



Типы привязанности

**Как ваш тип привязанности влияет
на ваши отношения**

Организационные вопросы

- Продолжительность – примерно 2,5 часа. Освободите это **время для себя!**
- Ставьте + или 🔥 в чат, **если вам откликается**, что я говорю.
- Задавайте вопросы в ходе вебинара и отвечайте на мои.
- **Запись** будет доступна **до 26 мая (Вс) – далее платно.**
- Используйте **браузер Хром**. Если не видно / не слышно / тормозит – перезагрузите страницу.

План вебинара

- Поговорим **об отношениях и как их строить**, чтобы они были для вас **в радость**.
- Презентация «Школы психологии для жизни»
- **Розыгрыш** бесплатного места в Школе психологии + 5 ОПГ



С каким запросом вы пришли на вебинар?

**Что вы хотите изменить в своей жизни
и в отношениях?**

пишите в чате 🔥 это важно 🔥

**Вы готовы начать работу
с этим запросом прямо сейчас?**

Поставьте в чат + + + + +     

и мы начинаем

Экспресс-тест: умеете ли вы строить здоровые отношения

1. Вы **чувствуете себя любимой и значимой**, чувствуете заботу и внимание от партнера.
2. У вас **равноправные отношения**, где оба партнёра уважают и признают достижения друг друга.
3. У вас есть **общие цели, планы** на будущее, соглашение как планировать бюджет.
4. Вам **легко обсуждать любые вопросы**: как воспитывать детей, как строить отношения с вашими родителями (новыми родственниками), что вы будете делать в случае кризиса в отношениях и измены.
5. Вы **проводите время вместе**, участвуете в семейных мероприятиях и создаете общие традиции и воспоминания в вашей семье.
6. У вас есть **личное пространство** для своих увлечений и время для себя.
7. Вы **друг другу доверяете**, не боитесь что вас предадут.
8. У вас есть план в случае развода: как делить имущество, детей, кто где будет жить.

На сколько баллов вы **хотите
такие отношения, где есть **все 8 пунктов?****

По шкале от 1 до 10

**На сколько баллов вы оцениваете
ваши текущие отношения?**

По шкале от 1 до 10



Автор вебинара

Светлана Фёдорова
@fyodorovass

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов

Сейчас у меня еще два высших образования по психологии:



1) **Магистр психологии,**
специализация Клинический
психолог, университет БашГУ

2) **Психоаналитический
психотерапевт, МШГА** (Московская
школа группового анализа)



1 961 39,7 тыс. 1 286
Публикации Подписчики Подписки

 Светлана Фёдорова | Психолог для взрослых людей

 fyodorovass

 Про здоровые отношения с собой, с другими, с миром

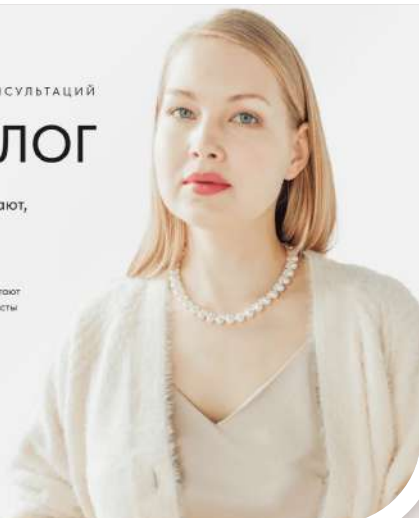
ОНЛАЙН-ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ

МОЙ ПСИХОЛОГ

Безопасное пространство, где тебя понимают, принимают и поддерживают

Выбрать психолога

В нашей команде работают проверенные специалисты



- **Член ЕАРПП** (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии) и **АКПП**
- с 15 лет в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для популярных журналов
- Автор книги «Попавшие в сети»
- **Автор проекта «Школа психологии»**
- Более 3000 часов работы с клиентами и более 500 часов личной терапии и профессиональной переподготовки
- Создала свой онлайн-центр психологических консультаций **«Мой психолог»**



Помогаю **выстраивать опоры внутри себя и взрослеть**, чтобы вы могли жить так как вам хочется и управлять своей жизнью

Мои ценности в психологии

1. Научная база
2. Этика
3. Экологичность
4. Обучение клиента, чтобы сам справлялся
5. Долгосрочный устойчивый результат



Как работает психология

Понимание поведения: психология помогает понять, почему люди делают то, что они делают на основе изучения прошлого опыта.

Управление эмоциями: психология помогает понять, как они влияют на наши решения, поведение и восприятие мира.

Анализ проблем: психология помогает понять, откуда они взялись. Мы смотрим на ситуацию с разных сторон, чтобы понять, что происходит.

Поиск решений: психология помогает найти лучшие способы решения проблем. Она учит как справляться с трудностями, улучшать отношения с другими людьми и чувствовать себя лучше.

Осознание инсайтов: иногда, чтобы решить проблему, нужно словить озарение (инсайт). Это как момент «**Вау!**», когда мы вдруг видим решение и **выход из тупика**.





Что происходит с мозгом во время инсайта

С помощью МРТ удалось установить, что перед моментом заветного проблеска активность в правой передней височной извилине выше, чем при поиске ответа без инсайта. Во время инсайта когнитивная обработка внезапно переходит **из бессознательного состояния в сознательное**. Так вы видите и осмысливаете связи, которые ранее ускользали от вашего взгляда.

Иногда у нас в мозгах буквальный блок старым опытом! Он снимается только длительным изучением себя, новыми знаниями и окружением!

В школе психологии мы **обучаем создавать самому себе озарения**, а не искать готовых советов! Никто лучше вас не знает вашу жизнь.

Хорошая психология создает условия для твоих озарений и для высвобождения энергии на действия.



Чтобы **инсайт превратился в результат** – нужно делать действия и тренировать новые навыки (переучиваться).

В результате психология работает за счет **последовательного переобучения себя** мыслить и действовать по-другому.



Я рада, что всё **больше** таких людей, кто **верит в Психологию**.

♥ Спасибо, что пришли на вебинар, уделяете время себе и изучению себя **«Кто я есть?», «Что я хочу?», «Какая я действую?»**.

Какие типы привязанности бывают

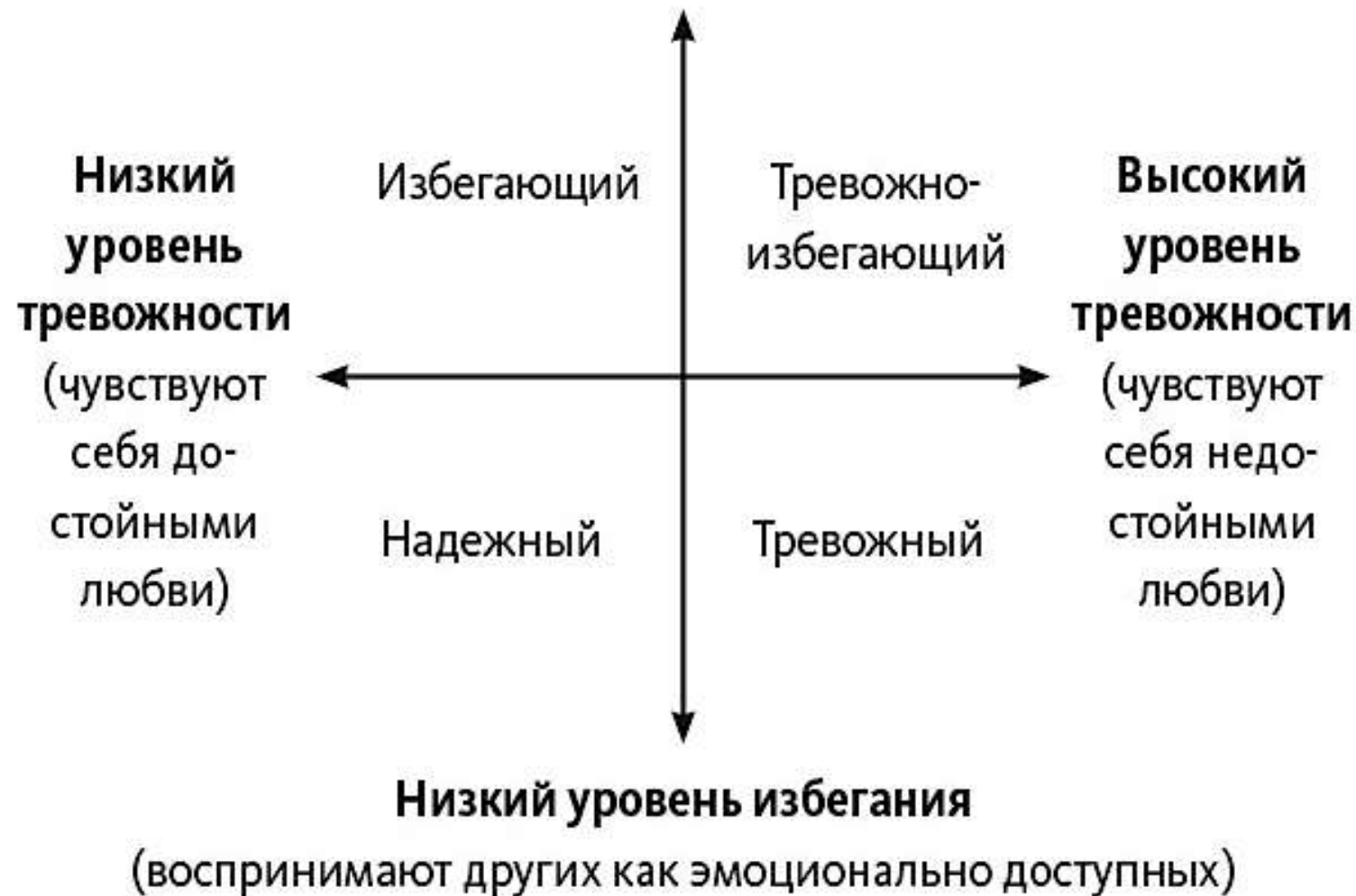


Четыре основных типа:

- **Тревожно-избегающий**
- **Избегающий**
- **Тревожный**
- **Надежный**



Высокий уровень избегания
(воспринимают других как эмоционально недоступных)



Модель 4-х типов привязанности во взрослом возрасте



Тест на тревогу и избегание

1) Для меня важнее всего **абсолютная эмоциональная близость с партнером**. Но другие люди не стремятся сближаться со мной настолько, насколько мне хочется. Мое желание сблизиться часто их отпугивает. Будучи в отношениях, я часто спрашиваю себя и сомневаюсь, достаточно ли я хороша/хорош для своего/своей партнера/партнерши или других людей. Я всё время боюсь, что он/она не ценит меня так, как ценю его/ее я. Я постоянно задаюсь вопросом, любит ли мой/моя партнер/партнерша меня по-настоящему, и переживаю, что он/она перестанет меня любить или решит уйти. Особенно я опасаясь, что он/она найдет кого-нибудь еще.

Баллы: __ по шкале от 1 до 10 насколько этот текст вам соответствует.

Чем выше баллы, тем больше тревоги.

Тест на тревогу и избегание

2) Я независимый, самодостаточный человек, так что **не нуждаюсь в серьезных доверительных отношениях**. Когда я состою в таких отношениях, то предпочитаю не зависеть от партнера/партнерши и не делюсь глубоко личными переживаниями и мыслями.

Мне неловко, если партнер/партнерша хочет полагаться на меня или слишком много и часто говорит о своих мыслях и чувствах. Если у меня есть какие-то трудности, я держу их при себе и разбираюсь с ними самостоятельно. Я бы предпочла/предпочел, чтобы мой партнер/партнерша поступал/поступала так же.

Баллы: __ по шкале от 1 до 10 насколько этот текст вам соответствует.

Чем выше баллы, тем больше избегания.





Как вам результаты?
Что нравится, а что нет?

Тревожно-избегающий

Боятся людей, боятся отношений, особенно эмоционально близких. Испытывают страх отвержения, не доверяют людям. В отношениях им хуже чем без отношений. В итоге они учатся жить без людей, думая, что так спокойнее и безопаснее.

Очень трудно говорить с ними про отношения, чаще всего **во время конфликтов они уходят в себя** или игнорируют все ваши попытки поговорить с ними, или молча слушают, не рассказывая свои переживания. могут быть склонными к алкоголизму.

У них очень много агрессии на себя, могут даже практиковать небережное поведение: экстрим, причинение себе боли и дискомфорта. Испытывают **постоянное напряжение**, на фоне которого страдают от психосоматических заболеваний.



Тревожно-избегающий



На что обратить внимание **на первых свиданиях**:

- О детстве говорят с массой противоречий, иногда даже с гневом.
 - О бывших могут говорить много, поглощенные травматическими переживаниями.
- * Самый редкий и деструктивный тип привязанности

Как они такими стали?



В детстве **родители часто покидали их**, не давали утешения, такие дети научились в эмоционально сложные моменты всё-всё проживать внутри себя.

В какой-то момент они поняли, что родители всё равно не помогут, нет смысла жаловаться и просить о помощи, взрослым плевать на их слезы, **полагаться можно только на себя**, в людях вокруг опоры нет.

Возможно подвергались психологическому или физическому насилию в детстве.

Проблемы в отношениях



- Боится показывать себя настоящего, боится, что его обидят.
- Мало кому доверяет.
- Может вести себя противоречиво и непредсказуемо, вызывая путаницу у партнера.
- Нередко понимает лишь язык силы, постоянный конфликт, эмоциональная нестабильность.

Отношения с тревожно-избегающим



История: Наташа в отношениях с Сергеем 2 года. Они до сих пор не съехались, у них только совместные ночевки и выходные.

Каждый раз, когда Наташа поднимает тему замужества, совместного быта и детей в будущем, Сергей сперва соглашается, но чуть позже начинает придираться к Наташе: «сначала похудей, ты меня достала, ты душишь меня, ты от меня много хочешь, ты на меня давишь». Может выгнать или уйти, хлопнув дверью, или тихо на кухне начать пить.

Потом они мирятся, у них несколько дней затишья и хороших отношений, затем опять оскорбления и ссоры.

Почему Наташа не может уйти из этих отношений?



Короткие периоды затишья перед бурей, когда они не ссорятся, по-своему хороши: там хороший секс, обещания семьи в будущем, признания в любви.

Наташа пытается искать оправдания Сереже: он устал, он травмирован прошлыми отношениями, он выпил и сам не свой и т.п.

Наташа сидит в ложных надеждах, что однажды всё будет всегда как в короткие периоды затишья.

Наташа боится остаться одна, плюс опыт родителей-алкоголиков, удерживает её в этих отношениях. Как по-другому строить отношения она не понимает.

Что делать?



Наташе надо **разобраться с жертвенностью, страхами**, толерантностью к агрессии из-за пьющих родителей, которые приучили её в детстве к крикам и унижениям, и тогда Наташа выйдет из этих токсичных отношений и сможет построить нормальные.

Наташе **нужен инсайт** о том, что эти **отношения – говно** и счастливыми в них она не будет никогда.

Пока что у неё тот самый блок, который не дает ей увидеть глубину болота, в котором она сидит.

Наташе также нужна поддержка в виде нового окружения, чтобы появилась энергия со всем этим разобраться и всё это изменить.

Какой будет результат?



Выйдет из этих отношений, сможет четко видеть «красные флаги» и внутри будет уверенность, что «со мной так нельзя».

Начнет замечать тех мужчин, у которых всё нормально с головой.

Станет уверенней в себе и не допустит проявления агрессии в свой адрес, сможет защитить свои границы.

Тогда у нее поднимется самооценка и она точно почувствует, что заслуживает к себе любви и хорошего бережного отношения и заботы.

А пока что **Наташа ждет, что всё изменится само** и тихо плачет по ночам в подушку.

Избегающий



Дискомфорт от «сближения», шизоидны, часто уходят в себя, непредсказуемы, ненадежны, с ними сложно договориться.

Обычно первые говорят «мы расстаемся». **Это не они выбирают, это их выбирают.** Отношения на расстоянии предпочтительны для них.

На что обратить внимание **на первых свиданиях:** о матери говорят очень пылко, идеалистически, даже если на самом деле там плохие отношения.

Как они такими стали?



Холодные отстраненные родители; потеря родителей, например, они умерли или один родитель ушел из семьи и пропал; или токсичные родители-абыюзеры; или родители, которые отдалялись из-за болезней или трудоголизма.

Обстоятельства ухода родителей сопровождаются травмами, как например, у Гарри Поттера: жестокие опекуны.

Любые детские шалости могли сопровождаться репликами «Зачем ты родился, раньше мы нормально жили» или «Ты меня в могилу сведешь». Такие **дети постоянно чувствуют себя виноватыми** и привыкают к избеганию эмоций.

Проблемы в отношениях



- Трудно сделать первый шаг в дружеских и в любовных отношениях.
- Считают себя недостойными любви в глубине души.
- Им трудно выражать свои чувства.
- Боятся зависимости от другого.
- Более склонны к случайным связям (сексу), чем длительным отношениям.
- Иногда выстраивают слишком жесткие границы.

Как «лечить»?



Теплом и проверенными длительными отношениями. Если не получается создать длинные отношения с кем-то, у кого надежный или тревожный тип привязанности и этот кто-то будет всегда рядом, выдерживая сопротивление избегающего, всё равно быть рядом.

Поможет психотерапия, как пример стабильных долгих отношений с понятными границами.

Но! избегающие боятся зависимости от другого, в том числе от психолога, поэтому демо-проекты, длинные тренинги типа школы психологии и всё, что близко к психотерапии, делая её знакомой и понятной, им поможет на первых этапах.

Отношения с избегающим



История: Арина была из тех сильных независимых женщин, кто всегда **завершал отношения первой**. Она даже испытывала облегчение, находя недостатки в своем очередном партнере и расставаясь с ним. Ей было грустно, одиноко, но она старалась игнорировать эти переживания, думая, что и так прекрасно проживет.

Однажды в её жизнь вошел Дима. У Димы надежный тип привязанности, поэтому на любое Арино «я сама», он уверенно отвечал ей: «я с тобой, я помогу».

Шло время, но Арина оттаивала очень медленно. В какой-то момент это начало создавать проблемы. Арина полюбила Диму, но всё еще не могла расслабиться в этих отношениях и перестать убегать. Дима при всем его спокойствии и уверенности тоже устал за ней бегать, он даже отложил свое предложение замужества ей.



Отношения встали в точку **«либо расстаемся, либо что-то меняем»**.

Без новых знаний (влияние детского опыта на нас, про работу эмоций, про то, как мы строим отношения в целом) они могли бы разойтись, хотя потенциально это хорошие отношения и у них есть чувства друг к другу.

Именно понимание особенностей друг друга помогло им сохранить отношения. Дима понял, что Арина убегает потому что ей внутри непривычно быть с кем-то, а не потому что она его не любит, а Арина поняла, что если расслабиться и быть с кем-то в паре, это не так уж и страшно.

Как они это поняли? Арина была участницей в школе психологии, подтянула Диму. Диме хватило, но Арина после школы продолжила терапию в «личке».

Какой получили результат?



Арина теперь **может расслабиться**, когда Дима рядом и секс стал лучше за счет того, что Арина может допустить к себе партнера «ближе».

Она может в момент тревоги быстро восстановить своё состояние и переключаться из состояния «Я хочу свалить» в состояние «Я чувствую себя в этих отношениях безопасно».

У таких отношений теперь **есть перспектива «долго и счастливо»**.

Тревожный



Быстрее бы впрыгнуть в новые отношения!

Зачастую стараются быть заметными либо внешне либо через свои достижения. Всю жизнь борются за то, чтобы их любили.

Ревнуют, тревожатся, что партнер их бросит, найдет кого-то лучше, испытывают неуверенность в себе, часто обидчивы.

Могут быть зависимыми от близких: а что он сказал, а что он подумал, а что он сделал, а что это значит – **думают они о партнере больше, чем о себе.**

Тревожный



Они тонко чувствуют своих близких, но не всегда умеют верно истолковывать настроение партнера.

Зачастую **не умеют обсуждать проблемы** в отношениях, либо нападают: «бегал? а почему футболка сухая и не пахнет?», либо навязчиво требуют внимания и доказательств любви. Очень хотят расслабляться и доверять, но не могут.

На что обратить внимание **на первых свиданиях**: они либо настороженные, либо пытаются показать себя изо всех сил классными.

Как они такими стали?



Родители, особенно **мать, то были рядом, то покидали.**

Родители были достаточно безопасными, но не всегда доступными. Ребенок одновременно тянется и злится от того, что мама покидает его.

Так **формируется тревога потери мамы,** болезненная привязанность и нестабильность. Со временем это отношение переносится на других взрослых.

Проблемы в отношениях



- Из-за страха быть недооцененными болезненно воспринимают критику и замечания.
- Прячут свои желания и потребности.
- Из-за стремления угождать чувствуют неуверенность в себе.
- Ревнивы, склонны к контролю.

Отношения с тревожным



История: Надя любила Пашу с 1 курса университета. Из-за страха быть отвергнутой им, она скрывала свои чувства и втайне ждала, что он сам как-то догадается и сделает первый шаг.

Она пыталась приблизиться к нему через учебные процессы (оказаться вместе на практике, сделать вместе лабораторку и т.п.), и 4 года она ждала, когда же Паша обратит на нее внимание, и при этом, ей пришлось наблюдать, как он все эти 4 года крутил романчики с другими девушками.

К концу универа Паша все-таки заметил Надю.



Они стали встречаться, поженились, вот уже 10 лет как женаты, есть дети, но мысли о бывших Паши не покидают Надю до конца. Она иногда рассматривает его бывших в соцсетях, сравнивает с собой, находит недостатки в себе (а вот Ленка то какая стройная до сих пор! а Оля путешествует много, яркая жизнь, не то что я), расстраивается, и начинает приставать к Паше с доказательствами его любви к ней.

Пашу это раздражает. Когда у него есть ресурс, он говорит Наде, что любит её; когда ресурса нет, он психует и уходит с друзьями на рыбалку, что расстраивает Надю еще больше.

Надя в тревоге, а Паша иногда устает от их отношений и отдаляется от жены, чтобы отдохнуть от её ревности и тревог, что тревожит Надю еще больше и этот замкнутый круг не дает им быть счастливыми в полной мере.

Как сохранить отношения?



Надя поняла, что однажды это все-таки развалит их отношения и решила искать ответы.

Она разобралась, благодаря психологии, что дело в её тревожности, нестабильной самооценке, страхах и переживаниях.

Пошел 2-й год, как Надя работает со своими эмоциями и тревогой. Сейчас она уже **умеет отличать**, что дело не в том, что она хуже бывших, а дело в её повышенной тревоге, у нее есть инструменты поддержать себя и успокоить.

Почему столько времени нужно для изменений (2-й год) - люди с таким типом привязанности **очень долго переучиваются реагировать по-другому.**

Как изменились отношения?



Надя теперь не чувствует что она «хуже всех» и что её бросят.

Она перестала лезть в телефон мужа и удивительным образом она свои границы стала защищать лучше в отношениях и на работе.

Уже немало сцен требования любви и ревности удалось избежать. В целом **дома стало меньше напряжения.**

Так как родители стали меньше ругаться, их **дети тоже стали спокойнее.**

Надежный



Идеальны для отношений.

Надежные, теплые, любящие, открытые, доверяют сами и не подводят доверие других.

Склонны к высокой самооценке; легко делятся чувствами с партнерами и друзьями.

Комфортно себя чувствуют как в одиночестве, так и в окружении людей.

На что обратить внимание **на первых свиданиях**: с ними достаточно комфортно, хорошо отзываются о своих близких, охотно упоминают друзей, коллег, детей и т.п.

Как они такими стали?



Мать включена в ребёнка и почти не покидает его или ненадолго, всегда рядом.

Ребёнок ощущает безопасность от матери, в случае стресса и проблем идёт за поддержкой и получает её.

Ребёнок уверен, что взрослый поддержит его, доверяет. Такие дети уверены в себе, самостоятельны, спокойны.

Проблемы в отношениях



- Мало потенциальных партнеров с таким типом привязанности, им приходится выдерживать особенности тревожных и избегающих и учиться их понимать.
- Иногда надёжные люди могут стать слишком комфортными в своих отношениях и **не уделять достаточно времени для поддержания романтики.**

Отношения с надежным



История: Руслан и Алина вместе уже 6 лет, не женаты, живут раздельно в разных городах, так как Руслан связан рабочим контрактом и не может переехать, а Алина не хочет уходить с хорошей работы, чтобы переехать с Руслану.

Встречаются по выходным. Никаких знакомств на стороне не заводят, любят и скучают друг по другу.

Они легко обсуждают сложные вопросы, **планируют совместное будущее**, обговорили где бы они оба хотели жить, когда обстоятельства им позволят, в их разговорах есть планы стать однажды родителями и т.п.

Они уверены друг в друге настолько, что еще и поэтому не хотят ничего менять ради того, чтобы жить вместе.



Свои отношения они ощущают как обычные, крепкие, хорошие.

Несмотря на то, что они не живут вместе, даже у них есть рутина, бытовуха, и романтических поступков и искр уже давно нет. Иногда Алине немного скучно из-за этого, **хочется иногда неожиданных букетов без повода и сюрпризов**, чтобы чувствовать себя любимой, уникальной, желанной.

Руслан говорит ей, что она может на него во всем положиться и что у него есть к ней чувства, но вместо внезапного букета он предпочитает оплатить ей стоматолога.

Надежно, но скучно. Нет ярких эмоций, а их очень хочется иногда.

В чем конфликт?



Алине сложно просить, потому что она сама иногда задается вопросом: «а так ли мне это надо, если мы столько лет вместе и он во многом поддерживает, ведь это как будто ценнее цветов».

Алине не хватает уверенности просить Руслана чаще о сюрпризах и спонтанных знаках внимания.

У Руслана нет понимания, зачем в хорошие крепкие отношения привносить эмоции, спонтанность и игривость.



Если мы итак надежные, надо ли работать над отношениями и что-то улучшать?

Миф, что отношения – это стабильная неменяющаяся структура. На самом деле отношения – это постоянная динамика.

Кризисы неизбежны во всех отношениях, даже в надежных.

Что делать?



Алине надо научиться просить легко, включать «страстную игривую кошечку», а Руслану надо научиться понимать потребности Алины и что оплаченный стоматолог – это круто, но этого мало.

Для того, чтобы было больше страсти, яркости, эмоций и вдохновения от этих отношений – **нужна регулярная психогигиена.**

Как поможет Школа психологии?



- Понять свои истинные желания и потребности.
- **Определиться**, какие отношения для тебя – идеальные, а **на какие ты не согласна**.
- Проработать обиды и недоговоренности.
- Знания как **уберечь себя от манипуляций** и абьюза.
- Понимание как **преодолевать кризисы**.
- Выстраивать личные границы.
- Развить **сексуальность и любовь к себе**.
- **Выстроить в жизни** отношения, которых ты достойна.

Ваше общее впечатление от участия в Школе психологии ( **Отзыв, который мы можем использовать для публикации в соцсетях**) - по вашему желанию

Школа психологии – проект, позволяющий наполнить свою жизнь комфортом и сделать ее такой, как хочется именно вам. Мы работаем в своем ритме, развиваемся так, как мы выбираем, получаем поддержку, обретаем уверенность в себе. Атмосферу создают люди, и именно здесь мы учимся создавать нашу реальность, как хочется именно нам. Можно долго ждать и надеяться, но проще попробовать и сделать себя счастливым.
(отзыв можно опубликовать)

я в восторге! Если бы я раньше осознавала, что это такое, что не потеряла бы столько времени. Как и многие, я считала, что это просто трата денег, можно самой почитать книгу/найти в интернете, но это не сработало. Как только появляется дискомфорт- сразу надо искать качественную помощь, а в ШП она настолько качественная, что даже описать невозможно. «Само» не пройдет!

Любовь

У меня первый семестр второго года в ШП, думаю и на третий пойду, вся информация дается по новому и слышится и усваивается 😍

11:16

Я тоже думаю на третий пойду) в школе уютно и хорошо, всегда есть стимул откопать свои жемчужины из глубин сознания в приятной компании

Юлия, Кураторы крутые! Столько фишек новых дают. Не навязчиво, все в моем личном темпе и графике. Комментируют ответы на задания правильными вопросами. Я думала что любое обучение это чувство долга и обязательности, которое я не люблю. Но в шп очень комфортно учиться или просто узнавать себя

< 1  ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

8 урок бомба 💣, очень интересно , просто восторг ❤️
Хочется прям анализировать и анализировать)

10:39

Гузель

Я восьмой урок с перерывами смотрела 😂 от впечатлений))))

10:41

Бомба 💣🔥😂

10:41

чувствую как спокойнее стала реагировать на многие вещи, мой эмоциональный контейнер точно вырос . И самое главное , я чувствую, что стала взрослее, ощущение , что я могу опереться теперь и на себя, и я хочу и уже не так боюсь взрослеть дальше, а раньше я прямо сопротивлялась одной этой мысли. Раньше было столько всякого бреда в голове про отношения и многие другие сферы. Сейчас в целом

не могу не поделиться ещё одним моментом. Я так изменилась, что все (без исключения) видят мои изменения, а самое главное, что их вижу и чувствую я сама. Это так приятно! Я не жалею, что не поняла и не почувствовала это раньше, видимо всему свое время. Но я прямо сейчас в ресурсе

Юлия

Светлана доброе утро!!!очень понравился урок Секреты коммуникации, впрочем как и все предыдущие 😊, многое почерпнула, спасибо! 🌹🌹🌹

00:50

...прояснился дальнейший путь моего развития. Теперь я хочу научиться взаимодействовать с окружением на новом уровне и при этом чувствовать себя комфортно. Хочу понимать этот более сложный уровень игр, который мне пока не доступен и научиться на нем лавировать. Короче, мой уровень энергии и ресурсности однозначно растет и я хочу уметь его поддерживать и возвращать еще больше)

12:11

Как определить свой тип привязанности?



Проанализировать первые значимые **отношения в детстве** (обычно это мама, реже бабушка или опекун), какие они были:

- легко ли вы могли обратиться за помощью?
- насколько тревожным был этот человек? мы частенько наследуем тип привязанности
- часто ли вы в детстве чувствовали одиночество?
- **безопасно ли вам было с вашим первым значимым взрослым?**
- часто ли вы получали сопереживание, а не критику, наставления и прочее?



Какой тип привязанности вы подозреваете у себя?



Теперь вы понимаете, что **100%** точный ответ про ваш тип привязанности вы получите **только хорошо исследовав своё прошлое.**

Можно ли изменить тип привязанности?



Можно, но:

- **если ты этого точно хочешь;**
- ты должен быть готов к длинной **системной работе** (потому что психика медленно перестраивается);
- у тебя должен быть **хороший наставник.**

Как следствие **научишься строить более чуткие, стабильные и понятные отношения.**

Я вас приглашаю

в Школу психологии для жизни

строить здоровые отношения с собой и другими

После презентации Школы психологии продолжим
разбирать истории и проведем

Розыгрыш

Школа психологии

для жизни

Старт семестра «Отношения» - 1 июня 2024

Полная программа Школы психологии длится год
и состоит из **4-х** семестров по три месяца

1. Отношения **2. Эмоции** **3. Родители** **4. Границы**



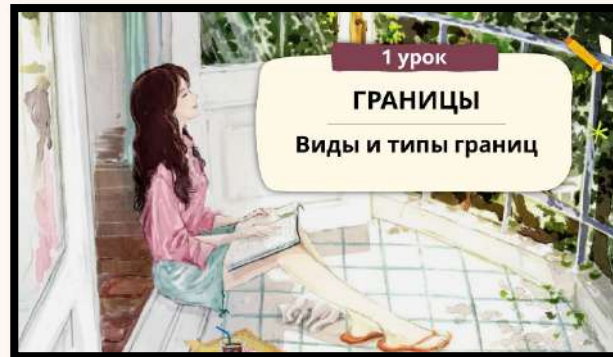
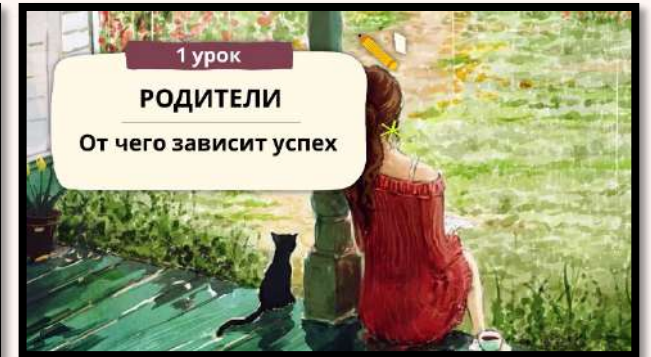
За счет чего происходят ваши изменения в Школе психологии

- Смещение фокуса на свою жизнь
- Повышение самооценности
- Взрослой позиции и принятия ответственности на себя
- Освобождение от чувства вины и стыда
- Освобождение от обид и прошлых отношений
- Проработка детских травм
- Глубокое понимание и принятие себя и своих желаний
- Бережное отношение к себе (перестать себя пи*деть)
- Начать ставить себя на первое место
- Перестать играть в Спасателя
- Выход из жертвенной позиции
- Выход из старого сценария
- Работа с мышлением и установками



Обучение в Школе психологии – **это лёгкий и понятный процесс**, который легко встроить в повседневную жизнь

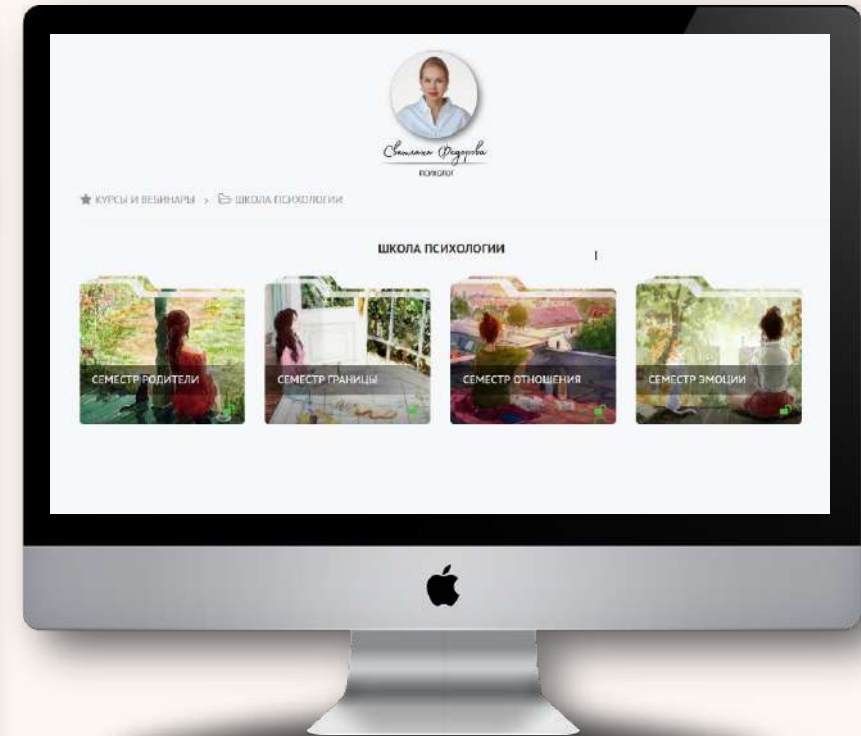
- 1 короткий урок в неделю (15-30 мин.) в записи + Шпаргалка-презентация к уроку, которую можно **сохранить себе навсегда**.
- * Каждый урок – это краткая выжимка из теории психологии и упражнение для «Селф-терапии».



- **1 домашнее задание в неделю** с проверкой от наставника-психолога – для ваших осознаний и формирования новых паттернов и экологических инсайтов.
- **1 отчет в неделю** – для саморефлексии и закрепления своих результатов.
- **3 групповые коуч-сессии** в месяц (от меня и наставников), которые позволяют выработать новые стратегии поведения, справиться с сопротивлением и повысить уровень мотивации, чтобы взять от программы максимум.
- **+1 встреча «Ответы на вопросы»** от меня – ежемесячно.

Как организован процесс обучения в Школе

- Доступ к урокам, заданиям и вебинарам с любого устройства **на учебной платформе.**
- Всё **онлайн** в удобное для вас время.
- Запись **всех уроков** и коуч-сессий предоставляется.
- **Доступ** ко всем урокам и доп.материалам семестра остается **ещё на 3 месяца после окончания** семестра.



Сколько времени нужно инвестировать

- 15-20 минут в неделю - просмотр урока
- 1-2 часа в неделю - внедрение в жизнь
- 20 минут в неделю - подведение итогов недели
- 1 час в неделю - вебинары и коуч-сессии



Итого за 3-4 часа в неделю инвестиций времени – получаешь
все бонусы взрослой жизни и **здоровые отношения с собой и другими**

Вас сопровождают наставники-психологи



Оля



Диана



Даша

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2024

1 урок: Жертва, Контролёр и Спасатель – три роли, убивающие здоровые отношения.

2 урок: Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание.

3 урок: Привносим в свои отношения радость и творческую энергию.

4 урок: Четыре типа зависимых отношений. Настоящая ли у тебя любовь?



**1-й Месяц
(Июнь)**

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2024

5 урок: Типы привязанности. Как понять, способен ли человек на серьезные длительные отношения?

6 урок: Патологии в любви: безответная любовь, неспособность любить, любовь к женатому, и т.д.

7 урок: Свидание с собой. Развиваем любовь к себе.

8 урок: По каким принципам мы выбираем себе партнера.



**2-й Месяц
(Июль)**

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2024

9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях.

10 урок: Секс, как зеркало отношений.

11 урок: Секреты качественной коммуникации. Как общаться так, чтобы быть услышанным и донести свою мысль до партнёра.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Август)**

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2024

1 урок: Как понять себя.

2 урок: Как понять других.

3 урок: Как эффективно управлять своими эмоциями. Техники и основные правила.

4 урок: Ценности, как способ понять «Кто Я?» и «Чего я хочу от жизни?». Пара слов о предназначении.



**1-й Месяц
(Сентябрь)**

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2024

5 урок: Агрессия. Как помочь себе справиться с агрессией. Как не срываться на детей и выдерживать их эмоции.

6 урок: Прощение. Простить себя и других.

7 урок: Работа с телом, проработка эмоциональных блоков.

8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги.



**2-й Месяц
(Октябрь)**

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2024

9 урок: Стыд и вина. Прорабатываем внутреннего критика.

10 урок: Выгорание. Как восстановить ресурс.

11 урок: Расставание. Как помочь себе пережить боль потерь.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Ноябрь)**

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '24 - Февраль '25

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.



**1-й Месяц
(Декабрь)**

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '24 - Февраль '25

5 урок: Снимаем барьеры про деньги, заложенные родителями.

6 урок: Снимаем блоки на сексуальность, заложенные родителями.

7 урок: Как самому стать хорошим родителем.

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



**2-й Месяц
(Январь)**

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '24 - Февраль '25

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: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Февраль)**

Программа семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2025

1 урок: Виды и типы границ.

2 урок: Как формируются границы.

3 урок: Как отличить манипуляторов и противостоять им.

4 урок: Учимся говорить «Нет».



**1-й Месяц
(Март)**

Программа семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2025

5 урок: Как в конфликте сохранять отношения, а не разрушать.

6 урок: Границы с собой: как себя беречь.

7 урок: Баланс «брать-давать» как основа здоровых отношений.

8 урок: Внутренняя сила, как вырастить опору внутри себя.



**2-й Месяц
(Апрель)**

Программа семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2025

9 урок: Границы с партнёром, или делаем любовные отношения комфортными.

10 урок: Визуализация границ: медитативные практики для укрепления своих границ.

11 урок: Как повысить самооценку.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Май)**

Дополнительные вебинары, входящие в программу



Семестр Родители

Семестр Границы



Семестр Отношения

Семестр Эмоции

По всем вопросам можно писать Екатерине

+7 919 155 22 41

WhatsApp

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ





ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина

Мне классно от моих внутренних перемен, всегда после определённого проекта у меня появляется энергия и я уже готова делать новые действия =новый результат

Проект ШП шикарный!
Завидую тем, кто зашёл в такой проект с первого раза и сразу в здоровое качественное пространство!

00:19



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина

Многое Светлана говорит о том, о чем люди молчат, не хотят видеть и слышать. Мне нравится что есть такой контент где можно без зазрения совести задать любые вопросы и быть уверенным в том что будешь услышан. В наше непростое время это дорогого стоит. И ШП очень помогает особенно тем людям, у которых действительно непростые взаимоотношения с близкими, родителями.. Не все родители принимают и понимают своих детей. Многим родителям кажется что есть только их мнение и оно единственное правильное. И находясь здесь, понимаешь что это не так, но им так удобно знать и верить.

Очень много произошло изменений с того момента как пришла в Школу психологии. Начиная с семестра Родители, когда пыталась разобраться в себе, семье, родителях, поменяла отношение ко многим вещам, действительно стала легче ко многим относится и не заикливаться. Научилась отпускать и прощать. В Границах выстраивать их в отношении себя и в отношении окружающих людей. Действительно результаты есть и это очень радует и вдохновляет на дальнейшее "обучение")) и становится только интереснее.



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Я сегодня осознала, что я уже пол года в шп! ❤️ Мне в радость учиться, узнавать себя, постоянная практика, обратная связь куратора, уже стало образ жизни!

Переслушала семестр родители и вообще все по новой улеглось после границ! 🔥 Услышала то, что первого раза не дошло)) Чувствую пробел ещё в эмоциях что за этим стоит пока, но я прям рада, что я здесь! Чату спасибо, что делитесь своими мыслями 😍

21:50



4

2



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Всем привет. Хотела поделиться отголосками / результатами по семестру Границы. Сегодня пошла и попросила повышения зарплаты - впервые в жизни (девочка Ира, 44 годика). Я готовилась к этому около 2-х месяцев. как оказалось не везде мои границы стоят твёрдо, потому что я реально дрейфила. Ситуация не из тех, когда я могу себе позволить сказать: «если нет, тогда я ухожу!» И мне подтвердили мой запрос полностью. Дико собой горжусь! Все, что с нами тут происходит - все абсолютно не зря! 🦄🦄🦄

14:05



12

Я прислушалась к себе и выбрала новую работу по сердцу, душе и удовольствию. Я встаю утром с интересом и азартом к тому чем занимаюсь.

Очень хорошо вижу изменения по своим отчётам и утренним записанным мыслям и эмоциям. Горжусь собой и хвалю ❤️

Мой итог за год. Я ушла работать на себя, я поняла, что не все мужчины плохие, я столкнулась с неутешающим диагнозом, благо это пришлось на семестр эмоций, я смогла это преодолеть. На антидепрессантах сейчас. Нашла свой круг единомышленников в правильном питании. И самое главное, я поняла, что со мной все нормально. Я себя принимаю целиком и полностью. Учиться буду дальше в ШП



Я сама не ожидала) когда я пришла в ШП. Я была на грани срыва. Да какой. Одни срывы и были. Я жутко подавлена была. Не помню как, но мне попалась в инсте Светлана. Она тогда дала бесплатный доступ на вебинар токсичная мать. И это было такое попадание в 10) я думала че за бред, онлайн школа. Никому не верила. Что стопудово пустая трата денег. А у меня их тогда вообще не было. я долго не решалась и запрыгнула в последний вагон. На самостоятельный тариф. Без обратной связи. Просто смотрела вебинары и честно выполняла задания. Даже это помогло мне как то прийти в себя. А дальше я поняла, что мне это надо. И ни о чем не жалею! Всему свое время как говорится)

радостью. ШП это лучшее что со мной случилось за последние годы, так горжусь собой , что все задания выполняю и вижу реальные результаты , это так круто .зашла с семестра родители , моя проблема и боль была в том что я с мамой не могла нормально разговаривать, она меня бесила не передать словами как , не всегда конечно , но чаще всего .Обнять ее не могла , внутри все протестовало. И с этой болью я жила 16 лет .

Что сейчас : раздражения нет от слова совсем , спокойно общаюсь с мамой , обнимаемся при встрече , внутри по отношению к маме уже нет той бури , все спокойно 🙏
Все само собой решилось , без каких либо ожиданий , даже не заметила в какой момент все наладилось)

За год я прошла путь от доминирующего чувства вины и стыда, до воодушевления, интереса и гордости собой. Я молодец и это не просто слово, а я реально считаю, что я молодец и горжусь собой.

Я иду в школу еще на год смотреть другими глазами на то чего не видела и делать то, куда не собрала сил пойти в первый раз.

Света спасибо тебе за твою экологичную работу и спасибо мне за мою работу)

Да, перемены есть

👤 Екатерина

Да ахеренные изменения в жизни после каждого семестра в школе))))))

РАЗБОРЫ

История 1:

Нет доверия мужчинам в отношениях. Причём объективностей не даёт повода вообще. Кажется что обманет, убьёт, использует в будущем в своих целях.

Запрос: Хочу доверительные, взаимные отношения со здоровым мужчиной

История 2:

Замужем 6 лет, ребёнку 3 года, после рождения ребёнка, поняла, что меня не устраивают отношения с мужем: с ребёнком я почти все время сама, муж сам не может с ним даже погулять; быт весь на мне, помощи и поддержки от мужа почти нет, его раздражают мои просьбы о помощи, но при этом муж обеспечивает.

Муж пьет 3-4 раза в неделю. До рождения ребёнка, муж был чуть более заботлив, говорил что когда родится ребёнок пить не будет, будет помогать с ребёнком - оказалось все наоборот. На мои слова, о том, что он обещал и не выполнил, он отвечает, понимаю что он в депрессии, жизнь тяжёлая. Муж может наорать на меня, обесценивать меня, орёт даже при ребёнке, хотя я постоянно прошу этого не делать. В общем, тупик.

Продолжение...

История 2:

Меня кроет, я понимаю, что он не устраивает меня ни как муж, ни в быту, как отец тоже не особо. Понимаю, что не устраивает, но и уйти не решаюсь, переживаю, что ребёнок будет без отца + в городе, где мы живём у меня нет своего жилья, если уходить, то уеду к родителям, и тогда муж ребёнка видеть вообще не будет.

Только после рождения ребёнка стала изучать психологию, понимаю, что когда выходила замуж, видела все эти его недостатки. Но думала, что это все не так значимо и с рождением ребёнка он будет помогать и заботиться, так как все в моем окружении, но выяснилось, (уже после рождения ребенка) что в его семье такого не было, его отец особо не участвовал в воспитании.

Запрос: Хочу нормальных отношений, где я буду уверена, что партнёр всегда поможет, подстрахует с ребёнком, будет с уважением и заботой относиться ко мне.

История 3:

Отношений нет, мать одиночка 46 лет, есть сын 16 лет, после рождения сына встречалась с мужчиной старше себя на 15 лет продолжалось это 10 лет - ушла сама, никакой привязанности к нему не испытывала ,последние 4 года одна - хожу в спортзал, общаюсь с мужчинами - в спортзале, на работе, на сайте знакомств, иногда хожу на свидания - в голове нет чёткого понимания какого мужчину я хочу, каких отношений я хочу тоже не понимаю - компот и каша в голове)))

Запрос: Хотела бы чтобы мужчина брал ответственность на себя в отношениях, чтобы мог обеспечить и себя и меня, чтобы уважал - очень хочу чтобы уважал, и я его тоже чтобы уважала и тоже брала ответственность в отношениях - чтобы вместе мы команда, группа поддержки в принятии серьёзных решений

История 4:

Мне 51. Родителей не было. Они лишены родительских прав. Была замужем за алкоголиком. Есть дочь. Натерпелась в семье, слава богу не побоев, но всё же. Потом был роман с женатым в течение примерно 12 лет. Не помогал и на здоровые отношения не тянет ни по одному из пунктов (я у вас прохожу основы психологии). Потом он заменил жену на молодую, а любовницу, то есть меня, оставил там же. Я этого не вынесла и, лет 7 пыталась подстроиться под очередного попавшегося мужчину, в общем началась эра краткосрочных, ничего не значащих отношений.

Сейчас, после курса психотерапии, я одна и счастлива, вижу интерес мужчин, но понимаю, что это не то, что надо. А тот не встречается. Отношения для галочки уже не устроят, если уж им быть, то здоровым.

Запрос: Здоровые, равноправные отношения

История 5:

Я не хочу быть откровенной.

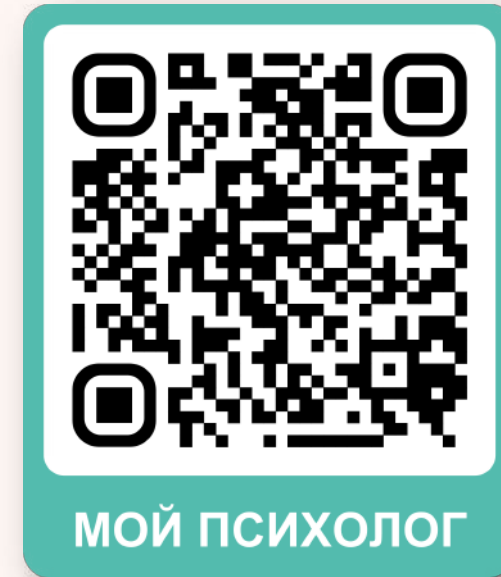
Запрос: Серьезно-романтичные отношения

История 6:

У меня очень много тревоги. Тревожусь обо всем, хотя стараюсь с этим справляться. В отношениях с мужчиной полгода. Он как будто бы держит меня на расстоянии (тяжело друг с другом разговаривать по душам, при этом секс один из лучших в моей жизни), не знакомит с друзьями и с родными. От этого моя тревога поднимается. Я чувствую что мне нужен кто-то более понятный и надежный, но такие мужчины ко мне не притягиваются.

Запрос: Что посоветуете?

**Жду вас в Школе психологии
и в моих проектах**



mysychologist.online