

ПОДКРЕПА И ПРИЗНАНИЕ



◆ Едно чувство, една песен ◆

ЦЕЛИ

Основните цели на тази дейност са да осъзнаете собствените си чувства и нагласи. Важно е как останалата част от света и ежедневните неща влияят на настроението ни, а с тази дейност майките ще се научат да приемат и да се справят с емоциите си, независимо дали са положителни или отрицателни.

ПОДГОТОВКА

В продължение на 5 дни посочете най-силното си чувство за деня и изберете песен, която го пресъздава добре. Фасилитаторът ще даде на майките работен лист "Едно чувство, една песен", който е включен в допълнителните материали.

ОПИСАНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

В продължение на пет дни, в края на деня, ще записвате най-силното чувство, което сте изпитали. Без значение дали е положително или отрицателно. Ние трябва да приемаме всички чувства, които се появяват в живота ни.

Всеки ден ще записвате най-силното чувство, с което сте се сблъскали през деня, а след това ще трябва да намерите песен, която илюстрира това чувство, песен, която може да бъде портрет на това чувство. Запишете текста на песента, посочете най-важните за вас части и напишете кратък текст за това защо смятате, че това е песента, която е подходяща за този ден.

Правете го в продължение на пет дни и ще забележите, че с всеки изминал ден ще става все по-лесно, а също и че независимо от различните чувства, които изпитвате, всички те са еднакво валидни и необходими в живота ви.



ПОДКРЕПА И ПРИЗНАНИЕ

◆ Дали? ◆

ЦЕЛИ

Основната цел на тази дейност е да "подтикне" майките да излязат от зоната си на комфорт по отношение на социалните си умения и начина, по който действат и се свързват с останалия свят.

ПОДГОТОВКА

Единственото, което фасилитаторът трябва да направи, е да обясни накратко дейностите, които трябва да "опитат" през петте дни на тази задача. Разбира се, освен примерите, фасилитаторът може да добави и друга дейност, подходяща за групата, с която работи. В зависимост от всяка държава това може да е различно, така че може да се добавят различни неща. Фасилитаторът ще даде на майките работен лист "Дали?", който е включен в допълнителните материали.

ОПИСАНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

Тъй като съществуват някои неща, които може би са трудни за вас в ежедневието ви, но могат да бъдат много полезни за подобряване на социалните ви умения и начина, по който се свързвате с другите.

През следващите дни ще се опитате да направите нещата от този списък:

1. Опитайте се да говорите с човек, когото не познавате.
2. Направете нещо, което обикновено не смееете.
3. Три добри неща, които сте направили за другите през деня.

Правете тези неща пет дни подред, като след всеки ден записвайте какво сте постигнали и описвайте как това се е случило. Посочете и как сте се чувствали (дали сте го направили или не сте го направили, ако не е било възможно). Всичко, което можете да направите, за да излезете от зоната си на комфорт, ще ви накара да се чувствате малко по-уверени и способни всеки следващ път.



ПОДКРЕПА И ПРИЗНАНИЕ



◆ Четете и съпреживявайте ◆

ЦЕЛИ

Целта на тази дейност е да се запознаете с чувството на изолация, което може да изпита всяка млада майка, но от друга гледна точка. Да се види, че е напълно нормално да се изпитват дадени емоции и че те също са доста често срещани.

ПОДГОТОВКА

За да изпълните това упражнение, трябва да прочетете книгата:

Родителство: Незабавно - лечение на обострената самота при майките на малки деца

Можете да си закупите на английски език от Amazon за 3,59 долара или можете да я четете онлайн безплатно с Kindle Unlimited

<https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y> Майките, които прочетат тази книга ще открият чувства и ситуации описани в нея, които са характерни и за тяхното майчинство. В допълнителните материали има работен лист "Четете и съпреживявайте", предназначен за тази дейност. След приключване на дейността фасилитаторът ще събере отговорите и, ако е възможно, ще ги комбинира и ще ги сподели с останалите членове на групата, за да им покаже колко сходни са понякога техните отговори.

ОПИСАНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

За тази дейност прочетете книгата:

Родителство: Незабавно - лечение на обострената самота при майките на малки деца. Според автора:

Тази книга е написана от дълбините на сърцето на една любяща и грижовна майка, която преживява смесените емоции, възходите и паденията на това да бъде майка на малки деца, съпруга на работещ съпруг, приятелка на връстниците си, които се намират в различни етапи от живота си, и се бори да запази разума си. Това е съвсем кратка книга от 30 страници, която ще намерите в Amazon: <https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y> След като я прочетете, ще трябва да запишете нещата, които са ви накарали да й съчувствате, ако изпитвате подобни чувства. Това ще ви помогне да разберете, че всичко, което чувствате около майчинството, е естествено и напълно нормално. Ще ви накара също така да разберете, че съществуват много жени, изпитващи същите чувства като вас, и че свързването с общност, която може да ви разбере добре, ще ви бъде много полезно в дългосрочен план.

