

КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ, ЧТОБЫ САМОМУ БЫТЬ ТЕПЛЫМ



Мама.Папа.Я

Чуванова Вероника

Кризисный психолог, клиника семейного здоровья



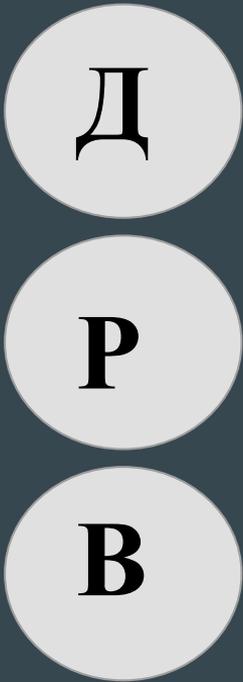
Когда по-старому не хочешь,
а по-новому не знаешь как



**Это тренинг для детей, которые
ХОТЯТ СТАТЬ ВЗРОСЛЫМИ**



Мама.Папа.Я



Д

Р

В

**Несколько важных аспектов,
чтобы разобраться**

АСПЕКТ 1

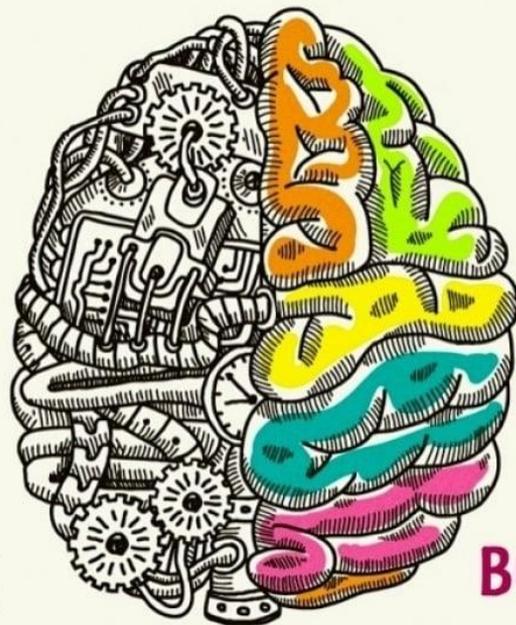
Мозг и его работа

ЛОГИКА

АНАЛИЗ

РЕЧЬ

РАБОТА
С ЧИСЛАМИ

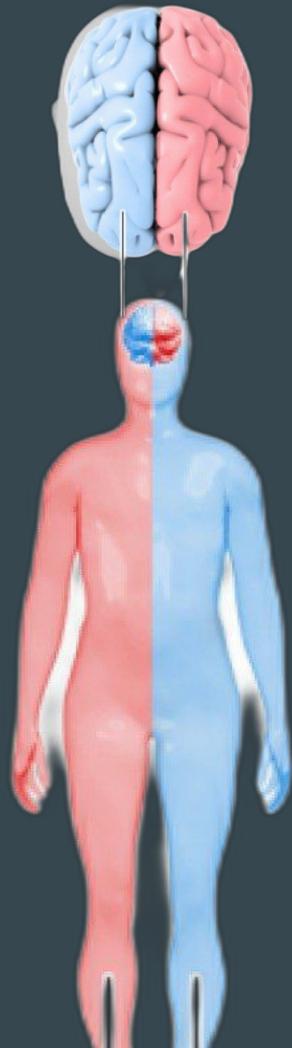


ИНТУИЦИЯ

ЭМОЦИИ

МЕЧТЫ

ВООБРАЖЕНИЕ



ЛЕВО
Мать

&

ПРАВО
Отец

**ЛЕВАЯ
СТОРОНА
ТЕЛА:**

**Олицетворяет
восприимчивость,
женскую
энергию,
женщину, мать.**

**ПРАВАЯ
СТОРОНА
ТЕЛА:**

**Распределяет,
дает выход
мужской
энергии.
Мужчина,
отец.**



Как я появился

Мама

Папа



Кто я

Мама

Папа

Если мы недовольны мамой,
бумерангом вернётся
недовольство мира вами



Как я появился

Мама

Папа

Любовь

Отношения

Здоровье

Тело

Деньги

Материя

Ресурсы

Материнство

Страхи

Тревоги



Кто я

Мама



Папа

Если мы недовольны папой,
бумерангом вернётся
недовольство самим собой

Как я появился

Мама

Папа



Сексуальность

Уверенность

Самооценка

Богатство

Проявленность

Границы

Планирование

Скорость

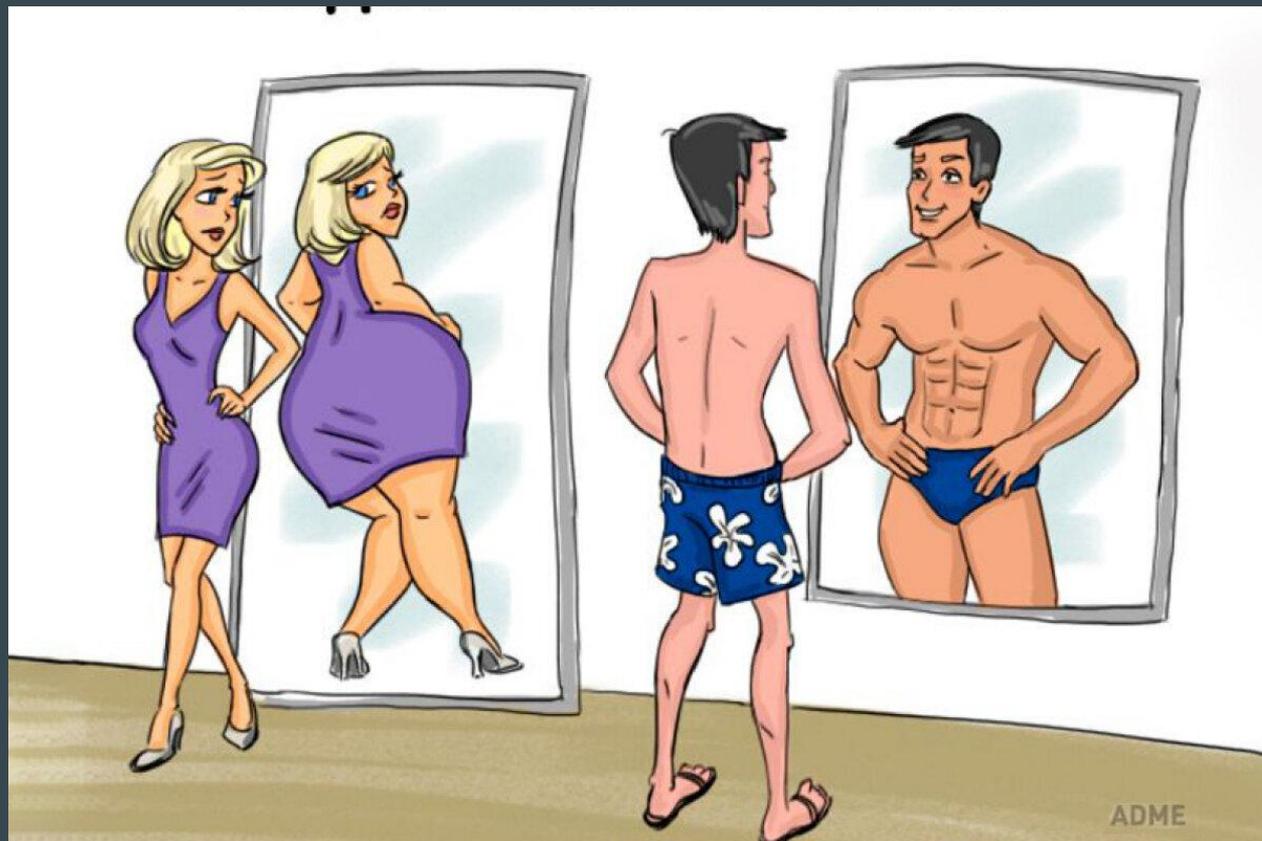
решения

АСПЕКТ 1

Я НА 100% МАМА И НА 100% ПАПА

обижаясь на проявления родителей,
я формирую недовольство собой

АСПЕКТ 2. Есть только проекции



Все коммуникации идут только внутри нас

награждаем родителей существующими
и несуществующими грехами



тогда с кем я в конфликте? на кого я обижаюсь?

Мама

Папа

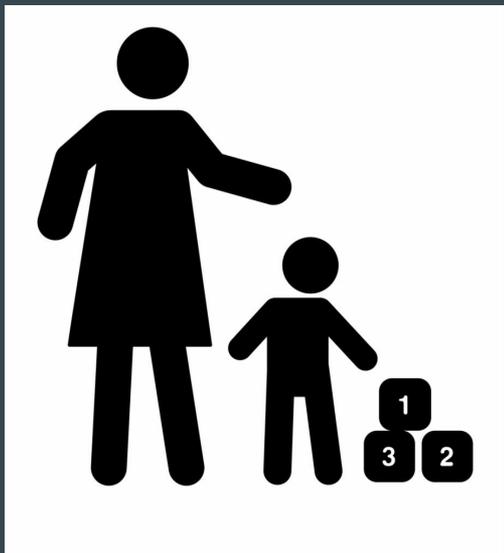


АСПЕКТ 2.

Мы ведем коммуникацию со своими проекциями, опираясь на субъективный опыт, выбирая схемы реагирования, которые наиболее привычны

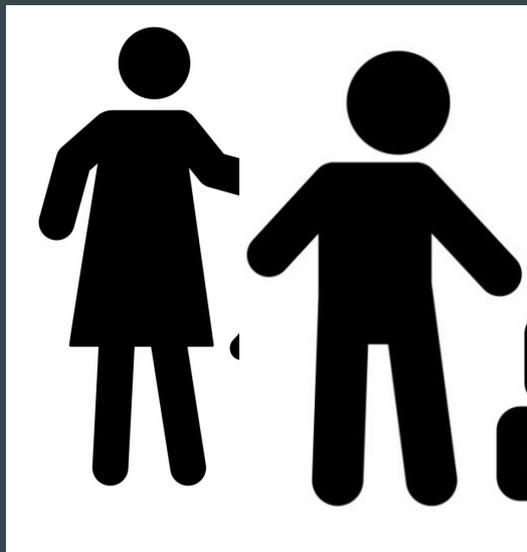
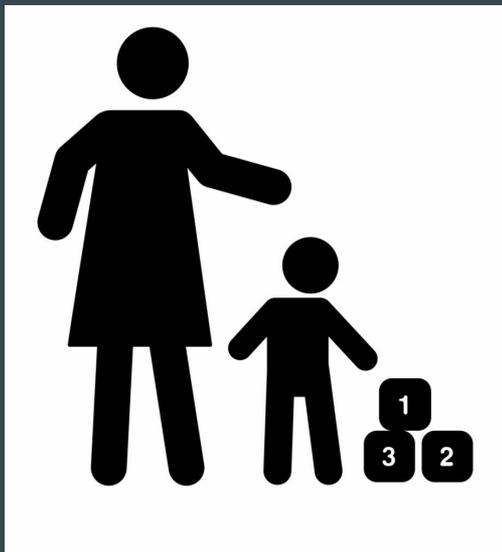
Аспект 3. Нарушение ролей и функции возраста

Мама и ребенок



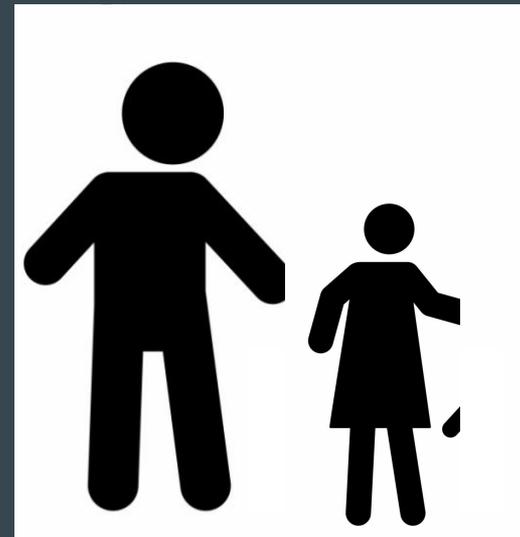
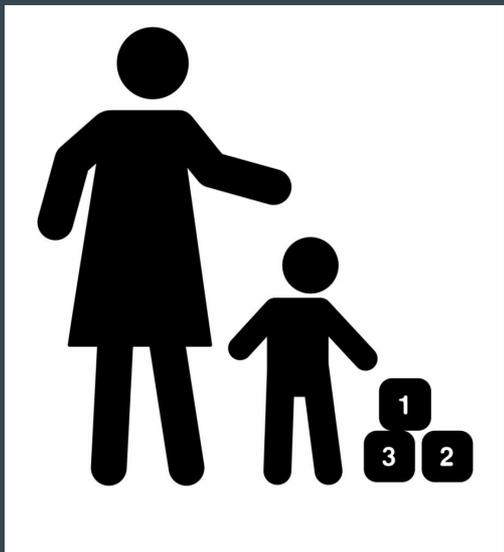
Аспект 3. Нарушение ролей

Мама и ребенок



Аспект 3. Нарушение ролей

Мама и ребенок



Функции возраста, и как мы не даем взрослеть

0-2 года

родитель: страх за жизнь ребенка + пугать

ребенок: страх смерти

последствия: зависимость от других, нежелание брать ответственность, безвольность

что делать: знакомить с миром, научить находить подтверждение, что мир безопасный

Функции возраста, и как мы не даем взрослеть

2-4 года

родитель: боится, что не справится

ребенок: неуверенность

последствия: делать все через тяжело, страх принимать решения

что делать: научить видеть легкие решения, дать самостоятельность

Функции возраста, и как мы не даем взрослеть

4-11 лет

родитель: боится, что вырастет плохим

ребенок: меня не любят

последствия: ищет одобрения, угождает

что делать: показать значимость, не сравнивать

Функции возраста, и как мы не даем взрослеть

11-15 лет

родитель: боится потерять контроль

ребенок: я большой!

последствия: протестует, доказывает, что прав

что делать: отпустить контроль и доверять, показывать множество мнений,
договариваться о правилах

Функции возраста, и как мы не даем взрослеть

15-18 лет

родитель: боится, что без него не справится

ребенок: что воля, что не воля

последствия: нет инициативы, обесценивание себя, нет целей

что делать: принимать выбор ребенка, не навязывать свое мнение

Аспект 3. Выполнять свою РОЛЬ

С ребенком быть РОДИТЕЛЕМ

С родителем быть ребенком

Аспект 4. Мама любящая или демоническая



Мама



Мама





Аспект 4. На чем я держу фокус? Мама какая?



Мама и папа. Выгода от обид

??????????

Мама и папа. Выгода от обид

Я держусь за обиды,

потому что у меня нет наработанных качеств

И я не хочу их нарабатывать

Вопросы саморефлексии и примеры чувствования на практике

1. Что я ЧУВСТВУЮ сейчас (не думаю)?
2. В какой момент я почувствовал наибольшее расслабление?
3. В какой момент я почувствовал наибольшее напряжение, если такое было?
4. Удалось ли почувствовать себя любимым ребенком?
5. Как мне было в роли матери? Что заметил?

Наши дети наше зеркало

Сейчас здесь не было никого кроме вас...

любовь или не любовь

страх или доверие

готовность принять или сопротивляться

Благодарю за ваш выбор быть тут

задать вопрос
по теме можно тут



записаться на
диагностику тут

