Семинар практикум №1.Из цикла семинаров-практикумов, направленных на создание доверительных детского-родительских отношений. Автор Актемирова А.В.

Гоголь Ольга Викторовна
Подписано цифровой подписью: Гоголь Ольга Викторовна
Дата: 2023.08.22 12:52:28 +04'00'

1. Знакомство.

О себе.

Игра Кто я?

Разница между психологом, психиатром и психотерапевтом

Кто такой психолог?

Задача специалиста – помочь человеку, оказавшемуся в непростой жизненной ситуации. Его клиентами являются абсолютно здоровые люди, которые не имеют психических отклонений, но остро нуждаются в психологической помощи.

Особенности работы Основное отличие психолога от психотерапевта состоит в том, что у него нет медицинского образования, то есть он не может ставить диагнозы и назначать медикаментозное лечение. Его работа базируется на предоставлении консультаций, проведении тестирования и тренингов, которые помогают людям выйти из кризисного периода, повысить самооценку, наладить взаимоотношения с окружающими.

Психолог – дает консультации семьям по разрешению конфликтов, налаживанию отношений между супругами, детьми или с родственниками старшего поколения

Психотерапевт?

Работа психотерапевта связана с лечебным воздействием на человеческую психику. Он получает высшее медицинское образование и занимается пациентами, которые имеют трудности с психическим здоровьем. Часто его путают с психиатром, но отличие этого специалиста состоит в том, что к нему обращаются не с тяжелыми психическими заболеваниями, а с психосоматическими расстройствами, возникшими в связи с социальными, личностными, эмоциональными и иными проблемами.

Основная сфера деятельности врача в области психотерапии – неврозы и неврозоподобные состояния, которые проявляются депрессией, фобиями, навязчивыми мыслями, ипохондрией, нарушением качества сна.

Психиатр

Психиатр – специалист в области психиатрии, работающий с тяжелыми патологиями психики. В отличие от эксперта в области психологии, он имеет специализированное медицинское образование и проводит медикаментозную терапию. Проблемы его пациентов являются настолько серьезными, что он не может ограничиваться только предоставлением консультаций. Особенности работы Если психолог или психотерапевт больше применяют в работе психологические техники, то главным инструментом психиатра, отличающим его от этих профессий, служат медикаменты.

О курсе.

Что хочу я. В рамках курса познакомить вас с возрастной психологией, детско – родительским отношениям - законы психологии; познакомить с эмоциями – осознание и принятие (язык эмоций), нет плохих эмоций; поговорим о дипломатии – что и как говорить детям, что бы они слышали и понимали. Длительность нашей встречи 1 час. Пол часа – 40 мин. – информация к размышлению. Работа с психологом предполагает действие.

Если вы просто выслушали и ушли (а это уже действие) – это замечательно, но только вы сами, применяя знания в жизни – можете наладить отношения с детьми и увидеть своего ребенка.

О том, как происходят настоящие изменения.

Динамика личных изменений в шутливом стихотворении Хорхе Букая.

Я встаю утром.
Выхожу из дома.
В асфальте отрытый люк.
Я его вижу
и падаю туда.

На следующий день
я выхожу из дома,
забываю, что в асфальте — открытый люк,
и снова туда падаю.
На третий день
я выхожу из дома и пытаюсь вспомнить,
что в асфальте — открытый люк.
Однако
я об этом вспоминаю
и снова падаю.

На четвертый день
я выхожу из дома
и пытаюсь вспомнить,
что в асфальте — открытый люк
Я вспоминаю об этом,
однако
не замечаю колодца и падаю.

На пятый день
я выхожу из дома.
Я помню, что нужно обратить внимание
на люк
и иду, уставившись вниз.
Вижу люк,
однако, несмотря ни на что,
вновь падаю туда.

На шестой день
я выхожу из дома.
Вспоминая о люке на асфальте.
ищу его взглядом,
вижу люк,
пытаюсь через него перепрыгнуть,
но еще раз падаю.

На седьмой день
я выхожу из дома.
Вижу люк,
разбегаюсь,

прыгаю,
касаюсь носками ботинок
противоположного края,
но этого не достаточно,
и я срываюсь в эту дыру.

На восьмой день
я выхожу из дома.
Вижу люк,
разбегаюсь,
прыгаю,
перепрыгиваю!
Я так горд тем, что преодолел
это препятствие,
что от радости начинаю прыгать…
После чего
снова падаю в колодец.

На девятый день
я выхожу из дома,
вижу люк,
разбегаюсь,
перепрыгиваю через него
и продолжаю свой путь.

На десятый день,
а именно — сегодня,
я понимаю,
что удобнее идти…
по противоположному тротуару.
(Осознание. Хорхе Букай)

В этом суть перемен. Понять, что можно идти по противоположной стороне можно сразу – прочитав статью, книгу, посетив курс, но сделать перемену частью своей жизни можно лишь проложив собственный путь к ней.

И начнем мы с условий успешного развития ребенка.

2. **Лекция.**

Условия успешного развития ребенка;

- главное – любовь родителей
- второе право на ошибку
- третье – уважение
- доверие.

1. Сегодня мы с вами поговорим о **родительской любви.** И в первую очередь о том, как ваши дети знают и понимают, что их любят.

Детям важно, чтобы их любили, как и взрослым

Например, мне важно со мной разговаривать, интересоваться, что было за день. Мой сын, когда его чешут и т.д.

Как мы знаем, что нас любят? (Если есть желающие, можете сказать. Передаю обезьянку).
Спросите у ребенка, как он понимает, что вы его любите? (Какие действия родителей (мамы, папы означают для тебя, что они тебя любят?)
Например, подарок или покупка означает внимание. В сознании ребенка соединяются два понятия – любовь и внимание.
Ребенок чувствует, что его любят, когда уделяют ему внимание.
А теперь хочется задать обратный вопрос «Как мы узнаем, что нас не любят?» Мысль, что близкий человек нас не любит – страшна сама по себе. От нее хочется спрятаться, убежать …. Нам очень важно, что бы нас любили такими какие мы есть, независимо от нашего поведения и обстоятельств. Когда это так, мы чувствуем себя защищенными (базовое чувство - безопасности), быстро и легко справляемся с трудными ситуациями, можем себе позволить быть естественными и не боимся делать ошибки.
Вспомните как вас в детстве «воспитывали». Неприятное чувство. Когда родитель ругает ребенка, ему становится страшно, Ему кажется, что его разлюбили, он чувствует одиночество и начинает бояться ошибок. Начинает скрывать свои ошибки, чтобы казаться лучше, чем есть. Это не означает, что вы должны одобрять любой поступок ребенка, но важно понимать, какую реакцию вызывает у ребенка ваше поведение и учитывать эту реакцию.
Игра «Круг доверия» и «Я - сообщение»
Некоторые действия для «заслуживания» любви. Можете поискать у себя.
- скрываем ошибки
- говорим не то что думаем, а то что хочет услышать собеседник
-делаем что то, что бы услужить
- рассказываем о себе небылицы или «преукрашиваем»
- берем на себя повышенные обязательства
- стараемся быть во всем правыми
Если это не помогает, доводим до абсурда
- недомогания, травмы (пожалей меня, увидь меня)
- делаем вид, что мы хуже, чем на самом деле
- грубим
- прекращаем общение (обижаемся – детская позиция)
- устраиваем сцены ревности