



Упражнение для уставших родителей

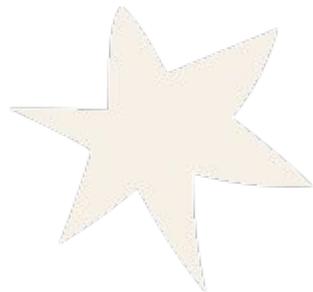
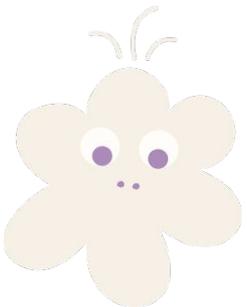
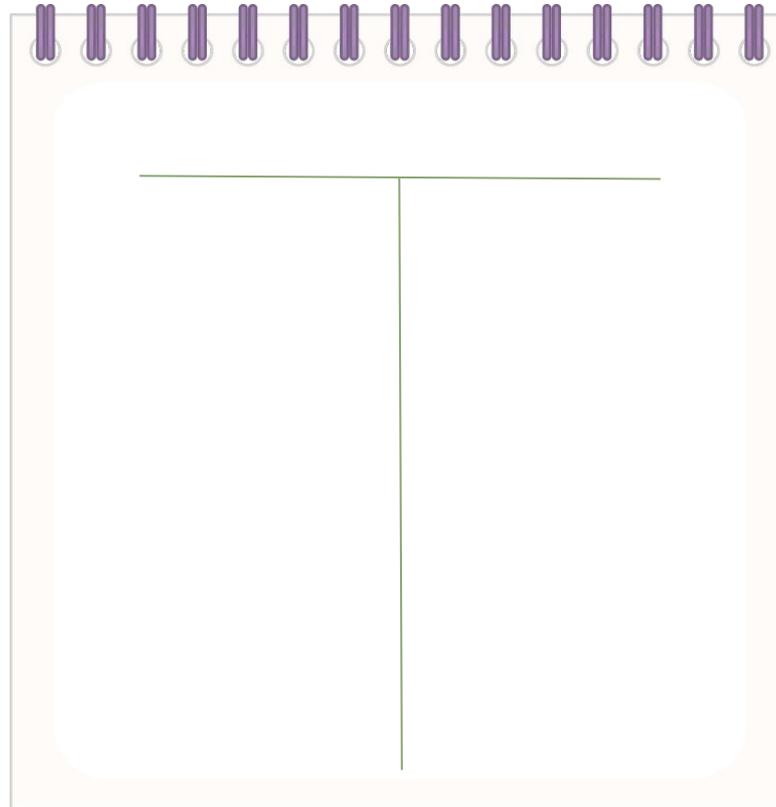


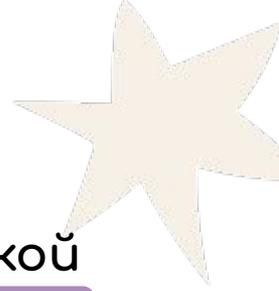
Упражнение от психолога, которое я испробовала на себе и предлагаю мамам, которые приходят с жалобами на чувство вины за себя - не идеальную мать.





Возьмите лист А4 и разделите его на два столбца.
Отступите сверху





В первом столбце запишите всё, что вы думали о том, какой будете мамой. **О какой маме для своего ребёнка вы мечтали?**

Например

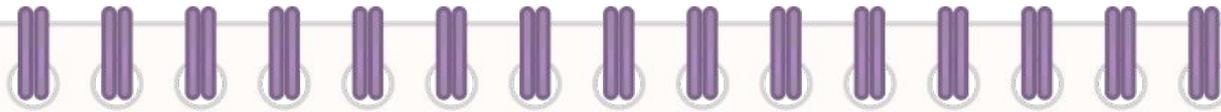
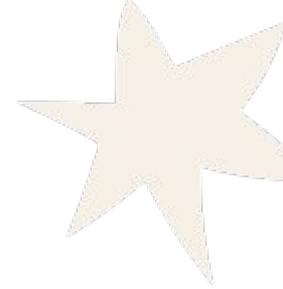
Я думала, что никогда не буду кричать на ребёнка.

Я думала, что всегда буду с ним играть.



Таким образом нужно написать несколько ожиданий от своего материнства.





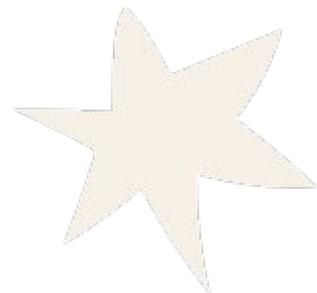
1. Я никогда не буду кричать на своего ребенка
2. Буду всегда заниматься развитием, упражнения
3. Буду гулять три раза в день
4. Не буду включать мультки

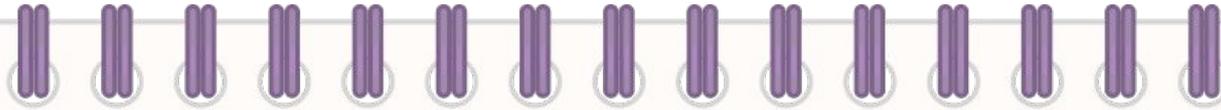
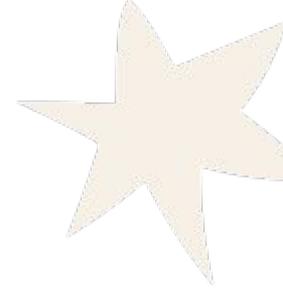




3) Прочтите написанное, отметьте свои чувства и эмоции.

4) Теперь во втором столбце напротив каждого ожидания из первого столбца напишите, что происходит в реальности.





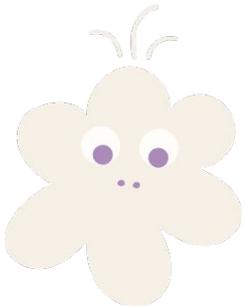
1. Я никогда не буду кричать на своего ребенка
2. Буду всегда заниматься развитием, упражнениями
3. Буду гулять три раза в день
4. Не буду включать мультфильмы

1. Кричу на ребенка, потом часто виню себя
2. Не хватает времени на ребенка, мало играю
3. Если один раз выйдем во двор, уже хорошо.
4. Включаю мультфильмы, чтобы отдохнуть





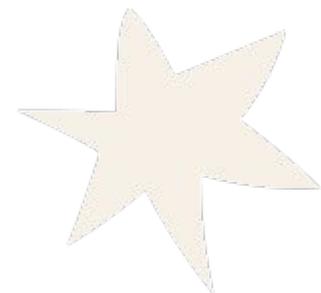
Здесь важно как не преуменьшать, так и не преувеличивать происходящее. Поэтому осторожнее со словами "всегда" или "постоянно". Оцените, как часто происходит это "всегда".



Прочтите написанное. Что вы чувствуете сейчас?
Грусть, печаль, жалость к ребёнку - частые ответы мам.
Что почувствовали Вы?

Перечеркните теперь всё написанное в первом столбце
и напишите сверху - "Мои нереалистичные ожидания".

Мои нереалистичные ожидания	Мои реалистичные ожидания

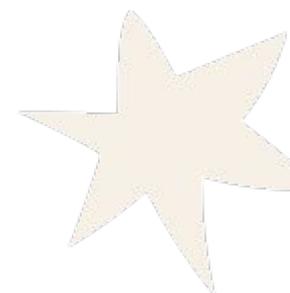


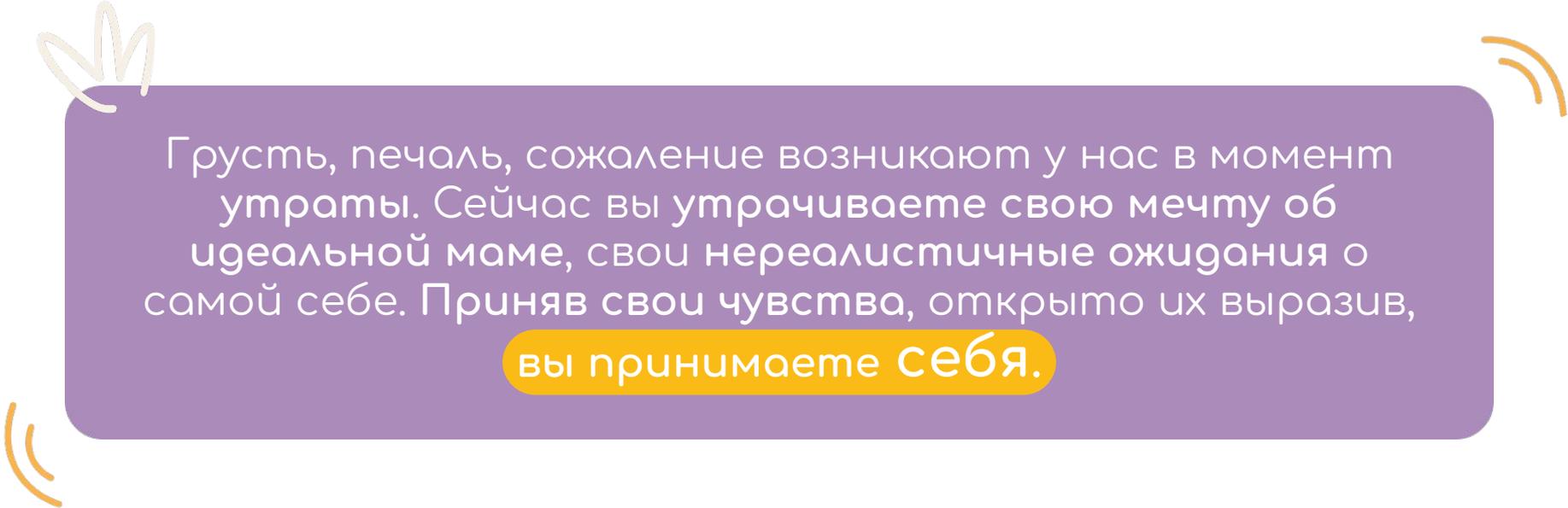
Второй столбец обведите в рамочку и подпишите сверху - "Мои реалистичные ожидания".

Прочтите ещё раз второй столбец. Это и есть описание вас. Вас, как реальной мамы, а не идеальной. Что вы чувствуете?

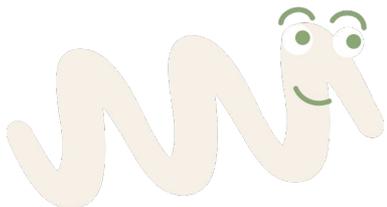
Очень важно не убежать от этих неприятных чувств (грусти, сожаления или печали), а прожить и принять их. Ведь эти чувства - признак осознания своей неидеальности.

Мои нереалистичные ожидания	Мои реалистичные ожидания



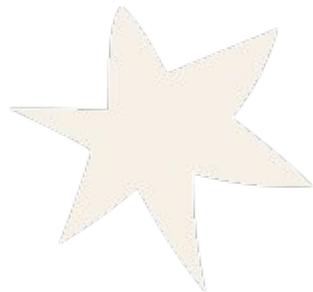


Грусть, печаль, сожаление возникают у нас в момент утраты. Сейчас вы утрачиваете свою мечту об идеальной маме, свои нереалистичные ожидания о самой себе. Приняв свои чувства, открыто их выразив, **вы принимаете себя.**





И через некоторое время вы спокойно сможете читать список своих характеристик из 2-го столбца, понимая, что это вы и есть, можно будет подумать о том, "Что я хочу и могу изменить в себе, как в маме?", "Что я могу изменить в себе, чтобы сделать лучше своему ребёнку?".





Давайте начнем с того, что все мы
не идеальные мамы.



Вначале мы примем себя, а далее мы
примем своего ребенка.

