



ЗАДАНИЕ №1

СКАЗКОТЕРАПИЯ

ТВОЯ ИСТОРИЯ ЖИЗНИ
через призму наблюдателя

ИНСТРУКЦИЯ

**твоя задача состоит в том,
чтобы как можно более
правдоподобно написать
историю своей семьи**

пример того, как это может выглядеть:

"Когда-то на свет появилась Людмила, Людмила была старшим ребёнком семье, и появилась у родителей, когда те были ещё юные. Людмила особо ни в чём себя не реализовывала, так как выросла она в поствоенное время, а выбора тогда особо не было. Так как Людмила была старшим ребёнком, то на неё взвалили воспитание младшего брата, поэтому Мила особо не знала, что такое "быть ребёнком". Примерно в свои 20 лет она встретила Владимира... (история про деда). И у них на свет появился Андрей. Людмила очень хотела дочь, и поэтому продолжала рожать детей. По итогу все три ребёнка - мальчики. И Людмила перенесла свой сценарий на старшего сына: взвалила на него воспитание младших, и занималась своей жизнью. Андрей - видя, как его мама не любит его, но любит детей помладше - ушёл в сценарий: "Я ДОКАЖУ, ЧТО Я ЧЕГО-ТО СТОЮ", и всю свою жизнь строил вокруг "доказать всем, что я лучший". В свои 23 Андрей встретил Наталью и у них появилась дочь - Мария. И Наталья с Андреем - смогли дать Марии ровно столько, сколько им самим дали их родители."

РАБОТА С ФИГУРОЙ МАТЕРИ

**напиши историю родительства
по материнской линии,**

опираясь на следующую структуру:

1. жили в такие-то года (имя бабушки) и (имя дедушки)
2. бабушка обладала следующими качествами....
3. дедушка был человеком со следующими качествами...
4. как бабушка реализовала себя в жизни, и чем занималась до встречи с дедом
5. чем занимался дедушка, до встречи с бабушкой

6. как они познакомились?

7. как у них появилась твоя мама?
единственный ли она ребёнок?

8. какие были условия жизни,
когда бабушка с дедушкой
воспитывали твою маму?

9. какие методы воспитания
применяли к твоей маме?

10. присутствовали ли какие-то
стрессоры? (зависимый родитель,
какие-то нездоровые или больные
родственники)

11. когда твоя мама росла, что
вложила ей бабушка? (ты должна
быть лучшей, хорошей, удобной,
сильной)

12. а что вложил в маму её папа?
какой у неё должен быть мужчина?
а какой должна быть она сама?

13. опираясь на какие ценности в
итоге, формировалась твоя мама?
и что по итогу она привила тебе?

РАБОТА С ФИГУРОЙ ОТЦА

напиши историю родительства
по отцовской линии,

опираясь на эту же структуру:

1. жили в такие-то года (имя бабушки) и (имя дедушки)
2. бабушка обладала следующими качествами....
3. дедушка был человеком со следующими качествами...
4. как бабушка реализовала себя в жизни, и чем занималась до встречи с дедом
5. чем занимался дедушка, до встречи с бабушкой?

6. как они познакомились?

7. как у них появился твой отец?
единственный ли он ребёнок?

8. какие были условия жизни, когда
бабушка с дедушкой воспитывали
твоего отца?

9. какие методы воспитания
применяли к папе?

10. присутствовали ли какие-то
стрессоры? (зависимый родитель,
какие-то нездоровые или больные
родственники)

11. когда твой отец рос, что
вложила в него бабушка? (ты
должен быть сильным, добрым,
удобным, слабым)

12. а что вложил в папу его отец?
какая должна была быть у него
женщина?
а каким он должен был стать сам?

13. опираясь на какие ценности в
итоге, формировалась личность
твоего отца? и какой пример он дал
тебе??

РАБОТА С СОБОЙ

а теперь, напиши свою историю

по тому же принципу

**и ты ещё больше поймёшь
"ОТКУДА"
всё то, что ты имеешь**

дополнительные вопросы:

1. мама транслировала, что каким человеком тебе стоит быть? а сама выбирала быть какой? и какой сценарий она тебе вложила на самом деле?

2. а какой у тебя должен был быть партнёр? что в этом случае транслировала тебе мама? и с каким партнёром в итоге жила она сама?

3. а что транслировал отец? каким человеком тебе нужно было расти? и какой в итоге пример подавал отец?

4. что отец говорил про семью? какая она должна быть?

5. и какое в итоге у тебя сложилось впечатление о жизни и межличностных отношений, благодаря твоей семье?



ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ

ОСОЗНАТЬ И ПРИНЯТЬ

то, что узналось после написания своей сказки

xbyhex
2022