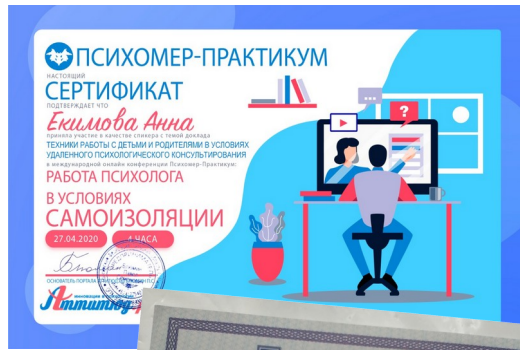


МБОУ "Среднеобразовательная школа №11"
г. Болотное

"Родительские запреты и предписания: влияние на жизнь ребенка"

Подготовила:
педагог - психолог
Екимова А.Н.

Немного об Ани Екимовой



- Семейный системный растановщик
 - Практикующий психолог, тренер - психолог, коуч - психолог
 - МАК - терапевт (Метафорические Карты)
- Курс личной терапии в Европейской ассоциации психотерапии, Азиатской Федерации психотерапии, Всемирного совета по психотерапии
- спикер XV Международной научно-практической конференции "Психология образования: лучшие практики работы с детством" с до-кладом "О рганизаци я центра с етевого взаимодействия образовательных и общественных организаций, как эффективный механизм создания современной системы инклюзивного образования на муниципальном уровне (на примере МО «Бологовский район») «Школа отношений» .
 - спикер онлайн конференции психометр - практикум "Работа психо-лога в условиях самоизоляции" при поддержке Федерации и Психологов Образования России
 - Член Международной ассоциации психологов PSYGROUP
 - Член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ)
 - Участник пилотного проекта по адаптации детей с ОВ в условиях массовой школы для получения доступного качественного образования, а именно в МБОУ СОШ №11.

Родительские предписания



Случайность

Случайность

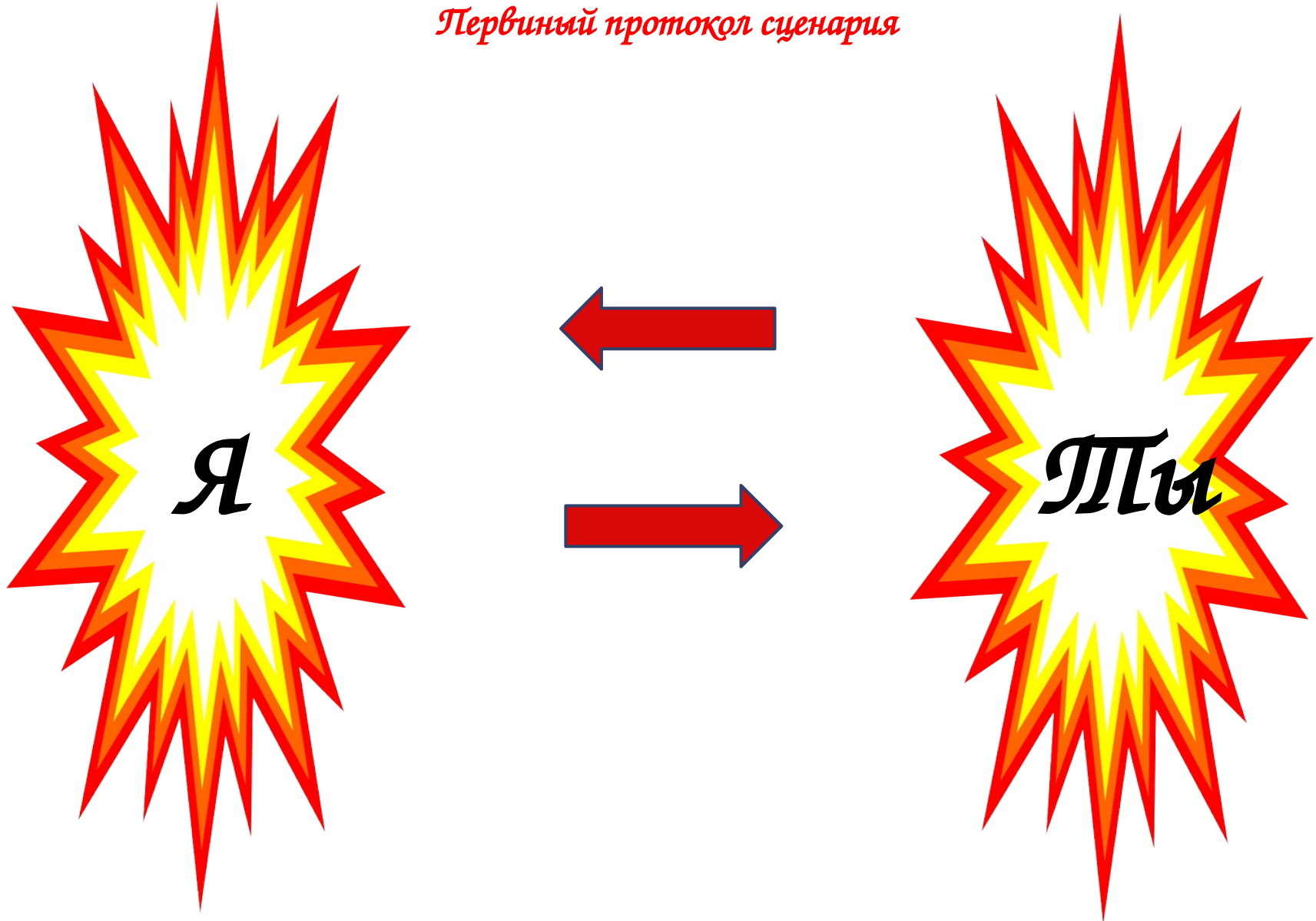
Случайность

Привет от родителей!



Теория возникновения жизненного сценария

Первичный протокол сценария



Четыре базовые жизненные позиции

	Я	Ты	Толкование
1	+	+	Позиция успеха. Это позиция здоровой личности, позиция победителя. Ее человек либо постигает в самом раннем детстве, либо добивается тяжелым трудом впоследствии. Позицию успеха нельзя приобрести простым желанием
2	+	—	Позиция превосходства. Человек с этой позицией играет в игру «ты виноват», причем иногда развлекаясь, а иногда всерьез. Такие люди обычно издеваются над своими супругами, сдают своих детей в детские дома и интернаты для трудных подростков, любят находить недостатки в друзьях и родных. Постоянно ищут реальных или воображаемых врагов. Их вариант сценария: «Нужно от него (или от них) избавиться»
3	—	+	Позиция депрессивности. Психологически это депрессивная позиция, в социальном смысле — самоуничижение, передаваемое детям. В профессиональной жизни такая позиция чаще всего побуждает человека сознательно унижаться перед различными людьми, используя при этом их слабости. Это в основном меланхолики, люди, которые мучают сами себя, чаще всего прозябают в одиночестве и попадают либо в больницу, либо в тюрьму. Вариант их сценария: «Если бы только...», «Я должен был бы...». Это сценарий неудачника
4	—	—	Позиция безнадежности. Вариант сценария: «Почему бы и нет?». Почему бы не убить себя? Почему бы не сойти с ума? Это сценарий неудачника. С клинической точки зрения эта позиция содержит некоторые элементы шизофрении

Теория возникновения жизненного сценария

- 1) герой, на которого ребенок хочет быть похожим*
- 2) злодей, который может стать примером, если ребенок подыщет ему соответствующее оправдание*
- 3) тип человека, воплощающий в себе образец, которому он хочет следовать*
- 4) сюжет — модель события, дающая возможность переключения с одной фигуры на другую*
- 5) перечень персонажей, мотивирующих переключение*
- 6) набор этических стандартов, предписывающих, когда надо сердиться, когда обижаться, когда чувствовать себя виноватым, ощущать свою правоту или торжествовать*

Теория возникновения жизненного сценария: Сценарный аппарат

- 1. Сценарный финал: благословение или проклятие*
- 2. Сценарное предписание*
- 3. Сценарная провокация*
- 4. Моральные догмы или заповеди*
- 5. Родительские образцы*
- 6. Сценарный импульс*
- 7. Антисценарий*

12 заповедей родителей

- Не расти
- Не будь значим
- Не делай (этого, того, что делаешь или чего-либо)
- Не чувствуй (этого, того, что чувствуешь или чего-либо)
- Не будь здоров
- Не будь собой
- Не принадлежи
- Не будь близким
- Не живи
- Не взрослей
- Не будь ребенком
- Не достигай

1. “Не живи = Не существуй”

Проявляется через фразы:

- *«Я не нуждаюсь в такой плохой девочке»*
- *«Глаза б мои тебя не видели»*
- *«Провались и не возвращайся»*
- *«Чтоб тебя разорвало, поганец»*
- *«Убила бы тебя»*
- *«Как ты мне надоел»*
- *«Будешь слушаться? Мне не нужен такой непослушный ребенок!».*

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- *Самоубийство*
- *Разрушение себя с помощью опасных занятий (зацеперы, стритрейсеры, гонщики, спортсмены-экстрималы), а так же алкоголизма, наркомании.*
- *Старается всеми силами оправдать свое существование в виде полезности для других*

Альтернатива “Не живи = Не существуй”

*Запрещенные
фразы*

*Физическое
насилие*

*Любовь и
забота*

*Тактильные
прикосновения*



**“Лучше бы
меня не было”**



2. “Не будь собой”

Проявляется через фразы:

- *«Я всегда хотел(а) мальчика/девочку, а родилась/родился ты»*
- *«А вот ... учится лучше тебя/слушается родителей/etc»*
- *«Если ты будешь таким, с тобой никто не будет дружить»*
- *«Это не для тебя/не для таких, как ты»*
- *«Посмотри на себя, ты же неуклюжий/растяпа/etc»*
- *«Не плачь, ты же мужчина!»*

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- *Оценка себя как человека, которых хуже других*
- *Поведение или выбор одежды, типичные для другого пола*
- *Воспоминания, что других детей/братьев/сестер хвалили и предпочитали самому ребенку*
- *Склонность к различным модификациям тела*
- *Человек проживает «не свою жизнь»*
- *Непонимание своих желаний, исполнение чужих желаний*

Альтернатива “Не будь собой”

*Запрещенные
фразы*

“Делай как Я!”

*“Что хочешь
ТЫ?”*



**“Лучше я не
буду собой”**



3. “Не будь ребенком”

Проявляется через фразы:

- *«Большие мальчики не плачут»*
- *«... Ты уже взрослая девочка, а продолжаешь играть в куклы»*
- *«Не радуйся»*
- *«Не веселись»*
- *«Ты же старший, нечего плакать»*
- *«Помоги по дому, ты же уже большой»*
- *«Будь воспитанным, не балуйся»*

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- *Часто берут на себя слишком большой груз ответственности*
- *Любимым людям они тоже дают много, но брать от них что-то – подарок или ласку – им слишком трудно*
- *Их трудно уговорить на неожиданную прогулку или ленивое времяпрепровождение*
- *На веселую шутку они могут сказать: «Не веди себя как ребенок!»*
- *Нет навыков обращения со своими желаниями (не все стоит выполнять)*

Альтернатива “Не будь ребенком”



*Запрещенные
фразы*

*Перекладывание
ответственности*

*Поощрение
детства*

*“Детское состояние —
это опасно”*



4. “Не взрослей = Не покидай меня”

Проявляется через фразы:

- «Не покидай меня»
- «Не надо мне помогать, наработаешься еще»
- «Ты считаешь себя слишком взрослым(ой)»
- «Ты был(а) таким(такой) хорошеньким(ой), когда был(а) младше»
- «Мама тебя никогда не бросит»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Трудности принятия ответственности
- Инфантильность, «детскость»
- Склонность к зависимым отношениям, зависимость от мнения окружения
- Трудности в карьере, невозможность управления собой и другими
- Избегание собственной сексуальности
- Склонность к эскалации чувств в ответ на стресс
- Став взрослыми, не уходят из дома, чтобы заботиться о престарелых родителях

Альтернатива “Не взрослей”

*Запрещенные
фразы*

Лишение права голоса

*Создание
ситуаций
успеха*

*Умение доводить
начатое до конца*



*“Быть взрослым —
это опасно”*



5. “Нельзя = Не делай ничего”

Проявляется через фразы:

- «Ты ничего не умеешь!»
- «Дай лучше я сделаю»
- «Мама будет волноваться!»
- «Не ходи туда, потому что мир опасен»
- «У тебя ничего не получится»
- «Не бегай! Не прыгай!»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Ощущение «Плохо, если я сделаю это, но и плохо, если не сделаю»
- Сверхосторожность, не помогающая решению проблем
- Колебания при выборе направления действий
- Проекты, исполнение которых никогда не начнется
- «Лучше подождать», «все само собой образуется», «береженого бог бережет», «семь раз отмерь, один отрежь»

Альтернатива “Не делай”

Запрещенные
фразы

Слово “Нельзя”

Поддержка жесткой
инициативы

Делегирование
ответственности

“Лучше не делать ничего”



6. “Не будь значимым”

Проявляется через фразы:

- «Ты здесь не главный»
- «Твое имя никто»
- «Дети должны быть видны, но не слышны»
- «Что ты о себе думаешь» (в негативном ключе)
- «Тебя не спрашивали»
- «Ты пока еще из себя ничего не представляешь»
- «Вот вырастешь, тогда...» (и будешь иметь право голоса)

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Хотят что-нибудь, но не просят открыто
- Чувствуют себя неважными
- Чувствуют себя низестоящими по отношению к другим людям
- Трудно говорить публично
- Трудности в проявлении себя в качестве лидера
- недостижение успеха, несмотря на затраченные силы
- неудачная карьера
- бедность
- отсутствие «успешных» отношений

Альтернатива “Не будь значимым”



*Запрещенные
фразы*

*Отказывать как
можно реже*

*Повышение
самооценки*

*Вера в
ребенка*

“Не высовываться”



7. “Не достигни этого”

Проявляется через фразы:

- «Ты всегда делаешь не правильно»
- «У тебя все равно ничего не получится»
- «тише едешь – дальше будешь»
- «не высовывайся»
- «вот у меня не было таких возможностей, а у тебя есть, поэтому ты должен хорошо учиться/иметь престижную работу/etc»
- «тебя вообще не спрашивали»
- «ты все делаешь неправильно!»
- «Подумаешь, пятерка! Вот если бы ты принес две пятерки...»
- «Природа отдыхает на детях талантливых родителей»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Много работает за других и для других
- Психосоматические заболевания как способ самосаботаж
- Привычная модель самосаботаж, особенно если есть «угроза» значимых достижений (пустота в голове на экзамене)
- Часто сочетается с более поздним решением «много работай»

Альтернатива “Не достигни этого”



*Запрещенные
фразы*

*Умение доводить
начатое до конца*

*Повышение
самооценки*

*Вера в
ребенка*

*“Не добивайся
успеха”*



8. “Не будь близким”

Проявляется через фразы:

- «Никому нельзя доверять»
- «Тебя никто никогда не полюбит по-настоящему»
- «Тебе нельзя дружить с...»
- «Что это за телячьи нежности?»
- «Не трогай меня – испачкаешь мне одежду»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Чувствуют дискомфорт от прикосновений
- Недостаток эмоциональной связи с семьей или друзьями
- Нежелание вступать во взаимоотношения с обязательствами
- Трудности в выражении и принятии любви

Альтернатива “Не будь близким”



*Запрещенные
фразы*

*Жизнь - это
прекрасно*

*Проживай
свои чувства*

*“Близость -
это глупость”*



9. “Не будь здоровым”

Проявляется через фразы:

- «Я с тобой с ума сойду!»
- «Ты сведешь меня в могилу!»
- «У меня будет сердечный приступ, если ты не будешь меня слушаться»
- «Ну младшие/старшие/etc дети в нашей семье всегда были болезненные/странные»
- «Ну что Вы хотите от такого слабенького и болезненного ребенка»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Воспоминания о том, что родители использовали болезни или сумасшествие как средство манипулирования людьми
- Ипохондрия
- Воспоминания о негласном «семейном проклятии», согласно которому дети, обладающие определенными признаками, должны были быть нездоровыми

Альтернатива “Не будь здоровым”



*Запрещенные
фразы*

*Увеличивайте
количество “нельзя”*

*Не менее 1 часа
в день*

*“Болезнь -
это внимание”*



10. “Не думай”

Проявляется через фразы:

- «Ты дурак!»
- «Ты не думаешь своей головой!»
- «Не думай о...»
- «Не бери в голову»
- «Много будешь знать – скоро состаришься»
- «Любопытная Варвара»
- «Хватит почемучкать!»
- «Ты ничего не понимаешь»
- «Хватит думать, давай делай/решай»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Привычная «пустота в голове», смущение при столкновении с проблемами
- Типичные фразы «Я не могу думать», «мысли убежали», «голова пуста»
- Эскалация чувств вместо размышлений

Альтернатива “Не будь здоровым”



*Запрещенные
фразы*

*Уважать мнение
ребенка*

*Умение слушать и
слышать*

*“Я такой, как
говорят...”*



11. “Не чувствай”

Проявляется через фразы:

- «Мальчики не плачут!»
- «Хорошие девочки не злятся»
- «Надень на себя джемпер, что-то мне холодно»
- «Мне плохо» - «Всем плохо!»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Тревога и депрессия
- Сообщают, что они никогда не чувствовали.. (гнев, печаль, страх и тп) или эти чувства не проявлялись в семье
- Модели поведения, отключающие физические ощущения, например, анорексия, патологическое ожирение и прочие распространенные физические отклонения

Альтернатива “Не чувствуй”



*Запрещенные
фразы*

*Учить ребенка
чувствовать*

*Учить проявлять
чувства*

“Не чувствовать”



12. “Не связывайся”

Проявляется через фразы:

- « Эта компания не для тебя»
- « Все будут смеяться над тобой»
- « Т тебе нужно быть осторожным, здесь не любят таких, как мы»
- « Никому не говори, что наша семья ...»

Маркеры данного предписания у взрослых людей:

- Чувствуют себя чужими в группах и находят способы поведения,
- как почувствовать себя так в различных типах групп
- Сообщения о том, что есть некий семейный секрет, который человек вынужден хранить в тайне

Альтернатива “Не связывайся”



*Запрещенные
фразы*

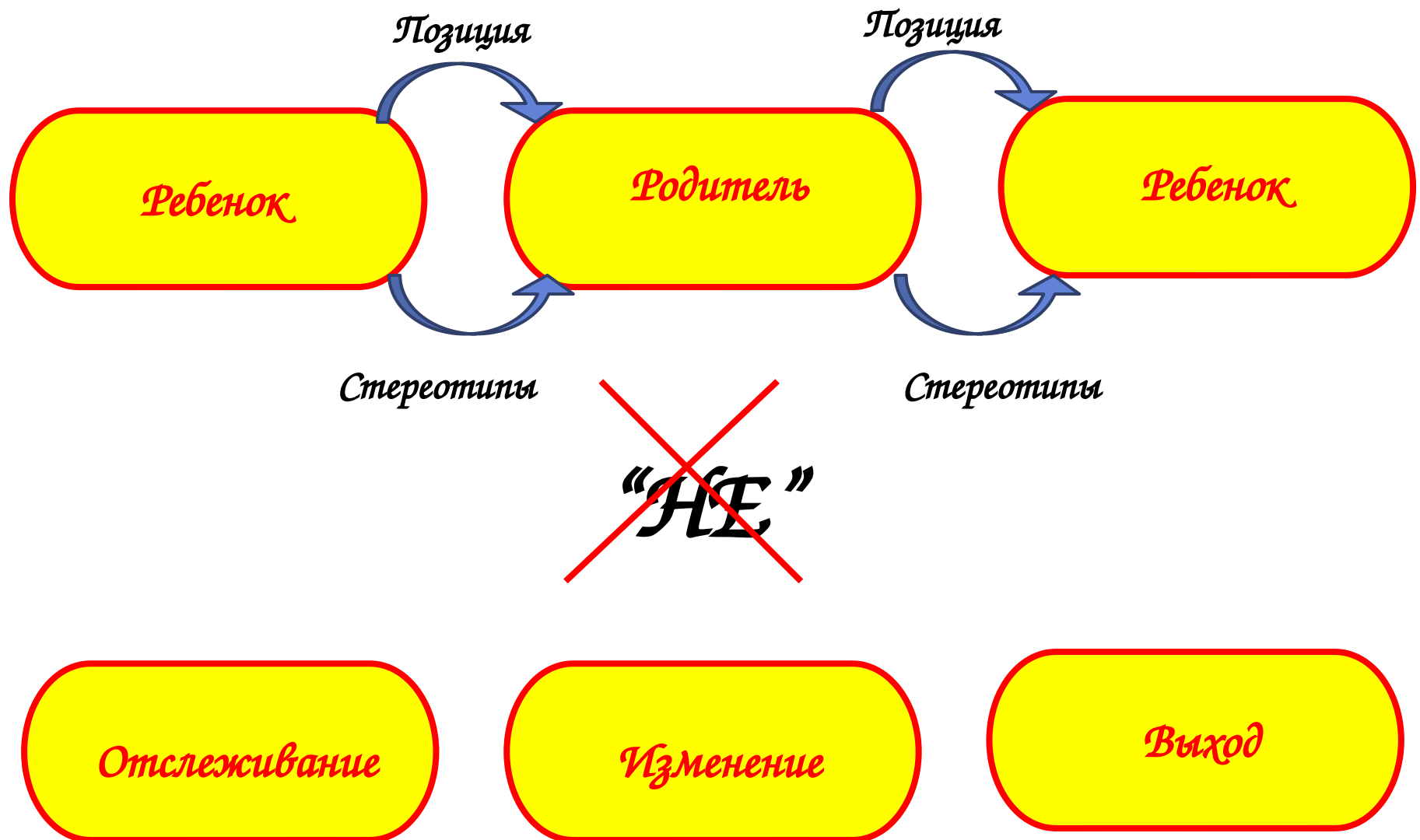
*Учить ребенка
осознавать свои
желания*

*Учить делиться с
окружающими*

“Я не такой...”



Как изменить сценарий жизни?



Советы родителям как воспитать детей с благоприятными жизненными сценариями

- Будьте надежной защитой
- Поощряйте стремление ребенка к близости, стимулируйте познавательную деятельность
- Не лгите ребенку. Никогда
- Поощряйте самостоятельность
- Не приучайте конкурировать с другими
- Верьте в ребенка, что бы ни происходило в его жизни
- Не бойтесь начинать с чистого листа

Заключение

ВАШИ ВОПРОСЫ?

Мои контакты:

- e-mail: ekim2006@mail.ru
- страница в вк: <https://vk.com/id120766092>
- страница в fb: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100016304885017>
- страница b17: <https://www.b17.ru/alexandrinka/>
- WhatsApp: +7-920-177-31-39