

В 2017-2018 году проект
осуществляется при
поддержке
Фонда президентских грантов



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»



ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для специалистов (руководителей арт-студий, психологов, художники), а также волонтеров Благотворительного Драматерапевтического проекта «Время Жить», работающих с детьми в детских домах и приютах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Познакомить специалистов с условиями и требованиями к участию в проекте. Разъяснить суть и методы арт-терапевтической работы студии, особенностей взаимодействия с детьми-сиротами, а также с персоналом и администрацией ДУ. Сформировать и сплотить команды из трех специалистов (режиссер, психолог, художник) для работы в конкретном ДУ. Повысить психологическую и эмоциональную грамотность участников проекта, их уровень осознанности и ответственности, прояснить их мотивацию и ожидания, помочь выявить скрытые цели, личные динамики и травмы, предупредить выгорание.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ :

Познакомить с понятием жизненного сценария и сценарного программирования, основными видами запретов, которые ложатся в основу сценария и того, как они проявляются. Осознание и нахождение своих сценарных запретов, поиск здоровых альтернатив, преодоление ограничений. Разрешения как способ справиться с полученными запретами.

Как работающий сегодня с ребенком взрослый человек может увидеть его ограничения и дать необходимые именно этому ребенку разрешения, поддержку и послания.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

Жизненный сценарий. Занятие 2.

12 Родительских Запретов и способы их преодоления

(по материалам <http://www olenakushch.com>)

Жизненный сценарий – это «неосознаваемый план жизни», который создает сам ребенок в возрасте до 3-5 лет на основании родительских предписаний.

Сценарии бывают трех типов: сценарий Победителя, Неудачника и Не-победителя (по терминологии Эрика Берна, Транзактный Анализ)

Родительские предписания – это, в первую очередь родительская эмоция, родительское отношение. Это видение родителем своего ребенка и его будущего.

Ребенок воспринимает мир по-особому и то, что с родительской точки зрения выглядит как предостережение от какого-нибудь поступка или просто эмоциональная реакция, ребенок воспринимает как ПРЯМОЕ УКАЗАНИЕ К ДЕЙСТВИЮ!!!

Каким же способом накладываются эти запреты на свободу и успех ребенка?

Каковы результаты этих запретов?

Какие есть способы их преодоления?

В транзактном анализе рассматриваются

Двенадцать родительских запретов:

1. Не живи (сгинь, умри).
2. Не будь самим собой.
3. Не будь ребенком.
4. Не расти (оставайся маленьким).
5. Не достигай успехов.
6. Не делай (ничего не делай).
7. Не будь значим (не будь первым, лидером, не высовывайся).
8. Не принадлежи.
9. Не будь близким.
10. Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым).
11. Не думай.
12. Не чувствуй.

Наиболее ранние передаются довербально (не живи, не будь близким), более поздние чаще словесно и их можно припомнить.

1. Запрет «Не живи» является одним из самых жестких. Как правило он передается еще до рождения или в самом раннем периоде. Возможно это может быть связано с нежелательной беременностью или неудачным абортom. Возможно мать с самого начала не готова к ребенку и не справляется с реальными трудностями материнства. Также возможен и вариант, когда мать свои обязанности формально выполняет хорошо, но внутренне недовольна появлением ребенка и холодна к нему, не может адекватно отреагировать эмоцию ребенка.

Одним из вариантов такого сценария является то, что мать вдруг начинает рассказывать своему ребенку (часто уже ближе к подростковому возрасту), какими трудными и болезненными оказались для нее беременность и роды, что она «чуть не умерла».

Более явный способ – психологическое и физическое насилие над ребенком, фразы типа: «чтоб ты сдох!», «если бы не ты, я бы ...». Другими словами *Ребенку внушается, что он причина родительских проблем.*

Результат такого запрета — саморазушающее поведение начиная с подросткового возраста, убийство, самоубийство, безумие, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Терапия заключается в том, чтобы дать **РАЗРЕШЕНИЕ** от такого запрета – **«Живи! Радуйся жизни! Будь! Я рад, что я есть!»**.

2. Запрет «Не будь самим собой» (Соответствуй моим ожиданиям) бывает разных видов. Частый случай в практике – хотели мальчика, а получилась девочка (или наоборот). Еще один из вариантов, когда родители воспитывают девочек как мальчиков, или мальчиков называют именем девочки (типа шутя Лёню называют Леной). Случаи, когда родители играют со своими детьми, наряжают в одежду другого пола, поощряют нетипичное ролевое поведение.

Другим распространённым случаем такого запрета являются сравнения с кем-то. Часто это сравнения с родственниками. «Вылитый дядя Толя!». А дядя Толя этот, кстати, был алкоголик и умер в тюрьме. Это может быть имя, данное в честь какого-нибудь предка. Тогда ребенок вынужден повторять его судьбу, если только не выпутается из сценария.

Еще один способ наложения такого запрета – фразы типа «не живи для себя, живи для меня», когда ребенок существует не сам по себе, а только в качестве продолжения жизни, идей, мировоззрения родителей, а иногда просто как обслуга.

Также часто распространены «наследственные случаи» — династии врачей, военных и т.п., когда выбор делается за ребенка .

«Никогда не буду таким как мама/папа» — это детское решение всего лишь неудачная попытка избавиться от такого предписания. Неудачная потому, что в этом случае получается как бы негатив с родительской фотографии, а вовсе не индивидуальная личность со своей жизненной дорогой.

Результат — такой человек всю жизнь страдает от нестабильной идентичности, ощущения бессмысленности жизни, потери себя. Легко развиваются тревога и депрессия.

Он буквально не знает, кто он есть. Зачастую возникают проблемы с сексуальной ориентацией и полоролевым поведением.

РАЗРЕШЕНИЕ — «Будь собой! Ищи свой путь! Принадлежи своему полу!»

3. Запрет «Не будь ребенком» (Освободи меня от роли родителя) чаще всего раздается старшим детям в семье. Пример: «Ты взрослый! Помоги маме!». Мать как бы готовит няньку для своего младшего ребенка. Другой вариант – дети-вундеркинды, у них нет детства, они должны удовлетворять амбиции своих родителей. Это чрезвычайно серьезные дети.

Результат — для человека с таким предписанием характерны неудачи в личной жизни при вполне успешной карьере. Часто он трудоголик, совсем не умеет расслабиться и повеселиться. Воспитание собственных детей окажется для него серьезной проблемой.

Действенное **РАЗРЕШЕНИЕ** от такого запрета – **«Веселись! Экспериментируй! Проси помощи!»**

4. Запрет «Не будь взрослым или Не расти». (Продли моё родительство; «Секс — это стыдно, плохо!»; девочкам: «Не будь привлекательной!»; мальчикам: «Не будь сильным, ответственным»)

Этот запрет в основном получают младшие дети. Родители неосознанно готовят себе опору в старости. Мать, у которой нет стабильной эмоциональной связи с мужем, также часто налагает такой запрет. Ребенок подсознательно чувствует, что если вырастет и начнет строить собственную эмоциональную жизнь, то его мама будет одинока.

Это может быть вербальное указание: «Ты еще маленький!» или «Это не для тебя, это для взрослых» и т.д. Часто матери проявляют неадекватную гиперопеку по отношению к своим вполне взрослым детям. «А ты пообедал?», «Одень шарф!» и т.п.

Еще один вариант такого запрета налагается в подростковом возрасте. Например, отец, замечательный друг по детским играм, вдруг отдаляется от расцветающей дочери-подростка. Прекращаются тактильные контакты, нельзя краситься, носить мини юбку и гулять с мальчиками. Подростка начинают подозревать в развращенности и гиперсексуальности. Правду сказать, все совсем наоборот. Обычно это эмоционально незрелый отец начинает чувствовать определенное возбуждение при виде округлившихся форм дочери. Но ему недостает сознательности, и он проецирует свое вожеление на дочь. Так же действуют матери по отношению к сыновьям.

Результат — во взрослой жизни людей с таким запретом ожидают проблемы с настроением и отношениями с противоположным полом. Они неуверенны в себе, боятся ответственности и взрослой жизни. Зачастую возникают проблемы в профессиональном плане. Типично инфантильное поведение. Я думаю, многие видели «даму» лет шестидесяти в пышной юбочке и с косичками. Так проявляется этот запрет.

РАЗРЕШЕНИЕ — «Расти! Развивайся! Взрослей! Меняйся! Будь сексуальной!»

5. Запрет «Не достигай успеха» (Подними мою значимость за счёт твоей ущербности, докажи своим примером оправданность моих неудач: «Быть успешным — стыдно, трудно, опасно...») объясняет поговорку, что «природа отдыхает на детях талантливых родителей». На самом деле эти дети очень часто получают такой запрет.

Успех детей вызывает какое-то недовольство, за успех дают мало поглаживаний, воспринимают как само собой разумеющееся. Школьник приносит домой пятерку, а ему снисходительно объясняют, что «не все отличники добились успеха». Или, отец перестает играть, если дочь часто обыгрывает его в шашки. Распространены фразы типа «не показывай мне, что я чего-то не знаю» и «не показывай мне, что моя жизнь прошла зря». Короче говоря, не показывай мне, что можешь стать умнее, счастливее, сильнее, удачливее меня, тогда, и только тогда, я буду тебя любить. Что бы предотвратить все попытки к успешности родители делают высказывания типа: «ты все делаешь неправильно». Чтобы ребенок ни подумал или сделал, родитель заявляет: «Нет, это не правильно!».

Результат — такого человека ждет неуспешность, разного рода неудачи, низкая самооценка. Часто им трудно закончить дела. При возможности повышения и карьерного роста у таких людей наступает ступор, иногда они совершают глупости, лишь бы этого успеха не достичь. Например, могут отказаться от должности или вообще уйти в запой.

РАЗРЕШЕНИЕ – «Достигай успеха! Реализуй свои планы!».

6. Запрет «Не делай» (Дай мне возможность самоутвердиться за твой счёт: «Ничего не делай, чтобы не проиграть, я всё сделаю сам/-а/») как правило, дается гипертревожной матерью. Мать чувствует себя более менее комфортно, только если ребенок при ней, сидит и не шевелится. Как только он проявляет деятельность, в ней появляется страх за его здоровье, а чаще за свои способности обеспечить ему безопасность. Типичные фразы: «Не бегай, не прыгай!», «У тебя ничего не получится», «Давай я сделаю!», «Ты ничего не умеешь!». Их дополняют высказывания типа: «Мир ужасен, там мальчика убили, здесь девочку изнасиловали» и классическое «Мама будет волноваться!». Еще один вариант передачи такого запрета – если родители сами ничего не делают. Возможно, они ходят на работу, но на глазах ребенка демонстрируют, что любая деятельность утомительна и лучше ничего не делать. Любимы еще фразы типа: «Ничего не поделаешь».

Результат — во взрослой жизни такому человеку сложно что-то делать. Он буквально чувствует препятствие своей активности. Характерны бездеятельность, безынициативность, нерешительность, неуверенность в своих силах, позиция «само пройдет» и т.д.

РАЗРЕШЕНИЕ – «Делай! Действуй! Будь самостоятельным! Будь уверенным!»

7. Запрет «Не будь значимым» (не будь первым, лидером, не высовывайся). Его налагают родители, равнодушные к нуждам ребенка и занятые только своими проблемами. Обычные фразы: «Твое имя – никто», «ты здесь ничего не значишь», «дети должны быть видны, но не слышны». Часто — физическое насилие.

Результат — люди с таким запретом бояться проявить себя, они не понимают своих потребностей. Им очень трудно заявить о своих желаниях. Они постоянно стремятся себя как-то принизить, обесценить свои достижения. Сценарий проявляется даже на телесном уровне – голова как бы спрятана в плечи.

РАЗРЕШЕНИЕ — «Будь значимым! Уважай себя! Люби себя!»

8. Запрет «Не принадлежи» налагается оценками типа «одиночка», «белая ворона». Часто это путаница с национальной и религиозной принадлежностью на людях и в семье.

На людях вроде бы атеисты, а в кругу семьи надо молиться перед едой. Любимый девиз – «не связывайся», «моя хата с краю».

Результат — могут возникать сложности с социальными группами. Человек не может ни к кому прибиться и чувствует себя отгороженным. Он часто меняет работу и семью. Так же легко меняет свое мнение и отказывается от обещаний.

РАЗРЕШЕНИЕ – «Принадлежи! Будь ответственным перед другими! Учись правилам общежития!»

9. Запрет «Не будь близким» (Не требуй от меня больше, чем я могу тебе дать. Я не умею быть родителем, поэтому не будь эмоционально близким) — этот запрет вызывает дефицит телесных контактов. Может быть эмоционально холодная мать, отлучение от матери в раннем детстве (болезнь, работа или учеба матери). Так называемые «двойные пути» — ребенку совестно дают команду приблизиться, а невербально мать от него отодвигается или отворачивается. Это т.н. шизофреногенное поведение. Зачастую так себя вели матери будущих шизофреников.

Результат — человек с таким запретом обычно подозрителен, недоверчив, часто одинок, ему трудно дружить. Характерны проблемы в личной жизни и интимной сфере. Часто развивается тревога и депрессия.

РАЗРЕШЕНИЕ – «Будь близким! Доверяй! Люби и заботься!»

10. Запрет «Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым)». Пока ребенок здоров, мама на работе, а если заболел, то мама рядом, заботливая, с градусником и малиновым вареньем. Часты оценки вида «он у нас такой болезненный ребенок».

Вариант запрета – «Не будь психически здоровым». Например, бабушка поощряет детские выходки и стоит внуку упасть и начать биться по полу, так сразу мир у его ног. Или может быть так, что истерика дочери-подростка прекращает родительский скандал.

Даются оценки типа: «Ты псих ненормальный!».

Результат — для людей с таким запретом типичны проблемы с физическим и психическим здоровьем. В ситуации стресса типично «бегство в болезнь».

РАЗРЕШЕНИЕ — «Будь здоровым! Заботься о себе! Отдыхай».

11. Запрет «Не думай» (Не думай о ком-то, не думай о себе, не думай о своих радостях или проблемах — думай о моих проблемах) часто передается прямыми указаниями: «Ты дурак, идиот, головой не думаешь!». Другой вариант: «Не думай сам, я за тебя подумаю». Бабушка говорит о своем трехмесячном внуке: «Будет генералом, как и дед». Генералом то может и будет, но вот игнорирование личных способностей и решений с ранних лет налицо. Частные случаи: «не думай о сексе», «не думай о браке» и проч. тоже передаются соответствующими словами и интонацией.

Результат — такому человеку сложно думать. Он реально не уверен, что способен подумать что-то стоящее. Часто говорят «не знаю» и «как вы думаете», переваливают все важные решения на чужие плечи.

РАЗРЕШЕНИЕ – «Думай! Будь любопытным! Анализируй! Познавай! Принимай решения!»

12. Запрет «Не чувствуй» (Не будь собой — будь мной!). Он передается путем игнорирования и обесценивания чувств. Например, ребенок приходит к матери со словами: «Мне плохо, мне обидно!». Мать отвечает: «Ты руки помыл?» (вариант игнорирования). Или мать отвечает: «Всем плохо!» (вариант обесценивания). Фразы типа: «Не злись», «не обижайся», «Мальчики не плачут, девочки не злятся». Еще один вариант – «Не чувствуй, что ты чувствуешь, чувствуй, что я чувствую». Например – «надень джемпер, что-то мне холодно» или «иди, поешь, мы с папой уже пообедали».

Результат — уже во взрослом возрасте человек с депрессией, проблемами в личной жизни и с собственными детьми. Такому человеку сложно понимать и выражать свои чувства.

В этом случае важно давать **РАЗРЕШЕНИЕ– «Чувствуй! Проявляй свои чувства! Доверяй интуиции!»**

По Э. Берну за следование сценарию полагается четыре вида расплаты: одиночество, истощение, безумие и убийство себя или другого. У всех они разные.

Задача №1 — это осознать собственный сценарий, так как по определению жизненный сценарий бессознателен. Если он осознается, то он разрушается, он перестает быть сценарием и становится личным выбором.

Задача №2 — вместо запретов нужно давать себе разрешения.