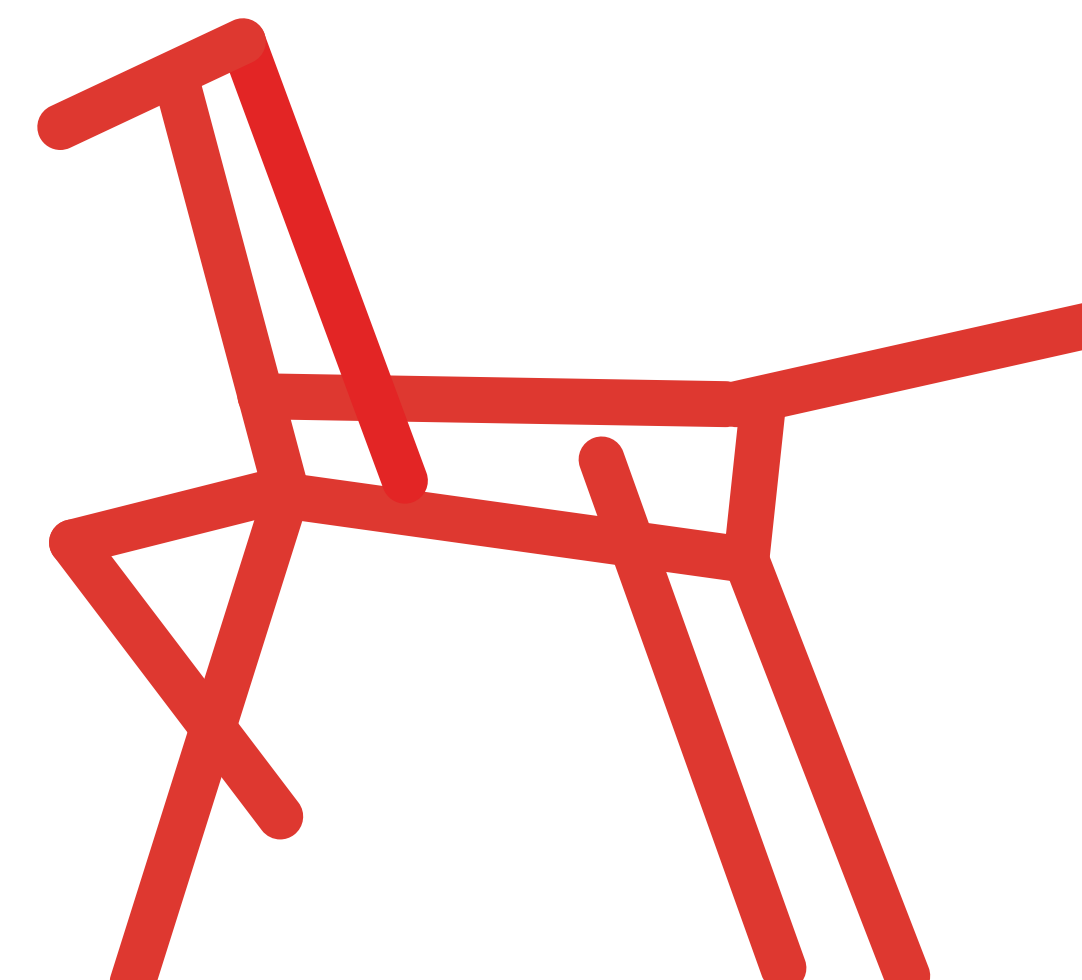


АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ. Урок 3.2. Как у детей возникают «малые травмы»?



Программа «Азбука счастливой семьи»

РАЗВИТИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОСОЗНАННОСТИ

Блоки программы:

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



www.azbukasemi.ru

Откуда берутся «малые травмы»?

- Конфликт со значимыми людьми/детьми
- Предательство и неверность близких
- Развод
- Конфликт с руководителем, коллегами
- Неожиданный или длительный переезд
- Новая работа
- Рождение или усыновление ребенка
- Юридические проблемы
- Финансовые трудности
- незапланированный дорогой ремонт
- Другое



Что плохого может быть в переезде?

Дети нередко воспринимают переезды негативно: для них важны устойчивость, постоянство, а смену места жительства они могут переживать как потерю.

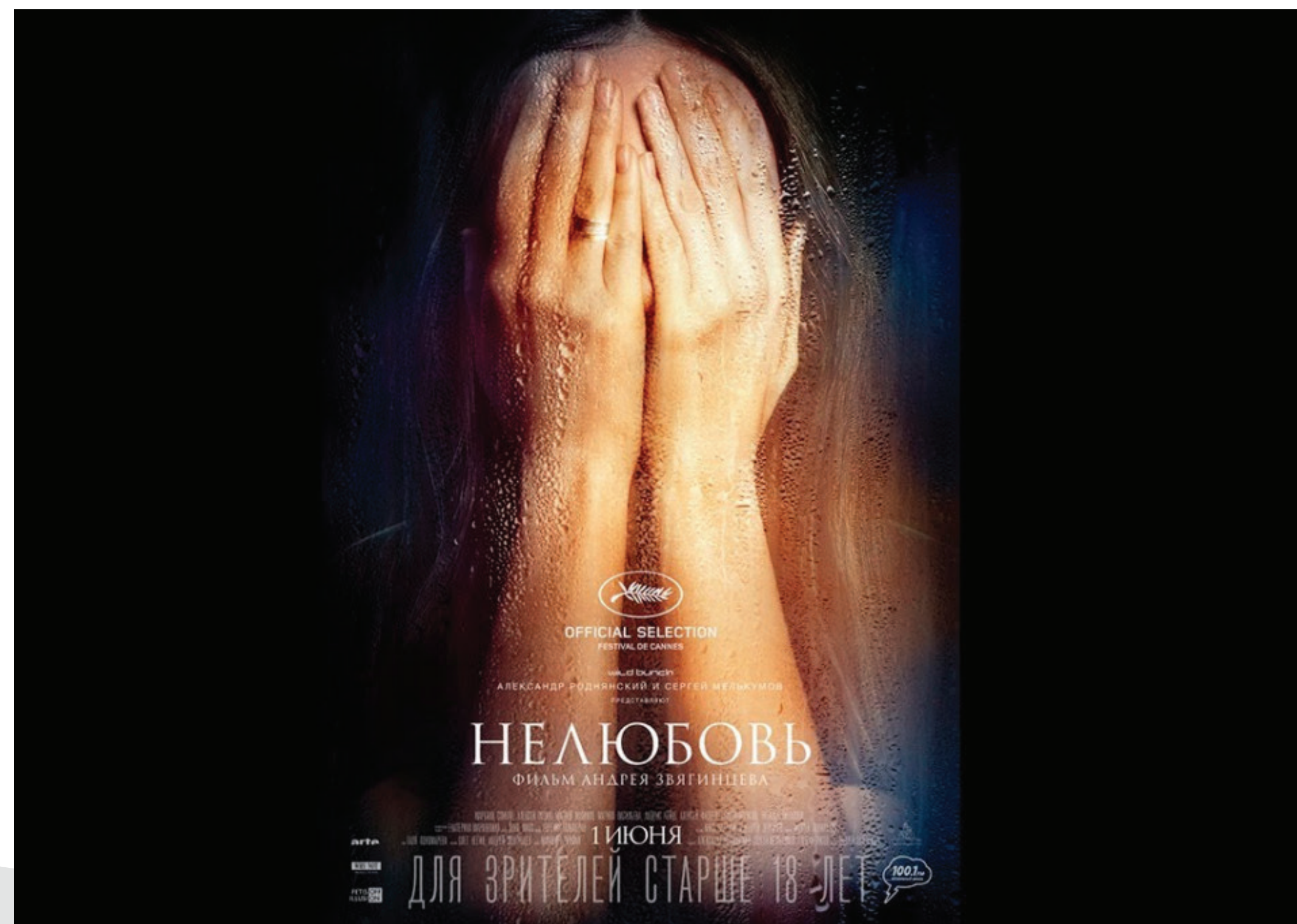


Мультфильм «Головоломка», 2015 год



Фильм Андрея Звягинцева, Нелюбовь, 2017 год

Простая схема, которая бесперебойно срабатывает на уровне подсознания ребенка: «если мой папа плохой» или «если моя мама плохая», то «я — тоже плохой»; «если мои родители уничтожают друг друга, то им не нужна и моя жизнь».



Как влияет на ребенка развод родителей?

- Конфликт лояльности
- Чувство вины
- Чувство ненужности
- Отсутствие безопасности
- Неизвестность
- Страх перед будущим

Дети винят в расставании родителей себя. Если у взрослых не хватает мужества снять ответственность с детей, дать им максимум любви в этот сложный период, может произойти беда.



Как помочь ребенку при разводе родителей?

- Объяснить, что его вины в разводе нет
- Заботиться о себе, искать поддержку
- Принимать свои чувства
- Принимать чувства ребенка
- Не обвинять второго родителя
- Сохранять отношения во вторым родителем
- Обсуждать ситуацию и чувства с ребенком

При столкновении с ситуацией развода важно принимать чувства ребенка, не обесценивать его потребность в маме и папе, уметь сопереживать, а еще — открыто, но деликатно высказывать свою боль.



Что такое родительские директивы и как они влияют?

- 1. НЕ СУЩЕСТВУЙ** «Мне не нужен такой плохой мальчик», «У меня нет больше дочери», «Все беды из-за тебя»...
- 2. НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ** «Что ты ведешь себя как маленький», «Что за детский сад»...
- 3. НЕ РАСТИ** «Не торопись становиться взрослым», «Только мамочка никогда не бросит»...
- 4. НЕ ДУМАЙ** «Не рассуждай, а делай, что сказали», «Не умничай тут», «Тебя не спросили»...
- 5. НЕ ЧУВСТВУЙ** «Ты же мужчина, терпи», «Что ты боишься ерунды», «Не смей злиться на бабушку»...



6. НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА

«У тебя все равно ничего не получится...»,
«Успокойся уже, хватит зря время тратить...»

7. НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ

«Не высовывайся, не лезь...», «Будь как все люди...»,
«Сиди тихо, не вякай...»

8. НЕ СТРОЙ ОТНОШЕНИЙ

«Все подружки — это до поры до времени,
только мама...», «Эти парни сегодня есть,
завтра нет, а вот родители...», «Да что твой
отец, он тебя бросил, а вот я...»

9. НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ

«Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как
девочка хорошо одета, а ты неизвестно что
на себя напялила...», «Чучело! стыдно
с тобой показаться на люди...»

10. НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО

«Вот у него была температура,
а он все равно сделал контрольную
работу...», «Подумаешь, голова
болит, давай бегом за уроки...»

Памятка для родителей

для профилактики детских психологических травм

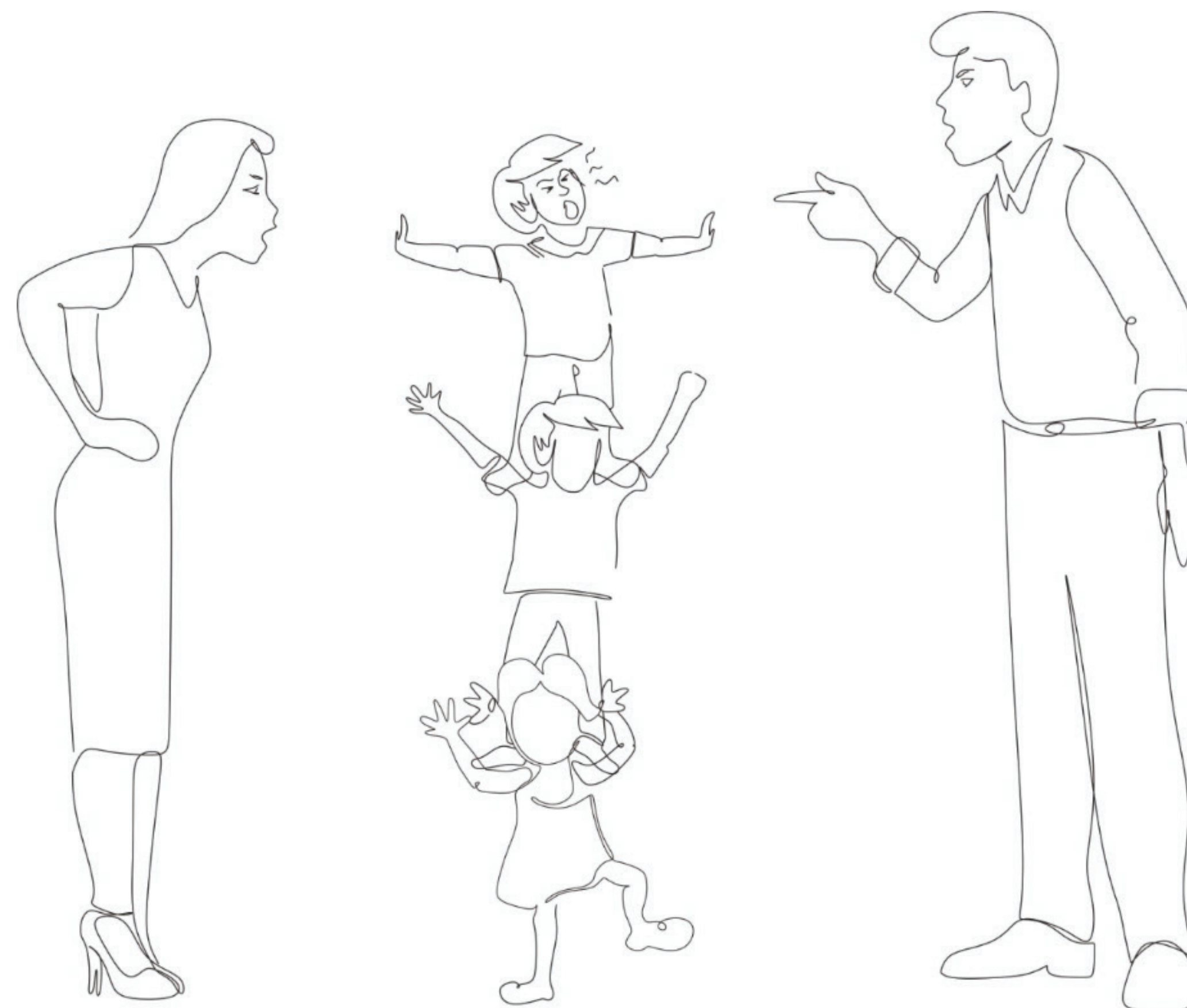
- 1.** В любой травмирующей ситуации «кислородную маску наденьте сначала на себя, а потом на ребенка».
- 2.** Давайте ребенку тактильный контакт по его потребностям — берите «на ручки», укачивайте, обнимайте.
- 3.** Не замалчивайте сложную ситуацию, словно ее не было в жизни.
- 4.** Принимайте любые, даже самые негативные, чувства ребенка.
- 5.** Слушайте ребенка активно, поощряйте его высказываться
- 6.** Говорите открыто о собственных чувствах и переживаниях.
- 7.** Используйте игры и сказки для проработки негативных эмоций ребенка.



Главная мысль урока

Главное — нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни.

Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка. И еще очень важно принимать любые эмоции, не обесценивать их и не отрицать страдания ребенка: человек имеет право на все чувства, которые он испытывает.



Упражнения на дом

- 1.** Вспомните негативные фразы «родительских директив», которые вы бессознательно говорите своему ребенку.
- 2.** Постарайтесь мысленно «перевернуть» смысл этих фраз с отрицательного на положительный. Вместо «Не умничай» — «Мне очень важно твое мнение». Вместо «Ты же мужчина, терпи» — «Да, это действительно больно, очень тебе сочувствую».
- 3.** Выберите подходящий момент и скажите новую положительную фразу своему ребенку. Повторяйте ее так часто, как только сможете!



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru



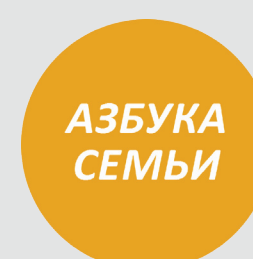
«Библиотека»
на azbukasemi.ru

Важно принимать любые эмоции, не обесценивать и не отрицать страдания: человек имеет право на все чувства, которые испытывает.

”

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