



ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РАЗМЫШЛЕНИЯ

Я ПЛАНИРУЮ

Вам понадобится листок и ручка.
Это задание должно занять у вас
всего несколько минут.

**НИЖЕ НАПИСАНЫ 30
НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ,
ВАМ НУЖНО ИХ ЗАКОНЧИТЬ.**

*Некоторые фразы покажутся странными,
какие-то простыми или сложными, не
думайте об этом сейчас, просто
продолжайте фразы быстро и не
раздумывая, записывайте первое, что
приходит в голову.*

Если покажется, что фраза повторяется, всё
равно отвечайте на неё, старайтесь не
повторять ответы.

Все ответы хороши и «смешные, плохие,
глупые, неправильные...», потому что:

1. В этом задании не бывает неправильных ответов.
2. Ваши ответы никто кроме вас не увидит.

ЗАКОНЧИТЕ ФРАЗЫ:

1. Многие думают, что беременность...
2. По сравнению с другими, мой будущий ребенок...
3. Женщина, имеющая детей...
4. Мой муж думает, что будущий ребенок...
5. В детстве мои родители...
6. Мой папа считает...
7. Если я не работаю...
8. Надеюсь, что мой ребенок...
9. Я со своими друзьями...
10. Моя мама считает, что мой будущий ребенок...
11. В будущем я...
12. Я думаю, что роды...
13. Когда я стану матерью...
14. Когда родится ребенок, мы с мужем...
15. Мы с моей мамой...
16. Думаю, что мои друзья...
17. Надеюсь, что когда у меня родится ребенок...
18. Когда женщина ждет ребенка...
19. Я со своим отцом...
20. Мое детство было...
21. Когда родится ребенок, мой муж...
22. Мой ребенок будет...
23. Когда я на работе...
24. Надеюсь, что когда я буду беременной...
25. Когда в семье рождается ребенок...
26. Для меня материнство...
27. Продвижение по службе...
28. Я со своим мужем...
29. Когда я была маленькой...
30. Когда мой папа...

Анализ:

**!!!НЕ ЧИТАЙТЕ АНАЛИЗ, ЕСЛИ
ВЫ НЕ ВЫПОЛНИЛИ
ПОЛНОСТЬЮ УПРАЖНЕНИЕ!!!**

**НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ Я
ОПИСАЛА НЕСКОЛЬКО
ПРИМЕРОВ С ОТВЕТАМИ И
ПОЯСНЕНИЕМ, ЧТОБЫ ВАМ
БЫЛО ПОНЯТНЕЕ КАК
АНАЛИЗИРОВАТЬ.**

**ВРЯД ЛИ ТАМ БУДУТ ВАШИ
ОТВЕТЫ, ПОЭТОМУ
АНАЛИЗИРОВАТЬ ИХ
ПРИДЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

**В ПРЕДЛОЖЕНИЯХ Я
СТАРАЛАСЬ ЗАТРОНУТЬ
НЕСКОЛЬКО ОБЛАСТЕЙ ВАШЕЙ
ЖИЗНИ, В КОТОРЫХ МОГУТ
ТАИТЬСЯ ИСКОМЫЕ ОТВЕТЫ:**

- ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ,**
- ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ,**
- ОТНОШЕНИЕ К БЕРЕМЕННОСТИ
И РОДАМ,**
- ЖИЗНЬ ВНЕ СЕМЬИ.**

- Беременность – это самое большое счастье для всех женщин.
- Ребенок – невероятное чудо для всех.
- Роды – это эйфория!
- Материнство – это класс!
- Мой ребёнок будет гений!
- Когда я стану мамой я буду самой счастливой!

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ПРЕДЛОЖЕНИЙ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ПОЛНОЙ ЭЙФОРИЕЙ И АБСТРАКТНЫМ СМЫСЛОМ- СЛЕДУЕТ ЗАДУМАТЬСЯ.

РОЖДЕНИЕ МАЛЫША ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЛИШЬ ОДИН ВОСТОРГ, ЭТО ЕЩЁ И БОЛЬШИЕ ПЕРЕМНЫ В ЖИЗНИ, А ЕЩЁ И НЕКОТОРЫЕ ТРУДНОСТИ. НА САМОМ ЛИ ДЕЛЕ ВЫ ГОТОВЫ К МАТЕРИНСТВУ? ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ?

- Беременность – это тяжкий труд.
- Роды – это ужасная боль.
- Материнство – это адски тяжело.
- Когда родится ребенок, придется от всего отказаться.
- После родов фигура ужас и много всяких проблемы.
- Беременные похожи на уток!

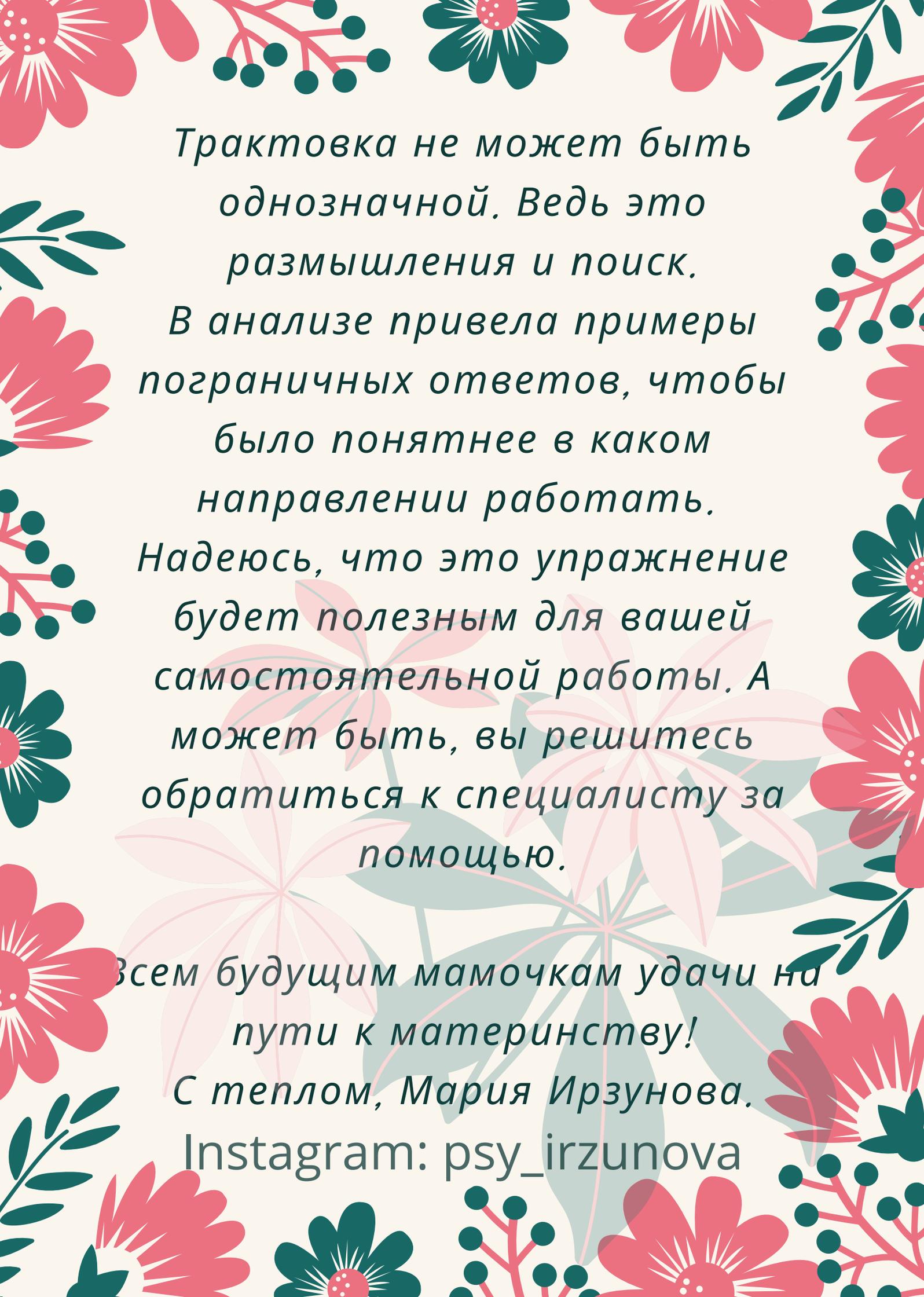
ИЗ ТАКИХ ОТВЕТОВ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЖЕНЩИНА ВНУТРЕННЕ НЕ СИЛЬНО ПОКА СТРЕМИТЬСЯ СТАТЬ МАМОЙ ПО КАКИМ-ТО СВОИМ ПРИЧИНАМ. ТУТ И НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ БЕРЕМЕНИТЬ. ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ВАЖНЕЕ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ СТАТЬ МАМОЙ ИЛИ ПОКА НЕ РОЖАТЬ МАЛЫША?

- **Беременность – надо перетерпеть.**
- **Надеюсь, что мой ребенок не будет больным.**
- **Когда женщина ждет ребенка, она боится выкидыша.**
- **Надеюсь, что в родах не случится страшного.**
- **Моя мама думает, что у меня родится больной ребенок.**
- **Материнство – это бойся всего.**

НЕ ЗНАЮ, ВСТРЕТЯТСЯ ЛИ ВАМ ПОХОЖИЕ ОТВЕТЫ, НО ЕСЛИ ИХ БУДЕТ МНОГО, ТО СТОИТ СЕРЬЕЗНО ПОДУМАТЬ О ТОМ, ЧТО ВОЗМОЖНО СЕЙЧАС НЕ САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОПЫТОК ЗАЧАТЬ МАЛЫША. ЛУЧШЕ РАЗОБРАТЬСЯ С СОБОЙ, СВОИМИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ, МОТИВАЦИЕЙ, СОБСТВЕННЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, И ОБЯЗАТЕЛЬНО, ПРЕЖДЕ ЧЕМ БЕРЕМЕНИТЬ, СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ТРЕВОГОЙ И НАПРЯЖЕНИЕМ .

- **Беременность – это счастье для мужа.**
- **Надеюсь, что когда я буду беременной, муж начнет за мной ухаживать.**
- **Надеюсь, что когда родится ребенок, муж станет больше меня любить.**
- **Я со своим мужем пока не понимаем друг друга.**
- **Рождение ребенка сделает нашу семью настоящей.**
- **Когда я буду беременной, мы расширится.**

КАК ВИДИТЕ, ТАКИЕ ОТВЕТЫ БОЛЬШЕ ПОХОЖИ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕНЩИНОЙ СИТУАЦИИ БЕРЕМЕННОСТИ И МАТЕРИНСТВА, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОИ ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ ИЛИ УДЕРЖАТЬ ЕГО В СЕМЬЕ. НО КОНЕЧНО, НЕВОЗМОЖНО ВЕРНУТЬ ЧУВСТВА, ПРИВЯЗАТЬ МУЖА ИЛИ СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ ТАКИМ СПОСОБОМ. НЕОБХОДИМО РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЕМ, ПОНЯТЬ СВОИ ЧУВСТВА И ЖЕЛАНИЯ.



Трактовка не может быть однозначной. Ведь это размышления и поиск. В анализе привела примеры пограничных ответов, чтобы было понятнее в каком направлении работать. Надеюсь, что это упражнение будет полезным для вашей самостоятельной работы. А может быть, вы решитесь обратиться к специалисту за помощью.

Всем будущим мамочкам удачи на пути к материнству!

С теплом, Мария Ирзунова.

Instagram: psy_irzunova