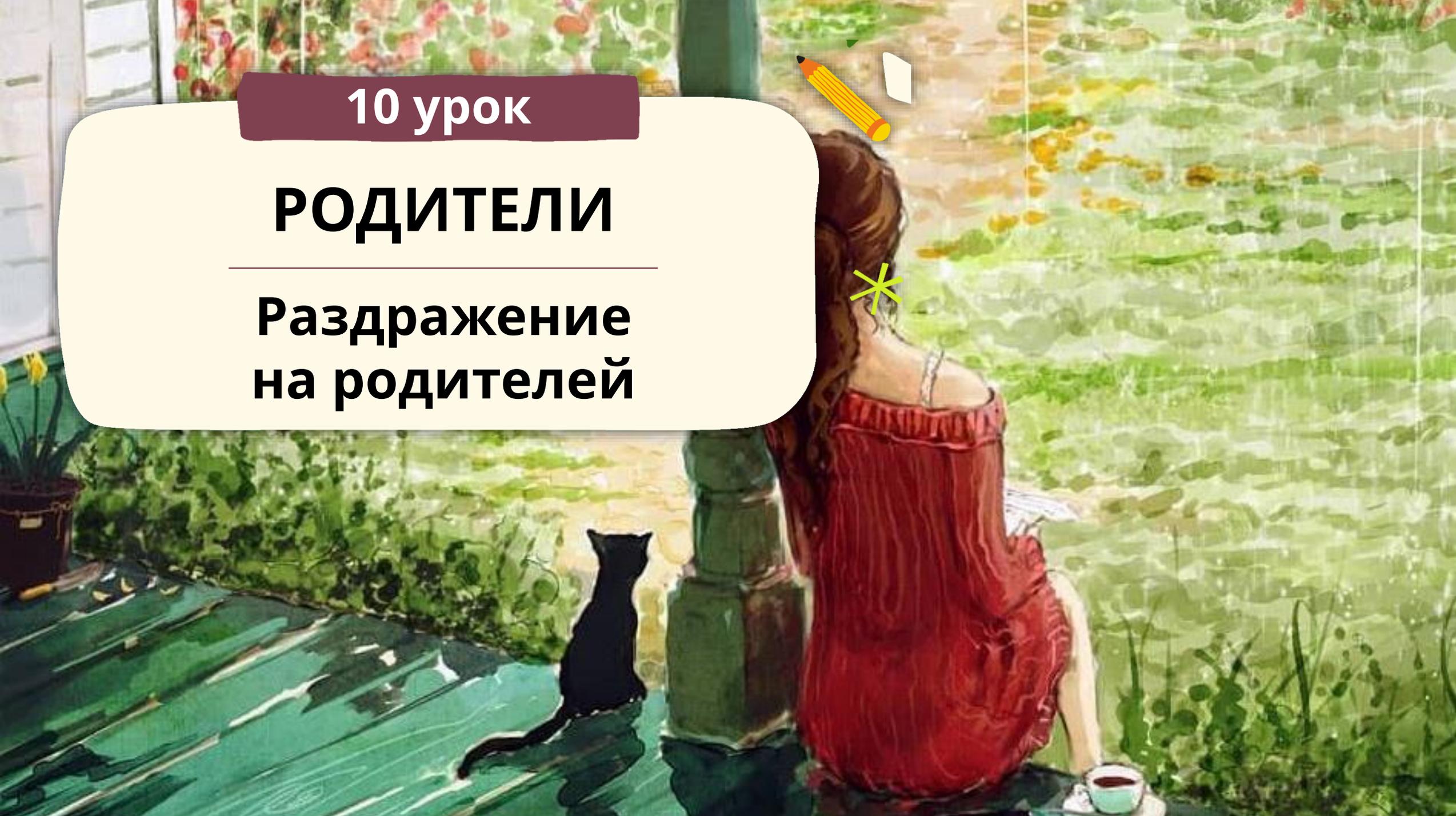


10 урок

РОДИТЕЛИ

Раздражение
на родителей



Можно ли раздражение на родителей заменить принятием?

Почему мы раздражаемся на близких людей:

1. Деструктивные установки.

Например, мама постоянно говорит своей дочери, что дочь должна терпеть в семье всё и «притираться» к мужу, а дочь этого не хочет, дочь хочет, чтобы и ей тоже было комфортно в своей семье.

2. Неверная интерпретация слов, действий.

Домысливание фраз во время диалога. Додумывание чужой мотивации.

«Отец промолчал, когда я сказала ему, что собираюсь менять профессию. Я думаю, что он промолчал, потому что осуждает меня и считает, что я занимаюсь глупостями.»

3. Автоматические мысли.

Часто неосознаваемые. «Да он постоянно так делает», «она специально меня выводит из себя», «она на зло мне так ведет себя с внуками».

4. Неумение или страх отстаивать свои личные границы

Раздражение – здесь это агрессия, которая не может послужить защите границ.

Раздражение – это вариант агрессии

- Мы агрессивны на родителей, потому что обижаемся.
- Есть непроговоренные и неслышанные вещи.
- Есть обязанность продолжать отношения, хотя этого не хочется.
- Боимся.
- Проецируем: видим себя в другом, особенно недостатки бесят.

Упражнение

Вспомните 10 последних случаев, когда вы были раздражены на родителей:

- Какие чувства вы испытываете, когда осознаете раздражение к ним?
- Есть ли у вас убеждение, что к родителям нужно испытывать всегда только хорошие чувства? Если да, то прямо сейчас дайте себе разрешение испытывать к родителям любые эмоции! Это нормально!
- По какой причине вы испытываете раздражение к родителям?
- Что за этим скрывается?
- Осознаем, дышим, чувствуем.
- Спрашиваем себя: «Как я могу себя поддержать в данной ситуации с этими всеми сложными чувствами?»

**Разрешение на все чувства и поддержка
дают чувство опоры.**

**Понимание происходящего
уменьшает вероятность повторов.**

Упражнение 2. «Если я прощу родителей, то...»

Отследите, какое убеждение ваше:

1. «Если я прощу, то я полюблю их»
2. «Буду относиться к ним лучше, чем сейчас»
3. «Я прощу их и полюблю»
4. «Все обиды можно простить, надо лучше стараться»
5. Ваше собственное, приходит когда продолжаете фразу.

Посмотрите реалистично на свои убеждения о прощении родителей. Что изменилось?

Критерии здоровых отношений с родителями

Повторим и сократим всё до 5 простых пунктов:

- 1. Вы можете попросить о помощи,** потому что вас примут и вас поддержат.
- 2. Вы не обвиняете друг друга,** так как пришло принятие.
- 3. У вас есть право не согласиться,** без стыда и вины.
- 4. Вы уважаете их, а они вас –** вы перешли в отношения «взрослый-взрослый», а не «родитель-родитель».
- 5. ВЫ ЖИВЕТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ,** вы не являетесь продолжением родительских желаний.

ЗАДАНИЕ

- 1.** Осмыслить ваше раздражение к родителям и принятие.
- 2.** Сделать упражнения.
- 3.** Написать отчет.

