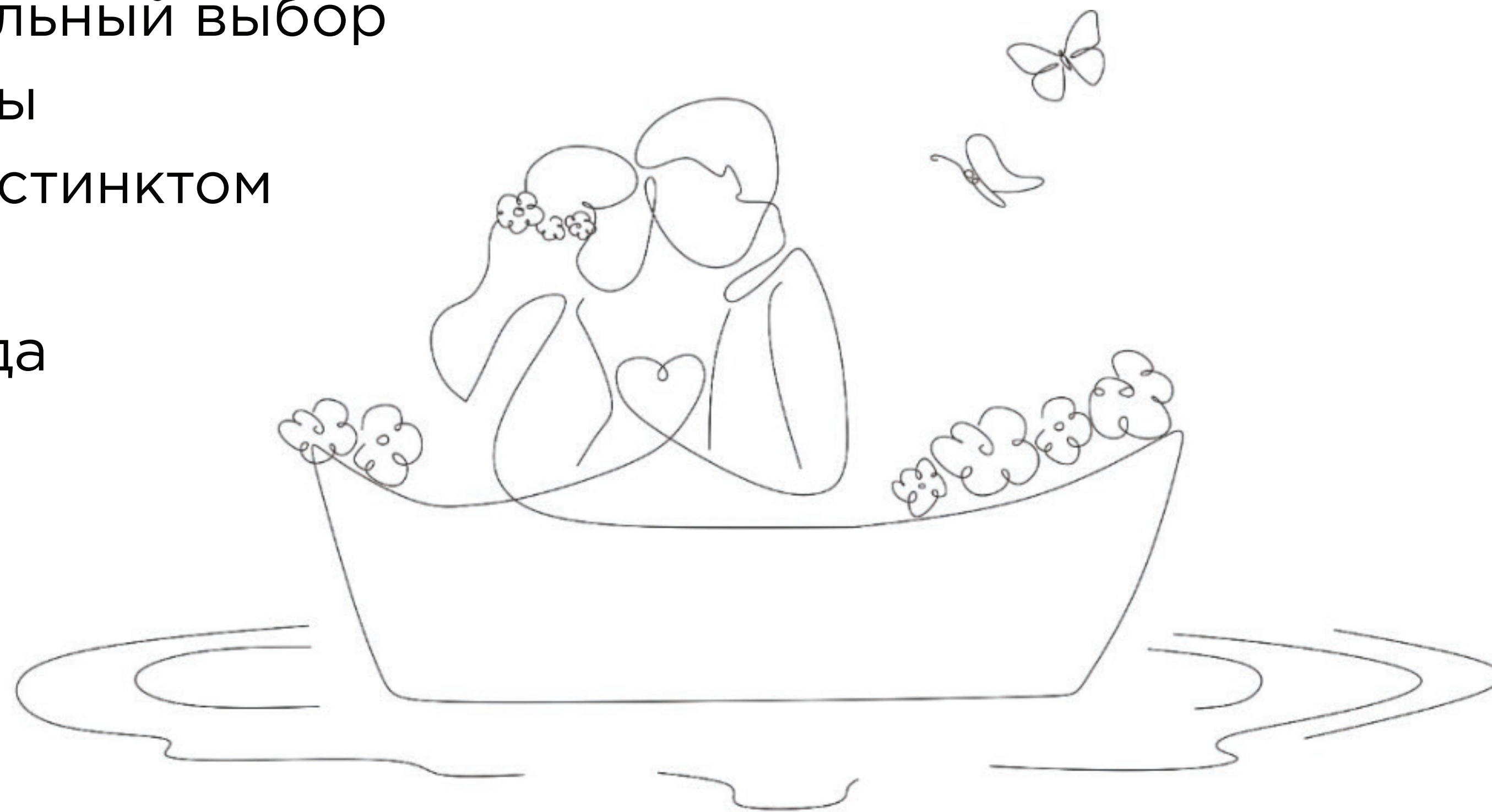
Блоки программы:

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



Влюблённость или любовь?

- Влюблённость — это не сознательный выбор
- Мы видим идеал, когда влюблены
- Влюблённость продиктована инстинктом
- Компонент брачного поведения
- Способствует продолжению рода



Трудности семейной жизни

- Ожидания не совпали с реальностью
- Неправильно распределили роли
- Разные цели и взгляды на жизнь
- Разные модели семьи, усвоенные с детства
- Деструктивные родительские сценарии
- Бытовые трудности
- Беременность и плохое самочувствие
- Рождение ребенка



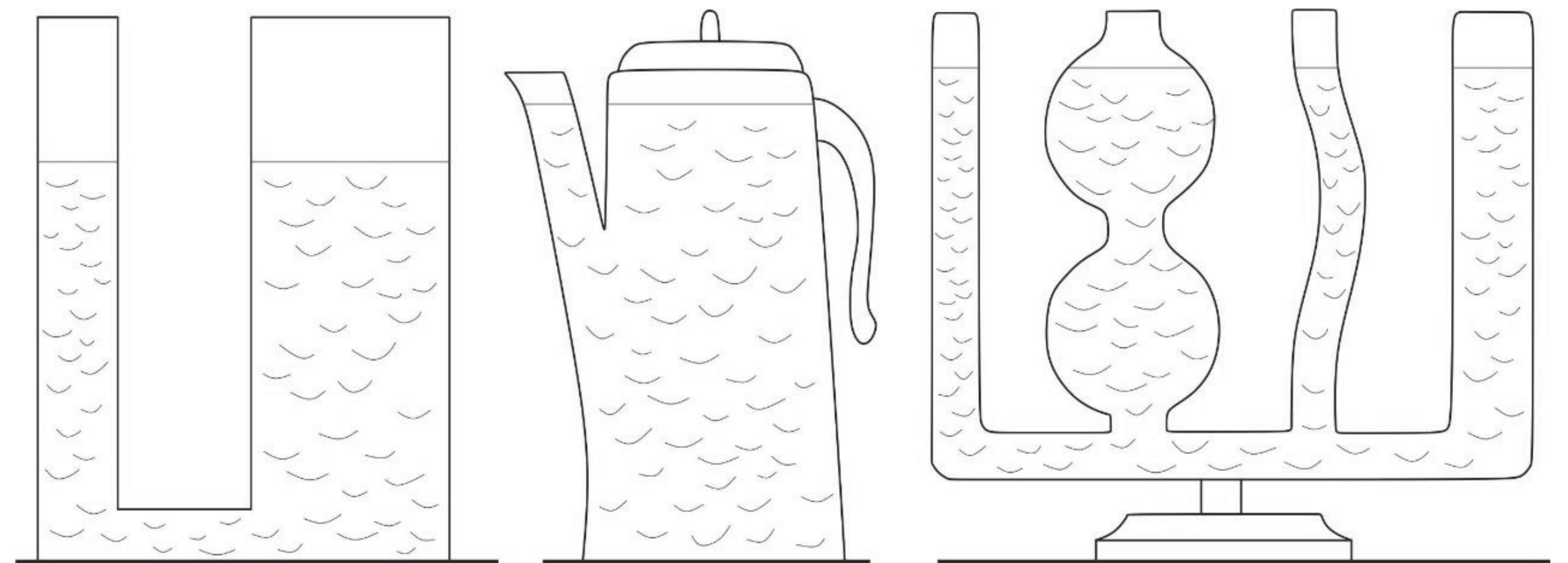
Кризис в семье

- Изолированность друг от друга
- Муж или жена «скрываются» на работе.
Решение: заметить за собой стремление к изоляции, постараться понять супруга.
- Соперничество
- Родители соперничают в карьере, в воспитании детей.
Решение: осознать, что любое соревнование внутри семьи вредит детям.
- Детско-родительские отношения супругов
- Детская позиция мужчины или женщины в семье.
Решение: передать родителю, который находится в роли ребенка, ответственность.
- Незрелость обоих супругов
- Детская позиция обоих супругов. Поиск удовольствий, эгоизм, инфантилизм, позиция «супруг виноват», нет личной ответственности и личных усилий. Решение: каждому принять ответственность за свою жизнь и за свой вклад в этот мир на себя.



Партнёрские отношения

- Доверие друг к другу
- Безопасные отношения
- Уважение и признание ценности партнера
- Общая цель и ответственность каждого
- Принятие чувств партнера
- Понимание потребностей партнера
- Удовлетворение потребностей партнера.



Потребности

Удовлетворение
эмоциональных
потребностей друг друга.

5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

ЯЗЫК ЛЮБВИ	СПОСОБЫ	КОММУНИКАЦИЯ	ИЗБЕГАТЬ
ОДОБРЕНИЕ	СЛОВА ОТКРЫТКИ ПИСЬМА	ПОДБАДРИВАНИЕ КОМПЛИМЕНТЫ ПОДДЕРЖКА	НЕПРИЯТНЫЕ СЛОВА КРИТИКА
ВРЕМЯ	ПРОГУЛКИ ПУТЕШЕСТВИЯ БЕСЕДЫ ВСТРЕЧИ	ВНИМАНИЕ ДЕЛА ВМЕСТЕ ПОСИДЕЛКИ РАЗГОВОРЫ	ДОЛГИЕ РАССТАВАНИЯ ИЗОЛЯЦИЯ
ПОДАРКИ	ДАРИТЬ ПОДАРКИ ДАРИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ЛИЧНОЕ ВНИМАНИЕ	ПОДАРКИ СЮРПРИЗЫ ПРИЯТНОСТИ	ЖАДНОСТЬ ЗАБЫВАНИЕ ПАМЯТНЫХ ДАТ
ПОМОЩЬ	ПОМОЩЬ ПО ХОЗЯЙСТВУ ПОМОЩЬ В ДЕЛАХ	СКАЖИТЕ: - ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТЕБЯ? - ДАВАЙ ПОМОГУ	ЗАБЫТЫЕ ОБЕЩАНИЯ ИГНОРИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ	ОБЪЯТИЯ ПРИКОСНОВЕНИЯ ПОГЛАЖИВАНИЯ	НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ	ОТСУТСТВИЕ ПРИКОСНОВЕНИЙ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ



Главная мысль

Счастливое детство начинается со счастья и гармонии в отношениях родителей. Семья для ребенка — это весь мир. Немыслимо, чтобы этот мир рухнул. Любовь, в отличие от влюбленности, рождается из осознанной работы родителей над собой.

«Любовь — это выбор, любить можно, даже когда влюбленность умерла и мы вернулись к реальности»,

*— Гэри Чепмен,
книга «Пять языков любви».*



Упражнения на дом

- 1.** Вспомните, как вы познакомились с родителем своего ребенка. Что вас привлекло в этом человеке? Что вы испытали в момент первой встречи? Какими глазами этот человек смотрел на вас? Какие мысли проносились в голове?
- 2.** Произнесите мысленно слова благодарности, обращенные к нему: «Благодарю тебя за нашу встречу. Благодарю за наших детей. Если бы не ты, у меня бы никогда не родились такие чудесные дети!».
- 3.** Возьмите бумагу и ручку. Напишите письмо родителю своего ребенка с благодарностью за лучшие моменты вашей жизни и, главное, с благодарностью за чудесных детей, которые у вас родились.



Памятка для родителей

Для укрепления отношений между родителями ребенка

- 1.** Благодарите супруга/бывшего супруга за вашего ребенка
- 2.** Говорите отцу/матери вашего ребенка, что он очень важен для вас
- 3.** Интересуйтесь потребностями отца/матери вашего ребенка
- 4.** Отмечайте положительные качества отца/матери вашего ребенка
- 5.** Выделяйте время для спокойной беседы с родителем ребенка
- 6.** Дарите родителю своего ребенка подарки как знаки внимания
- 7.** Помогайте родителю своего ребенка при каждой возможности
- 8.** Спрашивайте «могу я тебя обнять?» и обнимайте при согласии
- 9.** Просите прощения за свои ошибки и признавайте неправоту
- 10.** Настройтесь на развитие доверительных отношений.



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru

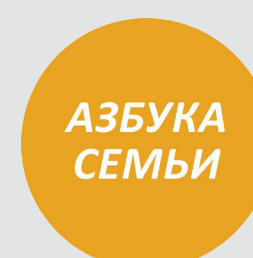


«Библиотека»
на azbukasemi.ru



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



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ