

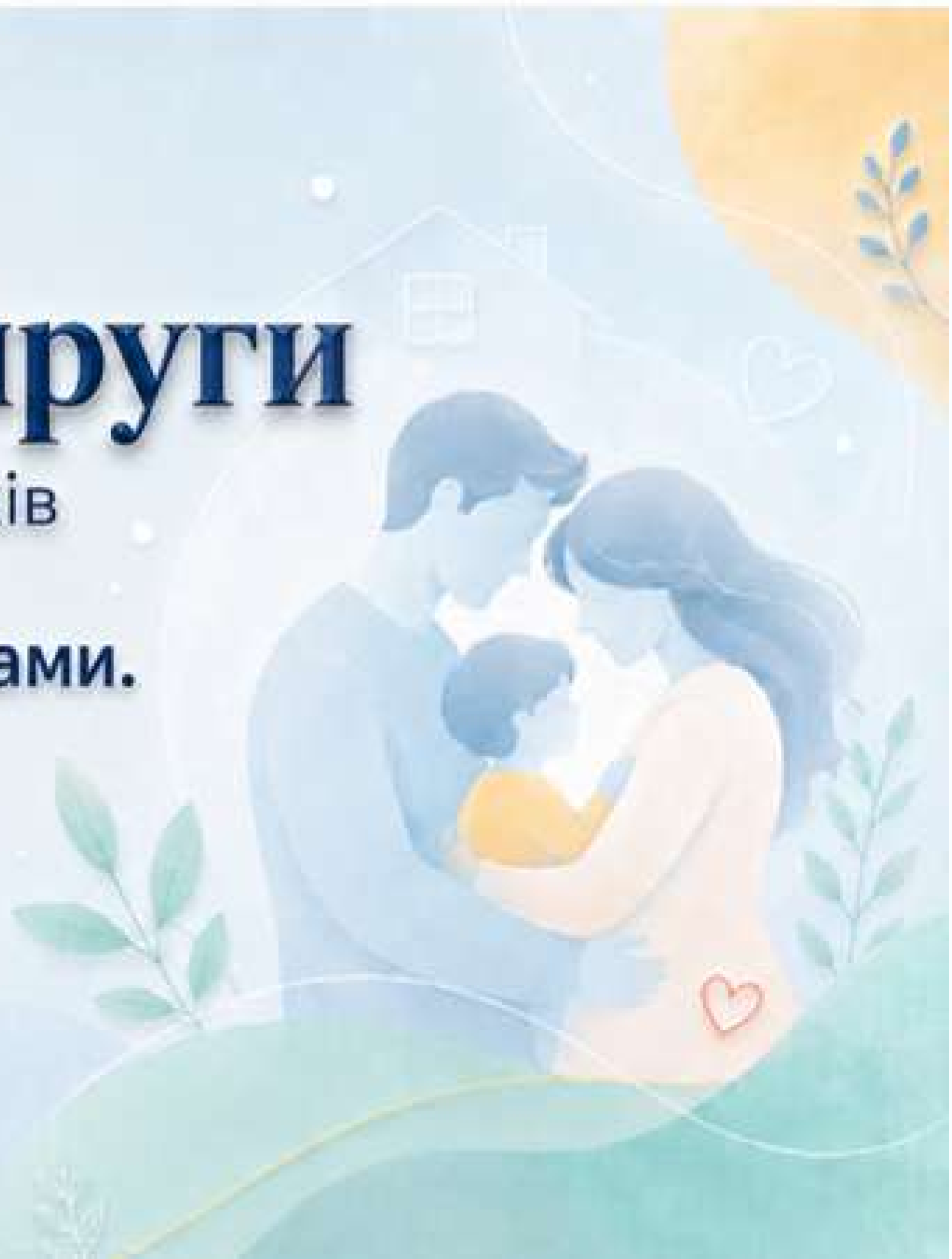
Сім'я без напруги

Онлайн-програма для батьків

**Заняття 1. Вступ до програми.
Цінність батьківства.**



Авторка та ведуча: Софія ПИСАРЕНКО
психологиня, сертифікована тренерка,
прийомна багатодітна мама.



Оцініть свій стан зараз

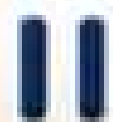


0 — Повний спокій та розслаблення

10 — Максимальна напруга, «вибухаю»

На який позначці ви перебуваєте прямо зараз?

Зафіксуйте цю цифру у своєму блокноті.



Вправа «Я — у цій ролі»

1. Кого саме я зараз виховую?
(вік, кількість дітей, особливості)
2. Яким одним словом чи емоцією я
можу описати свій теперішній стан
як мами/тата?
3. Що конкретно я хочу отримати
для себе від цієї програми?



Простір безпеки: наші домовленості



Конфіденційність та екологічність —
усе, що ви записуєте та проживаєте тут,
залишається вашим особистим безпечним досвідом.



Без критики та провини —
ми вимикаємо «внутрішнього прокурора».
Помилятися — це нормально.



Добровільність і власний темп —
ви виконуєте вправи так і тоді,
коли готові до цього.



Право на паузу —
якщо стає важко або підіймаються сильні емоції,
ви завжди можете зупинити відео та відпочити.



Вправа «Очікування і запит»

Завершіть речення у своєму блокноті:

«Я хочу, щоб після цієї програми в моїй сім'ї стало більше...»

«Найчастіше я відчуваю напругу, коли...»



Натисніть на паузу та запишіть перші думки, які спадають на думку.



Головний міф батьківства

~~Ідеальні батьки~~

Достатньо хороші
батьки

| Дональд Віннікотт

Ідеальних батьків не існує. Дитині потрібні живі, справжні батьки, які вміють відновлюватися та виправляти помилки.



Три джерела батьківської напруги



Напруга — це не ваша провина.
Це сигнал про те, що система перевантажена і потребує балансу.



Батьківство без напруги — це про:



Більше контакту, менше контролю —

будуємо стосунки на довірі, а не на страху.



Спокій замість ідеальності —

ваш емоційний стан важливіший за чисту підлогу чи оцінки.



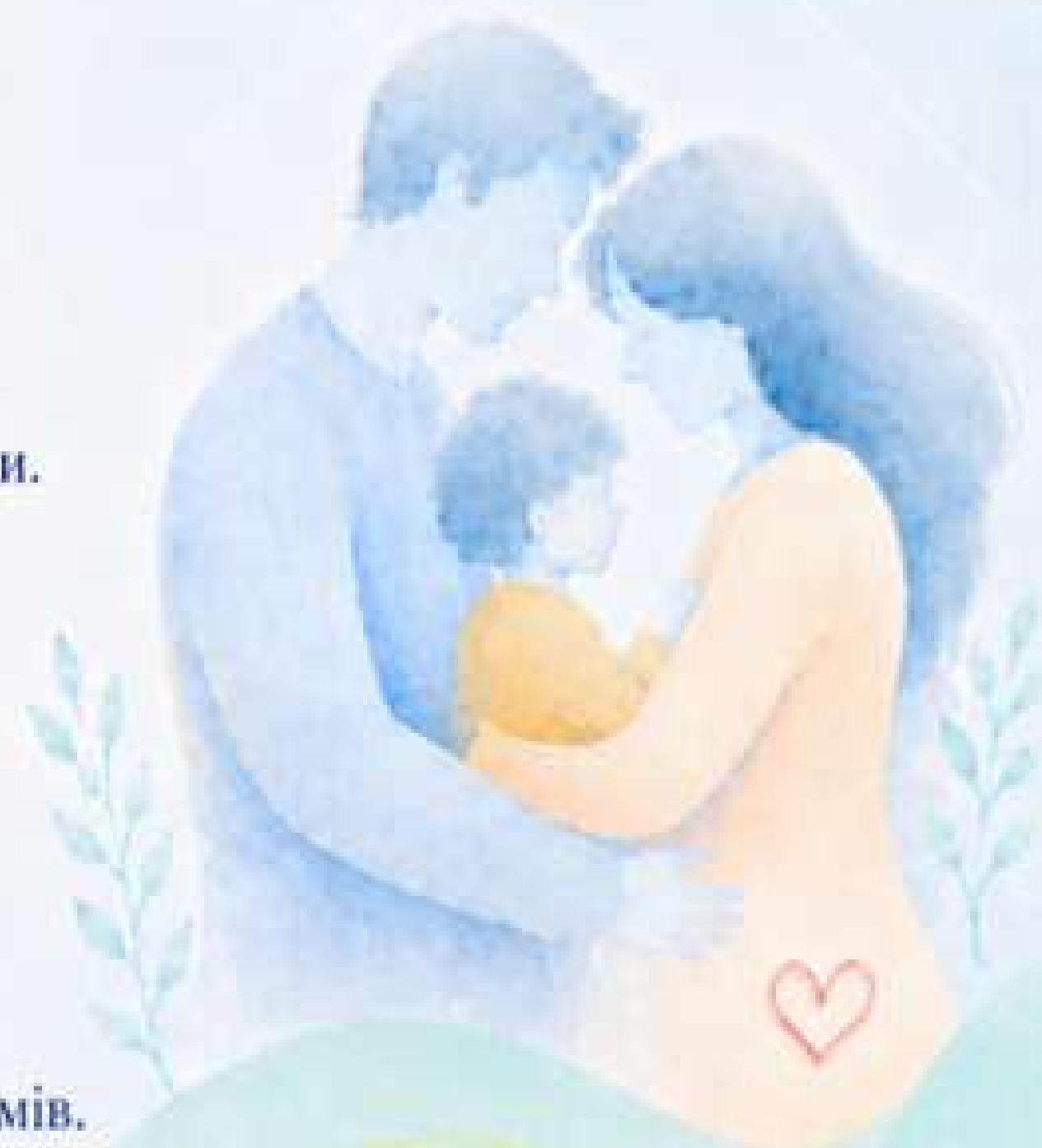
Конструктивні межі —

вчимося говорити «ні» м'яко, але впевнено і чітко.



Підтримку дитини —

стаємо для неї безпечною гаванню під час будь-яких штормів.



Головна цінність батьківства

«Емоційний стан батьків —
це те, чим дитина "дихає".

Дбати про свій спокій — це не егоїзм,
це перший і найголовніший
обов'язок перед дитиною».



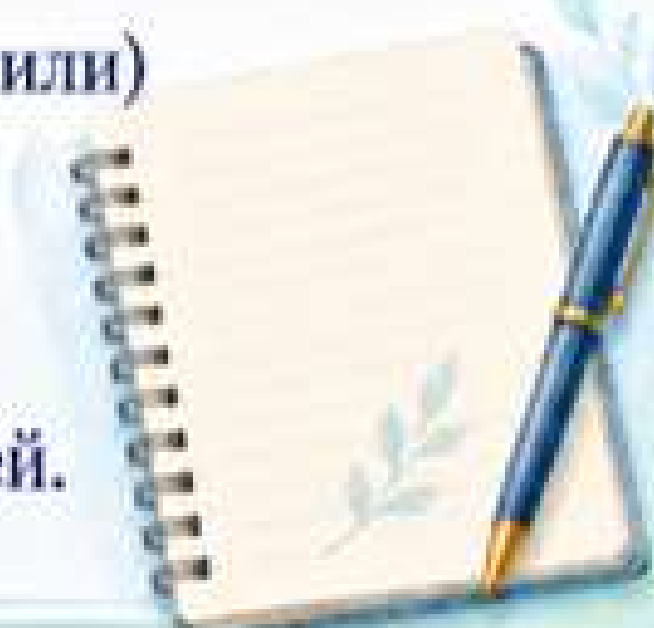
Вправа «Я як батько/мати сьогодні»

Дайте письмові відповіді у своєму блокноті:

- Який мій стан зараз? (емоційно та фізично)
- Що в мене виходить у батьківстві? (у чому я молодець?)
- У яких ситуаціях я найчастіше втрачаю спокій?
- Що або хто мене підтримує? (мої джерела сили)



Натисніть на паузу.
Виділіть собі 5 хвилин для щирих відповідей.



Ви не самі у своїх переживаннях

Зі мною все гаразд.
Батьківство буває різним,
і відчувати втому чи безсилля —
це нормально.

Що найчастіше кажуть інші батьки:

“Я люблю
своїх дітей,
але іноді хочу
побути на самоті”

“Я злюся,
коли мене не чують
з першого разу”

“Мені
катастрофічно
не вистачає часу
на себе”



Ваша практика на наступні 7 днів

Щоденник «Напруга — Тригер — Ресурс»

1. Напруга

Що я відчуваю?



Приклад:

Роздратування на 7 з 10,
кричу.

2. Тригер

Що запустило реакцію?



Приклад:

Дитина втретє
розлила суп.

3. Ресурс

Що допоможе
наступного разу?



Приклад:

Зупинитися, зробити
3 глибокі вдихи, обійняти
дитину замість сварки.



Інструкція: Записуйте хоча б одну таку ситуацію
на день у свій блокнот або телефон.

Завантажте готовий
шаблон під відео



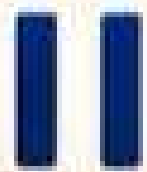
Фінальна рефлексія



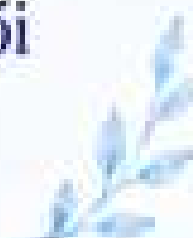
«З чим ви йдете
після цього заняття?»



Яка думка чи інсайт були для вас найважливішими?
Як змінився ваш рівень напруги порівняно з початком відео?



Натисніть на паузу й дайте собі
кілька хвилин на відповідь.



За бажанням залиште
свій коментар під відео.



**Дякую за вашу
довіру та роботу!**

**Дбайте про свій спокій —
ви потрібні своїм дітям.**

У Модулі I ♥ Занятті 2 на вас чекає тема:
«Психологія вікового розвитку дитини»

