



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА
БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 2

Школа будущих родителей

Материнство и отцовство как ресурс личности

Психолог:

Татьяна Владиславовна Юрьева

Миф vs Реальность

Миф (что пугает)	Реальность (что говорят исследования)
Я потеряю себя	Появляются новые смыслы жизни
У меня не будет времени на себя	Появляется другое качество времени
Моя карьера рухнет	Появляется дисциплина и фокус
Я перестану быть интересной	Появляется глубина и новый взгляд на мир

Три ресурса, которые даёт родительство

Эмоциональный интеллект – учимся считывать эмоции без слов

Терпимость к неопределённости – жизнь перестаёт быть «план-идеал»

Ощущение значимости – мы влияем на формирование человека



Материнство и отцовство – два пути

Материнство	Отцовство
Через телесный контакт, кормление, раннюю привязанность	Через игру, защиту, «быть внешней опорой»
Риск: раствориться в ребёнке	Риск: остаться наблюдателем
Ресурс: ощущение «я даю жизнь»	Ресурс: ощущение «я создаю безопасность»



Домашнее задание. Я – не только родитель

Инструкция: Каждый отвечает на три вопроса письменно, потом обмениваются.

Вопросы:

1. Что в моей личности усилится, когда я стану мамой/папой?

Пример: терпение, ответственность, умение радоваться мелочам

2. Что я не хочу терять в себе, даже когда появятся дети?

Пример: чувство юмора, любовь к кино, спорт

3. Как партнёр может помочь мне это сохранить?

Одна конкретная фраза или действие

Анонс следующего выпуска

В следующем выпуске: Принятие решения: преодоление сомнений, страхов и тревоги



Ведущая:

Ангелина

Психолог:

Татьяна Владиславовна Юрьева
практикующий клинический психолог, кандидат психологических наук,
преподаватель ТГУ им. Г.Р. Державина

Подкаст:

«Школа будущих родителей»

Хэштег:

#ШколаБудущихРодителей