



ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА

Светлана Фёдорова | Школа психологии

Психолог СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

- 13 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Образование: БашГУ - **Биофак**; БашГУ - **Психфак**; **Коучинг**.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.
- Член интервизионной группы по психоаналитическому методу.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.





КАКАЯ СИТУАЦИЯ
ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД В МОЕЙ ЖИЗНИ
ПОДТОЛКНУЛА МЕНЯ ПРИЙТИ НА ЭТОТ ВЕБИНАР?



**ЧТО Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ
НА ЭТОМ ВЕБИНАРЕ?**

A large orange bracket is positioned on the left side of the text, spanning the height of both lines.

ЧТО ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ,
ЧТОБЫ Я ПОЛУЧИЛА ЖЕЛАЕМОЕ ОТ ЭТОГО ВЕБИНАРА?

СТЭНФОРДСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОВЕЛ ИССЛЕДОВАНИЕ, В КОТОРОМ БЫЛА ПОКАЗАНА ИНТЕРЕСНАЯ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ:

Участники исследования должны были перечислить **качества женщин**.

Чаще всего использовались следующие слова:

СОЧУВСТВИЕ, МЯГКОЕ СЕРДЦЕ

ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ, ВЕРНОСТЬ

Это всё про хороших девочек.

СТЭНФОРДСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОВЕЛ ИССЛЕДОВАНИЕ, В КОТОРОМ БЫЛА ПОКАЗАНА ИНТЕРЕСНАЯ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ:

Между тем, когда нужно было перечислить **качества мужчин**,
было указано:

НЕЗАВИСИМОСТЬ, НАПОРИСТОСТЬ
ВЛАСТЬ, РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Похоже, что в женщинах хотят видеть мягкость,
а в мужчинах – силу.



МОЖЕТ ЛИ ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА
БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ?
ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ?



**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЗРЕЛЫХ ИЛИ
ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН С ЭТИМ СИНДРОМОМ?**

ЧТО В ИХ ЖИЗНИ ВАМ НРАВИТСЯ, А ЧТО НЕ НРАВИТСЯ?

КАК СДЕЛАТЬ «ХОРОШУЮ ДЕВОЧКУ»?

- 1. Предрасположенность.**
Обусловлено темпераментом и характером с рождения.
- 2. Стереотипы в социуме,**
как поощрение.
- 3. Детско-родительская семья**
- 4. Личный детский опыт,**
нуждающийся в критике во
взрослом возрасте.





**ПОЧЕМУ ЖЕ ОПАСНО БЫТЬ
«ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКОЙ»?**

* ПРИВОЖУ **ДАННЫЕ США**, ПОТОМУ ЧТО ИХ СТАТИСТИКА БОЛЕЕ ПОЛНАЯ, ЧЕМ В РФ:

- ✓ По данным Американской медицинской ассоциации, **свыше 4 миллионов женщин ежегодно страдают от жестокого обращения со стороны партнеров и мужей.**
- ✓ **Каждую третью женщину в мире хотя бы раз в жизни били, принуждали к сексу или подвергали другим издевательствам.**
- ✓ Три четверти женщин старше 18 лет (76%), которых **насиловали или избивали**, сказали, что **это сделал бывший или нынешний муж, сожитель или бойфренд.**
- ✓ Согласно опросу американского Национального института психического здоровья, **84% жертв изнасилования знали своих мучителей**, а 66% из них даже состояли с ними в романтических отношениях.
- ✓ **29%** от общего количества **сексуальных преступлений**, зарегистрированных в США, **совершили мужья или любовники**, а 7,7% американок лишь с течением времени признались, что их изнасиловали интимные партнеры.

ГЛУБИННЫЕ УСТАНОВКИ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ «ХОРОШУЮ ДЕВОЧКУ»:

- ✓ «Быть «хорошей девочкой» хорошо и **правильно!**»
- ✓ «В будущем будет лучше. **Сейчас пострадаю, а потом меня оценят**»
- ✓ «**Доминирование мужчин – это норма**, так и должно быть, ведь так было всегда»
- ✓ «**Меня накажут**»
- ✓ «**Я не могу принадлежать себе**, у меня должен быть **ХОЗЯИН**»
- ✓ «**Быть жертвой** физического или эмоционального насилия **стыдно**. Люди будут показывать пальцем»



**ЧТО СТАНЕТ ВОЗМОЖНЫМ
В ТВОЕЙ ЖИЗНИ,
ЕСЛИ С ЭТИМИ УСТАНОВКАМИ РАССТАТЬСЯ?**

ВНУТРЕННИЙ МИР «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ»:

1. Желание быть покорной.
2. Желание быть милой.
3. Желание нравиться.
4. **Злость, ненависть, и
отсюда – лицемерие.**





ПРИЗНАТЬ НЕГАТИВ!

ПРИЗНАТЬ ЗЛОСТЬ И ЯРОСТЬ!

ПРИЗНАТЬ ЗАВИСТЬ.

ПРИЗНАТЬ ВСЕ СВОИ ТЕНИ.

ИССЛЕДОВАТЬ:

- 
- ✓ Что хорошего для меня желает моя **ярость**?
 - ✓ Что хорошего для меня желает моя **зависть**?
 - ✓ Что хорошего для меня желает моя **злость**?
 - ✓ Что хорошего для меня желает моя **обида**?

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНДРОМА «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ»:

1. Прежде всего быть удобной себе.

2. «А мне это что даст? А я этого хочу?»

3. Придумать себе картинку будущего, где ты **принадлежишь себе**, продумать, как там хорошо и комфортно и интересно.

3. Ежедневная (!) забота о своих желаниях.

4. Границы.

5. Отказ от перфекционизма.

ШПАРГАЛКА:

- ✓ Это то, чего Я хочу?
- ✓ Верна ли я себе?
- ✓ Я делаю это из чувства долга или по собственному желанию?
- ✓ Чего я хочу?
- ✓ Сколько энергии я хочу вложить в его/её мнение обо мне?
- ✓ Что мне кажется правильным?
- ✓ Могу ли я вежливо высказать своё мнение?
- ✓ Могу ли я спокойно переносить, когда кто-то недоволен или обижен мной?
- ✓ Что случится, если снизить контроль?
- ✓ Вижу ли я какие-либо преимущества в том, чтобы больше веселиться и рисковать?
- ✓ Это нормально, что я делаю что-то для себя?

ШПАРГАЛКА:

- 
- ✓ Будут ли люди ненавидеть меня, унижать и открещиваться от меня, если я буду отстаивать свои позиции – может, я просто воображаю худшее?
 - ✓ Могу ли я держать в памяти, что конфликт – это нормально, и, как правило, совсем не катастрофа.
 - ✓ Хочу ли я быть среди людей, которые не ценят меня такой, какая я есть?
 - ✓ Что будет, если всю свою жизнь я буду играть «хорошую девочку» или «хорошего парня»?
 - ✓ Должна ли я зарабатывать свою самооценку, помогая и угождая другим людям?
 - ✓ Как я могу быть доброй к себе в этой ситуации?
 - ✓ **Во что я верю? Что для меня важно?**

An orange bracket is positioned on the left side of the text, spanning the height of both lines.

**ЧТО САМОГО ЦЕННОГО СЕГОДНЯ
ТЫ УСЛЫШАЛА НА ЭТОМ ВЕБИНАРЕ?**

АНОНС:

- 
- ✓ Вебинар **РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ** – 21 мая (бесплатно)
 - ✓ **Школа психологии** – 01 июня
 - ✓ **РАЗБОРКИ** – 22 июня

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ