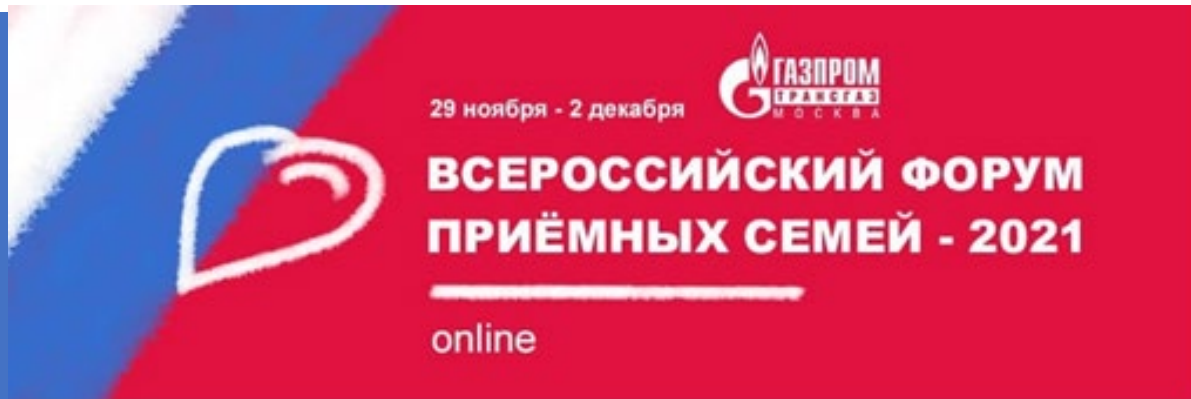


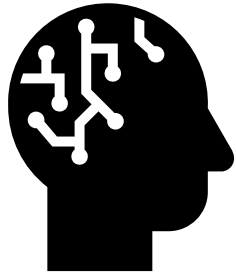
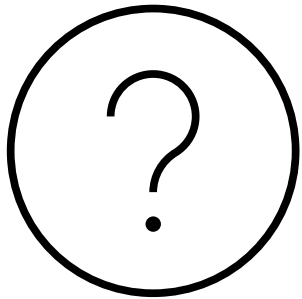
*Как быть в приемной маме в гармонии
собой и семьей?*

*Право матери быть счастливой
женщиной, родителем и профессионалом*



Екатерина Селенина - эксперт-методист, супервизор АНО ДПО «Вектор», член Общественного совета Министерства просвещения РФ по вопросам защиты прав и законных интересов детей-сирот, председатель Совета правления БФ «Надежда».

О чем поговорим и на какие вопросы в итоге ответим?



1. О неотъемлемом праве родителей быть счастливыми, удовлетворенными и гордыми за своих детей. Всегда ли это возможно? Всем ли доступно?

2. О психологическом здоровье семьи и субъективном благополучии каждого ее члена/

3. О специальных родительских навыках, способствующих ощущению безопасности, защищенности и уверенности у подростка дома и вне его.

- А что если это подросток приемный? А если он не чувствует любви и не понимает, что дома безопасно?
- Как оставаться любящей и нежной, когда дома ругань, хлопанье дверьми и угрозы суицида?
- Где найти время, на поддержание профессиональной формы, как быть в курсе новейших разработок, когда дома одно и то же, нескончаемая борьба за власть, обиды, угрозы...?

4. О том, как быть вместе всей семьей, несмотря на изменчивый и непредсказуем внешний мир, получать от этого удовольствие и оставаться счастливой и уверенной.

Часть I



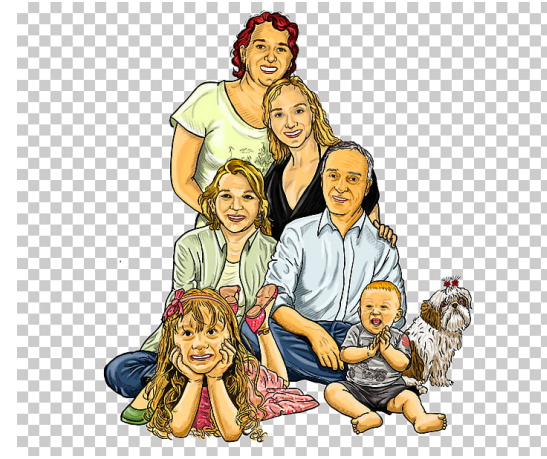
теоретическая,
Задача – заговорить
об одном и том же
на одном языке

Понятия,
подходы,
термины

Психологическое здоровье семьи — это

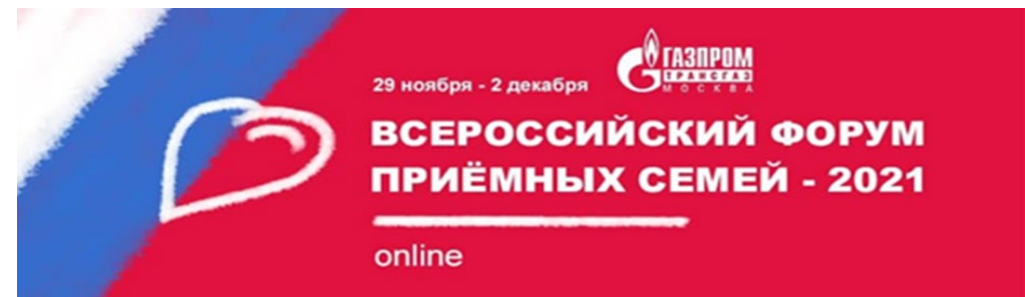
Интегральное системное состояние каждого члена семьи и всей семейной группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь многих факторов и отражает субъективное восприятие и оценку членов данной семьи своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей.

Семья создает такие условия каждому ее члену, что и мама, и папа, и ребенок реально ощущают, как в семье их таланты и лучшие качества процветают, они сами реализуются и как личности и как профессионалы;
а еще к тому же имеют и благополучие, и успех, и удовлетворенность!

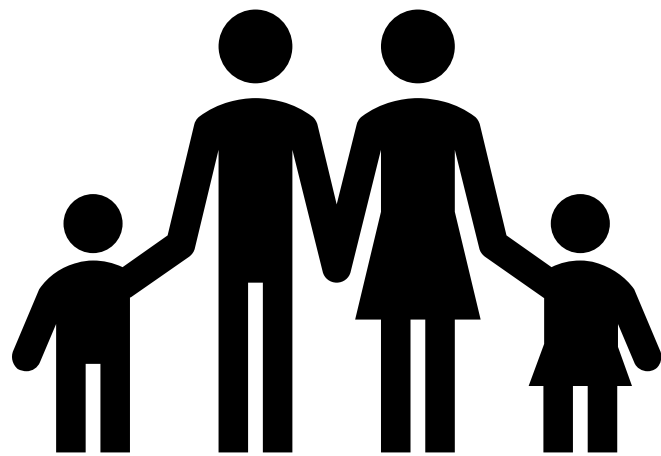


Психологическое здоровье семьи — ЭТО...

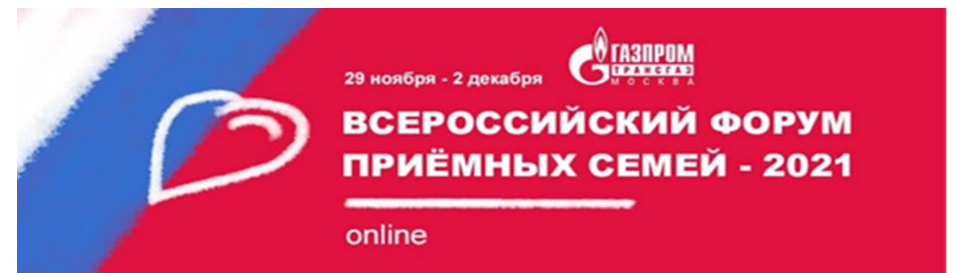
- Объективное устойчивое состояние?
- Динамический показатель процесса развития семьи?
- Или субъективная установка отдельных членов семьи?



Психологическое здоровье семьи — это



комплексный обобщенный показатель социально-психологической активности всех ее членов во внутрисемейных отношениях, в социальной среде и профессиональной сфере их деятельности.

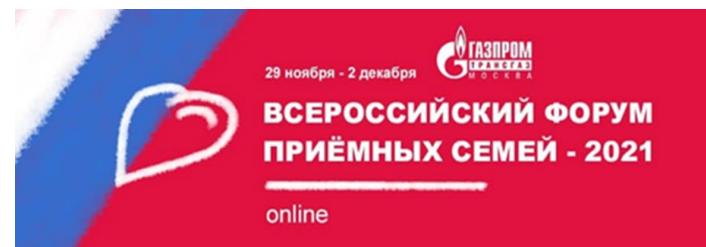


Социальность

Социальность — совокупность приобретённых человеком свойств, способствующих его жизнедеятельности и инкорпорации в социум.



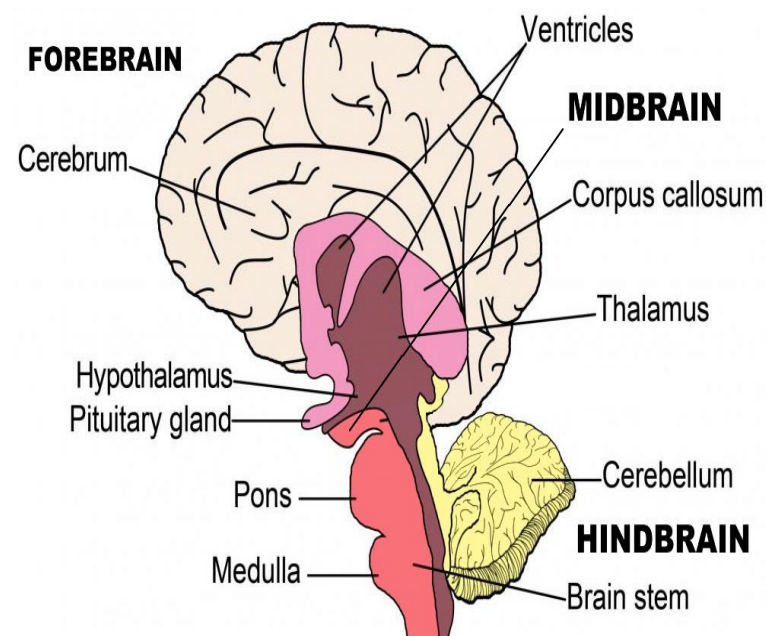
Социальность — субъективный подход к процессу социализации.



Мозг + Разум + Отношения = Люди

- «только тот, кто умеет распознавать чувства (гнев, печаль, страх, радость и т. п.), понимать их смысл, знать динамику чувств, характерную для себя, кто способен контролировать свои чувства, вернее управлять ими, является человеком с развитым ЭИ, то есть у него высокое самосознание, он может регулировать свои психологические и соматические состояния, ему легко понимать других людей, находить с ними общий язык и сходить на компромиссах.
- Именно человек с развитым ЭТИ может оптимально использовать свой логический интеллект. А человек не осознающий своих чувств, не дающий себе отчета об ощущениях и внутренних реакциях, становится жертвой приступов неконтролируемых эмоций, может вести себя неадекватно, тяготеть к неверной оценке ситуации, как правило он имеет трудности в отношениях с людьми и часто прибегает к агрессивному поведению и даже насилию. Речь идет о взаимодополнении и равновесии обоих полюсов, о так называемой «когерентности (гармонии) двух полушарий мозга»


Серве-Шрайбер



Само-сканирование



- Очищающие дыхание.
- Регулирующие дыхание.
- Успокаивающее дыхание.
- Сканирование.
- (отмечаем, не останавливаемся, без оценок, без критики, только наблюдение, скан фиксирует, не анализирует).
- Уделяем внимание «застоям и зажимам»;
- (Без критики, драматизации, жалости или садистского наслаждения. Локализация, описание, напряжение, расслабление, изучение, наблюдение).
- Рефлексия: поменялось? Что именно? Как? На сколько? Как это чувствуется?



В условиях чрезвычайных ситуаций любого характера, включая падению, показатели насилия в отношении слабых, как правило, возрастают. Этому способствует ряд факторов, таких как скученность пребывания, проявления усталости, внешнее состояние неопределенности и разнонаправленности информации и будоражащих слухов.

4 важнейшие условия и восстановления психологического здоровья человека

- восстановление социальных связей и отношений с близкими людьми, регулярность, доступность позитивного контакта.
- позитивная коммуникация помогает распознавать, признавать, давать определения своим эмоциональным состояниям и находить здравый смысл в происходящем;
- Люди способны управлять своей собственной психикой, регулировать актуальное состояние, включая так называемые произвольные функции мозга и тела, с помощью таких простых вещей, как дыхание, движение и прикосновение;
- через поддерживающие межличностные связи можно менять социальные условия, создавая такую среду, в которой дети и взрослые будут чувствовать себя в безопасности и смогут нормально жить и развиваться.

*Понятие
«субъективное
благополучие»*

**САМОПРИНЯТИЕ, ПОЗИТИВНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ,
АВТОНОМИЯ, УПРАВЛЕНИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ, ЦЕЛЬ В
ЖИЗНИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ.**

**Главный аспект благополучия –
личностный рост**



Семья с ребенком (с детьми)

«Нет в жизни человека ничего важнее, ничего нужнее и полезнее, чем вынесенное из детства светлое и теплое воспоминание, такое ясное и доброе. Оно закладывается в семье и в тяжелые минуты помогает».

Ф.М. Достоевский

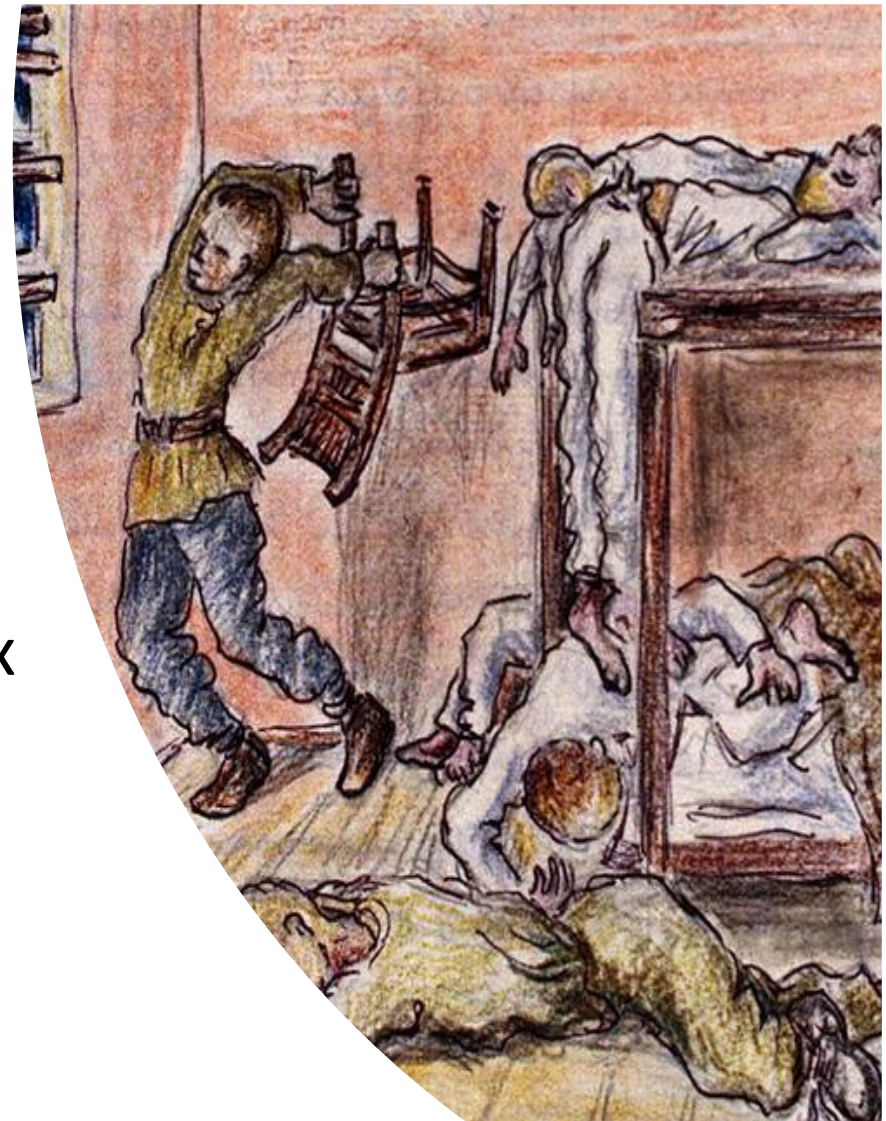
Только дружная, счастливая семья может оказать благотворное влияние на личность ребенка.



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ

Факторы риска семейного неблагополучия

- i. Ценности и ожидания членов семьи;
- ii. Степень личной зрелости родителей;
- iii. Стабильность и качество межличностных отношений в семье;
- iv. Гибкость, адаптивность, способность управлять стрессом всех членов семьи;
- v. Открытость семейной системы.



Родительские навыки и умения

- I. Получать удовольствие от воспитания детей;
- II. Индивидуально подходить к каждому ребенку;
- III. Учитывать особенности детей любых (с ОВЗ, эмоциональными или поведенческими проблемами);
- IV. Ненасильственно поддерживать дисциплину детей, переживших травму.
- V. Формировать и поддерживать детскую подсистему.
- VI. Проявлять к эпатию



Несовершенство ва

- ❖ Да, Вы не совершенны, ну и что?
- ❖ А кто совершенен? Ктонибудь из Ваших близких? Вы его любите? Принимаете?
- ❖ А обстоятельства ваших «провалов», «неудач» Совершенны? А мир вокруг?





На сколько Вы строги к себе?

- За что Вы обычно себя осуждаете или критикуете?

ВНЕШНОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОМАХИ, ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, В СЕМЬЕ; РОДИТЕЛЬСТВО, ДРУГОЕ;

- *Как Вы это делаете?*
- *Стиль речи, лексика, обращение к себе?*
- *Когда Вы бываете особо суровы к себе?*
- *Помогает?*
- *Каковы последствия Ваших «выволочек», «самоедства»?*
- *А что если не ругать, а принимать себя целиком?*
- *Страшно или заманчиво?*



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ

Как вы реагируете на трудности?

- Игнорируете ли Вы свое состояние в момент решения проблемы?
- Позволяете проблеме, трудностям или горю полностью собой завладеть?
- Чувствуете ли Вы себя оторванным от мира в минуты решения трудных проблем?
(у людей все как у людей. А меня всегда что- не так!)
- Вспоминаете ли Вы примеры других людей в более сложных ситуациях, которые справились?

Гармоничная личность = жизнестойкость + стрессоустойчивость

Самосознание
Самопринятие
Позитивная и адекватная самооценка
Качественные межличностные контакты
Поддерживающая, устойчивая адаптивная социальная сеть.
Толерантность и терпимость.
Система ценностей.
Оптимизм.
Способность к решению проблем.



Самосознание
Умение себя слышать, чувствовать
Распознавать свои эмоции
Называть, знать их силу и мудрость.
Управлять.

Знать и принимать свои сильные и слабые стороны.
Знать и перерабатывать свои триггеры.
Знать и практиковать регулярное включение своих позитивных стимулов

Эффективные Стимуляторы (не ПАВ)

Техники:

- ✓ Рассказ о позитивном друге.
- ✓ Корзины благодарности.
- ✓ Мой значимый взрослый.
- ✓ Портфолио профессионала.
- ✓ Круг поддержки лучших друзей

**Упр. Ваши «стимуляторы
по алфавиту**

Навык быть здесь и сейчас



Навык выставления и сохранения границ:
Одна граница за раз
Охранять и защищать без ложных выстрелов
Мягко, но уверенно
Навык :

Негативные мысли - 10 типов

- Дихотомическое мышление (деление на черное и белое, все или ничего);
- Глобализация (всё, все, всегда, никогда, никто...);
- Отрицание, обесценивание;
- «Телепатия» («Я знаю, что ты думаешь»);
- «Предсказание» («Меня опять выгонят, не примут, бросят»);
- Мыслить ощущениями (Да, я чувствую, что ты врешь!);
- Предполагать определенное должествование (Родители должны жить для детей. Мать обязана до старости заботиться о детях);
- Категоризация (Таким как мы этого не дано... Она не из тех...);
- Персонализация (Это они про меня... А что она тебе на меня наговорила?)
- Кастарофизация (не меня обязательно уволят! Он меня убьет...)



Важно делать на сон грядущий

- Выполнить в тишине и покое
1. вспомнить день прошедший и:

- Прodelать дыхательные техники;
- Рассказать, что было за день без самобичевание;
- Применить полное, безоценочное принятие.
- Позитивные выводы.
- Четкие задачи на будущее.
- Выразить благодарность и похвалить трех других и СЕБЯ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!

