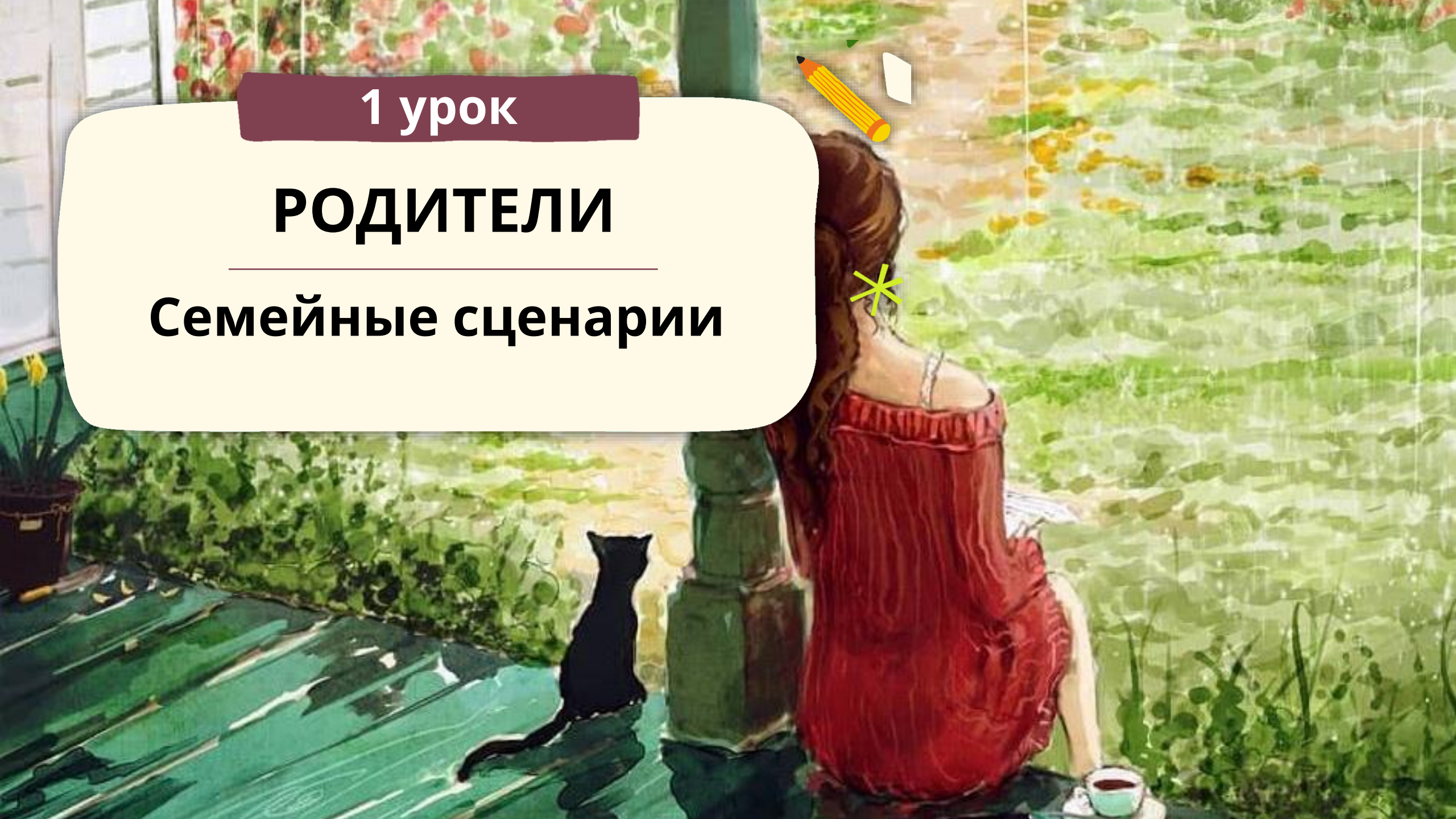




1 урок

РОДИТЕЛИ

Семейные сценарии

Семейные сценарии: **как не повторять ошибки своих родителей** **и жить собственным сценарий жизни**

Родители закладывают нам сценарий жизни через:

- **Травмы**
- **Позитивный опыт**

Позитивный опыт от родителей

- Общение, в котором комфортно. (Но при этом за вкусным семейным ужином родители могут вворачивать токсичные установки про деньги, например.)
- Собственный пример.
- Поощрения в виде подарков, ласки, приятных слов.
- Признание своих ошибок.

Самые распространенные травмы, которые формируют наш жизненный сценарий

1. Отвергнутый

Нежеланный ребёнок, брошенный одним из родителей или ребёнок, к которому стали равнодушно относиться с появлением младшего ребёнка или нового партнера у родителя, или отвергнутый по полу/поведению/внешности и т.п.

Во взрослой жизни **«отвергнутым»** трудно проявляться, трудно быть смелыми и решительными, своим любовным партнерам они часто задают вопросы: «А ты меня точно любишь? А я могу тебе доверять? А я тебе не надоела? А ты меня не бросишь?».

Неуверенность в себе, неловкость, доказывать всем всё время, что их есть за что любить через перфекционизм, чрезмерную отдачу своего ресурса другим, даже во вред себе, много тревоги и страхов.

2. Покинутый

Родители их не отвергали, просто **не дали достаточного количества внимания**. Родители всё время были на работе или отдавали на всё лето и больше бабушкам, редко появляясь, рано отдали в детский сад, где ребенку было плохо.

Сильный эмоциональный голод, склонность к разным зависимостям, желание прицепиться к другому, ревнивые или просто переживают, когда другой уходит, постоянно нуждаются в словах одобрения, в советах (он им не следует, это просто необходимое эмоциональное участие в его жизни), в утешении.

Сложность с контролем собственных эмоций.

Не уверен в своих силах и **нуждается в другом**, потому что сам ничего не достигнет.

3. Униженный

Если ребёнок слышит порицания, критику, унижения от родителей, особенно в возрасте от 1 до 3, то **внутри у такого ребенка очень много стыда**. Если мать часто при посторонних делает такому ребенку замечания о его неправильном поведении, он это воспринимает как унижение.

Это будущий мазохист. Стыдится себя, своего тела, своих действий. Часто здесь бывают проблемы лишнего веса, потому что стыд за тело привычен и тело не бережется и не вытачивается до красивых форм. Подсознательно ищет себе ситуации, где испытает стыд и вину, чтоб пострадать.

Кажутся добрыми и участливыми, так как **постоянно кому-то помогают**, но на деле это не из доброты, а **из страха стыда**.

4. Переживший предательство

Часто в возрасте 2-4 лет остро ощущается ребёнком, если **родитель злоупотребил доверием.**

Так же если было физическое или сексуальное **насилие от родителя.**

Становятся очень контролирующими, сильными, всемогущими, **бесконечно достигают какие-то цели, но это маска.** Так они бегут от своей боли и страха.

Их легко разочаровать, не доверяют, ревнивые, **душат контролем всех,** в отношениях несчастны.

5. Борец за справедливость

Родители обидели несправедливостью.

Такой ребёнок во взрослой жизни станет борцом за правду, негибким, с ним трудно договориться, он доводит до кипения своей негибкостью всех, боится ошибиться, всю жизнь посвящает поиску совершенства и справедливости.

Боится ошибиться, часто конфликтует, умирает от зависти к другим, если они несправедливо получили свои блага, кстати, может отказаться от каких-то благ для себя, потому что так будет справедливее для других.

ЗАДАНИЕ

1. Проанализировать свой последний год. **Какие вещи вас особенно сильно задевали?** Почему? Какие слова в болезненных ситуациях вы говорите чаще всего: «это несправедливо», «все тупые», «никому нельзя доверять», «только на мне всё и держится», «меня все предали» и т.п.

О какой травме это говорит? Ваше детство подтверждает или опровергает эту травму? Как это отразилось на вашей взрослой жизни?



ЗАДАНИЕ

2. Какие позитивные вещи о жизни, людях и вас самих вам **заложили родители?** Что точно хотите оставить как опору?

В отчете ждем общие впечатления и главные выводы.

