

«Мама и я» формула гармоничных отношений

Елена Владимировна
Психолог, арт-коуч, игропрактик
Занимаюсь психологией с 16 лет

«Не про поговорить, про
поделать»

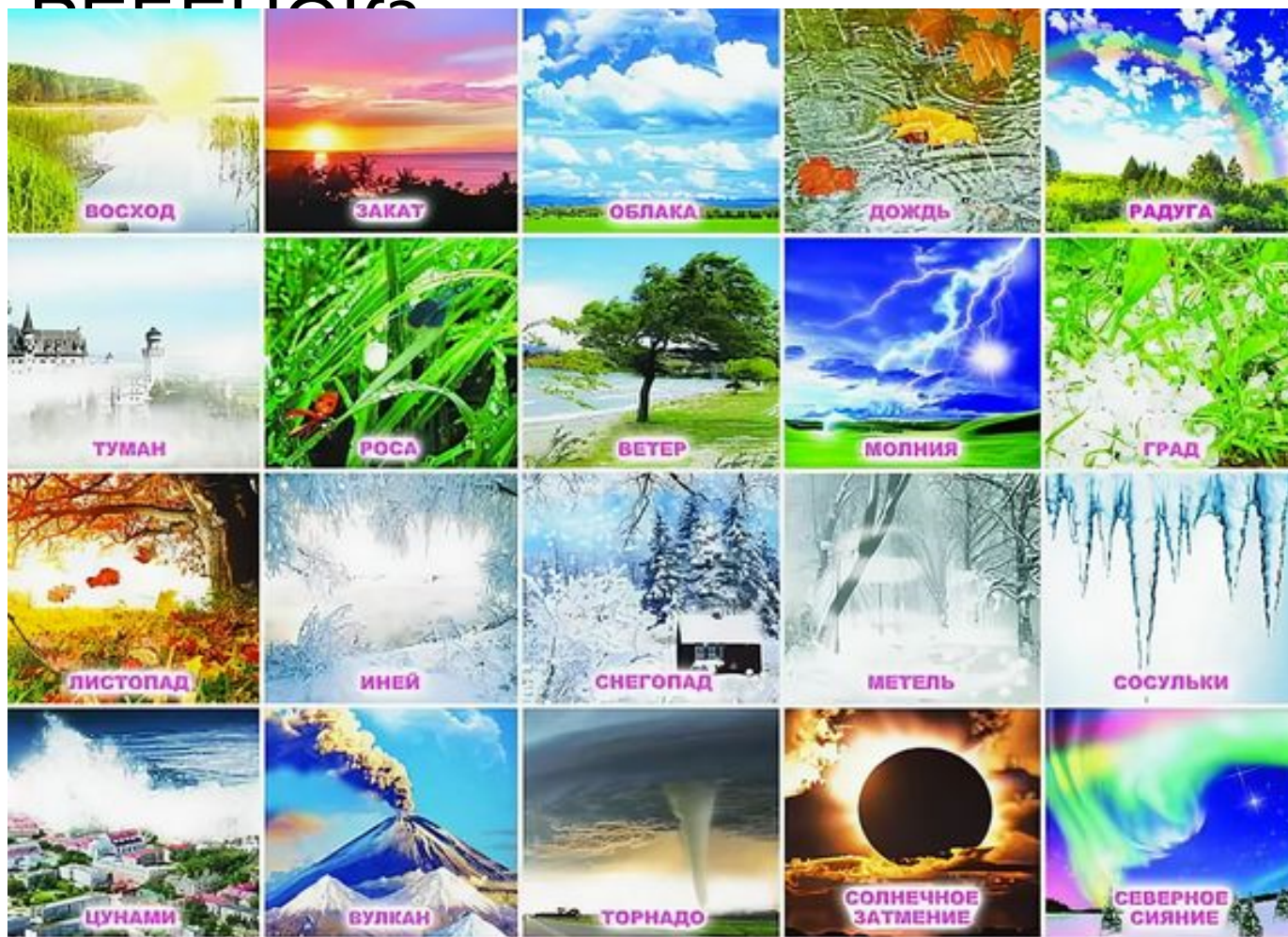








С КАКИМ ЯВЛЕНИЕМ ПРИРОДЫ АССОЦИИРУЕТСЯ У ВАС ВАШ РЕБЕНОК?



Какое поведение ребенка меня
не устраивает?

Он какой (состояние),
когда мне не нравится его
поведение?

Какое поведение ребенка
меня
полностью устроит?

Что буду чувствовать я, если
ребенок
будет вести себя так, как хочу?
Какая я буду (состояние)?

Вы хотите жить в этом
состоянии?

ТЕХНИКА «Йога для сознания»

Библиотерапия – инструмент арт-
психологии

Меняет реакции на
ситуацию

Без глубокой проработки
трансформирует
жизненный сценарий (судьбу)

ШАГ №

0

Определяемся с
героями



Важно:

1. На время скидываем с себя статус матери. Теперь это просто девочка Маша или мальчик Дима
2. Пытаемся прикинуться этой девочкой или мальчиком.
3. За один цикл техники решаем одну проблему с одним ребенком.

ШАГ № 1

Проблемное поведение ребенка	часами смотрит мультфильмы
	не хочет убирать игрушки

ШАГ № 2

Как реагирует, когда пытаетесь изменить поведение?	протестует, хочет смотреть еще
	вообще никак не реагирует

ШАГ № 3

Что получит ребенок, если Вы позволите ему поведение, описанное в п.1	новая информация для развития, ощущение занятости, уход от реальности
	возможность заняться чем-то еще (чем?)

ШАГ №

4

Зачем это (шаг 3) нужно ребенку	чтобы развиваться, не сидеть без дела, компенсировать что-то неприятное
	избежать неприятного занятия

ШАГ № 5

Чем эта информация
важна для нас?

1. понять как можно помочь ребенку развиваться без мультфильмов и быть нужным.
2. подумать где мы, мамы, сами симулируем деятельность, чтобы никто не упрекнул, что сидим без дела, не развиваемся и т.д.

1. сделать уборку игрушек интересным занятием
2. подумать, где мы сами пытаемся избежать неприятного занятия по дому.

ШАГ №

с

Если мы позволим ребенку делать то, что он делает в п.1 и применим все, что написали в п.5, к чему хорошему это может привести Вас и ребенка? (фантазируем в мировых масштабах)	Если я позволю ребенку смотреть мультфильмы, мы будем обсуждать то, что посмотрели. Если на примитивном уровне (в зависимости от возраста) я покажу как снимаются мультфильмы. Если я перенесу действие из мультфильма в реальность, где ребенок будет управлять своими персонажами-игрушками. То вполне вероятно, что ребенок станет великим мультипликатором. Возможно, с мировым именем Если я позволю ребенку не убирать игрушки без желания с его стороны, а вместо этого придумаю из уборки, например, интересный детский квест. Если я расскажу, что каждая игрушка сделана человеком, который вложил в нее частичку своей души. В этом случае, ребенок научится ценить вещи, будет использовать их по назначению. Если работу совершать систематически и под каждую игрушку придумать игру, то, скорее всего, избежите зависимости от спонтанных покупок. И, возможно, именно Ваш ребенок станет мировым лидером по организации домашнего пространства и хранению вещей. Или специалистом по работе с шопозависимыми.
--	---

ШАГ №

7

Пишем
историю



С КАКИМ ЯВЛЕНИЕМ ПРИРОДЫ СЕЙЧАС

