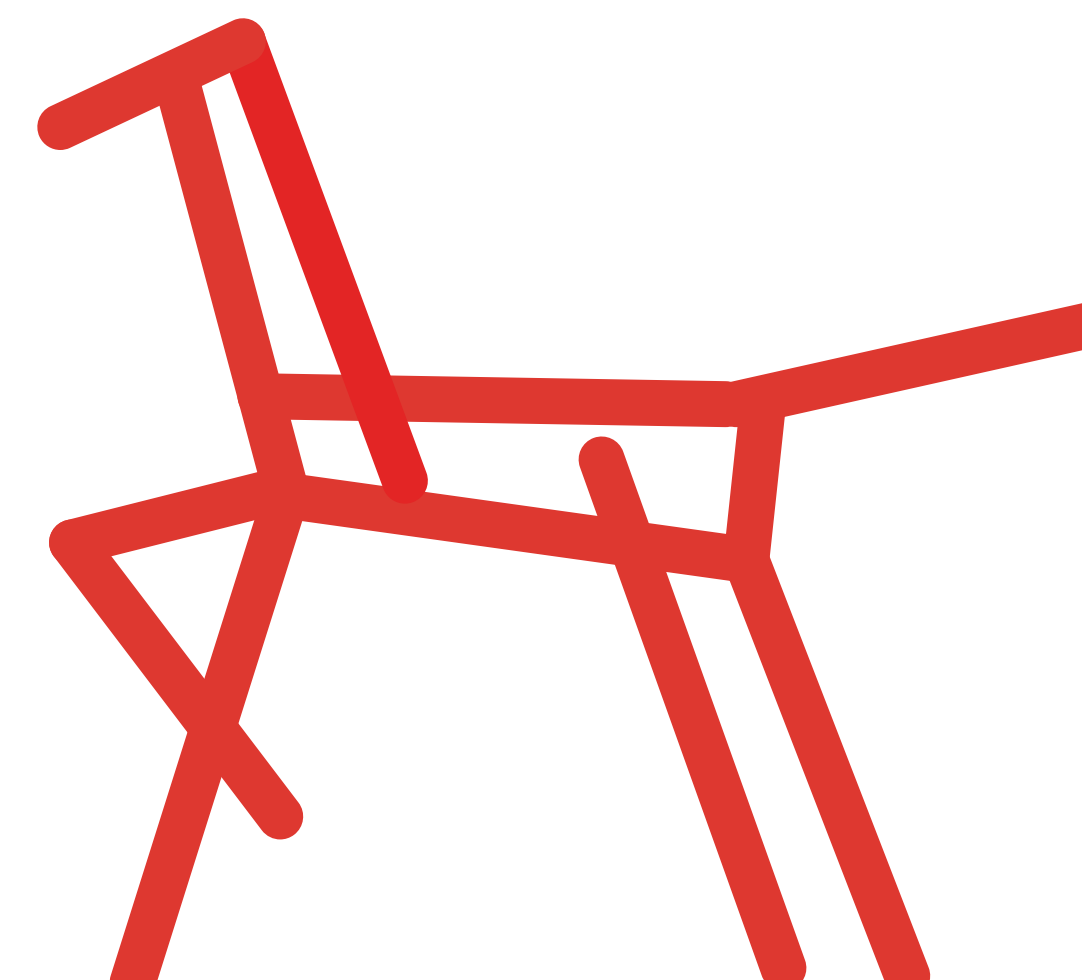


АЗБУКА
СЕМЬИ

АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ.

Урок 1.1. Откуда мы родом

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

Развитие родительской осознанности

30 уроков:
5 блоков по 6 уроков



Блоки программы:

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



Авторы программы «Азбука счастливой семьи»



Диана Машкова, к.ф.н., писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», автор курсов родительской осознанности, мама 5 детей



Елена Мораш, семейный психолог, руководитель Центра семейного устройства при Марфо-Мариинской Обители милосердия



Денис Салтеев, директор АНО «Азбука семьи», соавтор курсов родительской осознанности, отец 5 детей



Джессика Франтова, детский и семейный психолог, сказкотерапевт, 16 лет практики, 11 лет работы в благотворительных фондах, авторские программы



Игорь Дубинников, педагог, основатель InReality, автор курсов развития личной осознанности, создатель программы «300 спартанцев»



Зоя Ордина, семейный и подростковый психолог, 15 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы



Наталия Мишанина, семейный и детский психолог, 25 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы



Юлия Токарская, семейный и подростковый психолог, авторские программы, опыт работы в благотворительных фондах, мама 3 детей

Что влияет на то, каким я буду родителем?

- Семейные ценности и традиции моего рода
- История моей семьи (минимум несколько поколений)
- Условия моего появления на свет
- Отношения между моими матерью и отцом
- Отношение родителей со мной
- Значимые взрослые и их чувства ко мне
- Семейный «сценарий» (или «антисценарий»)
- Социальный круг, ценности общества
- Мои усилия по преодолению негативного детского опыта
- Мои личные усилия по саморазвитию



Лев Семенович Выготский



”

«Отношение ребёнка к действительности с самого начала — социальное отношение. В этом смысле младенца можно назвать максимально социальным существом. Всякое, даже simplest, отношение ребёнка к внешнему миру оказывается всегда отношением, преломлённым через отношение к другому человеку».



Что скрывает прошлое семьи



Как определить семейное благополучие?

1

САМООЦЕНКА

каждого члена
семьи

2

КОММУНИКАЦИИ

между членами
семьи

3

ПРАВИЛА

внутри семьи

4

СВЯЗЬ С СОЦИУМОМ

всей семьи и
каждого отдельно



Психологическое благополучие в семье



«В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства — самая большая ценность»,

— Вирджиния Сатир, психолог, автор книги «Вы и ваша семья».



Психическое развитие ребенка



«Психическое развитие ребенка представляет собой сложный процесс, понимание которого всегда требует анализа не только тех объективных условий, которые воздействуют на ребенка, но и сложившихся особенностей его психики, через которые преломляется влияние этих условий... Об этом приходится специально говорить, потому что до сих пор еще встречаются попытки вывести возрастные и индивидуальные особенности ребенка непосредственно из анализа внешних обстоятельств его жизни»,

*— доктор психологических наук,
автор книги «Личность и ее формирование
в детском возрасте» Лидия Ильинична Божович.*

Почему на тонущий корабль пассажиров не берут?

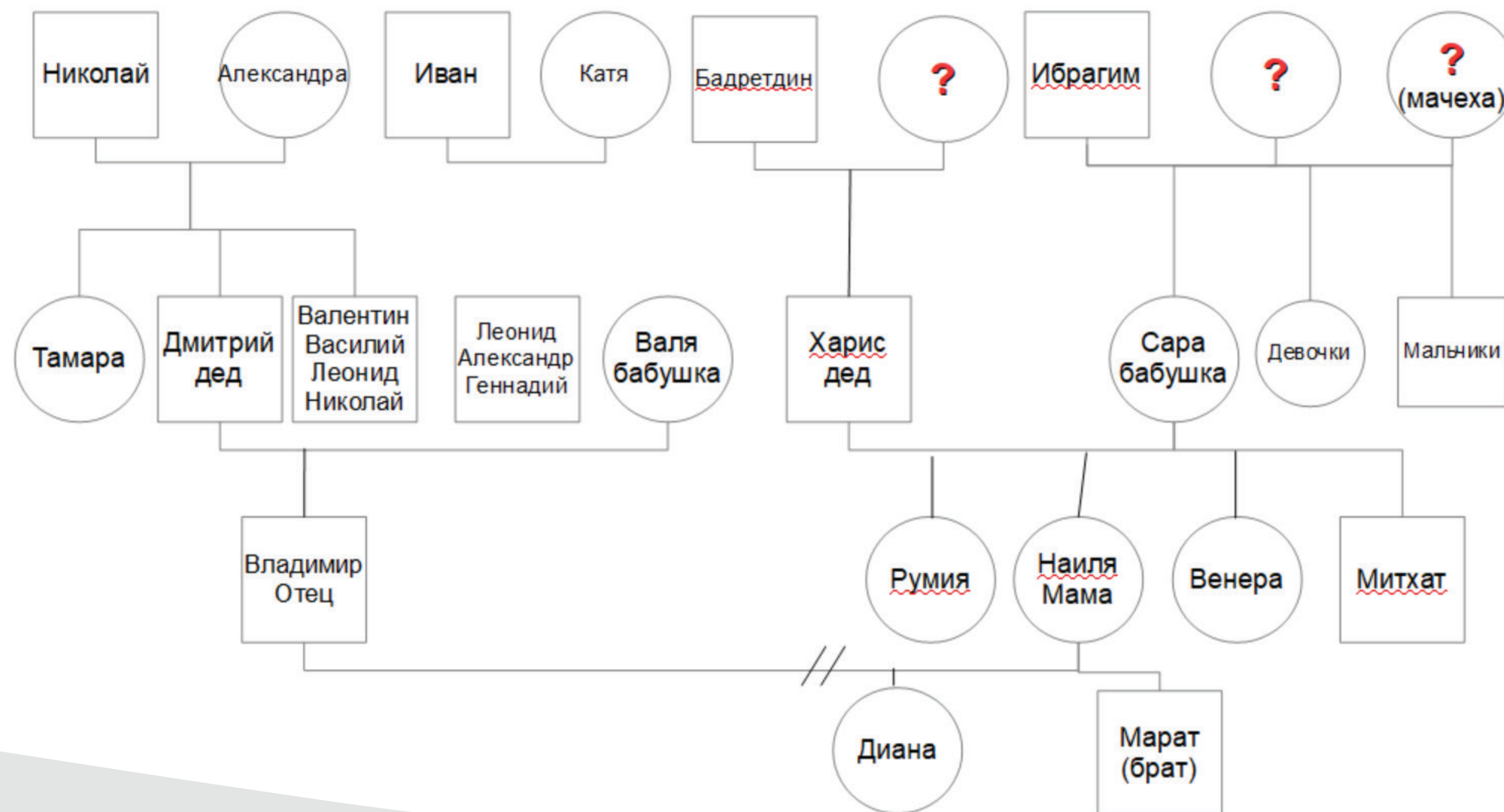


Нужно обладать высокой готовностью, а еще стойкостью, чтобы пережить изменения, которые ребенок привносит в нашу семью.



Что скрывает прошлое?

Генограмма Дианы (упрощённая)



Памятка для родителей

Как стать осознанным родителем

- 1.** Старайтесь лучше узнать и понять самого себя;
- 2.** Старайтесь лучше узнать и понять своего ребёнка;
- 3.** Будьте гибким в отношениях с близкими людьми;
- 4.** Принимайте своих детей безусловно;
- 5.** Стремитесь к любви, а не к идеалу;
- 6.** Учитесь принимать свои чувства и чувства своих детей;
- 7.** Обращайтесь за помощью к взрослым людям, когда вам трудно;
- 8.** Помогайте другим людям, когда есть ресурс;
- 9.** Будьте на стороне ребёнка;
- 10.** Растите и развивайтесь вместе с ребёнком.



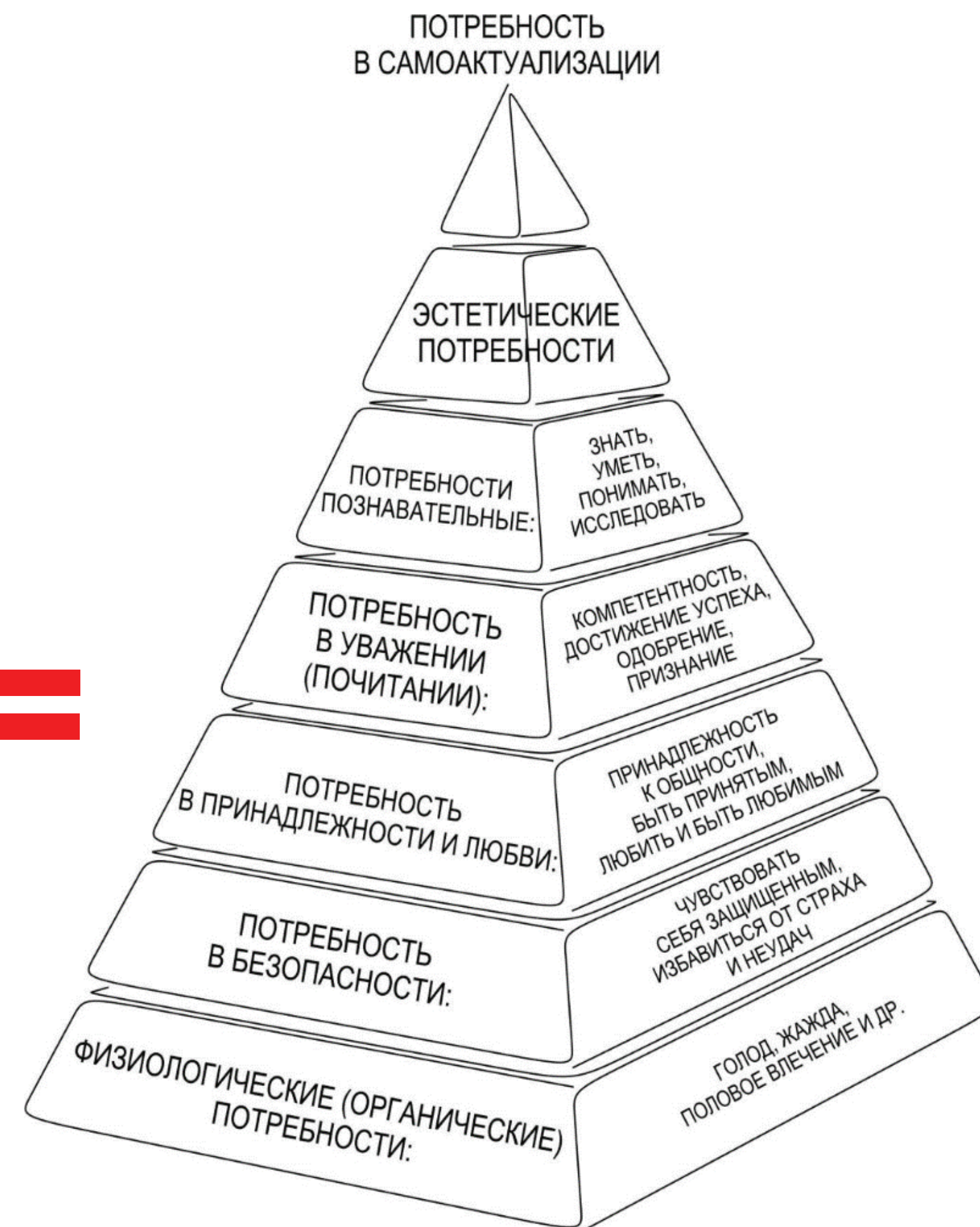
Главная мысль урока

Мы, родители, закладываем рисунок судьбы ребёнка, плетём каждый день и в каждом моменте её прочную — или, напротив, слишком тонкую — нить.



Осознанные родители = счастливые дети

Психологический комфорт каждого и надежные детско-родительские отношения в семье



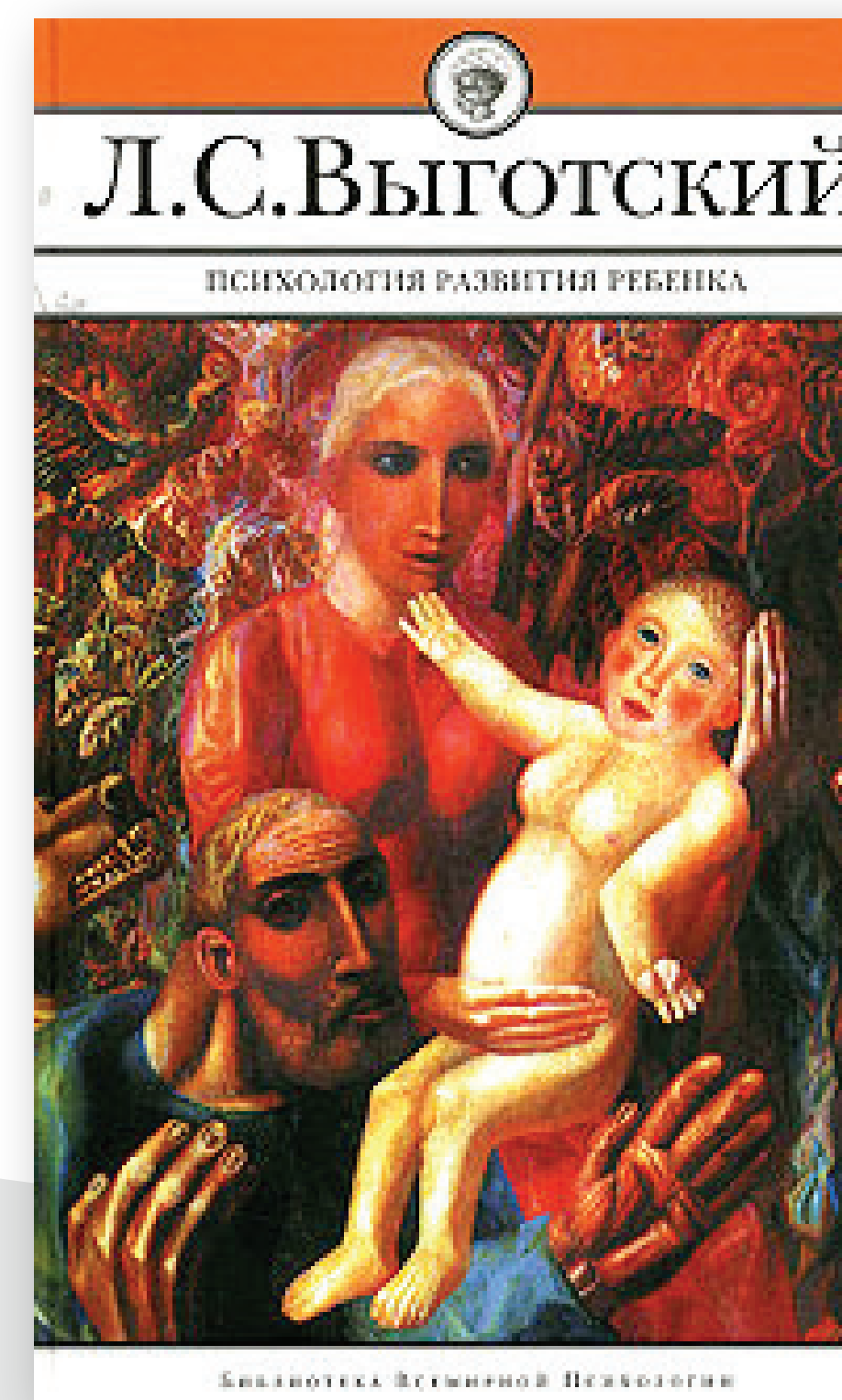
Упражнения на дом

- 1.** Когда вы захотите о чем-то попросить своего ребенка, подойдите к нему поближе и убедитесь, что он вас видит.
- 2.** С нежностью посмотрите ребенку в глаза. Возьмите его за руку и вежливо озвучьте свою просьбу.
- 3.** Поблагодарите ребенка за внимание и за готовность помочь, даже если речь идет об уборке его собственных игрушек или вещей.



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

АЗБУКА
СЕМЬИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ