

Чтобы редактировать файл, нужно сохранить копию на гугл-диск (файл → создать копию). После этого вы сможете работать онлайн в своей копии файла

Письмо родителю

Найдите спокойное место, где вас никто не будет отвлекать 20–30 минут. Подготовьте бумагу и ручку или откройте заметки на компьютере. Выберите одного родителя или другого значимого взрослого, с которыми у вас связаны трудные детские переживания. Начните письмо с обращения. Например: «Дорогая мама...» или «Дорогой папа...».

Пишите от первого лица. Не нужно думать о правильности слов, стиле или грамматике. Важно не красиво написать, а выразить то, что вы чувствуете и думаете. Не останавливайте себя, если появляются сильные эмоции. Можно делать паузы, дышать глубже или ненадолго отвлекаться. Если во время упражнения чувства становятся слишком сильными и с ними трудно справиться самостоятельно, лучше сделать паузу и вернуться к письму позже или обсудить переживания со специалистом.

Дорогая(ой) _____

Я давно хотел(а) сказать тебе

Когда я вспоминаю, как

Мне было больно, когда

Я думал(а), что

Я хочу, чтобы ты знал(а), что я тогда

Я не понимал(а), почему

Я не мог(ла) тогда

Тогда мне хотелось

Я хотел(а), чтобы ты заметил(а)

Мне кажется, что тогда я решил(а), что

Из-за этого я начал(а)

Сейчас я понимаю, что

Мне жаль, что между нами

Несмотря ни на что, я ценю

Я больше не хочу

Я выбираю для себя

Поделитесь с другими участниками в группе, отвечая на следующие вопросы, насколько это для вас комфортно.

- Какие реакции у вас возникали во время выполнения этого упражнения?
- Какие чувства у вас возникали?
- Были ли какие-то поведенческие порывы?
- Какие ощущения возникали в теле?
- Как эти реакции менялись в процессе выполнения упражнения?
- Что вы чувствуете сейчас, после завершения этой практики?

Отпишитесь на 2 комментария (или больше) других участников.

