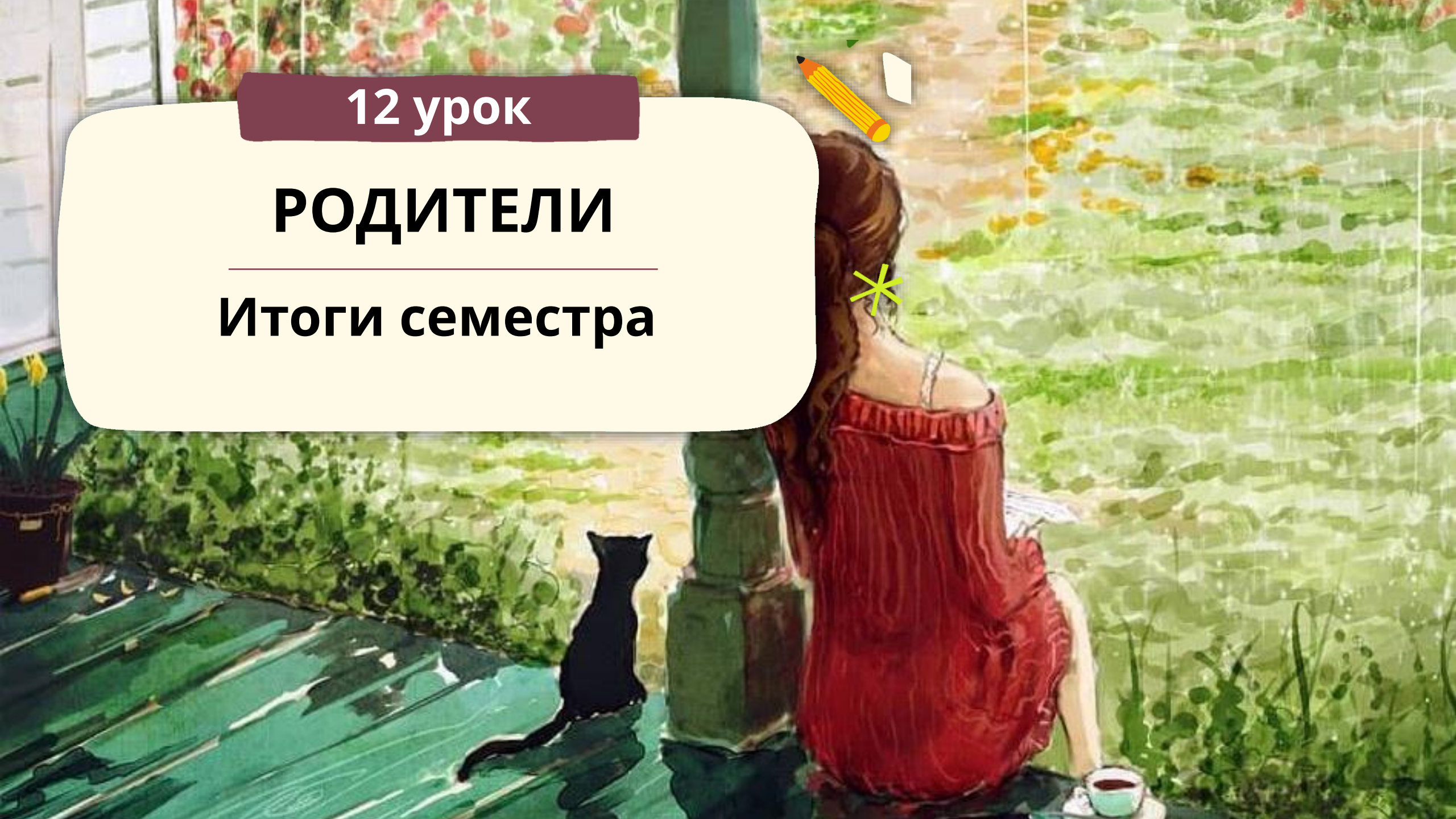




12 урок

# РОДИТЕЛИ

Итоги семестра

## Сперва вспомним все уроки, которые мы прошли вместе:

**1 урок: Семейные сценарии:** как не повторять ошибки своих родителей и жить собственный сценарий жизни.

**2 урок:** Как родители закладывают в детях **уверенность в себе**.

**3 урок: Токсичные родители.** От каких родителей можно и нужно держаться подальше.

**4 урок: Обиды на родителей.** Как отпустить.

**5 урок:** Снимаем **барьеры про деньги**, заложенные родителями.

**6 урок:** Снимаем **блоки на сексуальность**, заложенные родителями.

**7 урок:** Как быть **хорошим родителем**. Где взять ресурс для родительства в радость.

**8 урок:** Прокачиваем **внутреннюю силу и ответственность** в себе и своих детях.

**9 урок:** Убираем **чувство вины** в отношениях с родителями.

**10 урок:** Раздражение на **родителей** заменим на принятие.

**11 урок:** **Психологическая зрелость**. Как чувствовать себя взрослым и жить в своё удовольствие.

**12 урок:** Итоги семестра.

- Что в прошедших уроках **запомнилось** больше всего?
- Что **понравилось**?
- Что далось **сложнее** всего?

**Что из пройденного  
забираете с собой в жизнь?**

**За что особенно  
благодарю себя и кураторов?**

# Поддерживающий план на будущее

1. Ставим адекватную **цель** в сфере «детско-родительские отношения» **на год**.
2. На сколько баллов по шкале от 1 до 10 цель меня **вдохновляет?**
3. Что надо изменить в формулировке, **чтобы было 10?**
4. Какие **упражнения** из пройденного в ШП пригодятся, чтобы прийти к цели?
5. **Как часто** нужно выполнять практики из ШП, чтобы прийти к цели?
6. **Что меня поддержит**, чтобы не сбиться с пути?

# Стоит ли идти дальше в семестр про **Границы**

Здоровые границы – это **про взрослую позицию**.

Здоровые границы помогут в создании **отношений «взрослый-взрослый»**.

Здоровые границы – это **про комфорт жить**.

Здоровые границы – это **про здоровье** физическое и психологическое.

Здоровые границы – это результат вашей **осознанности** и перекрытия всего того, что вам не додали ваши родители.

## ЗАДАНИЕ

**1.** Составить свой **поддерживающий план.**

**2.** Ждем ваш **финальный отчет о том, как для вас прошел этот семестр,** что получилось, что понравилось, что изменилось. (И сделайте пожалуйста в конце пометку, можем ли мы использовать ваш отзыв в своих соцсетях)

Спасибо! До новых встреч!

