



Работа с негативными жизненными сценариями как инструмент сопровождения участников образовательного процесса, находящихся в кризисе



Воробьева Эльвира Наильевна
Психолог ЦКП
«Психологическая клиника» КФУ



Ведерникова Ирина Сергеевна
Психолог ЦКП
«Психологическая клиника» КФУ



Психологический сценарий - жизненный план

Определение сценария по Берну

- Жизненный план, формирующийся в детстве под влиянием родителей
- Семейные традиции и ожидания, передающиеся из поколения в поколение
- Драматичность и повторяемость жизни

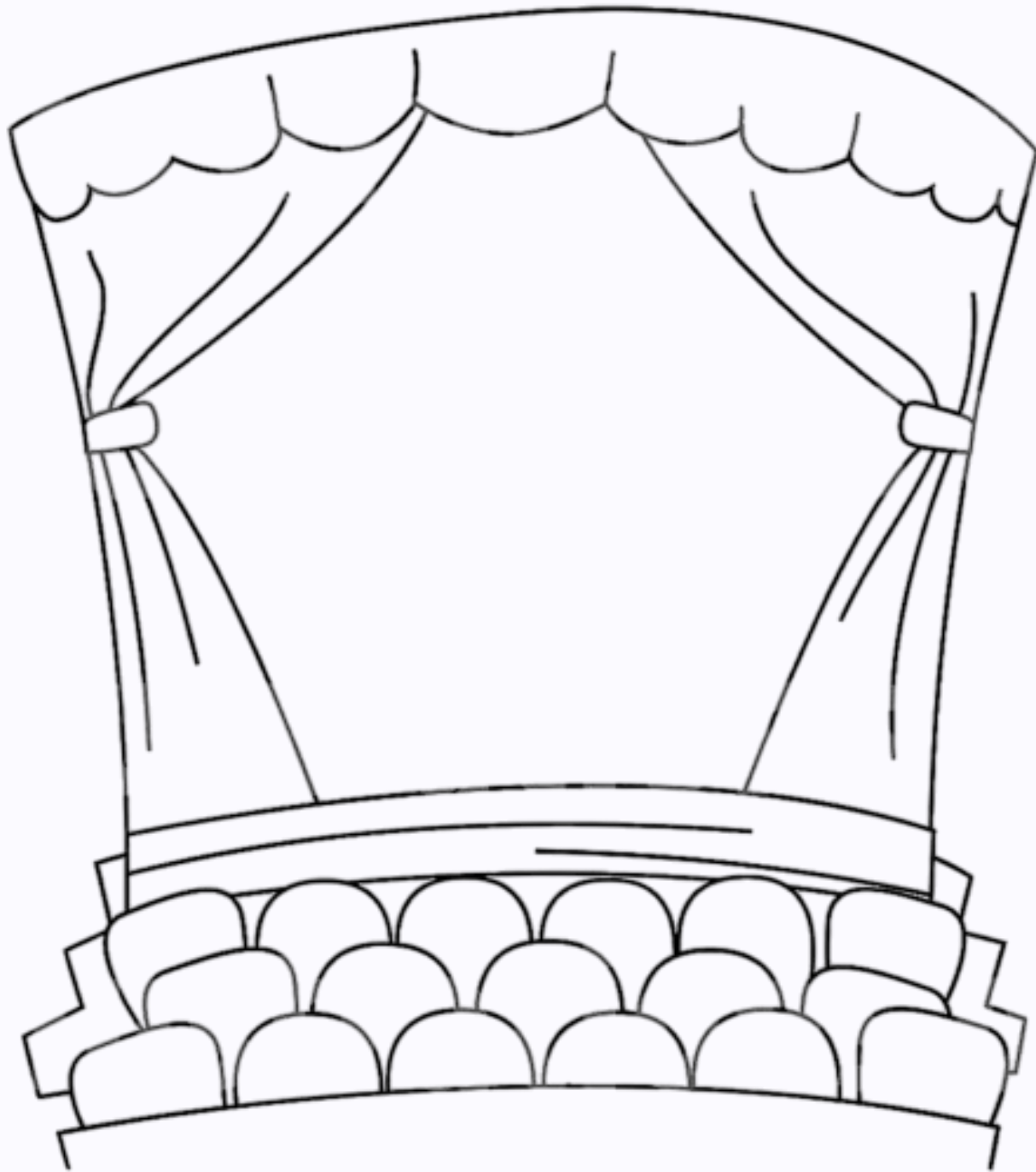


Антисценарий

Действия вопреки сценарным директивам

Жизнь по антисценарию





Теория сценария: ключевые положения

- План жизни в форме театральной постановки
- Сценарий ведет к развязке
- Решение, принятое в детстве без обдумывания
- Подкрепление родительскими посланиями
- Сценарий не осознается
- Переопределение действительности для оправдания сценария



Формирование сценария

Запись в бессознательном ребенка (3-8 лет):

- Высказывания родителей
- Жизненный пример
- Личные решения ребенка

Типы жизненных сценариев

Тип	Характеристика	Родительские послания
Победители 	Достигают целей, живут в гармонии.	«Ты хороший», «Я тебя люблю», «У тебя получится».
Непобедители 	Делают часть запланированного, умеют утешаться.	«Ты как все», «У людей этого нет», «Лучше синица в руке».
Неудачники 	Вечные аутсайдеры, неудачи – привычное дело.	«Ты никуда не годишься», «Зачем я тебя родила?».

Схема изменения сценария

Шаг 1. Выявление

- Понять, в чем состоит сценарий
- Распознавать установки



Шаг 2. Постановка Целей

- Определить, чего вы хотите



Шаг 3. Переписывание Сценария

- Избегать ситуаций, ведущих к поражению
- Поддерживающая терапия



Техники выявления сценария

Герой или героиня: Расскажите о себе, как о любимом персонаже.

Сказка или басня: Расскажите сказку или басню, выбрав первое, что придет в голову.

Театр моей жизни

