

Марафон «Ресурсный родитель»

Цель – наполнение себя личностными ресурсами для конструктивной коммуникации с ребенком, развитие привычки заботиться о себе.

Задачи:

1. заземлиться и понять, насколько «Я» нахожусь в ресурсе;
2. узнать основные новообразования возраста ребенка;
3. освоить основные эффективные техники коммуникации с ребенком;
4. осознать ресурсность своего окружения;
5. наладить контакт с ребенком;
4. сформировать способность расслабляться от релаксационных техник, снимать психомышечное напряжение.

Форма проведения – марафон в удобном для родителей мессенджере: Telegram, Viber, WhatsApp и т. д.

Время проведения – 21 день.

Для определения ведущего мессенджера марафона можно провести дополнительный опрос с родителями.

Марафон состоит из 6 блоков:

1. Блок «Вводный»
2. Блок «Знакомство»
3. Блок «Наполнение себя»
4. Блок «Отношения с ребенком»
5. Блок «Взаимодействие с окружением»
6. Блок «Обратная связь»

1. Блок «Вводный»

1 день

При приветствии родителей в мессенджере на марафоне. Необходимо представиться, рассказать о цели марафона, ввести основные правила коммуникации:

- все что происходит, остается только здесь;
- не осуждаем других, говорим только о себе;
- поддерживаем друг друга, не оскорбляем;
- если есть личный вопрос – пишем в личное сообщение организаторам марафона.

2. Блок «Знакомство»

Просим представиться участников марафона и рассказать о своих проблемах с детьми, что хотели бы изменить, узнать и т. д.

3. Блок «Наполнение себя»

2 день

Доброго всем дня! Сегодня первый день нашего марафона «Ресурсный родитель».

Чтобы быть ресурсным Родителем, надо понимать, какой уровень жизненного ресурса сейчас у вас и, что вас наполняет, а что опустошает

Поэтому начать предлагаем с диагностики своего ресурса.

Задание: оцените критерии своего жизненного ресурса, их всего четыре по 10-балльной шкале (10 –стабильный/высокий, 0 не стабильный/низкий).

1. настроение (стабильно ли оно сейчас у вас, либо скачет от позитивного до негативного, либо постоянно сниженное)
2. сон (стабильный либо есть нарушения при засыпании, во время сна, после сна есть или нет ощущение бодрости)
3. аппетит (какой он у вас в норме-повышенный, сниженный, есть ли сейчас изменения)
4. сексуальность/либидо (от природы у каждого либо слабое, либо среднее, либо сильное; есть ли изменения сейчас)

Подумайте и оцените. В чат напишите сумму баллов, которая у вас получилась.

Вечером дадим интерпретацию и обсудим результаты.

Уровень жизненного ресурса в норме при более 35 баллов.

Менее 35 - пограничное состояние

Менее 25 – жизненный ресурс патологически низок, можно констатировать наличие истощения нервной системы/психического ресурса у человека.

Посмотрите сейчас, какой критерий западает больше всего у вас?

Проанализируйте, почему так и, что можно прямо уже сейчас сделать для его наполнения.

3 день

Доброе утро! Вчера вы диагностировали свой ресурс, вы большие умнички.

Теперь вы знаете, как понять уровень своего ресурса.

И когда ресурс истощён, начинается депрессия.

В древние времена, когда ещё не было психоанализа и психотерапии, существовали свои методы лечения депрессии. Первым делом для таких пациентов в психиатрических клиниках устанавливали режим дня: полноценный сон, хорошее питание, прогулки на свежем воздухе и коллективные мероприятия. Это и служило первой и самой эффективной помощью. Пациенты постепенно возвращались в хорошее состояние. Мы с вами, конечно, не в психиатрической

клинике и не пациенты, но первым делом, будем устанавливать правильный режим дня для восстановления ресурса. Итак, задание на сегодня: напишите свой распорядок дня, желательно поминутно. Пишите в чат, а вечером мы с вами составим колесо баланса, посмотрим, чего не хватает и обсудим.

4 день

Исходя из того, что вы прислали, можно увидеть, что некоторые из вас большую часть времени уделяют детям, кто-то домашним делам, кто-то большую часть времени проводит на работе.

Сейчас ваше задание: проанализировать ваш режим дня и нарисовать круг. Круг разделить на части в том процентном соотношении, в котором составляет ваш день. Круг - 24 часа- 100%. Например, вы спите 8 часов, то в круге вы выделите для него 30%, 1 час уделяете для себя (ванная, чтение книги...), то в круге это будет примерно 4% и т. д. Если что-то непонятно, пишите. Процентное соотношение рисуйте приблизительно на глаз. Можно раскрасить каждую сферу разным цветом. Необходимо отправить пример.

5 день

Сегодня у вас будет упражнение на снятие напряжения и повышения своего ресурса – «Счастлиное место». Упражнение пригодится, когда нужно привести себя в порядок – успокоить дыхание, расслабиться, настроиться на позитивный лад.

Инструкция: выберите спокойное, тихое место. Сядьте поудобнее. Закройте глаза и вспомните или представьте место, в котором вам хорошо. Это может быть конкретное место (любимый уголок города, кафе, парк, место в доме, какая-то улица) или же абстрактное – лес, море, горы, озеро, пляж. Постарайтесь представить счастлиное место как можно более конкретно, осязаемо, детально. Мысленно перенеситесь туда.

Какая там стоит погода? Светит ли там солнце, лаская кожу? Или идет теплый дождик, распространяя запах свежести? Может быть, неподалеку работает булочная, где выпекают хлеб, или бармен варит ароматный кофе? Постарайтесь почувствовать запахи счастливого места.

Какие цвета есть в счастливом месте? Какого цвета фасады, небо, деревья, земля под ногами?

Кто или что вас там окружает? Какие звуки вы слышите?

Изучите счастлиное место как следует. Побудьте там. *Постепенно ощутите себя полноправным жителем счастливого места.* Наслаждайтесь спокойствием, уютом и свободой.

Это очень сильное упражнение. Для медитативного расслабления вам необходимо будет

уединиться в отдельной комнате и сделать так, чтобы вас никто не побеспокоил во время упражнения (предупредите окружающих, чтобы не отвлекали вас). Устройтесь максимально удобно. Идеально будет лечь. В таком случае обеспечивается лучшая получение медитативных впечатлений.

Мы отправим вам аудиозапись упражнения, после выполнения упражнения, обязательно запишите свои образы, которые явились вам в медитации и чувства, которые вызвала у вас медитация. Будет замечательно, если вы ими поделитесь в чате.

6 день

Доброе утро. Вчера вы актуализировали воспоминания о вашем ресурсном месте и теперь, когда вы будете чувствовать снижение ресурса, можно уединиться, закрыть глаза и вспомнить это место и наполнится ресурсом, как и было в упражнении. Ну а если не получается расслабиться, то подумайте, что мешает. Наша с вами задача, понять откуда брать ресурс и куда он уходит. Каждая стрессовая ситуация может лишить нас энергии и сил. Важно вовремя восстановиться.

И сегодня вы будете отслеживать ваши реакции на стрессовые ситуации в течение дня.

Каждую ситуацию и реакцию нужно записать в дневник. Шаблон отправляю, его можно скачать или распечатать. Вечером жду ваши записи в чате

Ссылка на дневник:

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2Fd%2F1JIF6Fsu_qfJ_HeLk_Wjh4OdpELmLX6u1%2Fview%3Fusp%3Ddrivesdk&cc_key=#ПЕРЕДСНОМ

Важно одинаково спокойно относиться ко всем событиям в жизни. Независимо от их окраса. Возможно то, что кажется сейчас «плохо» открывает новые возможности для «хорошо» потом. Посмотрите на то, что вы назвали «плохо» с точки зрения перспектив.

7 день

Доброго дня! Сегодня предлагаем вам поработать над планирование своего дня. Современная мама активна и многозадачная. Умение выделять приоритеты, видеть значимые цели, составлять под них план и работать в соответствии с ним, является чуть ли не главной техникой для ресурсной жизни современной мамочки. Будем сегодня этому учиться.

Упражнение. Составьте план своих дел на сегодня, распределяя дела на три группы:

- 1.важно/срочно,
- 2.неважно/не срочно,

3.важно/не срочно

4.не важно/срочно

Психологи, для личной эффективности, советуют начинать с 1 группы, затем 3, потом 2, а группу 4 вообще не выполнять зачем они, если они не важны?!

Вечером, ждём ваш отчёт по работе с планом, по схеме:

Каких дел, из какой группы, у вас получилось больше всего?

Получилось ли следовать составленному плану?

Какие дела из какой группы вы выполнили?

Если что-то не выполнено, то почему не смогли/не успели?

#ПЕРЕДСНОМ

Засыпать с чувством удовлетворения, с чувством, что сегодня все удалось, удалось быть в служении, в заботе, в радости.

Пусть у вас будет такое состояние перед сном.

8 день

Доброе утро всем. Благодарю всех, кто выполняет наши задания. Тем самым вы совершенствуете себя, улучшаете своё состояние и жизнь. Ждём вашего активного продолжения.

Ну а сегодня - день заботы о себе. Задание для вас - выбрать способ сделать себе приятное (это может быть горячая ванна с пеной, приятная книга, массаж, покупка, спа-процедуры и т. д.). Важно сделать именно то, что вас вдохновляет и приносит хорошее настроение. Напишите в чате что вбираете сегодня для себя.

4. Блок «Отношения с ребёнком»

9 день

Доброго всем дня! Сегодня мы приступаем к выстраиванию ресурсных отношений с ребёнком. И в нашем диалоге сегодня запланирован интерактив. Поставьте + если чаще ваши отношения с ребёнком ресурсные и от них вы наполняетесь или - если ваши отношения с ребёнком чаще вас истощают.

А также напишите 2-3 пункта или больше, что в отношениях с ребёнком вас истощает.

Спасибо за работу тем, кто быстро ответил.

По вашим ответам видно, что истощает непослушание, непонимание ребёнка, не выполняет обязанности, когда «не слышит». Согласно теории привязанности, ребёнок изначально послушен и готов слушать и выполнять любые требования родителя, но при условии сформированности надёжной привязанности между ними. Самое первое условие привязанности — это общение с ребёнком. В младенческом возрасте через заботу/уход и эмоциональное общение, в старшем

детском возрасте предметное общение, в подростковое партнерское общение.

Главное в общении — это контакт: единый уровень и контакт глаз, прикосновения, называете по имени.

Упражнение на день, отметить:

сколько раз смотрели глаза в глаза

сколько раз называли по имени

сколько раз было поглаживание

Что сегодня наблюдали и заметили о вашем контакте, что можете сказать?

Какие они были, кинестетические (прикосновения), визуальные, аудиальные. Что больше нравится вашему ребёнку, а что вам?

Может появились какие-то мысли о вашем контакте вообще, поделитесь.

[#ПЕРЕДСНОМ](#)

Если вы слышите/видите/чувствуете ребёнка просто в течение дня, то и в трудных/противоречивых/конфликтных ситуациях, ребёнок готов слушать/видеть/чувствовать вас. Помните об этом.

10 день

Доброе утро! Продолжаем день контакта с ребёнком. Мы заметили, что большинство из вас часто контактирует с ребёнком тактильно и зрительно. Это замечательно, продолжайте в том же русле, вы делаете ребёнка сильным!

А сегодня попробуйте сблизиться со своим ребенком с помощью правильных вопросов. Ведь часто дети на вопрос «как дела» 99 раз из 100 отвечают «нормально». Вы думаете, что дела у них действительно нормально, а оказывается, нужно по-другому формулировать вопросы и тогда ответы будут более конкретными и информативными. Нужно задать такой вопрос ребенку, на который ему будет интересно отвечать, который даст вам кучу новой информации о своём ребенке.

Выберите сегодня 3 любых вопроса из списка и задайте их ребёнку:

- Какое событие сегодня было самым интересным?
- Что нового ты узнал за день?
- Что заставило тебя улыбнуться сегодня?
- Кто сделал что-нибудь смешное, веселое, глупое?
- Что удивило тебя сегодня?
- Помог ли ты кому-нибудь?
- Кто-нибудь сделал что-то хорошее для тебя?
- Ты сегодня гордился собой? Из-за чего?

- Тебе было грустно?
- Что сегодня было сложным или непонятным для тебя?
- Во что ты играл сегодня со своими друзьями?
- С кем из одноклассников ты хочешь дружить, но пока не дружишь?
- Если бы ты на один день стал учителем, чему бы ты научил своих одноклассников?
- Что-нибудь привело тебя в раздражение?
- Кто-нибудь в этот день поступил несправедливо?
- Было ли что-то, что тебя смутило?
- С чем ты был не согласен сегодня?
- Если бы сегодняшняя день можно было прожить еще раз, что бы ты сделал по-другому?
- Что у тебя не получилось на этой неделе? А что получилось?

#ПЕРЕДСНОМ

Посмотрите на своего ребёнка, на такого, какой он есть, без «но» и сожалений, поблагодарите мир/Бога за него, без сожаления и желания сделать его таким каким вам хочется. Счастье именно в этом и для Вас, и для него.

11 день

Доброго дня! Как у вас прошло вчерашнее задание, получилось ли задеть интересные вопросы своему ребёнку?

Стандартный вопрос «Как дела» и стандартный ответ «Нормально/хорошо»-это как некий ритуал, установка, который не всегда помогает и приводит нас к контакту и наполненному взаимодействию.

В течении жизни у нас формируются установки. Есть позитивные, которые нам помогают, наполняют нас. А есть негативные, которые мешают и истощают.

Подумайте, какие негативные установки в отношениях с ребенком у вас.

Приведем пример некоторых негативных установок:

- я плохая мама
- у меня ничего не получится
- мама не должна отдыхать\должна все успеть
- ребенок понимает только, когда на него кричишь или наказываешь и т.д.

Задание:

Найти 3 самые мешающие свои негативные установки

Переформулировать их в позитивные/полезные. Те, которые помогут в данной ситуации/решат трудность.

Пишите их сюда, если захотите. А если возникнут трудности, обращайтесь, мы

поможем вам их переформулировать.

#ПЕРЕДСНОМ

Что приятного сегодня вы сделали для себя? Вспомните хорошее, что было сегодня, поблагодарите и засыпайте.

12 день

Доброе утро всем! Сегодня начнём работать с эмоциями и чувствами.

Гнев, обида, злость, вина – то, что забирает нашу энергию.

Чем дольше мы храним в себе эти чувства, тем больший вред они нам наносят (не только психологически, но и физически – психосоматика)

Их нельзя хранить в себе, но и выражать тоже нужно правильно (не задевая чувства других)

- Итак, для начала нужно понимать, какое чувство у вас возникло и почему

- Озвучить это чувство вслух (я злюсь, я раздражена), используя «я-выражение».

- Если возникло чувство вины (например: я плохая мама), то вспоминаем вчерашнее задание про установки и убираем чувство вины. (Вина - одно из самых разрушающих чувств).

Задание:

Как только у вас возникает ситуация, в которой появляются негативные эмоции – проговариваем их вслух, не обвиняя других и себя.

Дорогие участницы, для отработки навыков понимания и «я-высказывания» своих эмоций мы даём вам ещё один день. И завтра обсудим. Понаблюдайте за собой ещё один день, в каких ситуациях возникают негативные эмоции и чувства (раздражение, обида, злость, чувство вины...). Получается ли проговаривать вслух. Завтра ждём ваших ответов. Приятного вечера вам.

#ПЕРЕДСНОМ

Что приятного сегодня вы сделали для себя? Вспомните хорошее, что было сегодня у вас в этом дне, поблагодарите и засыпайте.

13 день

Доброе утро, дорогие участники!

В предстоящие 2 дня предлагаем вам поработать над вашей с ребёнком совместной деятельностью.

Совместная деятельность является мощным фактором развития ресурсных отношений, в ней устанавливается контакт, получаются положительные эмоции, происходит сближение.

Учеными доказано, что Родители имеющие с детьми совместную деятельность,

меньше ссорятся и текущие конфликты разрешаются проще и быстрее. И, следовательно, не истощает наш родительский ресурс.

Ребенок чувствует внимание, любовь, получает опыт жизненных ситуаций, жизненную опору, и приятные ресурсные воспоминания на всю следующую жизнь.

Задание на сегодня:

Подумайте и напишите 10 дел, которые вам с ребенком нравится делать. Оцените их от 1 до 20 по степени привлекательности для вас. 1 – самое привлекательное деле, 20 – менее.

Поставьте + рядом с теми делами, которые нравятся и ребенку.

Благодарим всех, кто поделился с нам своими совместными делами с детьми!

Посмотрите на них ещё раз, проанализируйте, сколько из них максимально нравятся вам?

Сколько нравятся и ребёнку?

Как часто вы делаете самые приятные для вас дела, которые нравятся и ребёнку, с ним?

Какие выводы у вас рождаются?

Побудьте с ними. Если есть желание-поделитесь.

14 день

Дорогие участники, добрый день. Сегодня мы продолжим тему совместной деятельности с ребёнком. Ведь это сближает и заряжает нас новыми эмоциями.

Ребенок чувствует внимание мамы и получает жизненную опору и уверенность.

Задание:

Возьмите лист бумаги формата А4, карандаши, фломастеры или краски.

Садитесь рядом с ребенком, возьмите любой цвет и попросите ребенка выбрать цвет. Начните рисовать общий рисунок, не договариваясь, не обсуждая.

Попробуйте молча почувствовать ребенка и следовать за его идеями. Не пытайтесь лидировать и забирать инициативу в свои руки, не спорьте с ним и не давите.

Не забывайте прежде установить с ребёнком контакт и потом уже приниматься за рисунок.

Делитесь вечером эмоциями и рисунками

По желанию отправляйте фотографии процесса. Совместные фото с детьми порадуют всех.

#ПЕРЕДСНОМ

Что сегодня хорошего было у вас? Вспомните, что приятного вы сделали для себя, поблагодарите и засыпайте.

15 день

Доброе утро! Сегодня у нас день заботы о себе-время наполниться, сделать то, что вам нравится или то, чего не хватало вам для ресурса.

Позаботьтесь о себе сегодня, начните прямо сейчас.

5. Блок «Взаимодействие с окружением»

16 день

Добрый день всем!

Нас каждый день окружают разные люди: муж, дети, родители, друзья, коллеги...

Не всегда наше окружение нам нравится и заряжает энергией. И часто бывает так, что наше окружение забирает наши силы и настроение.

Давайте подумаем и проанализируем наше окружение: кто заряжает, а кто забирает?

напишите два столбика:

1. Люди, которые вас заряжают.
2. Люди, которые раздражают, злят, обижают и забирают силы.

Напротив каждого напишите, как часто вы с ними проводите время.

Участники, добрый вечер!

Как ваше настроение?

Ждём ваши списки. Пишите ваше окружение и как оно на вас влияет.

17 день

Доброго дня! На этой неделе мы предлагаем вам поработать со своим окружением: посмотреть, кто в нем ресурсен для вас, а кто нет.

Вчера вы составляли таблицу своего окружения, посмотрите на свой «не ресурсный список» и про каждого из него ответьте на 4 вопроса:

1. Какие негативные эмоции вызывает у вас человек?
2. В какой ситуации?
3. Где (в каких местах)?
4. Когда (при каких событиях)?

Поделитесь по возможности своими мыслями по вашему ресурсному и не ресурсному окружению.

18 день

Доброе утро, дорогие участники! В течение двух дней вы анализировали своё окружение. Какие выводы вы сделали, какого окружения больше (ресурсного или нет) у вас? В каких ситуациях ваше окружение не является для вас ресурсом? Напишите нам.

И задание на сегодня: продумайте стратегию поведения для ситуаций, в которых происходит истощение. Что вы могли бы изменить? как изменить? Возможно уйти или заменить отношение... Напишите нам своё продуктивное решение

19 день

Доброе утро! Все прошедшие дни мы давали вам задания, благодаря которым вы знаете, что даёт вам энергию, а что её забирает. Теперь мы предлагаем составить ресурсный список и запомнить его (вещи, которые заряжают). У каждого из вас этот список будет разным. У кого-то в нем будет муж, дети, ванна, книга или фильм, а у кого-то совсем другое... Пишите список и храните его при себе. Делитесь с нами и другими участниками в группе.

20 день

Доброго вечера, дорогие участники! Собственно все задания марафона выданы вам нами. Предстоящие заключительные два дня марафона- дни консультаций. Если есть необходимость по марафону, либо по теме своего ресурса, опираясь на задания марафона, в личной проработке со специалистом, мы готовы с Марией. Пишите в ЛС и мы назначим и проведём для вас личную консультацию. Или задавайте свои вопросы в чат.

21 день

Доброе утро! Сегодня последний день нашего первого марафона «Ресурсный родитель»! Мы искренне благодарим каждого из вас за участие в нем! Мы искренне верим, что каждый взял столько, сколько ему было нужно из него. Мы прошли с вами путь в 21 день. За это время мы давали вам задания на пополнение себя ресурсом, улучшение отношений с ребенком и окружающими. Мы учили вас заботиться о себе. Нам очень важно для анализа марафона, услышать от вас то, чему вы научились на нем, что было самым полезным и что возьмете с собой в будущее. Напишите, пожалуйста, тут или в ЛС.