

СЕРЬЕЗНЫЕ НАМЕРЕНИЯ

Готовность к браку и родительству.

#бытьродителемпросто89
#мызакрепкиеотношения89
#конструкторжизни2019

Молодежный ресурсный центр
Январь, 2019г.

Все, что мы создаем вокруг себя – дело наших рук.

Быть хорошим родителем и прилежным семьянином – это огромная работа над собой, прежде всего. И в отношениях, и в воспитании детей. Навыки приобретаются как в течении жизни, на собственных ошибках или победах, так и из семьи, в которой вырос человек. Своим родителям можно сказать спасибо за воспитание, но бывают и противоположные примеры. Какие выводы сделать, что почерпнуть для себя – решает сам человек. Поэтому все в твоих руках.

ТЫ ГОТОВ?

Сегодня мы расскажем тебе, как
«прокачать» твои навыки!

ПОЕХАЛИ!

На заметку: заведи дневник
«Работа над собой»

ПОНЕДЕЛЬНИК

Навык: уметь быть ответственным

Задание 1. Перед тобой стоит какая-либо задача.

Тебе нужно решить ее структурированно: напиши в дневнике план решения, раздели решения на блоки, а блоки – на подпункты. Когда подпункт будет решен – поставь галочку, и т.д., по возрастающей.

Задание 2. Научись не пресекать инициативу родных, которым ты доверяешь. Если их мнение не совпадает с твоим - внимательно выслушай, корректно донеси свои замечания, аргументируй их. Проследи за собой – не пресекай инициативу. Запиши свои наблюдения в дневник.

ВТОРНИК

Навык: уметь планировать

Задание 1. Распланируй со своим партнером обязанности. Вам нужно договориться, у кого какие будут дела, связанные с семейным бытом. Обсудите это вместе, зафиксируйте все пункты на бумагу, оформите «семейный контракт».

Задание 2. Работа с дневником. Пропиши для себя, что ты можешь сделать, чтобы создать более комфортные условия проживания для своей семьи. При выполнении пункта поставь напротив строчки галочку «выполнено».

СРЕДА

Навык: искусство коммуникации

Задача 1. Проследи за собой, как ты общаешься с близкими. Потренируйся при разговоре с собеседником внимательно его слушать, не перебивая. Запиши наблюдения в дневник. Было ли тебе тяжело промолчать? Не прервать речь? Тренируйся быть внимательным к чувствам других людей.

Задача 2. Понаблюдай за собой, какую ты даешь реакцию, когда близкий тебе человек расстроен, раздражен, и при этом ведет себя вызывающе (агрессивно)? Запиши наблюдения в дневник. Тренируйся думать, прежде чем отвечать. Выслушай и успокой.

Задача 3. В ситуации оживленного спора понаблюдай, как ты себя ведешь. Запиши наблюдения в дневник. Тренируйся уважать чужую точку зрения.

ЧЕТВЕРГ

Навык: уметь самосовершенствоваться

Задание 1. Составь список интересных книг. Начни читать по 50 страниц в день. Отмечай свои успехи в дневнике.

Задание 2. Составь виды упражнений для утренней зарядки. Введи в свой режим пешие прогулки. Пусть это будет первый шаг к любительскому спорту. Потом, когда будешь готов/готова к более серьезным занятиям, найди в интернете программу с домашними тренировками и начни заниматься. Сделай в своем дневнике отдельный раздел для спорта.

Задание 3. Составь себе меню правильного питания. Заведи также отдельный раздел по питанию в своем дневнике. В интернете много информации на эту тему. Составь список полезных привычек правильного питания.

ПЯТНИЦА

Навык: уметь заботиться

Задача 1. Спросите у своих близких, чем вы можете им помочь. Не навязывайте свою помощь, если они этого не хотят. Излишняя навязчивость может оттолкнуть.

Задача 2. Если ваш близкий человек заболел, действуйте. Сходите в аптеку за лекарствами, сварите легкий суп, позаботьтесь об обильном питье, а так же обязательно вызовите врача.

Задача 3. Вечером, когда все будут дома – позаботьтесь о них: погрейте ужин, помойте посуду, поинтересуйтесь, как прошел их день.

СУББОТА

10

Навык: самообслуживание

Задача 1. Помойте за собой посуду.

Задача 2. «Почините свою одежду».

Задача 3. Сделайте уборку вещей по местам.

Задача 4. Проведите генеральную уборку. Особенно в тех местах, где давно планировали убраться.

ВОСКРЕСЕНЬЕ ОТДЫХ

***Вы замечательно работали над собой всю неделю.
Проведите этот день с близкими людьми.
Организуйте семейное времяпровождение.***

Безусловно, все навыки в этой тематике пересекаются и сильно переплетены между собой.

Если ты нацелен на результат – семья и родительство, ты уже серьезно подойдешь к этому вопросу.

А самое главное, что тобой движет, если ты обратился/обратилась к этой теме – это любовь.

Уметь понять и простить, даже не смотря на боль. Помочь, а не предлагать помощь из вежливости. Уметь остаться, даже когда гордость велит уйти. И Любить не за что-то, а просто так.

Команда «СЕРЬЕЗНЫЕ НАМЕРЕНИЯ»

Александра Хайретдинова

#серьезныенамерения89

#конструкторжизни2019

#любовьимир

Молодежный ресурсный центр
Январь, 2019г.