

Как делиться своими проблемами в клубе, если я привыкла всё носить в себе.

Вопрос:

Я привыкла справляться сама и не жаловаться. Но иногда так тяжело. В клубе говорят, что можно делиться проблемами, но мне страшно открываться чужим людям. Как решиться и не пожалеть об этом?

Ответ:

Ваша привычка «держать лицо» — это защитный механизм, который когда-то помогал вам выживать. Но длительное ношение всего в себе приводит к эмоциональному выгоранию, а это сказывается и на ребенке. Семейный клуб — это безопасное пространство, где существуют четкие правила: конфиденциальность, безоценочность, доброжелательность.

Начните не с самой страшной тайны, а с малого. На встрече можно сказать: «У меня сегодня трудный день, просто послушаю вас». Постепенно, видя, как другие родители делятся и получают поддержку без осуждения, вам станет безопаснее. Ведущие клуба (педагоги) следят за атмосферой и не допустят обесценивания ваших чувств. Помните: когда мы делимся болью, она уменьшается; когда делимся радостью — она удваивается. Разрешите себе принять помощь.

Раздел программы:

Психологическая поддержка семьи / Эмоциональное благополучие родителей.

Обоснование:

Ответ учитывает механизмы психологической защиты и важность создания терапевтической среды. Постепенное самораскрытие в условиях принятия и конфиденциальности снижает уровень стресса, профилактирует синдром эмоционального выгорания и укрепляет психическое здоровье родителя.

Источник:

Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста / Под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024. – 225 с.

Попова Татьяна Петровна -учитель-дефектолог МАДОУ ЦРР д/с№1 «Глория»