



МАТЬ или Мачеха?

Светлана Фёдорова



Программа вебинара:

- 1) Как связаны твоя мама с твоими сегодняшними **высокими требованиями к миру?**
- 2) Как связаны твоя мама и **зависимости от курения, алкоголя и еды?**
- 3) Как связаны твоя мама и **твоя агрессия на твоего ребёнка?**
- 4) Как связаны твоя мама и **проблемы с оргазмами?**
- 5) Как связаны твоя мама и твои **сложности в отношениях с мужчинами?**
- 6) Как связаны твоя мама и твоя **сегодняшняя неуверенность в себе?**
- 7) Как связаны твоя мама и твои **проблемы с проблемами выбора сегодня?**
- 8) **Готовое решение по улучшению твоих отношений с родителями.**

Светлана Фёдорова

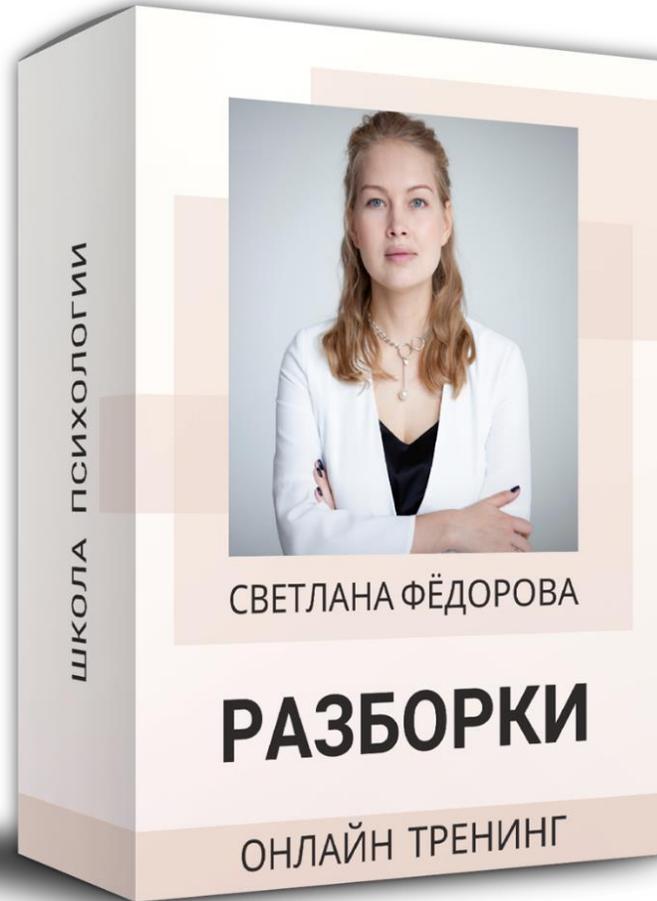
Клинический психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- с **15 лет** в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для журнала **FLACON**
- Автор книги «**Попавшие в сети**»
- Более 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга
- **Регулярно прохожу личную терапию** и профессиональную переподготовку
- Помогаю налаживать **здоровые отношения** с собой и с другими, профессионально **поддерживаю в кризисах и в поисках себя.**

БашГУ – **Биофак** | БашГУ – **Психфак**
Коучинг – **РСС**



Мои популярные проекты:





Какой у вас запрос на вебинар?

Что бы вы хотели изменить в отношениях с матерью?



Аксиомы сегодняшней программы

Физическая активность ребенка, его телесная и эмоциональная чувствительность, его интеллектуальность и сообразительность **зависят от позитивной загрузки этих качеств от матери.** © Джойс Макдугалл, 1999

Если нет материнского интроекта в виде заботы о себе в детстве, во взрослом возрасте будут попытки **скомпенсировать эту пустоту за счет других людей и вещей.**



Высокие требования к миру

Надежда на то, что мир – это большая добрая мама дают высокие требования к миру.

➔ Откуда эта надежда?

Мать не позволила ребенку в ней разочароваться, увидеть её ограниченность, несовершенство и слабости.



Как связаны твоя мама и твои сложности в отношениях с мужчинами?

Если **мать бьёт**, то возникает дезориентированная привязанность: добиваться отношений, долго их хотеть, а затем всё бросить и прервать их.

Если **мать отвергает и игнорирует**, то потом такой ребёнок вырастая скрывает свои чувства, держит на расстоянии своих возлюбленных и не даёт отношениям развития, даже если очень хочет их.



Мама и зависимости её ребенка, а так же его низкая самооценка

Если **мать непоследовательна и непредсказуема**, то запрещает, то разрешает, ребёнок цепляется за них, чтоб не потерять и вместо развития своей самооценки за счет своих желаний и целей, становятся зависимыми от отношений (иногда от алкоголя) с низкой самооценкой взрослыми.

Зависимость – это поиск хорошей мамы!

Агрессия на ребенка



Эмоциональный контейнер – это способность выдерживать эмоции свои и чужие.

Например, запрет на слёзы не даёт контейнеру развиваться.



Проблемы с оргазмами и мама

- ➔ **Мать чрезмерно стыдила**, если ребёнок писался или какался, после чего во взрослом возрасте страшно отпустить контроль. А оргазму нужно расслабление.
- ➔ Оргазм есть, но **после секса надо себя наказывать** плохим настроением, болями в теле. Если мать стыдила сексуальность и пропагандировала добрачную девственность.
- ➔ Оргазм как соединение со своей женственностью. Если **мать ставила запрет на женственность и на «кайф от жизни»** («учеба/работа важнее», «красная помада для проституток») – с оргазмами будут сложности.

Мать и проблемы выбора

Чтобы взрослый мог легко принимать решения и делать выбор, мать должна позволить ребёнку:

- Самостоятельность
- **Право на ошибку**
- Получить поддержку в случае ошибки
- Поддерживать уверенность в себе похвалой





Кто узнаёт себя?

- ➔ Ты сомневаешься, что твоя мать зарядила тебя на успех
- ➔ У тебя много негативных чувств в отношениях с матерью
- ➔ Тебе трудно самой делать выбор или принимать решения без чужой поддержки
- ➔ Ты не уверена в своей женственности
- ➔ Ты чувствуешь склонность к зависимостям
- ➔ Никто не оправдывает твои ожидания

**У меня есть для вас
готовое решение**

ШКОЛА ПСИХОЛОГИ для себя любимой

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



в Школе психологии – 4 семестра (год):

ОПОРА

ОСОЗНАННОСТЬ

СЧАСТЬЕ

АДЕКВАТНОСТЬ



РОДИТЕЛИ

ГРАНИЦЫ

АНТИЖЕРТВА

ЭМОЦИИ

Базовые знания по психологии, которые необходимы каждому человеку.



Зачем вам Школа психологии?

1. Пересмотреть влияние родительского воспитания на свою жизнь.
2. Научиться защищать свои границы.
3. Повзрослеть и взять ответственность за свою жизнь и свои решения.
4. Научиться понимать свои эмоции и управлять ими.

Что это даст?

Гармоничную систему **жизненного баланса**



семестр **РОДИТЕЛИ**

1 Декабря 2021 – Февраль 2022

Разбираем почему и как отношения с родителями влияют на самооценку, на сексуальность, на финансовое благополучие, на отношения с другими людьми.

- 1 месяц: Как быть успешным не зависимо от того, на что тебя запрограммировали родители.
- 2 месяц: Как самостоятельно принимать решения, не оборачиваясь на мнение родителей.
- 3 месяц: Учимся не впадать в чувство вины в конфликтных ситуациях с родителями.

Результат: ваша жизнь не зависит от родителей, снижение раздражения, агрессии и злости на них.

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СЕМЕСТР «РОДИТЕЛИ»

семестр **РОДИТЕЛИ** – дополнительные вебинары



Для тех, кто хочет наладить отношения с родителями

- Чтобы выстроить здоровые отношения с партнером, не допустить ошибок в воспитании своих детей, принять и простить своих родителей, и чувствовать к ним любовь и благодарность (даже если их нет в живых).

семестр **ГРАНИЦЫ**

Март – Май 2022

Исследуем свои границы, учимся их осознавать, а так же учимся не нарушать чужие.

- 1 месяц: **Границы с собой** (как помочь себе не зависеть от интернета еды алкоголя и курения).
- 2 месяц: **Границы с другими людьми** (как распознать манипуляции, изучим основные техники манипуляторов).
- 3 месяц: **Границы с близкими** (как отстаивать право на время для себя, отдыха и самореализации).

Результат: **чувствуешь себя комфортно** в отношениях с другими людьми.

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ

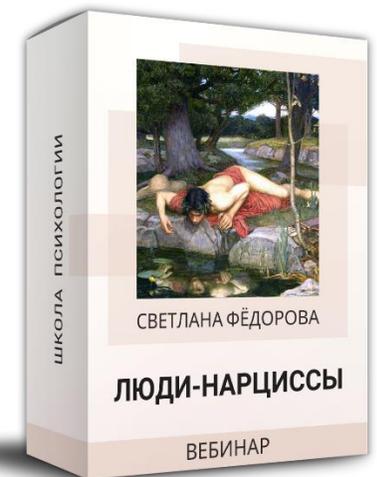
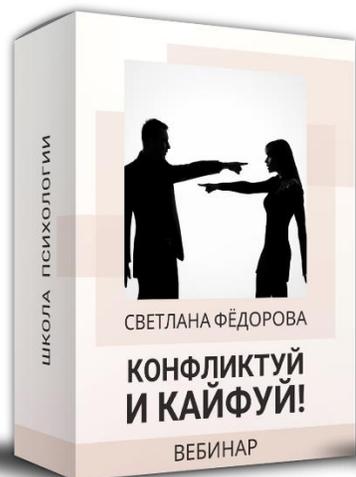


СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

СЕМЕСТР «ГРАНИЦЫ»

семестр **ГРАНИЦЫ** – дополнительные вебинары



Для тех, кто хочет иметь здоровые границы

- Чтобы **увеличить уровень вашего комфорта и свободы в отношениях в семье, с другими людьми, на работе; чтобы окружающие не вмешивались в вашу жизнь без вашего желания.**

семестр **АНТИЖЕРТВА**

Июнь – Август 2022

- 1 месяц: **Жертва.**

Учимся распознавать токсичных людей и не влипать с ними в отношения. Разбираем свои стратегии жертвенного поведения.

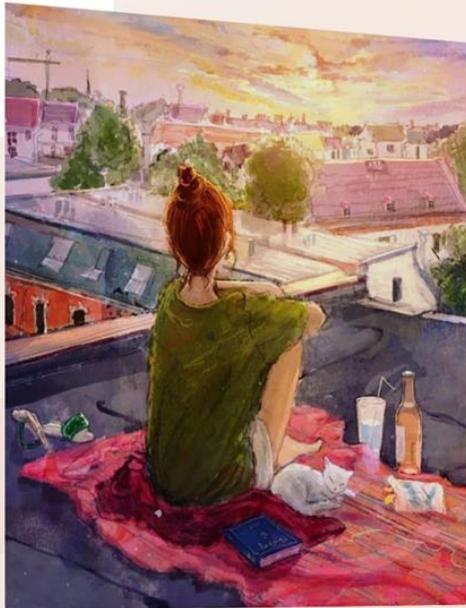
- 2 месяц: **Контролёр.**

Разбираем почему ты хочешь всё контролировать, учимся снижать напряжение от излишнего контроля.

- 3 месяц: **Спасатель.**

Учимся не быть использованными другими людьми, и ставить себя на первое место.

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СЕМЕСТР «АНТИЖЕРТВА»

семестр **АНТИЖЕРТВА** – дополнительные вебинары



Для тех, кто хочет стать осознаннее

- Чтобы у вас появилось больше энергии для реализации своих целей и желаний; чтобы не находиться в токсичных отношениях; чтобы у вас появилось новое окружение; чтобы стать счастливее.

семестр **ЭМОЦИИ**

Сентябрь – Ноябрь 2022



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

СЕМЕСТР «ЭМОЦИИ»

- 1 месяц: **Эмоциональный интеллект.**

Какие мои эмоции самые популярные, почему, как я с ними совладаю? Большое месячное исследование самого себя и своих эмоций.

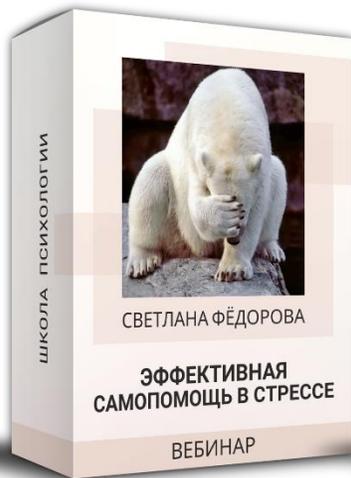
- 2 месяц: **Личностная агрессивность.**

Какие мои эмоции мне не нравятся? Оцениваем своё умение справляться с эмоциями и что нужно делать, чтобы справляться лучше.

- 3 месяц: **Эмоции и тело.**

Что происходит в теле, как это связано с эмоцией? Есть ли эмоциональные блоки в теле? Учимся управлять своими эмоциями.

семестр **ЭМОЦИИ** – дополнительные вебинары



**Для тех, кто хочет научиться
управлять своими эмоциями**

- Чтобы справляться с ними наилучшим для себя образом: не гасить их, не бороться с ними, а **через эмоции понимать себя, и становиться лучше.**

Как организован процесс обучения в Школе

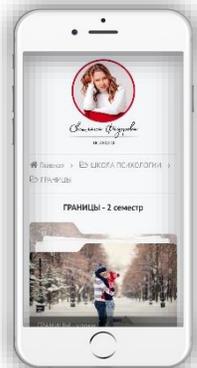


Практические задания
по программе
на учебной платформе

Дополнительные
тематические вебинары
БЕСПЛАТНО

Чат поддержки
для общения
Ежедневно

Встреча-вебинар
«Ответы на вопросы»
Каждый месяц



Доступ ко всем материалам 6 месяцев с начала семестра

Всё онлайн в удобное для вас время

* * * Программа вебинаров может быть скорректирована



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Всем привет! Тоже поделюсь инсайтом. Начала зимой с Разборок, потом пошла сразу в Школу Психологии на год) При том, что иду черепашьим шагом, отслеживаю изменения.

Я всю жизнь всех спасала и считала, что это прям ОК.

А сейчас спокойно реагирую - понимаю, что у всех всё ок. И если бы люди захотели - они смогли бы сами исправить свое положение. Если не меняют - значит им тепло и уютно в своей джопе))

Честно говоря, сейчас жить мне значительно легче и времени на себя, свою семью значительно высвободилось. ШП и Разборки - это просто огнище!!! ❤️

И отдельное спасибо всем, кто делится здесь в чате своими мыслями - это тоже очень помогает, даже если просто подумать в этом направлении. Поэтому спасибо чату! ❤️🔥

Отзывы участниц:



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Из открытий и кратко могу поделиться: с того момента как попала на разборки, а после них в школу, у меня появилась суперспособность общаться с людьми в спокойном режиме на максималках. Даже когда они раздражаются, обижаются, нервничают - я настолько НЕ доказываю им свою правоту, а просто ЗНАЮ её, что поймала тут недавно себя на мысли в не очень приятном разговоре с мамой(с родителями труднее всего), что я абсолютно спокойна, просто не соглашаюсь с ней, а пробую поочерёдно на разные темы переводить разговор, но она все равно его "кольцует" (как же, ведь ей не удалось меня переубедить), под конец глядя на всю ситуацию в целом я предложила маме "пока забить и пообщаться на острую для неё тему потом".

В общем, прогресс есть.

13:43

Екатерина

Доброе всем утро! Это бесконечный процесс, начинаешь разбираться в себе как в жертве, выясняется что в комплекте прилагается контролёр и спасатель, погружаешься в эту тему. Дальше тебя накрывает, что вообще-то с родителями нужно поработать, а ещё непонятно что с эмоциями, куда их девать. И границы то на самом деле выстроены не достаточные, а как их выстраивать? Остаётся только один вариант - пройти всю школу полностью. А дальше что? Есть ли жизнь после школы психологии?)

08:48



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

А я тут знаете что поняла, мне по соображениям здоровья пока нельзя сахар, мучное, молочку и фрукты и я с собой договорилась и держу границы уже вторую неделю! Больше всего на свете я конечно хочу разрезать пополам багет, вылить туда банку нутеллы и зафигачить бананов 😊 но я не страдаю и не ною, вот просто не ем 😊 и это так круто)) хотя я могла и не отказываться, это вообще не критично, это что-то около детокса, но блин, я собой прям горжусь 😎

16:29

Ольга Катеринина Куратор

Добрый вечер! Ваши домашние задания проверены 🙌🏻 Вспомните, с какой целью или задачей входили в семестр? Осталось совсем немного до конца семестра "Эмоции" 😊. У многих из вас ощутимые результаты! Продолжайте идти, хоть даже муравьиными шагами, я вас верю!

18:56

Отзывы участниц:

ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Мария
Всем привет! Мой ответ, как второгодника, такой: а есть ли жизнь ДО школы психологии?? 😂😂😂 16:45

А если серьезно, то разница просто огромная. Света, думаю, подтвердит, что по моим отчетам это заметно. Да, не всегда я могу действовать или думать, как просветленный. Но наблюдающее Эго со мной. Я замечаю манипуляции, покушение на границы, банально слушаю себя и не иду в дискомфорт. А если иду, то четко понимаю, зачем, на каких условиях и на какое время. 16:49

"Черепаш там до самого низа" Обожаю 🤔🤔🤔 16:50

Екатерина
А я сижу в декрете, развиваюсь 😂 думаю какая я крутая становлюсь, так много уже знаю о себе, мышление

ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Кристина
поделюсь своим свежим откровением: мой фокус сместился с точки «какой я ДОЛЖНА стать» к точке «а какой я вообще человек и чего я хочу». очень интересно стало за собой наблюдать. 11:13

ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Я тоже стала отслеживать ситуации, когда спасатель просыпался и рвался помогать. Сейчас спокойная реакция и порой ловишь на себе недоуменные взгляды"почему это она так себя ведет, раньше же помогала". 15:29

Я пришла летом и поняла, что пройду всю школу, так как ооочень интересно стало 😊 удивительное знакомство с собой, увлекает) иногда конечно не с лучшей стороны и не всегда приятно, при этом кайф от того, что могу управлять своей жизнью 16:04

И жить в комфорте с собой это очень круто 16:05

Ольга Катеринина Куратор
Добрый день! Все ваши отчеты проверены и дана обратная связь. У вас прекрасные результаты! Проходя версту за верстой можно заметить как меняется пейзаж, так и ваши маленькие шаги и ваше обещание себе помогают вам создать качественные изменения. Осталось 2 недели семестра, держитесь! 🙌 13:12

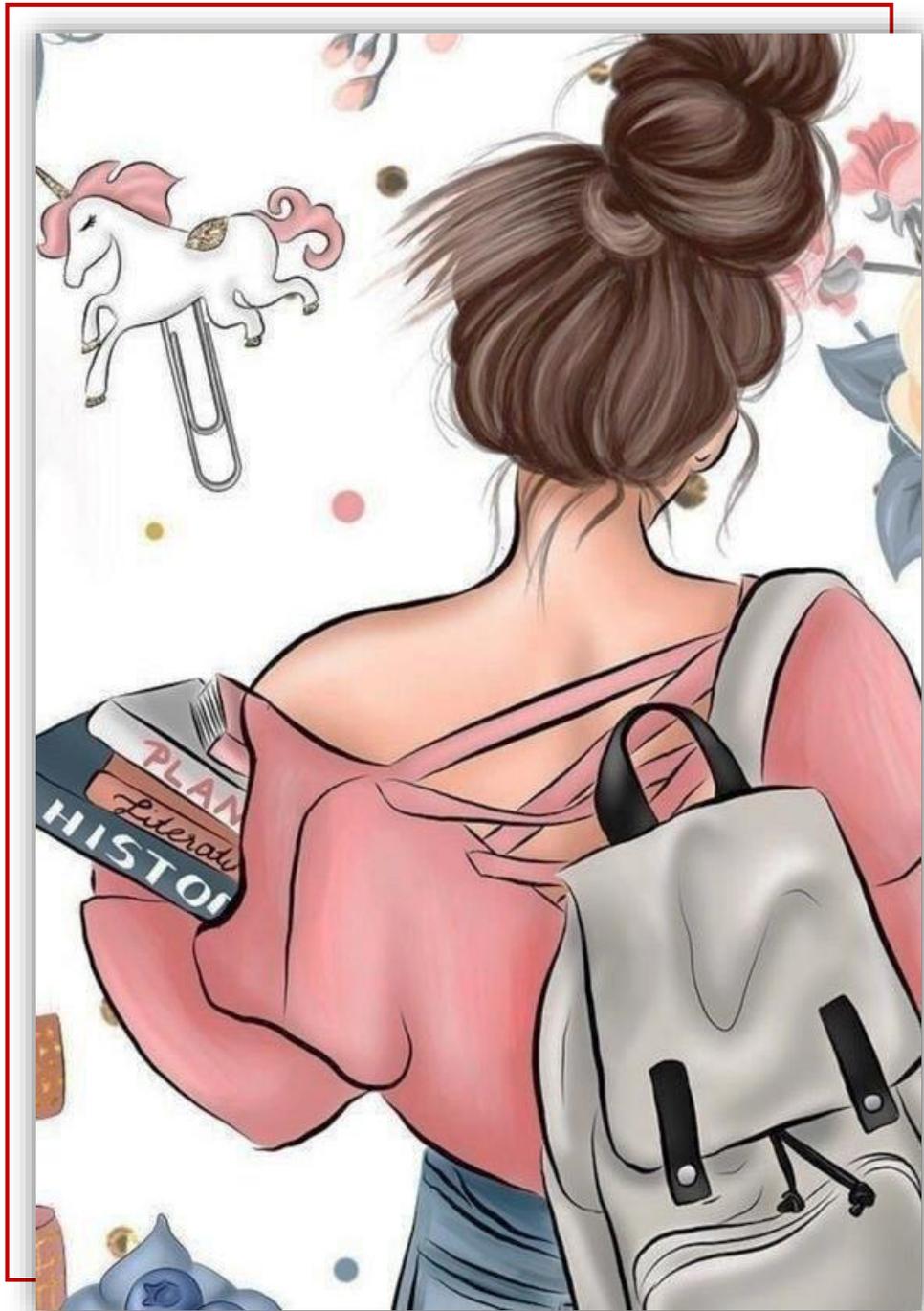
**Кто так же готов осознанно
менять жизнь к лучшему?**



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ для себя любимой



НАЧИНАЕМ
1 ДЕКАБРЯ 2021



Условия участия:

➔ Вы соглашаетесь, что **контент**, который мы даем в рамках тренинга, **не гарантирует никаких изменений** в вашей жизни, **если вы не будете регулярно выполнять** рекомендуемые ведущим действия.

➔ В любом тренинге участники сталкиваются с так называемым «**сопротивлением**», когда вы не хотите ничего делать, начинаете обесценивать процесс и ведущего, вам кажется, что всё ерунда. Это нормальная часть динамики любых личностных изменений. Вы соглашаетесь **взять на себя ответственность за прохождение этого сопротивления** через продолжение упражнений и продолжение работы в тренинге.

➔ Вы соглашаетесь с условием, что **мы не возвращаем вам деньги, если вы передумали** и не хотите больше продолжать тренинг. Со своей стороны **мы даем прозрачную презентацию** того, как всё будет происходить, чтобы вы могли сделать осознанный выбор.

Варианты участия:

	STANDART Самостоятельно	ABSOLUTE с Куратором	VIP со Мной
Все задания и дополнительные вебинары согласно программы (можно смотреть в записи в удобное время)			
Закрытый чат поддержки для участниц Школы			
Доступ к каждому семестру Школы 6 мес от начала			
Возможность задавать личные вопросы на вебинаре (отвечаю, если остаётся время на вебинаре)			
Возможность задавать личные вопросы с гарантией ответа (анонимно) и слушать в удобное время			
Проверка домашних заданий куратором			
Проверка домашних заданий лично мной			
Количество мест	30 мест	15 мест	8 мест



Ольга Катерина

Куратор Школы психологии

- Женский коуч, практический психолог, бизнес-тренер, НЛП-практик.
- В развитии 28 лет, из них **в психологии более 10 лет.**
- Основное проф. направление – это коучинг и тренинги для женщин, направленных на раскрытие личности.
 - Проверяет домашние задания
 - Помогает преодолеть откат
 - Поддержка в чате
 - Мотивация

Стоимость участия **сегодня:**

	STANDART Самостоятельно	ABSOLUTE с Куратором	VIP со Мной
СЕМЕСТР РОДИТЕЛИ	6 500 5 500 Р	9 000 7 500 Р	15 000 Р
ЧЕТЫРЕ СЕМЕСТРА	19 500 15 000 Р	27 000 22 500 Р	45 500 Р



РОДИТЕЛИ



ГРАНИЦЫ



АНТИЖЕРТВА



ЭМОЦИИ

An illustration of a woman with dark hair, wearing a purple patterned cardigan over a white blouse, sitting on a balcony. She is looking out over a cityscape with various buildings and a church spire. The balcony has a wooden railing, a yellow cushion, and a table with a blue drink, a white mug, and a hat. The scene is set during the day with soft lighting.

**Бонус для тех, кто идёт в Школу:
установочная групповая Коуч-сессия
со мной (3 декабря) – для всех тарифов**

 **НАЧИНАЕМ
1 ДЕКАБРЯ 2021**

**Чтобы зафиксировать выгодные условия участия,
оставляйте заявку сейчас**

Предоплата 1 000 ₽ – остаток до 28 ноября

1) НАЖМИТЕ →

ХОЧУ В ШКОЛУ!

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



Школа психологии
СВЕТЛАНА ФЕДОРОВА
САМОПОЗНАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Цена
1 000 ₽

Описание
Школа психологии - участие с
01.12.2021

ПРЕДОПЛАТА (бронь места)

После оплаты информация о второй части платежа придёт на Вашу почту. **Проверьте папку Спам и промоакции**

ПОЛУЧИТЬ СКИДКУ

ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ

К оплате 1 000 ₽

ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

Имя

Email

Телефон

Желаемый логин

Желаемый пароль

Комментарий к заказу

В комментарии к заказу укажите желаемый вариант участия

Яндекс.Деньги / Карта VISA, MasterCard

ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ

2) ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

3) ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ



fyodorovass



1 418 38,2 тыс. 900

Публикации Подписчики Подписки

Психолог Светлана Фёдорова

Поддержка в кризисах и поисках себя

Бесплатные вебинары по ссылке

taplink.cc/fyodorovass



РУБРИКИ



РАЗБОРКИ



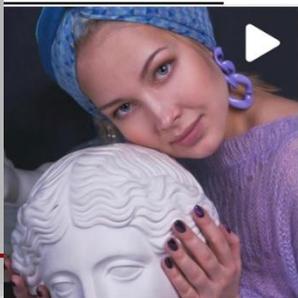
ОБО МНЕ



ОТЗЫВЫ



ДЕВИЧЬИ



@fyodorovass



FYODOROVASS