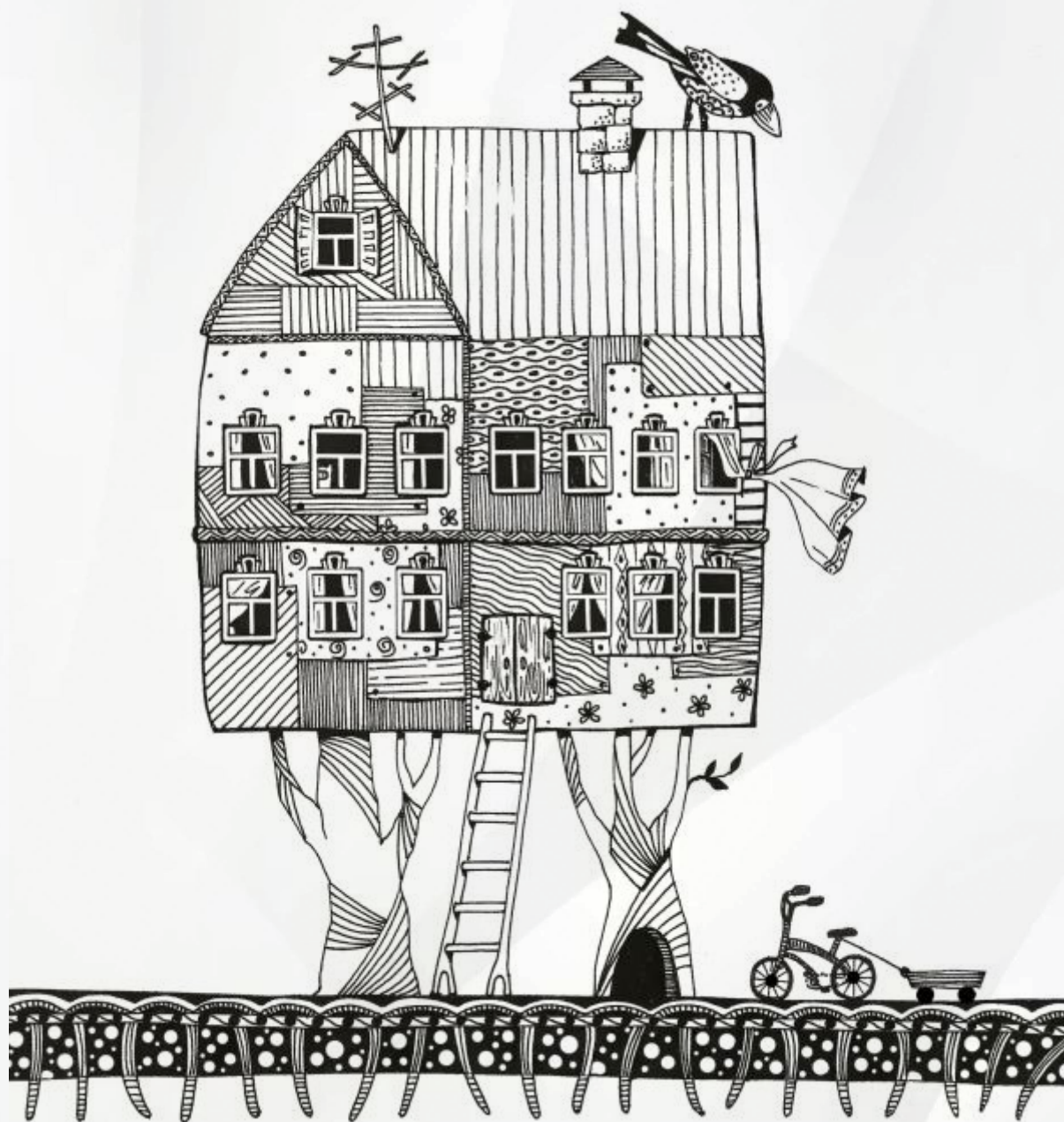




АРТ-АЛЬБОМ
«Мои родительские опоры»

Дорогой родитель!

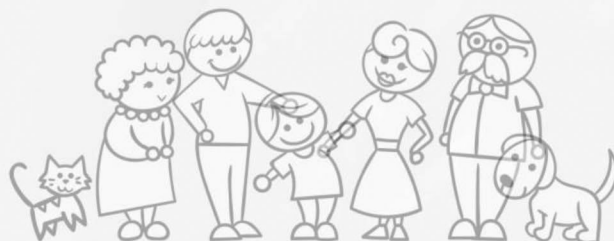
Рады приветствовать вас на страницах этого арт-альбома. С его помощью мы предлагаем вам исследовать и укрепить имеющиеся, а также создать новые родительские опоры для успешного и радостного взаимодействия со своими детьми.

Родительские опоры – это то, что помогает справляться с регулярно появляющимися задачами по воспитанию вашего ребёнка, новыми жизненными обстоятельствами и сохранять важное и ценное в ваших отношениях в семье. Родительские опоры – это те уникальные стратегии, которые присущи именно вам, и которые дают возможность управлять имеющимися ресурсами.

Этот арт-альбом – это возможность в интересной и необычной форме: в виде рисунков, коллажей и вопросов к ним, – посмотреть на своё родительство и увидеть новые ракурсы и перспективы общения с ребёнком.

Предлагаем вам стать соавтором этого альбома.

Желаем вам интересных творческих находок и важных открытий!



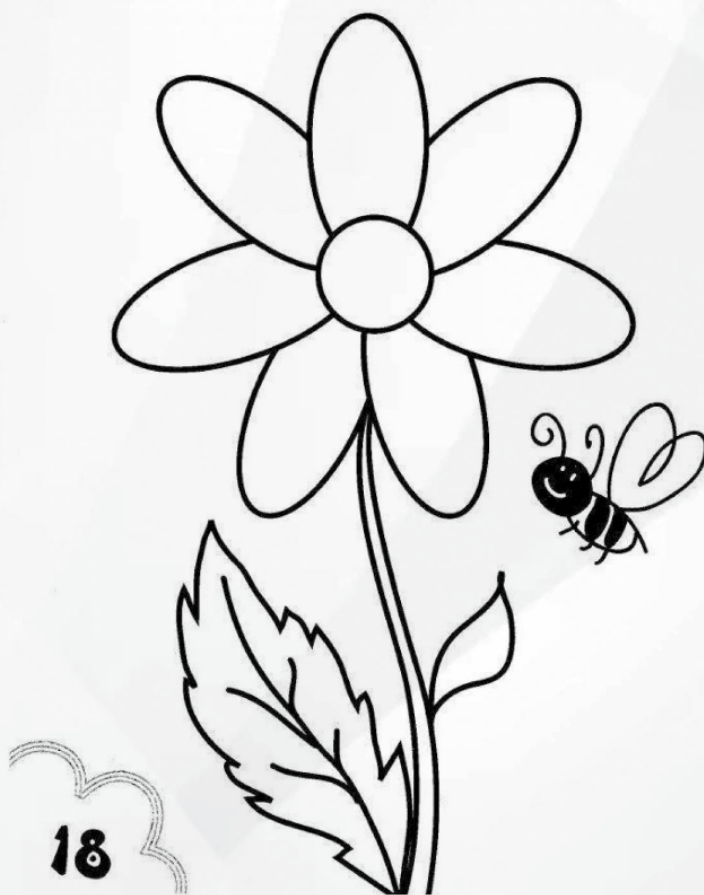
ВСТРЕЧА 1.

Мои ресурсы жизни. Модель стрессоустойчивости.

Шаг 1. Знакомство с имеющимися ресурсами.

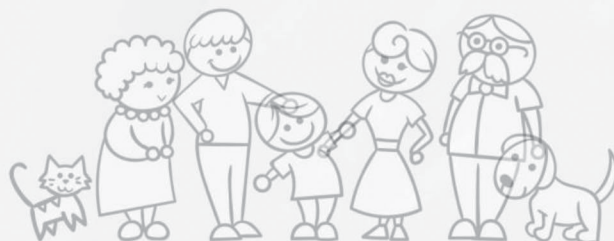
Предлагаем вам для начала подумать, что именно вам помогает справиться со сложными жизненными ситуациями. Для этого давайте составим список ваших излюбленных способов самопомощи/помощи себе вернуться в ресурсное/комфортное состояние.

Эти способы можно вписать в каждый из лепестков цветика-семицветика, выбрав соответствующий цвет для каждого из них.



Вопросы для анализа:

1. Трудно или легко далось вам это задание?
2. Есть ли ещё способы, которые не вошли на лепестки?
3. Как часто вы используете эти способы? Какие из них ваши любимые и почему?
4. А какие из способов наиболее доступны для вас?



5. Есть ли способы, от которых вы хотели бы отказаться? Какие и почему?
6. А есть ли те, которым вы бы хотели научиться пользоваться?
- Каково ваше общее впечатление от работы? Чем она вам полезна?

Шаг 2. Мой спасательный жилет.

Спасательный жилет – это то, что даёт нам возможность всегда держаться на плаву и не утонуть в «море» забот, волнений, эмоций, обязанностей, событий, информации и т.д.

Предлагаем вам создать свой собственный персональный «спасательный жилет». Модель нашего спасательного жилета BASIC Ph, что означает «база, основа, опора». Он будет состоять из шести основных сегментов, каждому из которых будет соответствовать определённая родительская опора. Из листа бумаги вырезаем жилет в соответствии со схемой ниже, подписываем каждый сегмент-опору и внутри описываем то, каким образом вы пользуетесь этим ресурсом в жизни.

В (Belief and values) – вера в Бога, другого человека, самого себя, ценности и убеждения, принципы и смыслы;

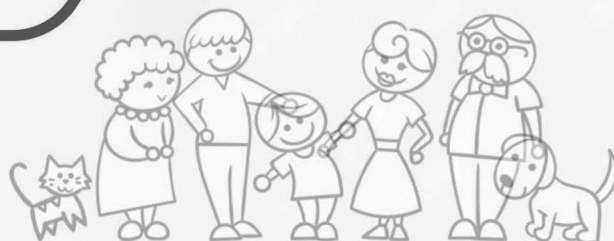
А (Affect and emotion) – эмоции, чувства и управление ими;

S (Social) – общение, связи с другими людьми, социальная поддержка;

I (Imagination) – воображение, переключение на творческие виды деятельности;

С (Cognition and thought) – рассудительность, сбор информации, осмысление;

РН (Physiology and activities) – физические, телесные методы борьбы со стрессом.

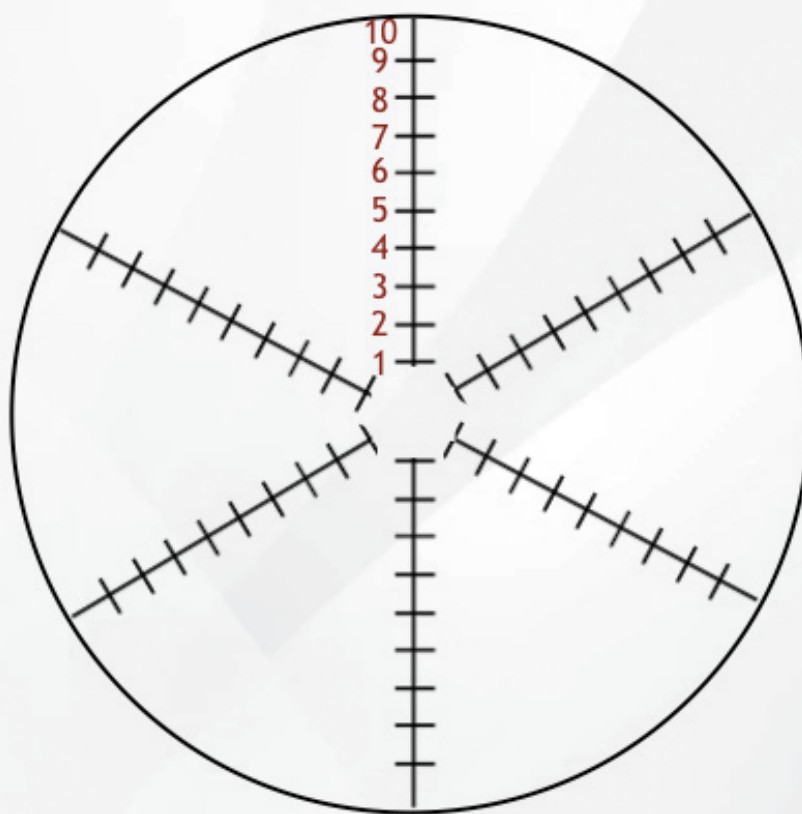


Вопросы для анализа:

1. Настолько надёжен ваш спасательный жилет и способен «держат вас на плаву»?
2. Какие сегменты в большей степени дают возможность оставаться на поверхности? А какие сегменты нуждаются в подкачке?
3. Если отнестись к этому упражнению как к диагностике, то что вы для себя обнаружили?
4. Что бы вы хотели сделать/изменить? Каким образом это возможно сделать в реальной жизни?
5. Каковы ваши общие впечатления о работе? Что нового вы узнали о возможностях преодоления стресса?

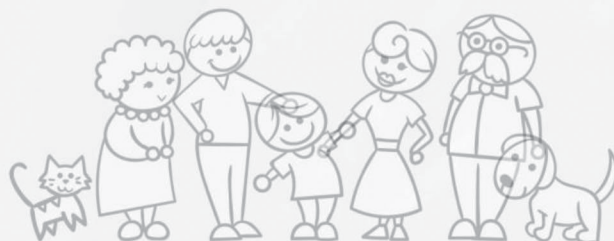
Шаг 3. Подводим итоги.

Для наглядности просим вас оценить выраженность своих родительских опор по 10-бальной шкале и отразить полученные результаты на диаграмме.



Вопросы для анализа:

1. Как вам нравится полученный результат? Хотите ли что-то изменить?
2. Какие шаги для этого вы намерены предпринять?
3. Что вы готовы сделать уже сегодня?



ВСТРЕЧА 2.

Мои физические ресурсы

Шаг 1. Мой «тревожный чемоданчик» (вариант 1)

Представьте, что у вас есть некий набор ресурсов, возможностей, которыми вы можете воспользоваться в любой сложной ситуации. Это то, что у вас всегда под рукой, то, что очень доступно. Условно назовем это «тревожным чемоданчиком».

Тревожный комплект или рюкзак (тревожный чемоданчик) – набор вещей для использования в случае возникновения экстренной ситуации. Это такой «чемоданчик», с которым спасатели и военные реагируют на сигнал тревоги, экстренного вызова. Он помогает им выжить, быть готовыми к длительному нахождению в неблагоприятных условиях отсутствия помощи извне, внешних ресурсов.

Он не должен быть очень большим, но наполнять его нужно самым необходимым. Его необходимо подготовить на **«всякий случай»**. Нужно отметить, что у каждого родителя он будет выглядеть **по-своему, исходя из ваших потребностей и жизненного опыта**. Единого мнения и стандарта не существует.



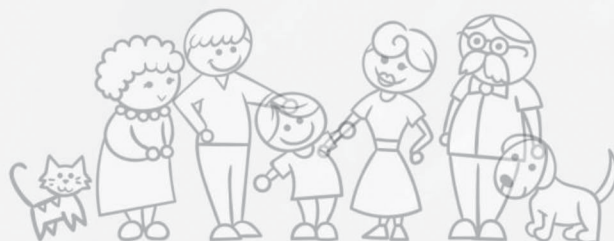
Представим, что в нашем чемоданчике пять основных карманов со своим содержанием – это физические ресурсы, которые у нас всегда под рукой.

А). Запишите в таблице, какие способы вам показались самыми простыми и эффективными – и вы готовы взять и поместить их в свой «тревожный чемоданчик». Примеры использования каждого из физических ресурсов вы можете найти в Приложении.

Дыхание	Питьё (вода)	Питание	Движение/ расслабле- ние	Сон

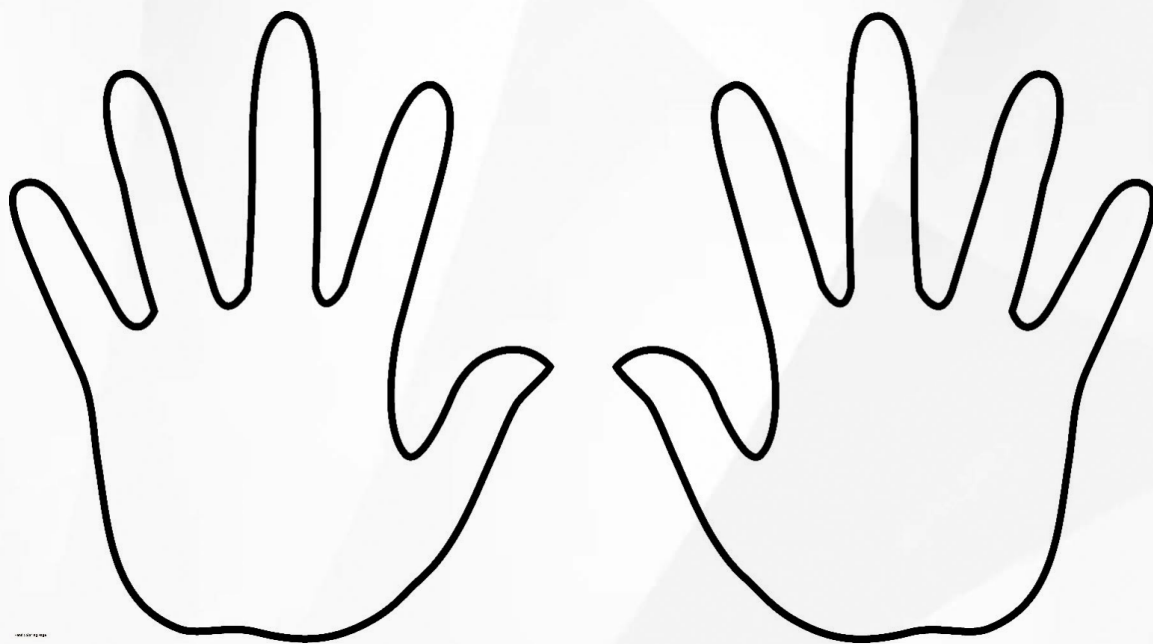
Б). Теперь предлагаем вам собрать такой же чемоданчик, который вы уже собираете, для своего ребёнка, совместно с ним пробуя их использовать.

Дыхание	Питьё (вода)	Питание	Движение/ расслабле- ние	Сон



Шаг 1. «Всё в твоих руках» (вариант 2)

А). Представьте, что у вас есть некий набор ресурсов, возможностей, которыми вы можете воспользоваться в любой сложной ситуации. Это то, что у вас всегда под рукой, то, что очень доступно, как свои пять пальцев. Предлагаем вам обвести свою ладонь на листе бумаги и внутри подписать каждый из видов этого ресурса. Примеры и способы использования каждого из физических ресурсов вы можете найти в Приложении.



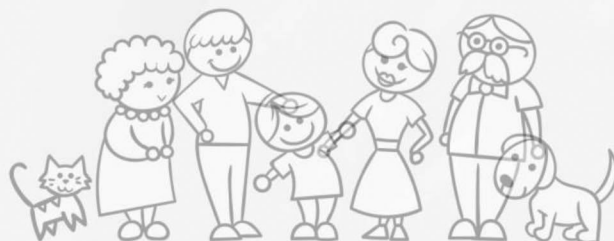
Б). Предлагаем на листе обвести другую руку и внутри написать, каким образом в вашем родительстве проявляются эти ресурсы.

Вопросы для анализа:

1. Что из физических ресурсов вы уже активно используете?
2. Что захотелось попробовать?
3. Что нового вы для себя открыли?

Шаг 2. Практика «заземления»

В стрессовой ситуации человек нередко уходит в тревогу, застревает в определённых эмоциональных состояниях и мыслях, таким образом теряя опору и связь с реальностью, настоящим положением дел. Чтобы вернуться



в «здесь и сейчас», переключиться и «заземлиться», мы можем использовать наши органы чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Для этого предлагаем вам попробовать на себе следующий алгоритм действий. Для этого нужно сконцентрироваться на каждом из органов чувств. При желании запишите их на рисунке.

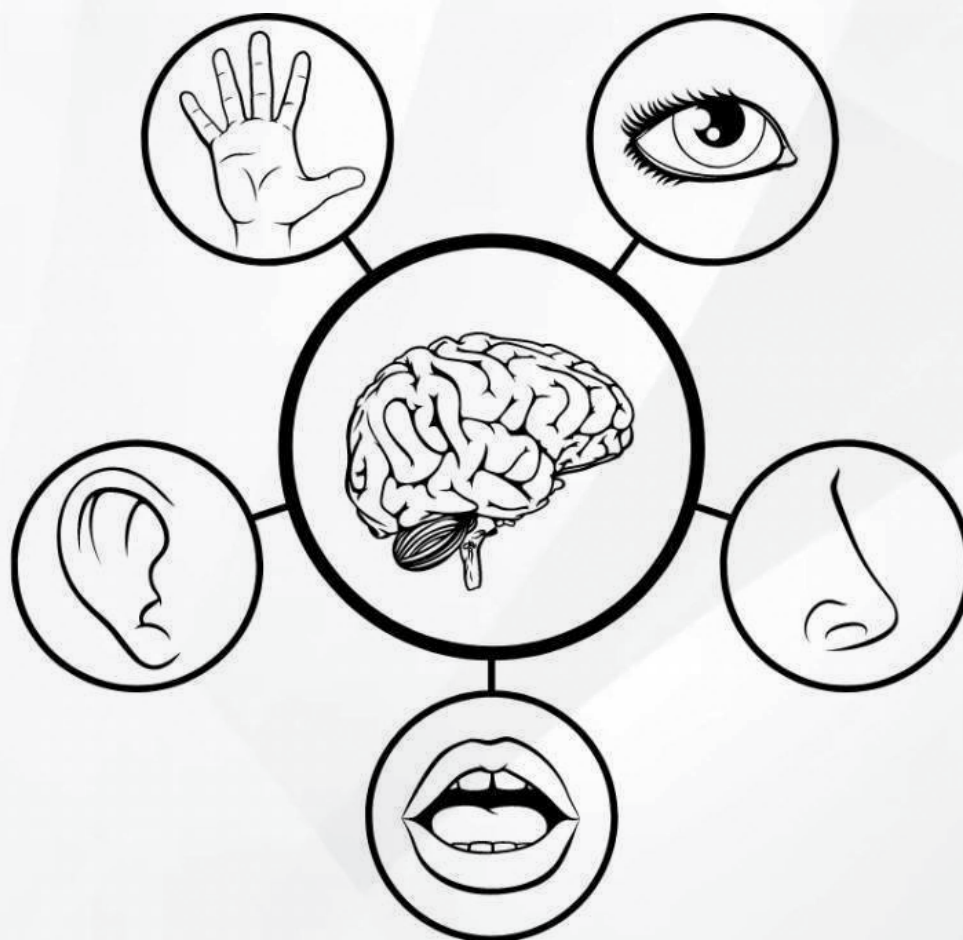
Назовите 5 предметов, которые вы видите вокруг себя.

Назовите 5 звуков, которые вы слышите вокруг себя.

Найдите 5 запахов, которые вас окружают.

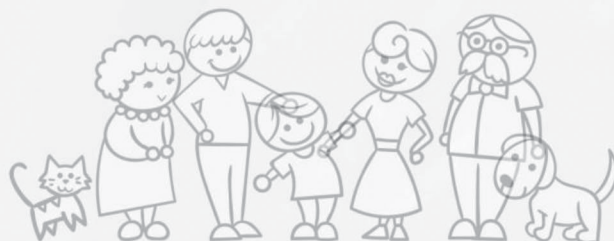
Назовите 5 ощущений, которые испытывает ваше тело.

Найдите 5 вкусов, которые вам доступны в данный момент.



Вопросы для анализа:

1. Что было легче всего найти?
2. А что труднее?



ВСТРЕЧА 3.

Интеллектуальные ресурсы

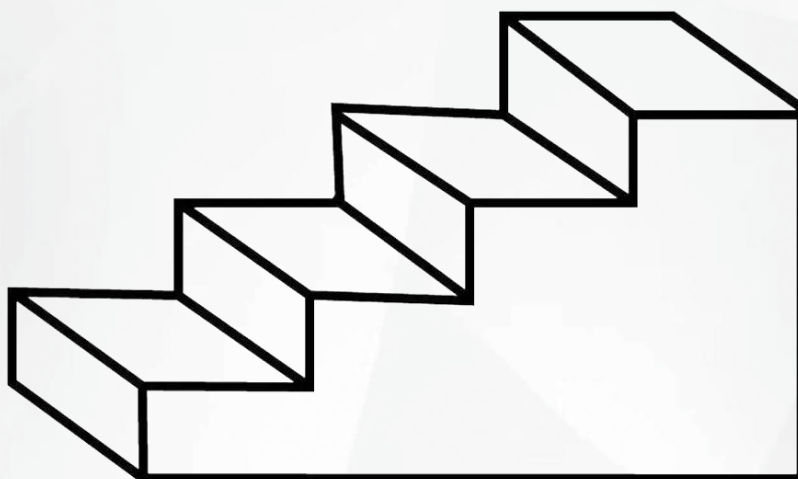
Шаг 1. МЕТОД GROW

Именно благодаря нашему интеллекту, разуму мы имеем возможность ставить цели и планировать шаги для их достижения. Цель – это образ будущего результата, к которому мы идём поэтапно. Для структурирования этого процесса мы предлагаем вам знакомство с методом GROW, состоящему из четырёх этапов.

Goal (цель) – формулирование цели	Какой цели вы хотите достичь в воспитании своего ребёнка? Представьте её в виде образа или метафоры
Reality (реальность) – видение как препятствий, так и ресурсов	1. Какие внутренние и внешние препятствия мешают вам достичь этой цели? 2. Какие внутренние и внешние ресурсы у вас есть для продвижения вперед (желание, время, деньги, люди, поддержка, способности, умения и пр.)?
Options (возможности, выборы) – существующие варианты достижения цели	1. Каковы способы, варианты, возможности, с помощью которых вы можете достичь цели? 2. Каковы главные достоинства и недостатки каждой возможности?
Will (воля) – ответственность за принятое решение	1. Что в итоге вы выбираете делать для достижения цели? 2. С чего вы готовы начать и когда?

Предлагаем представить вам весь этот процесс в виде восхождения по лестнице. На верху лестницы нарисуйте или напишите вашу цель в виде образа. Подпишите каждую ступеньку соответственно этапу, выберите подходящий для неё цвет. Заполните лестницу внутри вашими ответами на вопросы по каждому этапу.





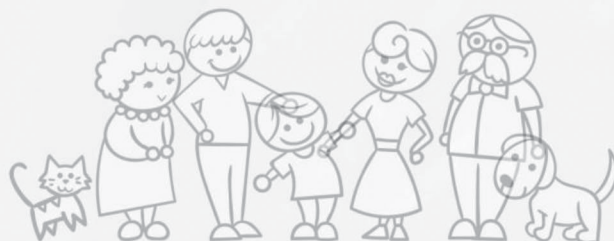
Вопросы для анализа:

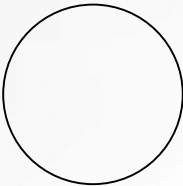
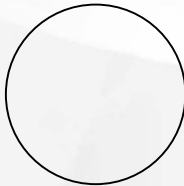
1. Насколько по 10-бальной шкале вы готовы приступить к достижению своей цели?
2. Что или кто вам поможет начать её реализовывать?
3. Если сформулировать мотивирующий девиз, то как бы он звучал? Запишите его там, где посчитаете нужным.

Шаг 2. Упражнение «Квадрат целеполагания»

Предлагаем попробовать альтернативный вариант достижения желаемых целей в своём родительстве. В квадрат целеполагания входят четыре базовых вопроса, которыми можно воспользоваться для анализа любой жизненной ситуации. Для получения опыта использования этого способа выберите какую-то конкретную ситуацию в воспитании ребёнка, и на основе её заполните квадрат целеполагания. Подберите для каждого из вопросов какое-то символическое изображение и нарисуйте его в круге рядом с вопросом. Можно дополнительно раскрасить каждый сектор желаемым цветом.

Что я делаю? 1. 2. 3.	Для кого я это делаю? 1. 2. 3.
---	--



Каков результат на сейчас? 1. 2. 3. 	Каков критерий достижения этого результата? 1. 2. 3. 
---	--

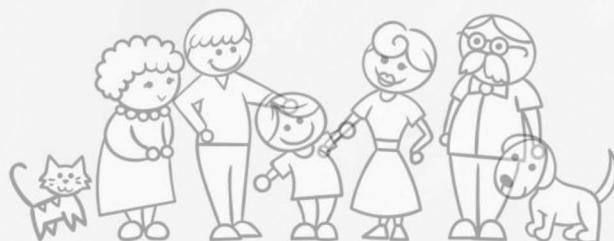
Вопросы для анализа:

1. Какими вопросами для анализа вы пользуетесь обычно?
2. Какой из вопросов оказался для вас самым полезным?

Шаг 3. Упражнение «Остановись и подумай»

Предлагаем вам заполнить таблицу для развития навыка оценки ситуации, осознания привычных способов и проработки новых навыков принятия решения.

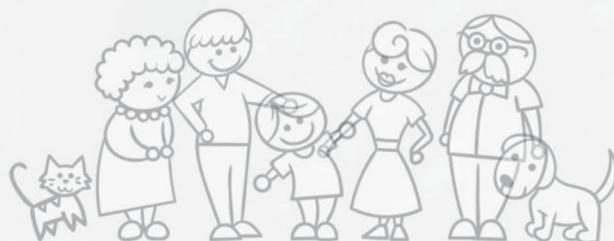
Шаги	Вопросы-действия	Ваши ответы
1. Остановись и определи суть проблемы.	В чём заключается проблема? Чего и кого она касается? Попытайся встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны сложившихся обстоятельств.	
2. Подумай и определись со своей основной целью.	Чего я хочу? Для чего мне это нужно?	



Шаги	Вопросы-действия	Ваши ответы
3. Подумай о том, какие варианты решения проблемы есть.	Напишите как можно больше желаемых и возможных вариантов решения этой проблемы.	
4. Подумай о последствиях.	Что может произойти? Что будет, если проблема решится и если проблема не решается?	
5. Определи доводы «за» и «против».	Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и негативную.	
6. Решай, что делать и принимай решение.	Каково моё решение? Взвесь все последствия, сделай наилучший для тебя выбор.	
7. Оцени исход.	Было ли тебе трудно или легко делать эти шаги? Готовы ли вы взять тот алгоритм для проработки других решений?	

Вопросы для анализа:

1. Как вы принимали решения обычно?
2. Что готовы сейчас делать по-другому?



ВСТРЕЧА 4.

Воображение и творчество как ресурсы

Шаг 1. Упражнение «Палитра моих увлечений».

Родительство по своей природе является творческим процессом. Решая любые вопросы и задачи в ходе воспитания постоянно растущего и меняющегося ребёнка, родитель может подходить в этому как Творец, гибко реагируя и расширяя границы возможностей, а может ригидно следовать устоявшимся и зачастую устаревшим шаблонам.

Кроме того любая творческая деятельность выступает мощным стабилизатором эмоционального состояния человека и является важным фактором стрессоустойчивости. Поэтому мы предлагаем вам поразмышлять над тем, какие виды творческой деятельности позволяют вам создать себе ресурсное и наполненное состояние. Для этого предлагаем изобразить свои увлечения (хобби, творческие виды деятельности) в виде палитры красок. На вашей палитре может быть любое количество красок любого размера.

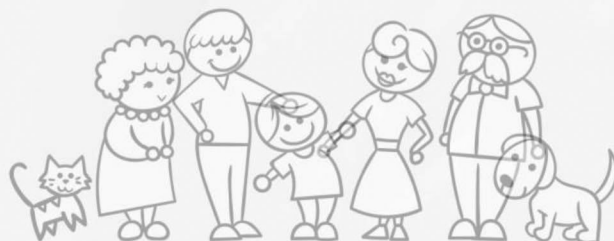


Вопросы для анализа:

1. Какие из творческих ресурсов для вас самые любимые и почему?
2. Как часто вы к ним прибегаете?
3. Что нового вы хотели бы попробовать для себя?

Шаг 2. Упражнение «Бинго»

Для того чтобы разнообразить репертуар своих творческих ресурсов, предлагаем вам из таблицы ниже выбрать и раскрасить те новые способы, ко-

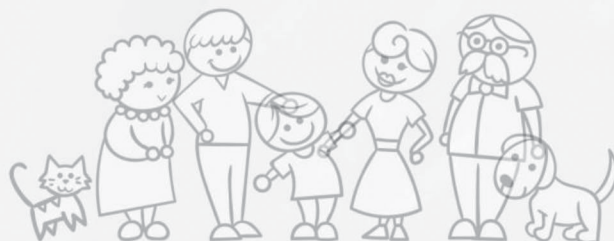


которые помогают вам переключиться, отключиться от проблем, расслабиться, снять напряжение, наполниться положительными эмоциями. Вполне возможно, что среди них окажутся те, которые вы не указали в упражнении выше.

Изучение информации по интересующей вас теме	Рассматривание фотографий, воспоминания о приятных моментах	Пение песен	Просмотр хорошего кинофильма или мультфильма	Слушание музыки
Любимая компьютерная игра	Погружение в мечты и фантазии об отдыхе, путешествиях и приключениях	Внесение изменений в интерьер дома (перестановка мебели, новые элементы и др.)	Рассматривание приятных, интересных картинок	Шопинг
Изготовление чего-либо своими руками	Собирание пазлов	Рисование или раскрашивание по номерам и др.	Приготовление еды, в том числе новых блюд	Просмотр интересного контента в соцсетях
Чтение интересных книг	Сочинение историй или стихов	Ведение дневника в любой его форме	Просмотр юмористических роликов, передач или фильмов	Танец в его любых формах
Посещение любого красивого места	Прогулка на свежем воздухе	Наведение порядка, приборка, сортировка	Общение с домашними питомцами	Выращивание и уход за домашними или садовыми растениями

Вопросы для анализа:

1. Чем было для вас полезно данное упражнение?
2. Какие из данных способов являются любимыми для вашего ребёнка?
3. Есть ли что-то среди представленных способов, что вы делаете совместно с ребёнком? А всей семьёй? Если ещё нет, то что именно и каким образом это можно было бы организовать?



Шаг 3. Включаем воображение!

Предлагаем подумать, какие трудности в воспитании ребёнка есть на данный момент времени, и придумать и записать смешное, веселое, интересное название для этой ситуации. Возможно, уже в самом названии вы сможете увидеть варианты её решения.

Представьте, что эта трудная ситуация произошла не с вами и вашим ребёнком, а с кем-то другим. Какие рекомендации вы бы дали этому родителю в сложившейся ситуации? Запишите их.

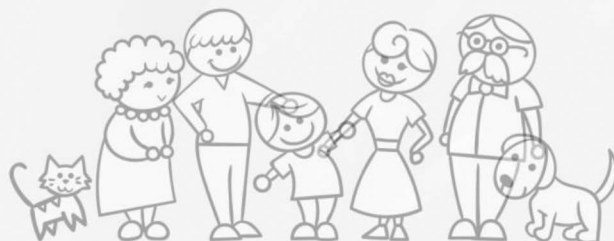
Помечтайте о том, как вы хотели бы, чтобы эта ситуация разрешилась наилучшим образом. В красках представьте, как вы себя чувствуете, о чем вы думаете, что происходит в этот момент. Отобразите это несколькими словами или одним предложением.

Вообразите, что произошло чудо и в один прекрасный момент волнующая вас проблема в воспитании ребёнка исчезла. По каким признакам вы это поймёте? Отметьте их.

Если бы у вас была возможность перенестись на машине времени на 10 лет вперёд и из этого будущего посмотреть на сегодняшние трудности, то что бы вы могли сказать самому себе, какой совет бы дали? Запишите его.

Вопросы для анализа:

1. Чем было для вас полезно данное упражнение?
2. Какие из данных способов понравились вам больше всего и почему?



ВСТРЕЧА 5.

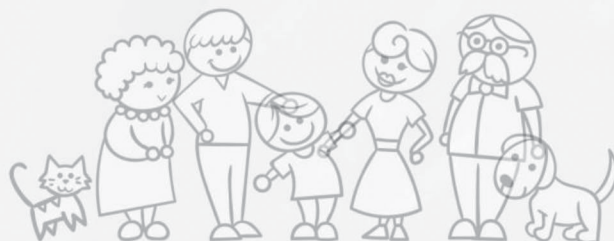
Взаимодействие как ресурс

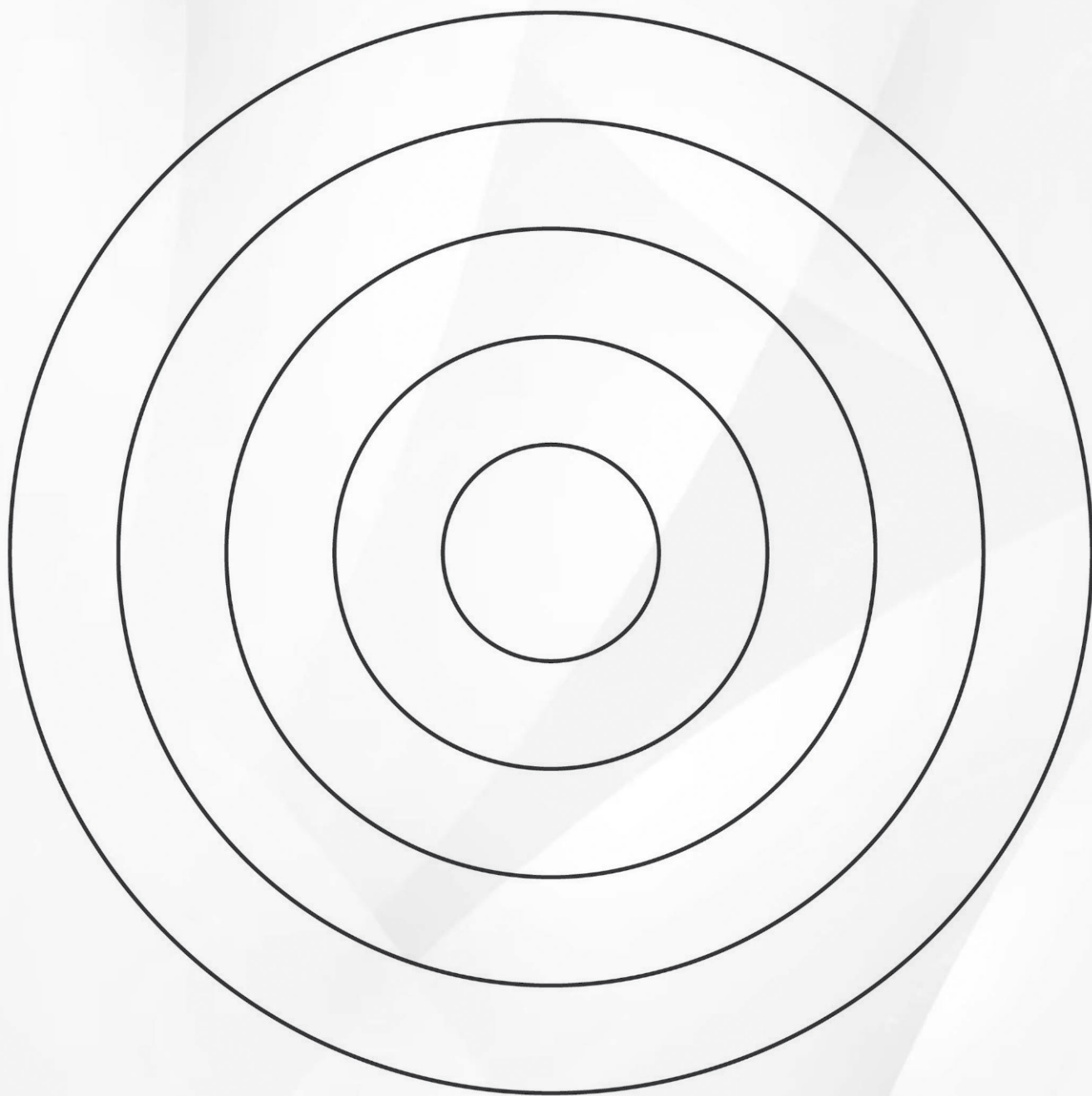
Шаг 1. Упражнение «Моя группа поддержки»

Просим вас поместить себя в центре, а на концентрических кругах нарисовать важных для себя людей. Это могут быть как ныне живущие люди, так и уже ушедшие из жизни, о которых вы помните, люди из разных слоёв общества, с которыми вы общаетесь, дружите или враждуете, кто присутствует в вашей душевной жизни. Чем больше значимость этих объектов, больше ощущение их близости, поддержки, тем ближе к центру их следует располагать; чем меньше значимость – тем их следует располагать дальше. Располагая людей на этих орбитах, выберите для них соответствующие символы и подпишите их. Это могут быть как реальные люди, когда-либо взаимодействовавшие с вами, так и исторические личности, художественные персонажи и т.д.

Для того, чтобы увидеть все имеющиеся ресурсы социальной поддержки, предлагаем вам в помощь следующие вопросы:

1. Кто составляет ваш самый ближний круг?
2. О ком вы думаете каждый день?
3. О ком вы заботитесь и кто заботится о вас?
4. С кем вы можете разделить свою радость?
5. С кем вы можете поделиться своими тревогами и печалью?
6. К кому вы обращаетесь или могли бы обратиться в различных жизненных ситуациях за советом и рекомендациями? (в области обучения и воспитания ребёнка, здоровья, финансов, бытовых вопросов, профессиональных и др.)
7. Вспомните последнюю трудную ситуацию: кто был рядом, помогал вам?
8. Вспомните трудную ситуацию (например, связанную с финансами, здоровьем, обучением, работой, семьёй), произошедшую с вами 1 год, 3 года, 5 лет, 10 лет назад: кто вам тогда помогал, поддерживал?
9. Кто из художественных персонажей (героев книг, фильмов) вдохновлял вас, мотивировал своим примером?
10. Кого из реально живших или живущих ныне людей (государственных деятелей, военачальников, героев войны и труда, писателей) вы можете считать лично для себя достойным примером для подражания, неким учителем, наставником?





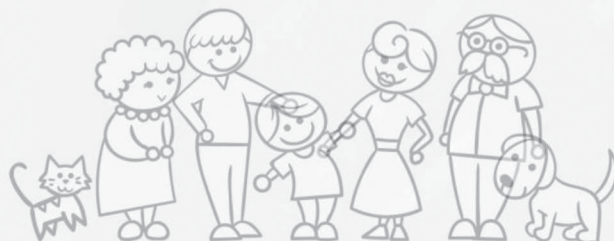
Вопросы для анализа:

1. Какие чувства у вас вызывает проделанная работа?
2. Количество людей, оказавшиеся в вашей группе поддержки, является ли для вас достаточным? Если нет, то что вы готовы с этим делать?
3. Сформулируйте одним предложением главный для вас итог этой работы.

Шаг 2. Упражнение «Языки любви»

Представьте, что у каждого из нас есть собственный язык коммуникации, особенно близкий и понятный ему. Поэтому очень важно знать, понимать и уметь общаться на том языке, на котором говорит ваш ребёнок, ведь он может отличаться от вашего. В этой таблице представлены как сами языки, так и способы общения на них. Предлагаем вам дополнить её тем, как вы их используете в общении с ребёнком. Эти способы можно как записать, так и изобразить в виде символов или образов.

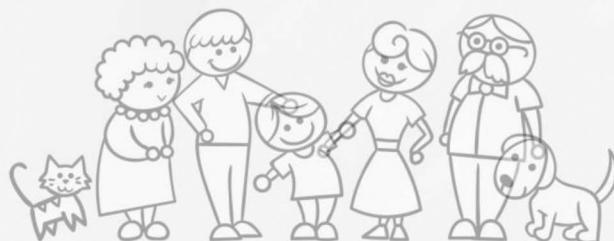
Язык любви	Способы общения на нем «+» – предпочтительные «-» – нежелательные	Как вы используете этот язык в общении с ребёнком
Слова	+ комплименты + похвала + подбадривание + одобрение – критика – неприятные слова, брань – игнорирование, молчание – отсутствие комплиментов	
Время	+ внимание + общение + совместные прогулки, поездки + совместные путешествия + совместные игры + дела вместе + посиделки – долгие расставания – изоляция – игнорирование	



Язык любви	Способы общения на нем «+» – предпочтительные «-» – нежелательные	Как вы используете этот язык в общении с ребёнком
Подарки	+ подарки + сюрпризы + личное внимание + впечатления + личные приятные мелочи – жадность – забывание важных дат	
Помощь	+ помощь в делах + предложение о помощи – забытые обещания – неоказание помощи – игнорирование	
Прикосновения	+ объятия + прикосновения + поглаживания + поцелуи + телесно-ориентированные игры – пренебрежение – физическое насилие, наказания	

Вопросы для анализа:

1. Что было легко заполнять? Что вызвало наибольшее затруднение?
2. Какой язык коммуникации является для вас более предпочтительным?
3. На какой язык взаимодействия откликается ваш ребёнок чаще всего?



ВСТРЕЧА 6.

Эмоциональные ресурсы

Шаг 1. Упражнение «Эмоциональный портрет»

Нарисуйте контур человека и заполните его различными эмоциями, которые типичны вам как родителю. Для каждой эмоции найдите своё место в этом контуре и соответствующий цвет, подпишите их. В итоге получится ваш типичный эмоциональный портрет.

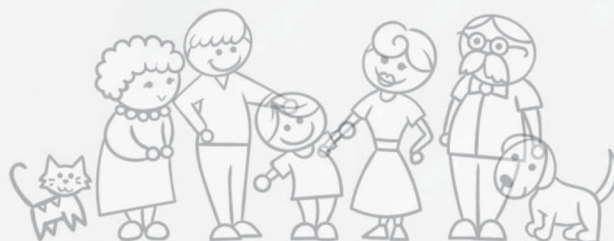
Для лучшего умения понимать свои и чужие эмоции предлагаем таблицу с различными эмоциональными проявлениями.

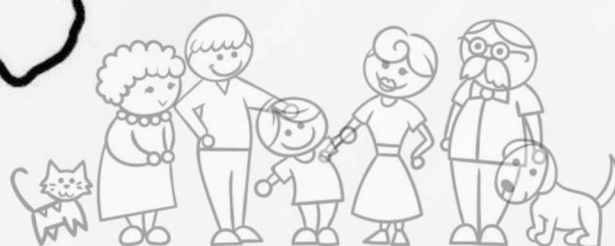
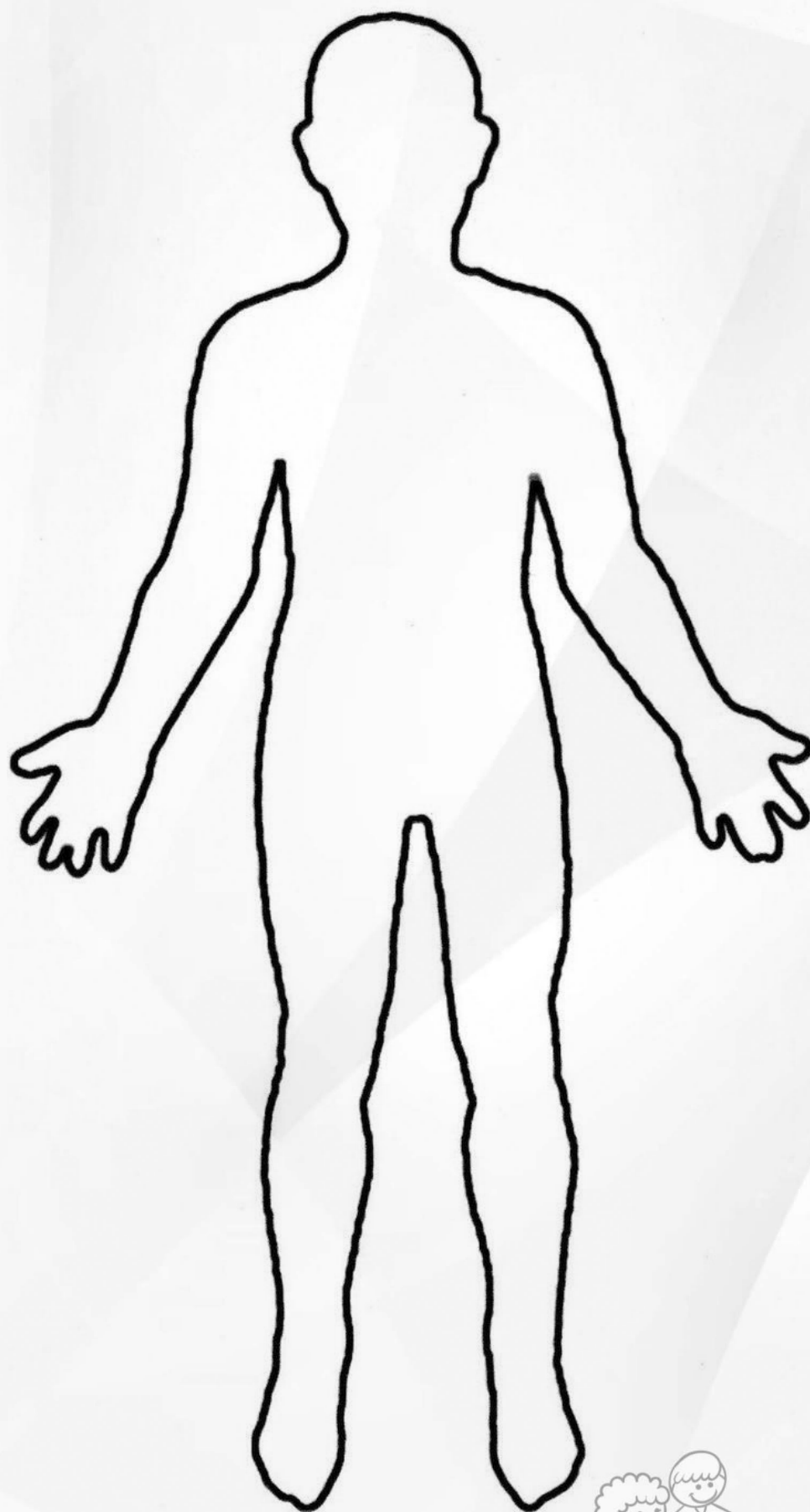
При желании вы можете нарисовать такой же эмоциональный портрет вместе со своим ребёнком.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНОСТЬ	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРЕБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОВОЩЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОВИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВОДОХВОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОВОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

Вопросы для анализа:

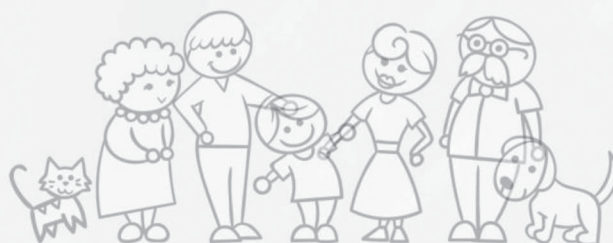
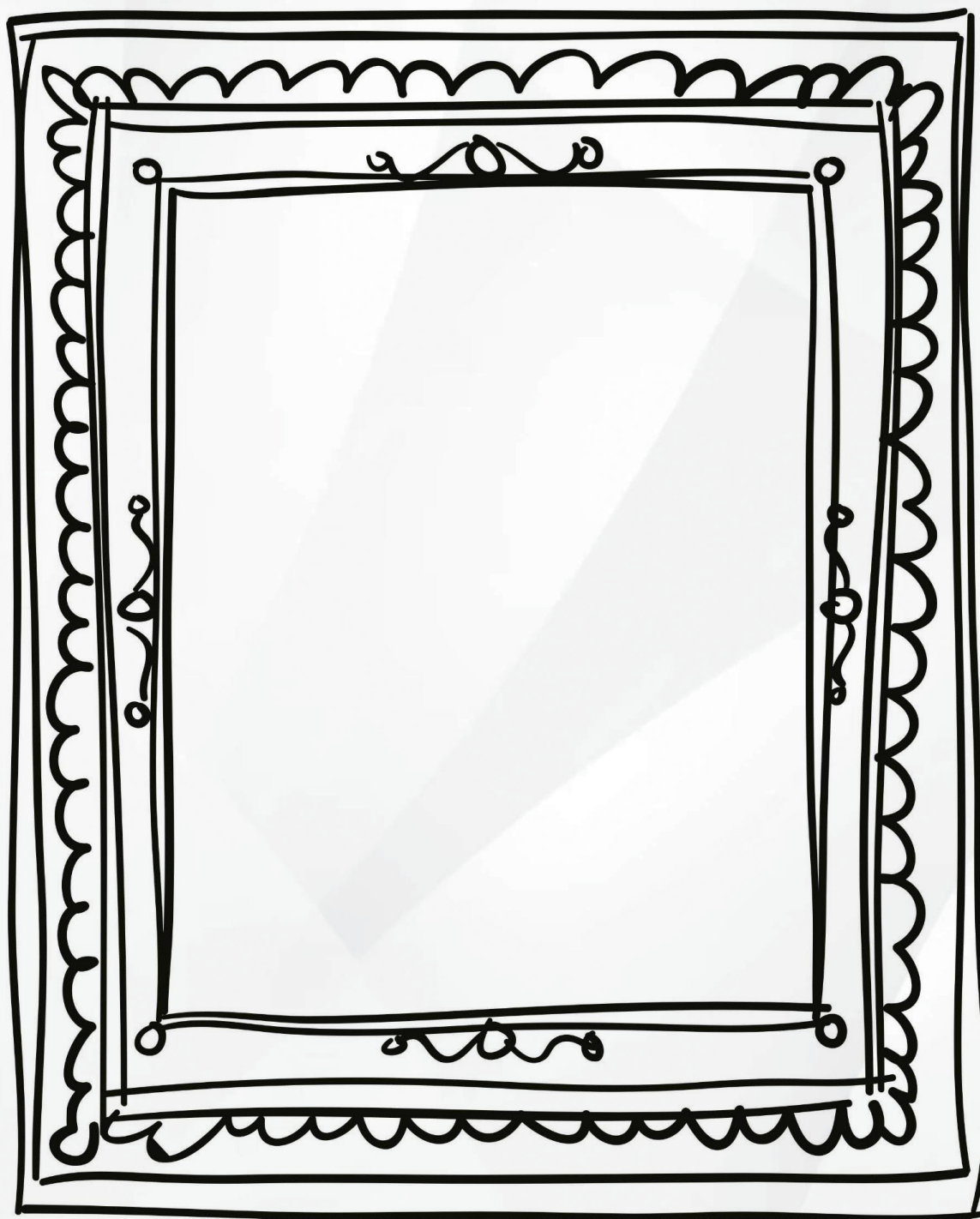
1. Каково общее впечатление от вашего эмоционального портрета?
2. Какие эмоции и чувства «живут» в голове?
3. Какие эмоции и чувства «находятся» в вашем сердце?
4. Есть ли что-то, что вы хотели бы поменять и каким образом это сделать?





Шаг 2. Контроль над эмоциями

Предлагаем вам проанализировать любую выводящую вас из душевного равновесия эмоцию и нарисовать её любым удобным для вас способом. Это может быть линии, контуры, точки, пятна, любой образ. Для удобства анализа этой эмоции вы можете опираться на вопросы ниже.

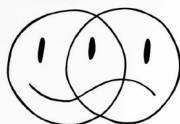


Вопросы для анализа:

1. Что это за эмоция/чувство?
2. Как вы её испытываете?
3. В каких ситуациях?
4. Как она влияет на вашу жизнь?
5. Чем она мешает?
6. Что она вам дает?
7. Как вы справляетесь, совладаете с ней? Что вам в этом помогает?

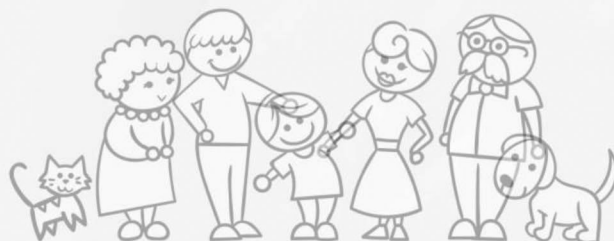
Шаг 3. Взаимодействие родителей с ребёнком.

По этой шкале можно понять, какие методы взаимодействия с ребёнком вы чаще всего используете и какие эмоции у него они формируют. В нашем случае мы будем использовать данную шкалу для самодиагностики своего взаимодействия с ребёнком. Отметьте подходящим «смайликом», сколько раз вы сегодня применяли тот или иной метод в отношениях с ребёнком.



Ваши методы взаимодействия	
Хвалили	упрекали
Поощряли	подавляли
Одобрляли	унижали
Целовали	обвиняли
Обнимали	осуждали
Ласкали	отвергали
Симпатизировали	одергивали
Сопереживали	позорили
Улыбались	читали нотации
Восхищались	лишали чего-то необходимого
Делали приятные сюрпризы	шлепали, пороли
Делали подарки	ставили в угол

1. Вопросы для анализа:
2. Насколько вы довольны вашими способами взаимодействия с ребёнком?
3. Хотели бы что-то поменять?
4. Каким образом это возможно сделать?



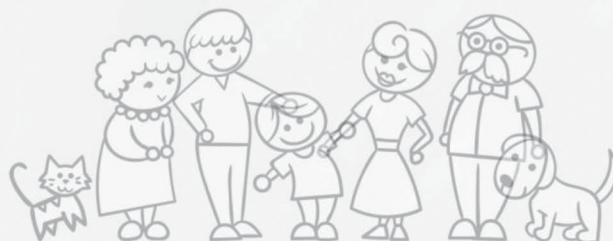
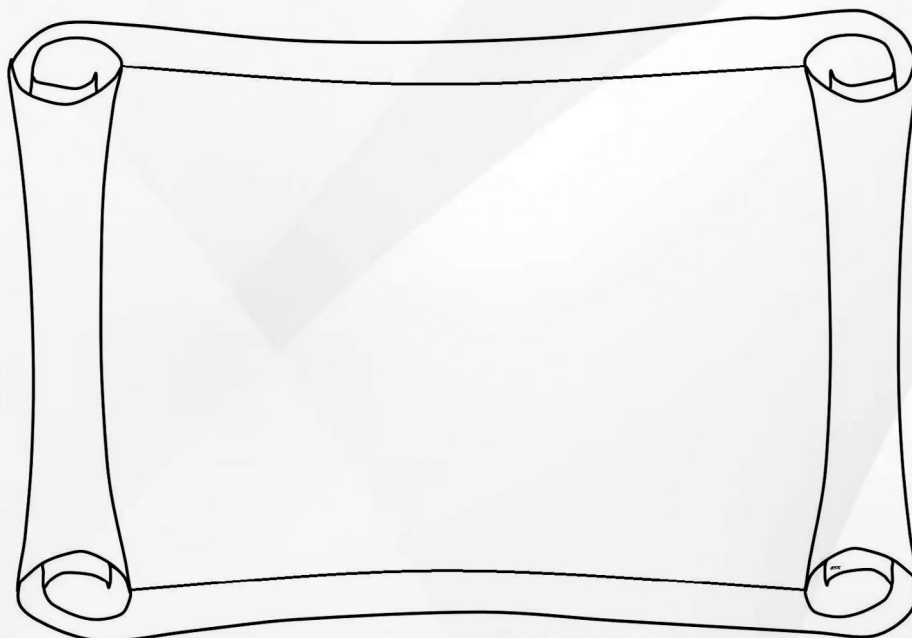
ВСТРЕЧА 7.

Ценности и смыслы как ресурсы

Ценности в жизни человека играют важную роль, так как они определяют его приоритеты, цели и мотивы. Они являются своеобразными ориентирами, которые помогают нам принимать решения, выбирать направление развития и определять своё место в обществе. В данной встрече мы попытаемся разобраться с тем, что такое ценности, какие они бывают, и как они влияют на нашу жизнь. Прежде всего необходимо отметить, что ценности – это некие идеальные представления о том, что является хорошим, правильным и важным. Они могут быть индивидуальными и коллективными, но в любом случае они служат для оценки поступков, действий и событий. Ценности позволяют нам определить, что соответствует нашим убеждениям и принципам, а что нет. Важно понимать, что ценности не являются статичными и неизменными. Они могут меняться с возрастом, опытом и обстоятельствами.

Шаг 1. Упражнение «Что мне важно? Без чего Я не Я?»

Задайте себе вопросы о том, что для вас действительно важно в жизни и в воспитании ребёнка (не менее десяти пунктов). Запишите свои мысли



и проанализируйте их, выделяя основные ценности. Нарисуйте сосуд, как вы его видите, наполните его тем, что вам действительно важно, без чего вы – это не Вы. Это можно сделать в виде образов или символов или словами.

Вопросы для анализа:

1. Насколько вы довольны тем, как наполнен ваш сосуд и чем именно?
2. Есть ли желание что-либо изменить?
3. Каким образом это можно сделать?

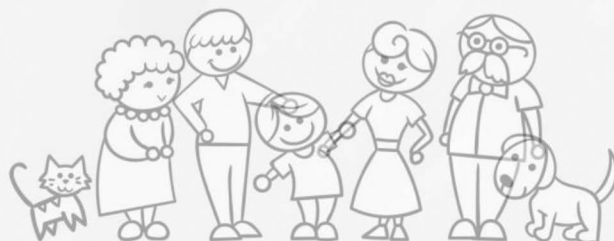
Шаг 2. Упражнение «Дерево моих семейных ценностей»

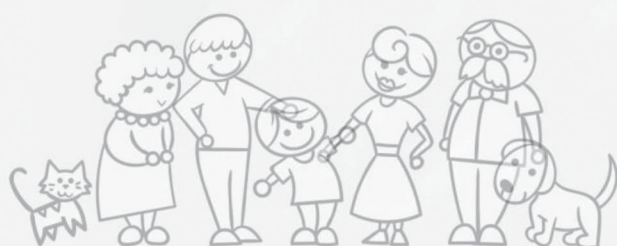
Сейчас вам нужно будет создать «Дерево семейных ценностей». На следующей странице представлен рисунок дерева. Вам нужно ранжировать список семейных ценностей по следующим критериям:

- в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях;
- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться;
- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Вопросы для анализа:

1. Какое дерево «выросло»?
2. Как оно называется? Какие плоды на этом дереве?
3. Какими свойствами оно обладает?
4. Какими ресурсами наделено (например, силой, выносливостью, мудростью и т.д.)?





ВСТРЕЧА 8.

Я в ресурсе!

Шаг 1. Упражнение «Удивительные линзы моего Я»

Представим, что вы воспринимаете мир с помощью специальных очков, у которых шесть линз. Каждая из них отражает важную часть наших ресурсов. Назову эти линзы:

В (Belief and values) – духовная часть вашего Я – ваши ценности и убеждения, принципы и смыслы;

А (Affect and emotion) – ваши чувства – отражают вашу эмоциональную сферу и умение понимать и управлять ей;

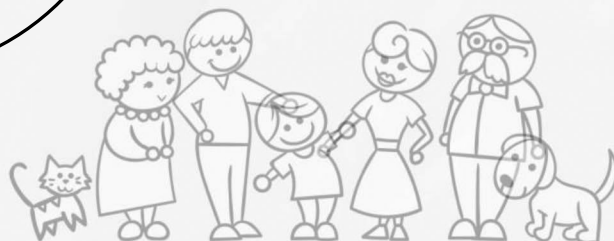
S (Social) – ваши отношения – отражают вашу способность вступать во взаимодействие с различными людьми, давать и получать поддержку;

I (Imagination) – ваше воображение – умение переключаться на творческие виды деятельности;

С (Cognition and thought) – ваши мысли – отражают ваш интеллект, рассудительность, умение собирать и осмысливать информацию;

РН (Physiology and activities) – ваше тело – отражает физическую часть вашего Я, физические, телесные методы борьбы со стрессом.

Каждая из этих шести частей нашего Я играет свою роль и может быть рассмотрена в отдельности. Однако ни одна из них не функционирует самостоятельно. В каждый момент времени они взаимодействуют друг с другом. Предлагаем вам изобразить их в виде кругов, предварительно вырезав их из цветной бумаги и наклеив на лист. Таким образом мы отразим все шесть частей нашего Я. Все эти кружочки собираются в центре и формируют то, что называется вашим Я. Расположите все эти кружочки на листе бумаги внутри одной окружности. Посмотрите на него внимательно и подумайте, насколько вам знакомы все его элементы и как вы их используете в своей жизни.



Вопросы для анализа:

1. Как тебе то, что получилось?
2. Что хотелось бы изменить?
3. Как можно этим пользоваться в реальной жизни?

Шаг 2. Пакуем ресурсный чемоданчик

Предлагаю вам собрать свой ресурсный багаж для путешествия по жизни, вспомнив содержание всех встреч в этом арт-альбоме. У вас уже есть все необходимые компоненты жизнестойкости, именно они и станут ячейками нашего ресурсного чемоданчика. Это нужный и полезный багаж для жизни, которым можно делиться со своими детьми, дополнять, который позволяет расширять наши возможности совладания с различными жизненными ситуациями, и тем самым поддерживать гармоничное состояние.

В каждой из предложенных ячеек чемодана впишите, пожалуйста, список вещей, отражающих тот или иной компонент стрессоустойчивости, например:

B (Belief and values) – фотоальбом, подарки любимым и от них, молитвослов;

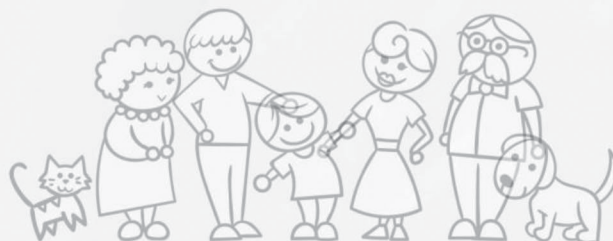
A (Affect and emotion) – пачка носовых платочков, бутылка воды, личный дневник, плеер с любимыми мелодиями;

S (Social) – блокнот с контактами, телефон;

I (Imagination) – альбом с красками;

C (Cognition and thought) – блокнот для записей;

PH (Physiology and activities) – шоколадка, гантели, любимый плед.



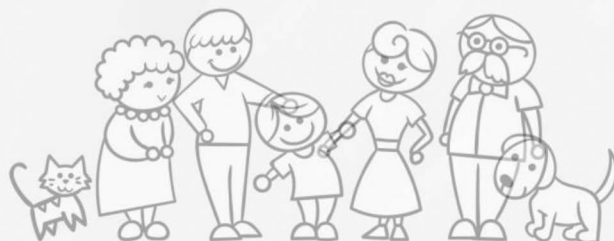
Вопросы для анализа:

1. Что ценного, важного лично для вас было в работе?
2. Какие открытия, находки вы совершили в ходе этого путешествия?

Благодарим вас за работу по тематике ресурсов!

***Надеемся, что вы будете использовать
рассмотренные ресурсы в реальной жизни.***

В помощь вам предлагаем вдохновляющие цитаты об опорах.



ЦИТАТЫ ОБ ОПОРАХ

Самая мощная в мире поддержка – это любовь, самая крепкая в жизни опора – это внутренний стержень (*Джулиана Вильсон*).

Без точки опоры любой рычаг – палка.

Если внутри у тебя все в порядке, то и снаружи все встанет на свои места (*Экхарт Толлей*).

Нас привязывают к жизни те, кому мы служим опорой (*Мария фон Эбнер-Эшенбах (1830-1916) – австрийская писательница*).

Искусство старения заключается в том, чтобы быть для молодых опорой, а не препятствием, учителем, а не соперником, понимающим, а не равнодушным (*Андре Моруа (1885-1967) – французский писатель*).

Женщина консервативна по своей природе, она везде ищет прочных оснований, и это вполне естественно, так как для домашнего очага и колыбели нужна прочная почва (*Жюль Мишле (1798-1874) – французский историк*).

Ты не перестаёшь искать силы и уверенность вовне, а искать следует в себе. Они там всегда и были (*Зигмунд Фрейд*).

У человека можно отнять всё, кроме одного – его последней свободы: выбрать свое отношение к любым данным обстоятельствам, выбрать свой собственный путь (*Виктор Франкл*).

Будь светильником для самого себя, будь опорой самому себе, придерживайся собственной правды как единственного света (*Эрих Фромм*).

Когда висят на волоске, и соломинка – опора (*Галина Оболенская*).

Для сильного духом – дух опоры. Для слабого – мнение общества (*Юрий Срезжкин*).

Болезнь – это крест, но, может, и опора (*Альбер Камю*).

У кого крепче принципы, у того крепче опора под ногами (*Юрий Срезжкин*).

Чтобы стать сильным, нужна твёрдая опора (*Альфред Деблин*).

Опора каждому нужна... для замыслов своих и дел (*Анна Ис Аронова*).

Семья – это опора и источник сил, особенно когда сталкиваешься с трудностями и испытаниями (*Тимур Иванов*).

Ноги – опора нашей стойкости (*Бальтасар Грасиан-и-Моралес*).

