

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДОПИНГА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.

- Диагностика семьи.
- Роли выживания.
- Наркотик выбора.

РОЛИ ВЫЖИВАНИЯ

- Елена Кузина, психолог, коуч, ведущий преподаватель программы профессиональной переподготовки «Коучинг для деловой среды» ШБ и МК МГИМО МИД РФ



Сознательно или бессознательно люди часто играют определенные роли. Впервые о ролях, как продукте семейного взаимодействия заговорила **Вирджиния Сатир**: созависимое поведение в семье.

Американский терапевт **Шерон Вегшайдер-Круз**, выделила шесть ролей выживания в семье

Так ведет себя человек в стрессе. Это норма реакции, когда возникла угроза. В системе напряжение всегда означает – кризис и угроза.

Ольга Троицкая исследовала тему снятия ролей с помощью установок, кинесиологических и психодраматических практик.



ПОСЛАНИЯ СЕМЬИ

«ТЫ МОЖЕШЬ РАССЧИТЫВАТЬ ТОЛЬКО
НА СЕБЯ» слышит будущий ФАНАТ
«ПОЖАЛЕЙ МАМУ», «ТЫ ОТВЕЧАЕШЬ ЗА
МЛАДШИХ» - слышит БЛАГОДЕТЕЛЬ
«ТЫ ДОЛЖЕН ВСЕМ ДОКАЗАТЬ, ЧТО МЫ –
СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ» - усваивает ГЕРОЙ
СЕМЬИ
«ОТВЛЕКИ НАС ОТ ПРОБЛЕМ» - послание
ТАЛИСМАНУ
«МЫ ТЕБЯ ВИДИМ, ТОЛЬКО КОГДА ТЫ
ЧТО-НИБУДЬ НАТВОРИШЬ» - КОЗЛУ
ОТПУЩЕНИЯ
«ТЫ ХОРОШИЙ, КОГДА ТЕБЯ НЕТ» -
ПОТЕРЯННОМУ РЕБЕНКУ



СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА ФОРМИРУЕТ НЕ ТОЛЬКО СКЛОННОСТЬ К ДОПИНГУ...



ФАНАТ

- Фанат – самая наглядная роль выживания. Это человек, который абсолютно не умеет «давать». Узнать его просто - главное для Фаната: я всегда знаю, как надо, я всегда прав. И вы или соглашаетесь со мной, или я буду давить до последнего.
- (только беру) – беру эмоции, беру вашу вину, беру деньги, заостенелые ценности и суждения. Ничего не отдаю. Чувства не отдаю, поддержку не отдаю, изменения не отдаю...



БЛАГОДЕТЕЛЬ

Человек, который очень хорошо знает, что нужно другим людям, как им будет хорошо.

Есть только один человек, про чувства, потребности, желания которого он ничего не знает. Это он сам.

Благодетель всегда готов что-то делать для других, не спрашивая, нужно ли это другим.



ГЕРОЙ СЕМЬИ

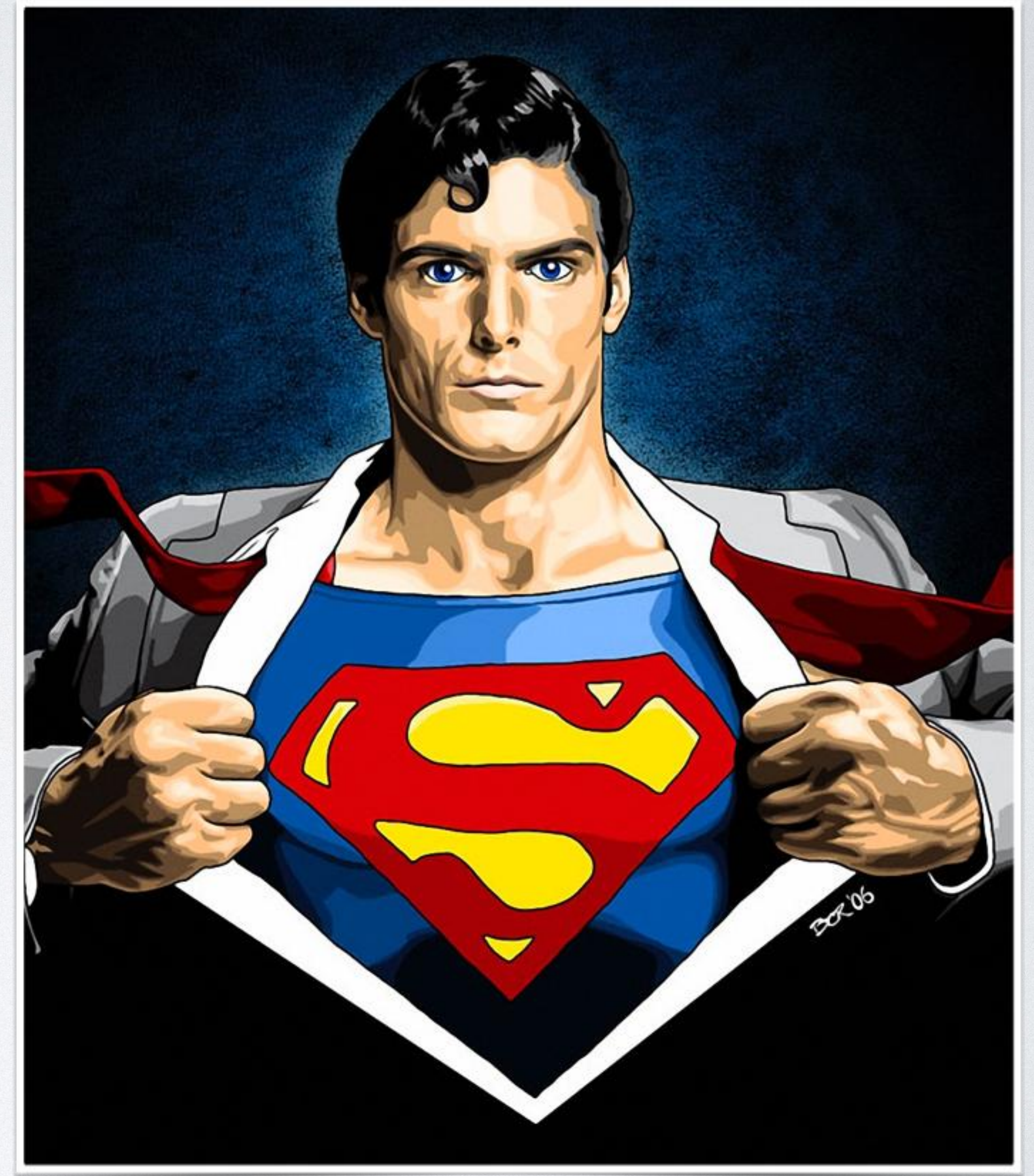
Он умен, спортивен, красив и все у него получается.

НО на самом деле делает все не для себя, а для своей семьи, для своей организации, для общества, это не ему нужно, это другим нужно.

У героя абсолютное внутреннее убеждение, что он должен быть всегда успешен по всем фронтам

Он может с инфарктом работать, сорвать здоровье, разрушить семью, а потом внутренне рухнет сам,

Лучше не делать ничего, чем делать не на «отлично». Это социальная драма героя семьи.



ТАЛИСМАН

Иногда талисмана называют еще шутом. Это человек, который всегда балансирует, чтобы снять напряжение.

Он не предъясвляет в общении себя, а играет какую-то роль, чтобы снять напряжение.

Самое главное для такого человека сохранить баланс, сохранить состояние «я принадлежу».

И дома и на работе такой человек – ребенок.

Он расти не хочет и во взрослую жизнь переходить не намерен, потому что ему во взрослой жизни страшно и тревожно.

У шута постоянное ощущение некоторого депрессивного состояния, все время много тревоги, раздвоенности, он не умеет предъясвлять свои подлинные чувства



ПОТЕРЯННЫЙ РЕБЕНОК

Основное послание из родительских директив
«Не живи. Своей жизнью ты мешаешь нашей
жизни».

Эти дети в детстве не беспокоят родителей,
играют потихоньку в уголке сами с собой,
ничего не просят.

Это человек в коробочке. Коробочкой может
быть комната, а может быть и собственное
тело, внутреннее пространство. Самое главное
из нее лишний раз не высовываться.

«Потерянные дети» страдают от постоянного
ощущения неадекватности в сравнении с
другими, потерянности и одиночества в мире,
который они не понимают, а иногда даже
боятся.



КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ

Козлы отпущения бывают разные: втягивает внимание окружающих, рассказывая, как ему тяжело и как он болеет;

использует весь спектр асоциального поведения (бьет стекла, грубит, употребляет алкоголь, наркотики и прочее) и таким образом получить внимание своей семьи; найдет каким способом добиться неуспеха и сделает это заметно;

Все должны говорить, какой он бедный, неудачник, судьба у него такая, ничего не поделаешь. Делает человек это подсознательно. И человек с такой ролью балансирует кривым балансом всю свою семейную систему, беря весь негатив.



СНЯТИЕ РОЛИ

будь собой прочие
роли уже заняты



Задуматься – «Я поступаю так, потому что я так решил, или потому что я так привык?».

Спланировать альтернативу и закрепить эту альтернативу многократной тренировкой. Процесс осознания и смены привычных моделей поведения занимает достаточное количество времени. Практика показывает, что мы шаг за шагом начинаем вести себя по другому.

Так как самонаблюдение часто оказывается слишком стрессовым , предлагаю ему наблюдать за окружающими людьми и записывать случаи проявления ими поведения, типичного для ролей выживания.

Обсуждаем разные ситуации (из его жизни или подсмотренные), где проявлялось поведение, типичное для ролей выживания. Помогаю клиенту найти несколько других, более адаптивных вариантов поведения.

- Какие роли семейной системы наиболее склонны к допингу?
- Что должен понимать тренер и наставник исходя из информации о ролях выживания в семье?