

Анна Моллегард

Клинический психолог
Детский нейропсихолог
Член ассоциации когнитивно — поведенческих психотерапевтов
Лицензированный психолог в европейской психологической
ассоциации



8 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ

доверительных, близких отношений с ребёнком

- Последовательность
- Честность
- Прозрачность
- Конгруэнтность
- Принятие
- Сравнение
- Доверие
- Ясность ваших требований

КАК ВОСПИТАТЬ самостоятельного, осознанного, думающего и самодостаточного человека?

- Кто такой самодостаточный, осознанный человек?
- Что такое воспитание?
- Как часто вы опираетесь на мнения других людей?
- «Все, что я сам не смог, хотел бы воплотить в тебе..»
- Удобный дома, активный в мире



ВОСПИТАНИЕ -
целенаправленное
создание условий
для развития
личности и её
соответствия
ценностям и
интересам общества.

Воспита́ние — процесс обучения, защиты и заботы о детях с целью их здорового развития во взрослой жизни.

КАК СТАТЬ своему ребёнку по-настоящему близким человеком?

- Может ли родитель быть другом своему ребёнку?
- Насколько близки могут быть родители и дети, чтобы эта близость не была разрушающей?
- Близость и зависимость — в чем разница?
- Токсичные родители — кто это?

КАК ОБОЗНАЧИТЬ свои границы легко и без применения агрессии?

- Если у вашего ребёнка нет проблем со слухом, то он не нуждается в многочисленных повторениях сказанного.
- Никто не понимает слов. Действия определяют всё.
- Для того, чтобы обозначить свои границы, нужно для начала понять, есть ли они и где именно находятся?

ГДЕ ТА ГРАНЬ между «свободой выбора» и «разумными ограничениями»?

- За что ответственен взрослый?
- За что может быть ответственен ребёнок?



КОГДА НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ ребёнку свободу?

- Почему родителей так пугает свобода, как своя, так и ребёнка?
 - Основные опасения родителей.
 - Страх и тревога неопределенности.
 - Гаджетозависимость — контролировать или нет?
- Одно простое правило.

ЧТО ГОВОРИТЬ детям сейчас об актуальной ситуации в стране?



- Время хаоса — время тревоги.
- Что такое кризис.
- Чем определяется безопасность для ребенка?
- Что можно говорить, а что нельзя?
- Как уберечь от влияния СМИ?

КАК СТАТЬ И ОСТАВАТЬСЯ

авторитетом для ребёнка, даже когда он уже подросток?

- Что такое авторитет?
- Кто для вас является авторитетом?
- Потребности подростка.

КАК И ЧТО ДЕЛАТЬ чтобы ребёнок сам вам рассказывал о своей жизни?

- Как много вы рассказываете своим детям о себе, своих переживаниях, своем дне, своих делах?
- Рассказывать, доверять...чтобы что?
- Чего ждем от собеседника, доверяя ему свои переживания, сложности?

САМООЦЕНКА это восприятие себя, своей жизни, сути, личности и цельности сквозь призму двух основных критериев:

1 Каких результатов я добиваюсь (в школе, на работе, в личной жизни)?

Когда я получаю то, что хочу (и избегаю того, что мне не нужно), то говорю себе: это хорошо. И вроде бы все правильно. Но! Я при этом оцениваю и себя — как хорошего человека, достигшего успеха. Если же я терплю неудачу и не добиваюсь той или иной цели, то определяю это как нечто плохое, а значит, и сам становлюсь плохим.

2 Как я взаимодействую с людьми.

Если отношения с другими влияют на мою самооценку, то, когда я им нравлюсь и получаю их одобрение, расцениваю это положительно, а себя считаю хорошим и достойным человеком. В противном случае — особенно если речь идет об отсутствии одобрения со стороны людей, мнение которых считаю авторитетным, - я воспринимаю свои действия и самого себя как недостойного.

Однако людям свойственно ошибаться и переживать разные периоды в своей жизни. Никому не удастся избежать неудач в учебе, работе или личной жизни.

Высокая самооценка носит временный характер!

Я — это наша личность, состоящая из многочисленных граней.

Поэтому ей нельзя дать точную, общую оценку («двоечник», «отличник», успешный, неудачник и т.д.).

Условная самооценка — обобщенная оценка индивидуальности, которая **НИКОГДА** не будет полной и окончательной, так как наши мысли, чувствам поступки являются «хорошими» или «плохими» в текущий момент времени и будут неизбежно меняться.

Многие приравнивают себя (своих детей) к своему «правильному» или «неправильному» поведению.

БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ — ВЫ всегда оцениваете себя как достойного, хорошего человека.

При этом важны ряд факторов:

- 1.** Вы — это вы (и никто другой).
- 2.** Вы живы.
- 3.** Это ваш выбор.
- 4.** Вы признаете и не любите свои «плохие» черты, но принимаете себя вместе с ними.
- 5.** Вы отказываетесь давать какую-либо общую оценку всей своей личности, но оцениваете свои мысли, чувства и поступки.
- 6.** Безусловное принятие всегда субъективно, обобщенно и зависит только от вас.
- 7.** Невозможно доказать связь между ощущением счастья (удовлетворенностью жизнью) и БСП, но, по всей вероятности, оно приводит к этим состояниям чаще, чем условно высокая или низкая самооценка.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ САМООЦЕНКИ

1. Успех и достижения.
2. Контроль и планирование.
3. Внимание к психическому и физическому здоровью (признание окружающих).
4. Самореализация (конкуренция, быть «лучше» тех, кто не нашел себя в жизни).
5. Тяга к знаниям (доказать свое превосходство).
6. Выстраивание взаимоотношений (уважение и признание другими).
7. Работа на настоящее и будущее (конкуренция побуждает к созданию «достойной» жизни в будущем).
8. Понимание своей уникальности (конкурентоспособность помогает людям ценить свою индивидуальность).
9. Приоритет личного опыта (в ущерб социальной активности).
10. Побуждение к альтруизму, жертвенность (одобрение окружающих).
11. Заикливание на хороших качествах (переоценка определенных черт личности).

НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ САМООЦЕНКИ

1. Повышенный стресс агрессия и вредные привычки.
2. Пессимизм и чувство безысходности (все внимание направлено на получение одобрения в ущерб обычной жизни).
3. Постоянные попытки доказать, что вы «хороший» (достойный) человек.
4. С помощью условной самооценки вы и ваши дети можете получать наивысшие оценки, но не образование.
5. УСО приводит к катастрофизации любой ошибки и вечному недовольству собой.
6. УСО нестабильна, и ее нужно постоянно восстанавливать.
7. УСО может легко превратиться в чувство собственной грандиозности («лучше других»).
8. УСО вызывает гнев, ярость и неприятие людей, которые не относятся к вам так, как вам хотелось бы.
9. Люди с УСО оправдывают и игнорируют свои «плохие» поступки, иначе они считают себя «ничтожеством».

НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ САМООЦЕНКИ (продолжение)

- 10.** Люди с УСО склонны к соперничеству с целью превзойти других.
- 11.** Люди с УСО часто бывают эгоцентричны и страдают нарциссизмом.
- 12.** УСО может привести к психопатическому поведению.
- 13.** УСО необходимо постоянно чем-то поддерживать.
- 14.** Люди с УСО часто являют миру ложное лицо.
- 15.** Люди с УСО часто начинают паниковать, а потом впадать в панику по поводу того, что паникуют.
- 16.** УСО подтверждает: если вас критиковали в раннем детстве, вы будете склонны унижаться.
- 17.** Люди с УСО часто склонны к прокрастинации и не переносят фрустрацию, всем своим видом демонстрируя, что делать что то плохо — это просто катастрофа.

ЛЮБАЯ СТЕПЕНЬ САМООЦЕНКИ

– ОЦЕНКИ ВСЕГО СЕБЯ ЦЕЛИКОМ –
ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЧЕЛОВЕКУ И ПРИВОДИТ К
НЕРВОЗНОСТИ.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО в общении с детьми и не только

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТЕХНИКА, В ОСНОВЕ
КОТОРОЙ ЛЕЖИТ ФИЛОСОФИЯ СОКРАТА

О важности критического мышления



“Не стоит верить всему, о чём пишут в интернете”

В. И. Ленин

ТЕХНИКА ПАДАЮЩЕЙ СТРЕЛЫ

1. Почему, на твой взгляд, эта ситуация является проблемной для тебя?

(как правило, проблема в том, что человек испытывает нездоровые эмоции, которые влияют на поведение, состояние и снижают качество взаимоотношений и жизни в целом).

2. Что эта ситуация значит для тебя?

3. К чему эта ситуация (проблема) может привести?

4. Что за этим последует (какие могут быть последствия)?

5. Если это будет так, то что тогда?

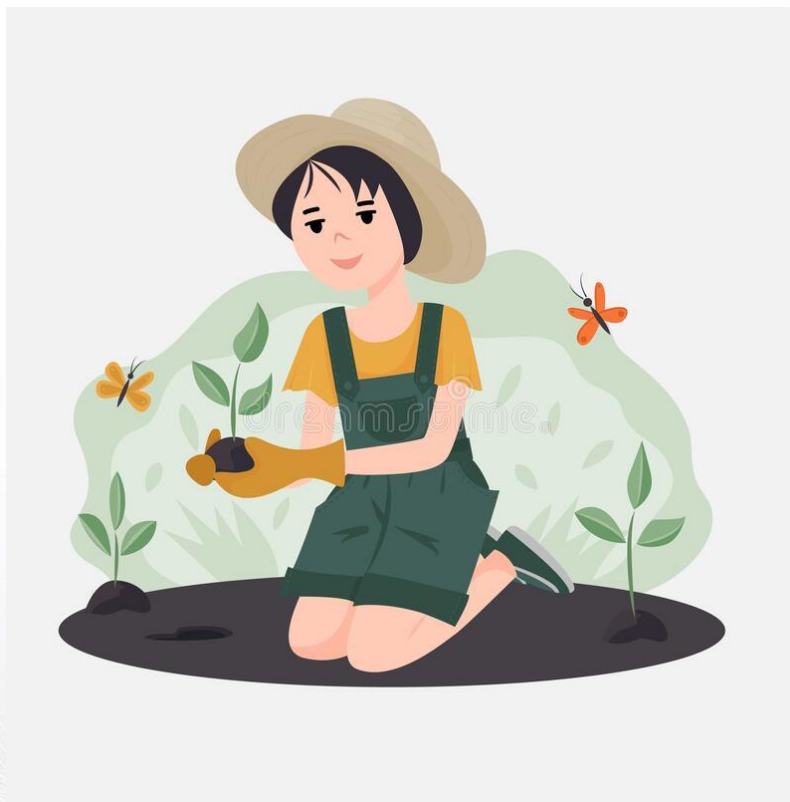
6. Что плохого в том, что..... (это произойдет)?

7. Эта ситуация (проблема) что-то говорит о тебе?

ТЕХНИКА ПАДАЮЩЕЙ СТРЕЛЫ

(продолжение)

8. Как это тебя характеризует?
9. Какой вариант развития событий самый неблагоприятный для тебя?
10. Какой вариант развития событий самый желательный (идеальный) для тебя?
11. Как ты думаешь какой вариант развития событий наиболее реалистичный?
12. Что ты сможешь предпринять в случае, если именно так и случится?
13. С какими препятствиями ты можешь столкнуться?
14. Какой совет ты дал бы другу, попавшему в подобную ситуацию?
15. Какой вывод ты можешь сделать уже сейчас?



Мало полоть клумбу от сорняков, важно еще
и сажать цветы!

И. Ялом

КОНТАКТЫ АННЫ МОЛЛЕГАРД



Услуги



Telegram-канал

Телефон/Whatsapp
+7(927)8475753