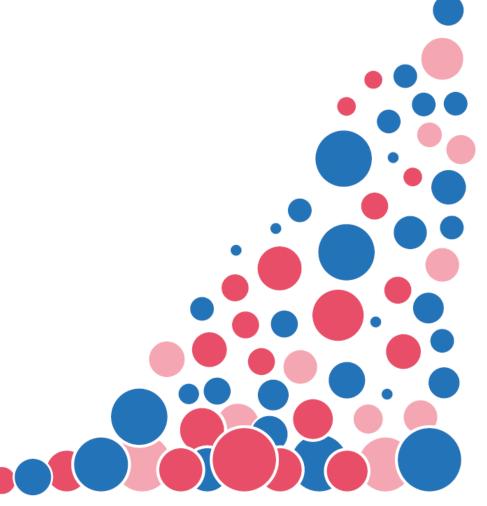


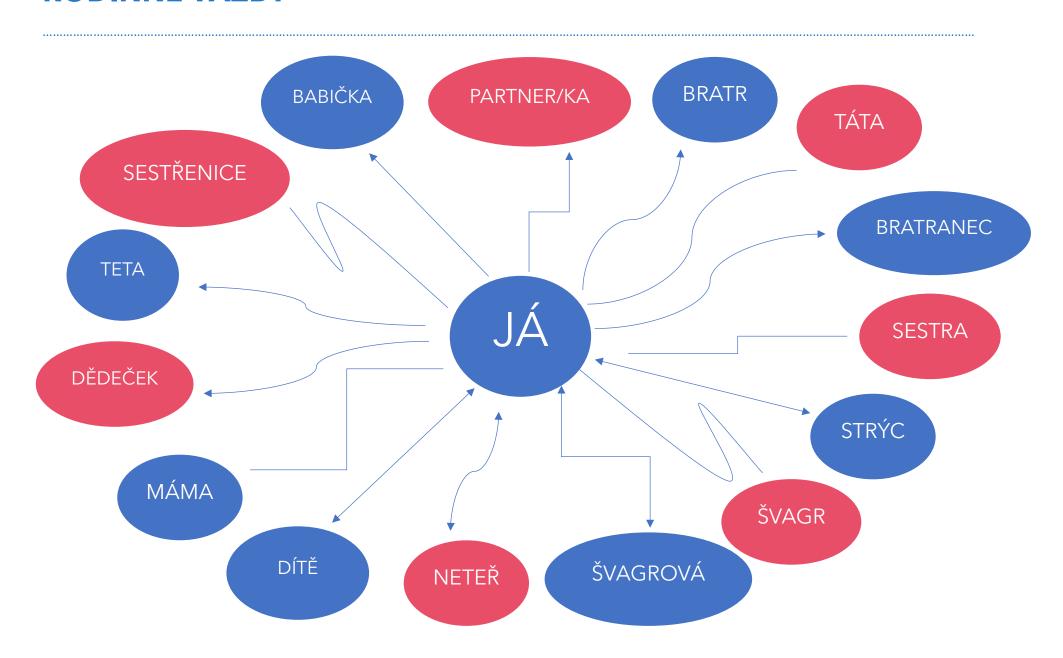
### RODINNÉ VZTAHY

5.



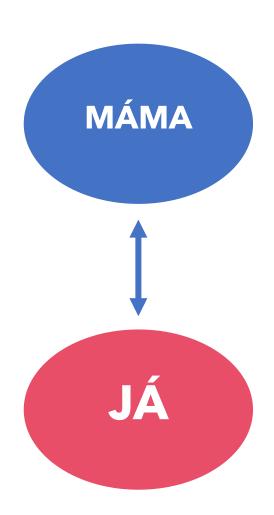
#### **RODINNÉ VAZBY**





#### **RODINNÉ VZTAHY**

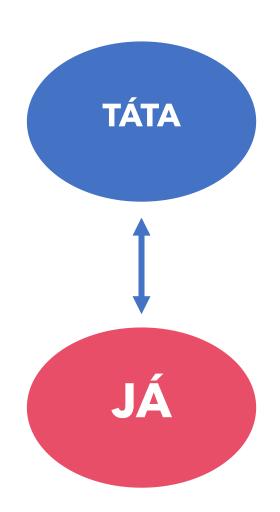




# **VZTAH S MÁMOU** nerozumí mi neposlouchá co říkám nikdy se jí nezavděčím nikdy jsem nebyla dost nepustí mě ke slovu sourozence má raději než mě mám z mámy strach

#### **RODINNÉ VZTAHY**

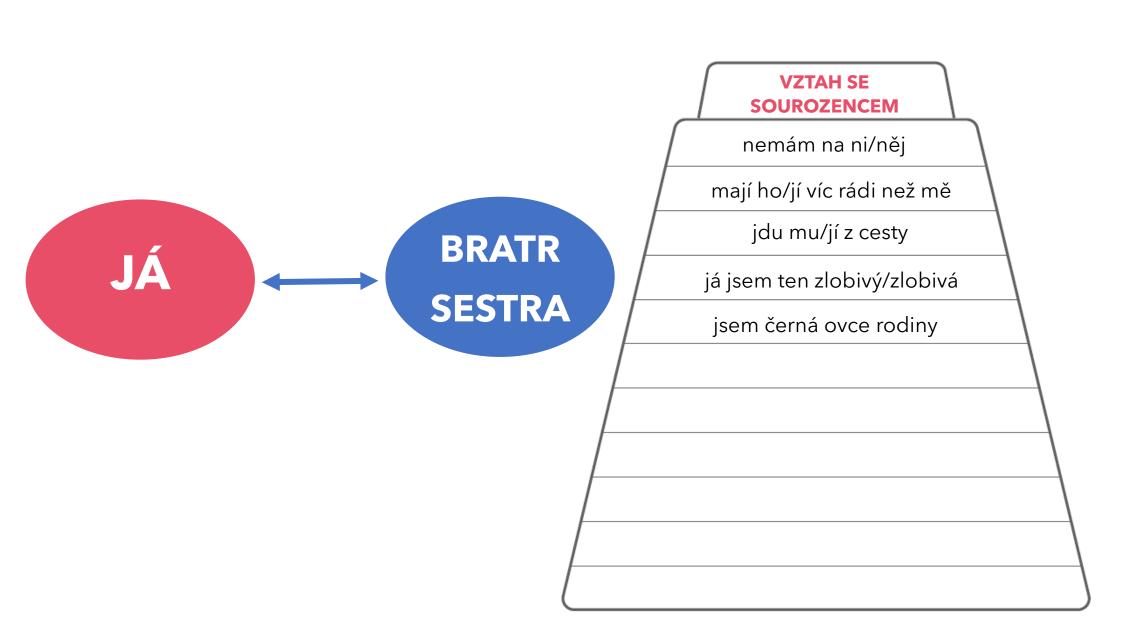




# **VZTAH S TÁTOU** táta je bůh je duchem nepřítomný nesmím ho zklamat jsem tátova malá holčička byl ke mně drsný musím se mu vyrovnat mám z táty strach

#### **SOUROZENECKÉ VZTAHY**

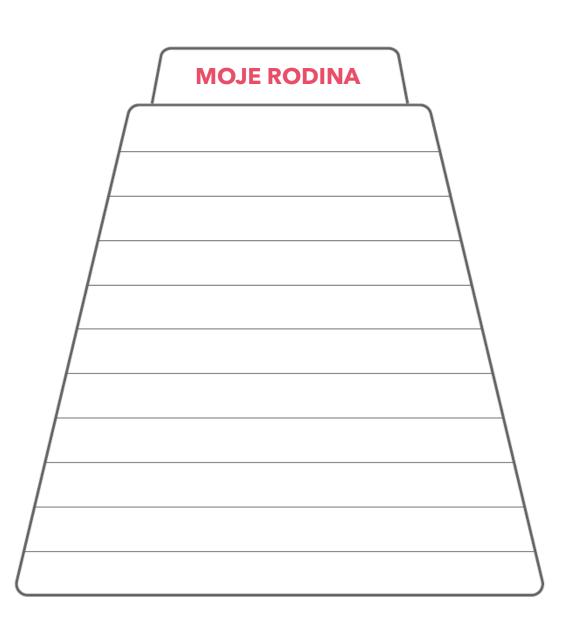




### V JAKÉ RODINĚ JSTE VYRŮSTALI?









ZDĚDĚNÉ VZORCE



- uhýbat nepříjemným situacím
- iluzi, že vše v mé rodině je v pořádku
- iluzi o dokonalosti mé rodiny
- umělé vytváření obrazu dokonalé rodiny
- nedostatek odvahy čelit nepříjemným situacím
- strach z otevření tajemství rodiny
- vyhýbání se jakémukoli řešení
- že pro svůj vlastní klid raději nic neřeším a do ničeho nešťourám
- podvolení se ostatním členům rodiny
- být otrokem rodiny / svých rodičů / svých dětí / partnera(ky)
- pocit, že v mé rodině nemám místo
- podvědomé rozvrácení rodiny
- roli obětního beránka
- neschopnost přijmout zodpovědnost za skutky a prohřešky v rodině
- dělat vše, "jen aby byl v rodině klid"



- žít pod pantoflem
- neschopnost vyjádřit svůj názor
- převálcování druhými
- neschopnost zůstat klidný a vyrovnaný
- odvracení se od rodinných problémů
- ovlivnění našeho života našimi předky a jejich vzorci, které přejali od svých předků
- neschopnost vyřešit problémy v rodinných vztazích kvůli strachu a bolesti
- pocit zášti vůči ...
- neschopnost vytvářet a sdílet pozitivní chvíle
- opovržení mým rodem
- strach mluvit v rodině otevřeně
- přesvědčení, že o nepříjemných pocitech se nemluví
- lži v rodině
- převzetí nefunkčních komunikačních vzorců od rodičů
- mezigenerační přenos, který mě narušuje mou individualitu



- přesvědčení, že má rodina nedokáže vyřešit konflikty
- problémy, které jsou pro rodinu důvodem k rozpadu
- narušenou citovou vazbu mezi jednotlivými členy rodiny
- odpojení se od autentického prožívání emocí
- záměnu rolí v rodině
- frustraci z neschopnosti komunikovat
- přetvářku a faleš
- vzájemné nepochopení
- odstrkování a vyčleňování členů rodiny
- odmítání a odpor k odlišnosti druhých
- neschopnost omluvit se a omluvu přijmout
- vytváření nepříznivého prostředí v rodině
- žití v toxickém prostředí rodiny
- strach z rodičů
- strach z komunikace s dětmi



- zmatečnou a nejasnou komunikaci
- neschopnost si jasně sdělit informace
- svalování viny na druhé
- znevažování emocí
- neustálé vytváření krizí v rodině
- přenášení stresu na ostatní členy rodiny
- neschopnost naslouchat bez přerušování a posuzování
- uzavření rodiny před světem nenavazování vazeb s širší rodinou / přáteli
- řešení situací ve vzteku
- neférové zacházení
- neschopnost respektovat rozhodnutí druhých
- vyhrocené situace
- přesvědčení, že konflikty a neshody jsou běžnou součástí života





www.koulio.com

info@koulio.com

© KOULIO ACADEMY 2023 Pracovní sešit T-05, verze 1.0