**РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ**

Вполне возможно, что главный родительский долг заключается в том, чтобы уделять внимание не только детям, но и – пожалуй, в первую очередь! – самим себе, собственным потребностям и переживаниям.

Можете ли вы стать для других образцом самоуважения и рассудительности, если жизнь ваша настолько тороплива, что у вас просто нет времени подумать о себе? Никогда! Поэтому научитесь тому, как найти время для любви к себе и для саморазвития*.* А когда мы по-настоящему любим самих себя, у нас сама собой проявляется и искренняя любовь ко всем вокруг.

В современной психологической науке есть очень важное положение: если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить свое поведение. И если вы принимаете утверждение о том, что, только изменившись сами, вы сможете изменить своего ребенка, то вам, наверное, будет интересно узнать, как это можно сделать.

Начните с вопроса: «Обращаю ли я на себя внимание?» И как бы вы на него ни ответили, выполните ряд упражнений, чтобы научиться еще лучше делать это.

1. Представьте себе всех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас составьте их список. Когда вы напишите всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: «Включил ли я в этот список себя?» И если не включили, то сделайте это прямо сейчас.

2. Убедившись, что вы включили себя в обязательный список людей, за которых вы несете ответственность, представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы удели мало внимания. Этот ребенок – часть вашего собственного внутреннего Я. А теперь спросите себя, уделяли ли вы своему ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь? Теперь примите решение о том, что, чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем Я.

3. Проведите самодиагностику и начните заботиться о себе прямо сейчас.

**Тест «Как вы заботитесь о себе?»**

 Ответьте на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-х бальной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

 Условные обозначения:

4 – верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам и действиям);

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

 Подсчитайте ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Вопрос | Балл |
| 1 | Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например подарок, сувенир, безделушку |  |
| 2 | Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться |  |
| 3 | Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой) |  |
| 4 | Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне |  |
| 5 | Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан  |  |
| 6 | Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное |  |
| 7 | Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем |  |
| 8 | Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать |  |
| 9 | Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее |  |
| 10 | Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве |  |
| 11 | Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье |  |
| 12 | Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны |  |
| 13 | Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки |  |
| 14 | У меня есть время для занятий увлекательным хобби |  |
| 15 | Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться |  |
| 16 | Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем |  |
| 17 | Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем срезу выкладываться на все 100% |  |
| 18 | Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих |  |
| 19 | Я избегаю употребления наркотиков и табака |  |
| 20 | Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства |  |
| Итого |  |  |

 **Интерпретация теста «Как вы заботитесь о себе?»**

 Более 54 баллов – **результат выше среднего**. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

 40–54 балла – **средний результат**. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

 Ниже 40 баллов – **результат ниже среднего**. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень ассертивности.

\*\*\*

 **Примечение:** ***Ассертивность****— это****умение прямо, чётко и уверенно говорить о своих желаниях, мнении и чувствах****, брать ответственность за свои поступки, действовать независимо от мнения других, заявлять о своих личных границах и при этом уважать границы других людей.*

*Другими словами, это****отстаивание своих прав без ущемления прав других****.*