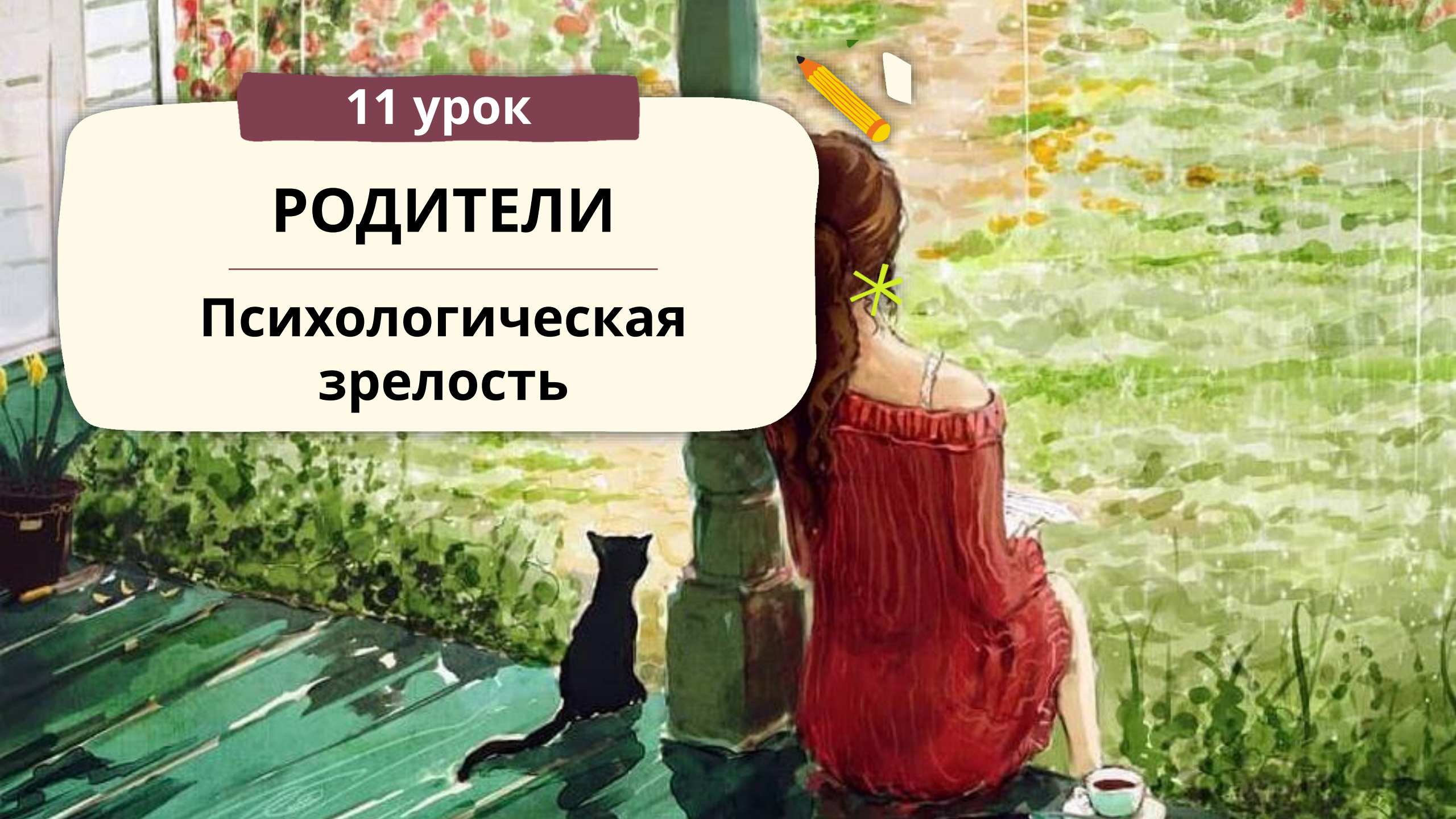




11 урок

РОДИТЕЛИ

Психологическая
зрелость

**Как чувствовать себя взрослым и
жить в своё удовольствие**

**Взрослость – это способность
выдерживать реальность и
преобразовывать её**

Выдерживать реальность это:

- Удерживать **баланс** между «Хочу» и «Надо».
- Испытывать **эмоции от несовершенства этого мира**, но при этом продолжать жить с опорой на свои идеалы.
- **«Я могу»** – ощущение.
- **Осознанность** (навык постоянно мониторить ситуацию вопросами: «Зачем?», «Что мне это даст?», честность с собой).

Преобразование реальности

Ответственность. Я ответственен за свои желания, цели и проживаемые состояния.

! Проекция ответственности: я не несу ответственность за самого себя, за свои эмоции и потребности, но навешиваю свои ожидания и требования на окружающих (частое явление в созависимых отношениях).

В психологическом смысле – это **отношения по типу Ребёнок + Родитель.**

Упражнение

«Я и мои 4 критерия взрослости»

1. Самообеспечение. Могу ли я сам обеспечить себя жильем, едой, одеждой? (исключение: болезнь или декрет). Если ответ "да", вы молодец, двигаемся к след пункту. Если ответ "нет", то анализ причин. Какие убеждения не дают обеспечивать себя?

2. Я знаю свои потребности и знаю как их удовлетворить.

Составляем список, чем больше пунктов, чем лучше:

- **я могу себя развлечь** (минимум 10 способов)
- **я могу себя успокоить** (минимум 10 способов)
- **я могу обеспечить себе безопасность** (10 способов и больше)
- **я могу себя поддержать** (10+ способов)

3. Я знаю как справляться с трудностями (как выдерживать отказ, границы другого, неудачи, дискомфорт, эмоции другого и свои).

Вспомните пожалуйста, какую обратную связь вам дает окружение по уважению границ и по выдерживанию эмоций. Если это комфортно и безопасно, опросите ваше окружение об этом.

4. У меня есть правила жизни и я на них опираюсь.

Составляем свою собственную библию имени тебя: твои правила жизни, как с тобой нельзя поступать никому, что для тебя обязательно важно в отношениях с другими.

Упражнение

«Прояснение конечного результата»

Как я пойму, что я психологически взрослый?

Какие конкретно изменения должны произойти в сферах:

- Здоровье
- Любовно-сексуальные отношения
- Отношения с родственниками, друзьями, коллегами
- Карьера
- Деньги
- Отдых
- Саморазвитие

ЗАДАНИЕ

**Переварить, осмыслить, сделать
упражнения.**

