

## ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



### ПРОГРАММА КУРСА

#### «МАТЬ И ДИТЯ ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ»

Многие сферы жизни связаны с ранним детским опытом, хотим мы этого или нет. Ведь многое важное впервые случается с нами в детстве:

- ✓ как мы строим отношения любви и дружбы;
- ✓ как складываются отношения с детьми;
- ✓ реакции на стресс и способность справляться, жизнестойкость и открытость миру;
- ✓ как мы строим отношения с деньгами – есть ли финансовая свобода или нет;
- ✓ уровень уверенности в себе и самооценки, внутреннее достоинство и границы

**Система связей МАТЬ-ОТЕЦ-ДИТЯ во внутреннем мире человека определяет всю его жизнь.**

**Мама для ребенка - это пища, дыхание, безопасность. Это - жизнь.** В раннем детстве мама является синонимом жизни. Первое восприятие себя и мира пропускается через мамины глаза и руки, через любящие или формальные прикосновения. Принятие себя начинается из раннего детства. Образ матери играет в нем ключевую роль.

#### Ресурсный образ МАТЕРИ во внутреннем мире:

- ◆ позволяет безопасно соприкоснуться с чувствами и эмоциями;
- ◆ создает основу для эмпатии и интуиции;
- ◆ помогает понимать свои потребности и настроить «внутренний компас жизни»;
- ◆ является основой для принятия себя и чувства внутреннего достоинства;
- ◆ вносит важный вклад в доверие к миру и финансовое благополучие

#### Структура курса:

- ✘ 7 онлайн занятий (записи доступны в учебном кабинете);
- ✘ ПРАКТИКА на каждом занятии
- ✘ 35 методик и акценты для работы с внутренними фигурами;
- ✘ ПРАКТИКУМ с демонстрационными сессиями и работой в парах

## ПРОГРАММА КУРСА

### «МАТЬ И ДИТЯ ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ»

#### Занятие 1. Дети и родители: жизненные сценарии взрослых

- ✓ Дети и родители: жизненные сценарии взрослых
- ✓ Бессознательные детские решения и их влияние
- ✓ Материнский и отцовский мир: ресурсы для взрослых
- ✓ Типы привязанности у взрослых и отношения в паре. Дж. Бартоломью

#### ПРАКТИКА (4 методики)

- ✓ МАК-упражнение «Ожидания родителей»
- ✓ Упражнение «Карусель»
- ✓ МАК-упражнение «Встреча с мамой и папой»
- ✓ Упражнение «Воспоминание о себе»

#### Занятие 2. Три комплекса принятия себя

- Гадкий утенок или прекрасная Лебедь: восприятие себя с рождения
- 12 пар установок, влияющих на восприятие себя (Р. и М. Гулдинги)
- Шесть деструктивных сценариев жизни (Э. Берн и К. Штайнер)
- Комплекс неудачника и комплекс самозванки: как формируется и проявляется
- Принятие себя как основа для развития уверенности и успешности

#### ПРАКТИКА (4 методики)

- ✓ Упражнение «Коронация»
- ✓ Упражнение «Сказка об одной маленькой девочке»
- ✓ Шесть деструктивных сценариев и их проявление
- ✓ Бессознательные детские решения – упражнение «Освобождение»

#### Занятие 3. Негативный и позитивный материнский комплекс

- ✓ Тени и ресурсы материнской фигуры для ребенка и взрослого
- ✓ Негативный и позитивный материнский комплекс: проявления в жизни взрослого
- ✓ Дисфункция фигуры Внутреннего ребёнка
- ✓ Ресурсы Внутреннего Ребенка во взрослой жизни. Отношения взрослого с детьми
- ✓ Критерии социальной реализованности и критерии зрелой личности

#### ПРАКТИКА (4 методики)

- ✓ Упражнение «Детская фотография»
- ✓ Упражнение «Волшебное зеркало»
- ✓ МАК-упражнение «Обмен дарами»
- ✓ Упражнение «Дитя»

#### Занятие 4. Матери и дочери: страхи и тени

- Десять лиц матери: материнские дефициты у взрослых (Б. Уэбстер)
- Женская идентичность и позволение себе быть собой
- Материнский комплекс и проблемы слияния и зависимости в отношениях
- Материнская травма: отношения в паре и готовность к материнству
- Терпеть и страдать или контролировать и доминировать: ловушки слабости и страха

## **ПРАКТИКА (4 методики)**

- ✓ Упражнение «Ваза с ресурсами»
- ✓ Упражнение «Королевский пир»
- ✓ Упражнение «В гости к Бабе-Яге»
- ✓ МАК-упражнение «Знакомство с матерью»

## **Занятие 5. Мать во внутреннем мире женщины: интеграция ресурсов**

- Синдром «хорошей девочки»: как выйти за его пределы
- Мамина дочка: ресурсы женственности
- Творчество и вдохновение-ресурсы Внутреннего Ребенка
- Этапы сепарационного процесса. Сепарационная тревога у взрослых
- Влияние материнской и отцовской фигуры на сепарацию. Сепарационные статусы
- Кто кого держит? Сепарация от матери и от отца
- Если сепарация не пройдена: как заметить и на что она влияет у взрослого человека
- Взросление и сепарация: переход в круг женской силы рода

## **ПРАКТИКА (4 методики)**

- ✓ Упражнение «Женский круг силы»
- ✓ Упражнение «Хоровод»
- ✓ Упражнение «Пленница башни»
- ✓ Упражнение «Поездка за границу»

## **Занятие 6. Матери и сыновья: от страхов к ресурсам**

- Материнский и отцовский мир: формирование идентичности мальчика
- Сепарация от матери и переживание потери «мама только для меня»
- Современные проблемы мужского нарциссизма и материнский комплекс
- Эдипов комплекс: сложности прохождения для мальчиков

## **ПРАКТИКА (4 методики)**

- ✓ Упражнение «Ведьма»
- ✓ Упражнение «В гости к Фее»
- ✓ Упражнение «Страна мужчин»
- ✓ Упражнение «Символ мужественности»

## **Занятие 7. Акценты в работе с материнским комплексом**

- Алгоритм работы с фигурой Внутреннего ребёнка
- Реконструкция раннего воспоминания по А. Адлеру
- Акценты в работе с материнской фигурой
- Диагностические проективные методики при работе с внутренними фигурами

### **ПРАКТИКА (4 методики)**

- ✓ Арт-упражнение «Яблоня»
- ✓ Упражнение «В гости к Мудрой женщине»
- ✓ Проективная методика «Три дерева»
- ✓ Упражнение «Семейные связи»

### **ПРАКТИКУМ 1 (продолжительность 7 часов)**

#### **Символизация образа Матери. Работа с фигурой Внутреннего Ребенка**

- ✓ Индивидуальная и групповая работа с методиками курса
- ✓ Демонстрационная сессия в группе
- ✓ Отработка в парах практических методик курса
- ✓ Ответы на вопросы группы по материалам курса

### **ПРАКТИКА (6 методик)**

- ✓ Упражнение «Прекрасный луг»
- ✓ Упражнение «Детская игрушка»
- ✓ Упражнение «Скатерть-самобранка»
- ✓ Упражнение «Любимая комната»
- ✓ Упражнение «Пещера потерянных детей»
- ✓ Упражнение «Раннее воспоминание о матери»