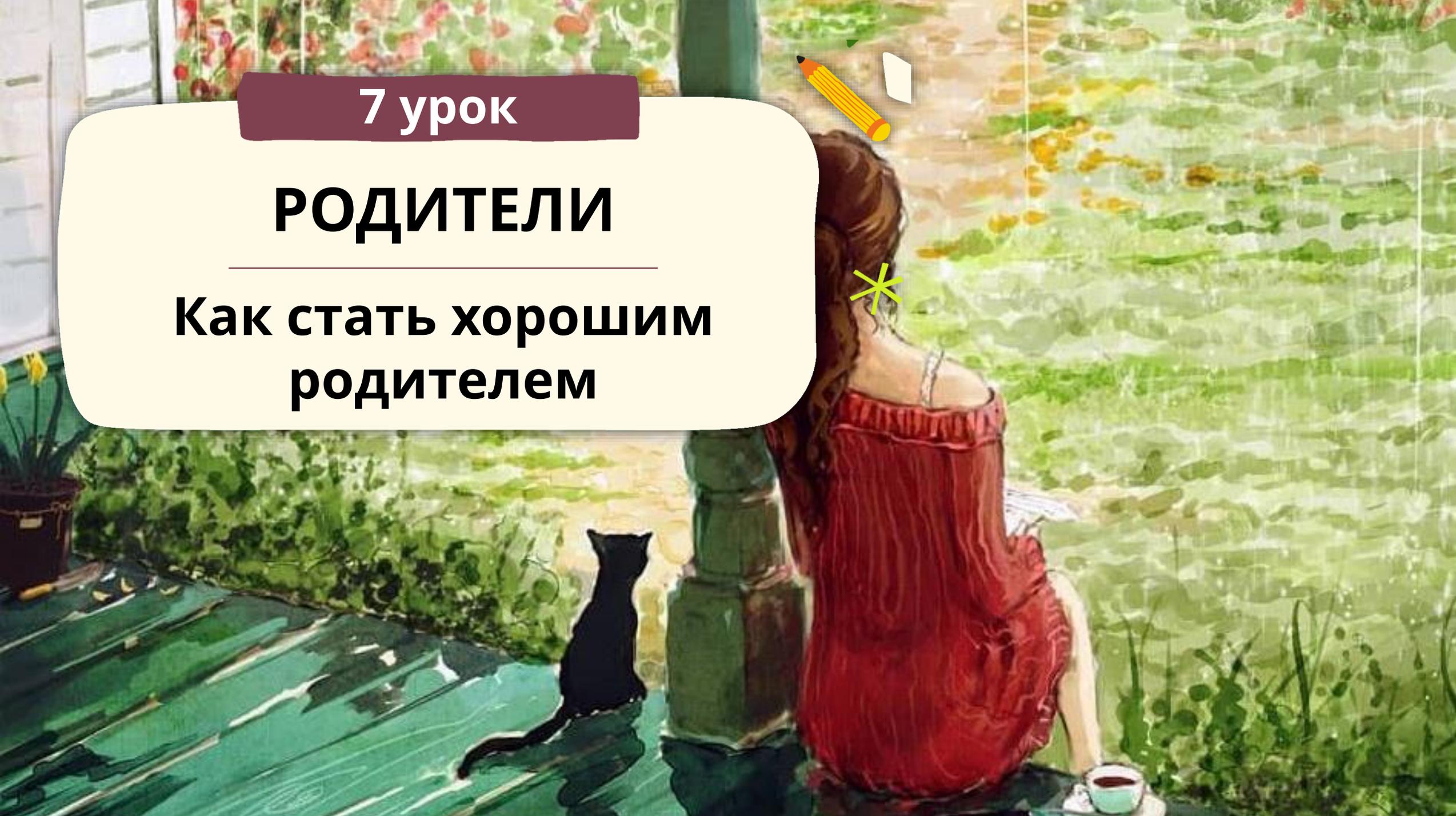


7 урок

РОДИТЕЛИ

Как стать хорошим
родителем



Где взять ресурс для родительства в радость:

- 1.** Пересмотреть, простить и принять собственные отношения с родителями.
- 2.** Расширить эмоциональный контейнер.
- 3.** Настроить здоровые границы.
- 4.** Быть самому себе не критиком, а опорой!
- 5.** Иметь хорошие знания.

Кто такой «хороший» родитель?

- Тот, кто **готов расти** вместе с ребенком.
- Тот, кто не гонится за идеальностью, а принимает свои недостатки. **На самом деле ребенку идеальный родитель не нужен!** В неидеальном реальном мире идеальному человеку не найдется комфортного места!
- Тот, кто **уважает** своего ребенка.

Уважать потребности ребенка:

- **Физиологические.** Не насиловать едой, не заменять ласковые слова и прикосновения едой, не перегружать режим сна и отдыха развивайками и т.п.
- **Безопасность.** Не только физическая, но и чувство опоры, понимание, что в семье можно получить поддержку. Четкие понятные неукоснительные правила это тоже про безопасность.
- **Предсказуемость.** Предсказуемость, как и четкие правила, успокаивают, дают ощущение безопасного структурированного мира. Если родитель на одно и тоже событие реагирует по-разному, это создает внутреннюю бессознательную тревогу, а это скажется на поведении.
- * Какие из этих потребностей не удовлетворены у родителя ребенка, те же он по принципу симметрии в отношениях будет нарушать у своего ребенка.

- **Границы.** Любое существо живет в мире, у которого есть четкие границы. Это не только территория, но и психологические черты.
- **Потребность в принадлежности.** «Ты весь в папкину породу» сказанное с разочарованием ранит ребенка, а фраза сказанная с гордостью: «Ты такой же, как твой отец» расправит ребенку крылья.
- **Признание.** Это помогает самооценке крепнуть и осознавать себя важным в этом мире.
- **Поиск.** «Не мешайте ребенку играть и исследовать мир» – выдающийся психолог Выготский.
- * Какие из этих потребностей не удовлетворены у родителя ребенка, те же он по принципу симметрии в отношениях будет нарушать у своего ребенка.

Упражнение

- **Вспомните ваше детство, какие потребности не уважали ваши родители?**
- Каких ресурсов им не хватило, чтобы уважать вас должным образом?
- Представьте себя на их месте со всеми сложностями их жизни и проговорите, что то, как они вас воспитывали – это максимум их ресурса. Больше не было и не могло быть. Осознайте это.
- Что поменялось на уровне чувств?

Двойные послания как способ стать «плохим родителем»

Например, одна известная певица подкупила голоса, чтобы её дочь выиграла в детском конкурсе пения.

Допустим, дома эта известная певица говорила своей дочери, какая она талантливая и как мама гордится ею и верит в ее победу, а сама в тайне от дочери покупала голоса.

Подкуп был обнаружен, победа обнулена, семья опозорена, ребенок в шоке.

Как ребенку справиться с тем, что мать на самом деле не верила в нее, раз покупала голоса? Обесценить родителя!

Вот так родитель становится для ребенка плохим на долгие годы.

Вернемся к теме ресурса на родительство:

Увлекаясь за желанием быть хорошим родителем, остается ли в психике и физическом пространстве место, чтобы побыть просто собой, вне роли родителя?

Нас всегда хорошо ресурсирует временная свобода от всех наших ролей: мать/отец, жена/муж, работник месяца, чей-то ребенок и т.п.

На контейнирование одного ребенка нужно трое:

- **Мать**
- **Отец**, который контейнирует мать
- **Няня** / бабушка / дедушка – дает пространство родителям ребенка отдохнуть

Разрешение устать от своего ребенка

- НОРМАЛЬНО устать от родительской роли.
- НОРМАЛЬНО устать от своего ребенка.
- НОРМАЛЬНО иногда жалеть о том, что ребенок есть (если это происходит слишком часто или интенсивно, нужна более глубокая помощь психолога и психотерапевта).
- НОРМАЛЬНО иметь постродовую депрессию (иногда она длится несколько лет).

Когда мы боремся с нормальностью этих вещей, мы теряем ресурс.

ЗАДАНИЕ

- 1.** Какие ваши потребности сейчас не закрыты? Как вам помочь себе закрыть их в простых доступных решениях?
- 2.** Что есть уже сейчас, что делает вас **хорошим родителем**? Минимум 15 пунктов и на видное место!
- 3.** Какие потребности в вашем детстве не уважали ваши родители? Как это повлияло на вас?

Ваши выводы по сегодняшнему уроку, что узнали о себе и своих отношениях с вашими детьми, ждем в отчете.

