Юлия Савинова

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЯМ ОТ ПСИХОЛОГА

Сборник вопросов для родителей и психологов

Серия
"Беседы с психологом"

16+

Юлия Алексеевна Савинова

Вопросы родителям от психолога. Сборник вопросов для родителей и психологов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66874703
SelfPub; 2021

Аннотация

Чем эта книга полезна родителям.

Известный психолог Карл Роджерс утверждал, что человек сам является экспертом самому себе. Поэтому большая часть работы с психологом строится на вопросах. Отвечая на вопросы о себе, человек лучше понимает себя, причины своих проблем и пути их решения. Не каждый родитель может оплатить консультацию с психологом. Вопросы из этой книги помогут лучше понять себя и своего ребёнка, посмотреть на свое поведение со стороны и решить, нужна ли вам помощь специалиста.

Чем эта книга полезна практикующим психологам.

Практикующим психологам этот сборник подойдёт как настольное пособие. Сборник особенно актуален в начале психологической практики. Вопросы из книги подходят для разных видов консультаций с родителями: в индивидуальной работе, в групповом консультировании, в чате поддержки и

телефоне доверия, в тренингах. Книга в электронном формате всегда под рукой.

Содержание

Чем эта книга полезна родителям? 5
Чем эта книга полезна психологу? 8
Инструкция для родителей 9
Техники для работы с вопросами для родителей 12
Техника «Дневник» 13
Техника «Вопрос дня» 14
Техника «Активное слушание» 15
Техника «Чувства, мысли, тело» 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Юлия Савинова
Вопросы родителям от психолога. Сборник вопросов для родителей и психологов

Чем эта книга полезна родителям?

“В вашем подсознании скрыта сила, способная перевернуть мир.“

У. Джеймс, американский философ и психолог

Если Вы читаете этот сборник, значит, Вам важны отношения с детьми. Возможно, Вы обратились к нему для общего развития, а, возможно, у Вас есть проблемы в сфере родительства. Буду рада, если сборник принесет Вам пользу в обоих случаях.

Вопросы – это важный инструмент для диалога с собой. С помощью вопросов Вы сможете увидеть себя и свои проблемы как посторонний зритель. Вопросы помогут Вам обратить внимание на те стороны Вашей жизни, о которых Вы

не знали.

Почему вопросы, а не теория? Известный психолог Карл Роджерс (его методами пользуются большинство современных психологов) утверждал, что человек сам является экспертом самому себе. Поэтому значительная часть работы с психологом или психотерапевтом строится на вопросах. Отвечая на вопросы о себе, человек лучше понимает себя, и сам внезапно получает озарения и пути решения своих проблем.

Эта книга служит демо-версией обращения к психологу. Не каждый родитель имеет возможность оплатить консультацию с психологом. В то же время, не каждый родитель умеет организовать свою жизнь так, чтобы она приносила удовольствие или хотя бы не приносила страдания. Если Вы не решите свои проблемы, работая с вопросами, то Вы сможете их хотя бы обозначить и обдумать.

Поработать с вопросами – значит уделить внимание себе. Нечасто другие люди интересуются нами. Друзья и родственники скорее озабочены собой и своими проблемами, чем нами. Нам бывает не с кем поделиться своими мыслями и проблемами, которые так и остаются у нас в голове невысказанными. С помощью вопросов Вы сможете побеседовать с самым близким человеком – самими собой. Вы сами себя послушаете и выплеснете груз накопившихся мыслей и проблем.

Вопросы не заменят работы с психологом или психотерапевтом. Если Вы чувствуете, что не справляетесь, не прене-

брегайте консультацией со специалистом.

Если проблема срочная и нерешаемая, и от нее зависит жизнь и здоровье Вас и окружающих, обратитесь на бесплатную горячую линию телефона доверия.

Надеюсь, что этот сборник поможет Вам лучше понять себя и своего ребенка.

Чем эта книга полезна психологу?

Когда я училась на психологическом факультете, я не могла среди тонн теории найти крупицы практических знаний. Читая учебники и труды известных психологов, я дотошно выписывала из каждого примера вопросы и фразы, полезные для консультирования.

Мне хотелось найти сборник вопросов и приемов, который всегда будет лежать у меня под рукой. Но такого не было. Пришлось нарабатывать его самой и тратить на это драгоценное время.

Я получила опыт в психологическом консультировании, и проблема с подборкой вопросов оказалась не менее актуальной. Бывало, застреваем с клиентом и не можем никуда двинуться, ходим по кругу. И подобный сборник вопросов был бы для меня глотком свежего воздуха.

Формат электронной книги я выбрала из-за практичности. Смартфон – это последняя вещь, которую мы забудем, выходя из дома. Он с нами в очередях и в путешествиях. К нему можно обратиться перед консультацией или групповым занятием и пробежаться глазами по интересующей теме. Он развлекает нас в очередях и в общественном транспорте.

Надеюсь, этот сборник станет помощником в решении Ваших профессиональных задач.

Инструкция для родителей

Перемены не произойдут сами по себе. Это первое, что нужно усвоить, работая с этой или любой другой книгой. Положительный сдвиг произойдет только в том случае, если Вы будете работать над собой и серьезно отнесетесь к вопросам и техникам в данной сборнике.

—

Работать с вопросами можно письменно, устно или мысленно (про себя).

Для письменной работы с вопросами Вам потребуется тетрадь и ручка. Можно печатать ответы на телефоне или компьютере, но более терапевтичный вариант – все же письмо.

Отвечать вопросы устно можно самому себе перед зеркалом, на видео или диктофон, с собеседником или в группе. Родители иногда организовывают женские или родительские круги, в которых собираются вместе, задают вопросы по кругу и слушают друг друга. Подобные круги могут быть довольно терапевтичными для людей, у которых родительство привело к дефициту общения. В некоторых городах проводятся подобные группы под руководством психолога или психотерапевта (например, группы для родителей подростков или

группы для родителей детей с особенностями развития).

Можно работать с вопросами мысленно, например, задавать себе вопрос утром и думать о нем в течение дня.

В следующей главе я приведу несколько техник для письменной работы с вопросами.

—

Список вопросов поделен на тематические блоки.

Каждый сеанс работы с вопросами лучше начинать с Вводного Блока и заканчивать Заключительным Блоком. Работу с основными Блоками можно выполнять в любой последовательности.

Лучше отвечать на один блок за один подход.

В конце каждого блока есть вопросы без номера. Они одинаковые в каждом блоке и содержат важные обобщающие вопросы.

Важно отвечать на те блоки, на которые меньше всего хочется отвечать. Перемены в жизни – это всегда стресс для организма. Нежелание работать с какой-то темой может говорить о сопротивлении – защитном механизме организма, который препятствует изменениям и внедрениям полезных привычек.

Метафорические карты (МАК) сделают работу с вопросами более эффективной. В следующей главе будет представлена техника для работы с МАК.

К одним и тем же вопросам можно возвращаться через какой-то промежуток времени и анализировать, что изменилось в Вашем ощущении себя как родителя.

В конце сборника приведены списки основных чувств и эмоций, которыми можно пользоваться при затруднениях в ответах на вопросы.

Техники для работы с вопросами для родителей

Перед каждой техникой устройтесь поудобнее и сделайте 10-30 глубоких вдохов и выдохов. Во время вдохов и выдохов постарайтесь думать только о дыхании и на ощущениях в носу.

Техника «Дневник»

Вам понадобятся тетрадь с ручкой или ноутбук. Упражнение лучше выполнять утром, на «пустую» голову.

1. Выпишите вопрос.
2. Прочитайте его внимательно.
3. Запишите все мысли, которые приходят в голову.
4. Опишите возникающие чувства.
5. Переходите к следующему вопросу.
6. Если в течение дня в голову приходят новые мысли по теме вопроса, постарайтесь их записать.

Техника «Вопрос дня»

1. Выберите цифру от 1 до 222
2. Прочитайте номер вопроса под выбранной цифрой.
3. Если вопрос относится к предыдущему, прочитайте оба вопроса.
4. Вспоминайте об этом вопросе в течение дня и записывайте приходящие в голову мысли на эту тему.

Техника «Активное слушание»

Техника подходит для работы с партнером или в группе.

1. Один собеседник (участник группы) отвечает на вопрос, а партнер (группа) внимательно его слушают. Внимательно – значит сосредоточившись только на его повествовании, не отвлекаясь на посторонние мысли и дела.

2. Если в ходе повествования у собеседника или участников появляются другие вопросы, они могут их задать. Не допускаются советы или оценка ответа говорящего.

Техника «Чувства, мысли, тело»

1. Выпишите вопрос.
2. Прочитайте вопрос сосредоточенно.
3. Что Вы почувствовали, когда прочитали этот вопрос?
4. Какая первая мысль пришла во время чтения?
3. Подумайте о вопросе в течение 1 минуты.
4. Отметьте ощущения в теле, которые возникают у Вас, когда думаете о вопросе. Если у Вас возникают зажимы в каких-то частях тела, попытайтесь их расслабить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.