

Занятие девятое

Работа с РФП

Возрастные кризисы

Медитация

"Освобождение от страхов и тревог"



Пример Развернутой Формулы Прощения себя



- **Я прошу прощения у себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- **Я прошу прощения у себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- **Я прошу прощения у себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **Я прошу прощения у себя за неверие в свои силы и возможности**
- **Я прошу прощения у себя за то, что считаю себя хуже других**
- **Я прошу прощения у себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей**
- **Я прошу прощения у себя за то, что обесцениваю свои достижения и не замечая своих успехов**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прошу прощения у своего тела за мое недовольство им**

- Я прощаю себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- Я прощаю себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- Я прощаю себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- Я прощаю себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- Я прощаю себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **Я прощаю себя за неверие в свои силы и возможности**
- **Я прощаю себя за то, что считаю себя хуже других**
- **Я прощаю себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей**
- **Я прощаю себя за то, что обесцениваю свои достижения и не замечаю своих успехов**
- **Я прощаю себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прощаю себя за недовольство своим телом**

- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я ругал(а) себя и предъявлял(а) к себе претензии и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал(а) себя виноватым(ой) и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания о том, как я отказывался(ась) от цели из-за страхов и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда у меня что-то не получалось и я бросал(а) дело на полпути, а потом ненавидел(а) себя за это, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе, в угоду другим людям и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что весь мир против меня, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал(а) себя недостойным(ой), в получении каких-то благ, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминаю обо всех ситуациях, когда я был(а) недоволен(льна) своим телом и полностью забираю из них всю энергию**

- **Отныне я полностью прощаю себя, и принимаю себя таким (такой), какой (какая) я есть.**
- **Впредь я разрешаю себе чувствовать все эмоции**
- **Отныне я одобряю себя во всем**
- **Отныне я люблю и ценю себя просто так, без всяких условий**
- **Отныне любое принятое мной решение оптимально для меня здесь и сейчас**
- **Отныне я достоин(йна) всего самого лучшего просто по факту своего рождения**

- **Отныне я достигаю своих целей и получаю от этого удовольствие**
- **Отныне свои интересы я всегда ставлю на первое место**
- **Впредь я навсегда отказываюсь жаловаться, обвинять и оправдываться**
- **Отныне я люблю свое тело и забочусь о нем, с пользой для себя и своего здоровья!**
- **Отныне я хозяин (хозяйка) своей жизни и своей судьбы!**

Особенности протекания возрастных кризисов

**Любое
развитие происходит через кризис**

**На любой стадии есть два пути развития:
ПОЗИТИВНЫЙ и НЕГАТИВНЫЙ**

Первая стадия - младенчество (от 0 до 1 года)

Позитивный путь:

Ребёнок получает всё, что хочет. Все потребности ребёнка быстро удовлетворяются. В итоге, мир – это уютное место, где людям можно доверять.

Негативный путь:

В центре внимания мамы не ребенок, а уход за ним или воспитательные меры, или собственная карьера, разногласия с родственниками, тревоги разнообразного характера и т.д.

**Базальное доверие – базальное недоверие
Ответ на вопрос: Могу ли я доверять миру?**

Осваиваются различные движения, учится не только ходить, но и лазать, открывать и закрывать, держаться, бросать, толкать и т.п.

Дети наслаждаются и гордятся своими новыми способностями и стремятся всё делать сами.

Вторая стадия - раннее детство (1-3 года)

Самостоятельность и нерешительность

Отстаивание ребенком своей автономии и независимости. Сепарация от родителей.

Позитивный путь развития:

Родители дают возможность ребёнку делать то, что он в состоянии делать, не ограничивают его активность, поощряют ребёнка, но чётко ограничивают ребёнка в тех сферах жизни, которые являются опасными для самих детей и окружающих.

Негативный путь развития:

Родители ограничивают действия ребёнка, родители нетерпеливы, они спешат сделать за ребёнка то, на что он и сам способен, родители стыдят ребёнка за нечаянные проступки (разбитые чашки); либо наоборот, когда родители ожидают, что дети сделают то, что они сами ещё сделать не в состоянии.

Самостоятельность (автономия) – нерешительность (стыд и сомнение)

Ответ на вопрос: Могу ли я управлять своим телом?

Третья стадия - дошкольный возраст (3-6 лет)

Дети переносят свою исследовательскую активность за пределы собственного тела, пытаются стать независимыми и исследовать границы своих возможностей.

Начальная стадия формирования личных границ.

"Я сам!"

Позитивный путь развития:

Родители, поощряют энергичные и самостоятельные начинания ребёнка, признавая его права на любознательность и фантазию, способствуют становлению инициативности, расширению границ независимости, развитию творческих способностей.

Негативный путь развития:

Родители ограничивающие свободу выбора, чрезмерно контролируют и наказывают детей, тем самым вызывая у них чувство вины. Дети, охваченные чувством вины — пассивны, скованны и в будущем мало способны к продуктивному труду.

Фразы родителей: «Тебе нельзя, ты еще маленький», «Не трогай!», «Не смей!», «Не лезь, куда не следует!», «У тебя все равно не получится, дай я сама», «Смотри, как мама из-за тебя расстроилась»

Кризис: Инициативность (предприимчивость) – вина.

Ответ на вопрос: Могу ли я стать независимым от родителей ?

Благоприятное разрешение этого конфликта - цель.

Четвертая стадия - школьный возраст (6 - 12 лет)

Дети развивают многочисленные навыки и умения в школе, дома и среди своих сверстников.

Позитивный путь:

Детей поощряют заниматься любимым делом, учиться новым навыкам (мастерить, готовить, заниматься рукоделием, даже если у них не так хорошо и аккуратно получается), когда им разрешают довести начатое дело до конца, хвалят и награждают за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость и способности к техническому творчеству.

Негативный путь:

Родители, которые видят в трудовой деятельности детей одно «баловство» и «пачкотню», способствуют развитию у них чувства неполноценности.

Успеваемость в школе, сравнение себя со сверстниками, негативное оценивание себя по сравнению с другими.

**Кризис: трудолюбие - неполноценность. Способен ли я?
Благоприятное разрешение этого конфликта - компетентность,
уверенность.**

Пятая стадия. Подросток, юноша (12-20 лет)

Половое созревание. Эндокринные изменения в организме.

Нестабильность эмоционального фона.

Повышается интерес к своей внешности. Постоянная потребность

оценивать себя. Личностная нестабильность. Претендует на

равноправие со взрослыми. Формируются представления о себе.

Переживания по поводу несоответствия своему идеальному "Я".

Страхи "не соответствовать", быть отвергнутым.

Потребность к самостоятельности и общению со сверстниками.

Ведущая деятельность - интимно-личностное общение (дружба).

Задача подростка состоит в том, чтобы собрать воедино все имеющиеся к этому времени знания о самом себе и создать единый образ себя (идентичность), включающий осознание как прошлого, так и предполагаемого будущего.

Позитивный путь развития:

Любовь, забота, поддержка, принятие того, что ребенок вырос, выполнение определенных обязанностей ребенком, последовательность требований к ребенку со стороны родителей способствует формированию идентичности.

Негативный путь развития:

**Контроль, ущемление прав, гиперопека.
Либо полное отсутствие контроля. Холодное отвергающее поведение родителей.**

Кризис: Самоидентификация Я – ролевое смешение.

Ответ на вопрос : Кто я есть?

Сильная сторона - верность.

Шестая стадия - молодость (20-25 лет)

Близость и одиночество (изоляция).

Период ухаживания и ранние годы семейной жизни.

**Это способность отдать часть себя другому человеку
любого пола, не боясь потерять собственную
идентичность.**

**Успех при установлении такого рода близких
отношений зависит от того, как были разрешены
пять предыдущих конфликтов.**

Негативный путь развития:

**Неспособность устанавливать спокойные доверительные личные отношения и (или) излишняя поглощенность собой ведет к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции.
Близость-изоляция.**

Ответ на вопрос: Могу ли я иметь близкие отношения?

Сильная сторона - любовь

Седьмая стадия - зрелость (26-64 года)

Продуктивность - застой

Возможность уделить больше внимания и оказать помощь другим людям (упрочиться в жизни и выбрать верное направление).

Помощь детям

Общение с внуками

Наставничество на работе.

Негативный путь:

Если не разрешены

предыдущие конфликты, то это приводит к

чрезмерной поглощённости

собой: своим здоровьем, стремлению непременно

удовлетворять

свои психологические потребности, уберечь свой

покой

Что я собираюсь делать с оставшейся жизнью?

Сильная сторона - забота.

Восьмая стадия - старость (от 65 лет)

Целостность эго или отчаяние

Позитивный путь развития:

Если жизнь человека была наполнена смыслом и активным участием в событиях, то он приходит к выводу, что жил не зря и полностью реализовал то, что было ему отпущено судьбой. В этом случае человек принимает свою жизнь целиком, такой, какая она есть.

Негативный путь развития:

Если жизнь кажется человеку напрасной тратой сил и чередой упущенных возможностей, у него возникает чувство отчаяния.

Разрешение этого

последнего конфликта зависит от совокупного опыта, накопленного в ходе разрешения всех предыдущих конфликтов.

Ответ на вопрос:

Имела ли моя жизнь смысл?

Сильная сторона - Мудрость

Медитация

"Освобождение от страхов и тревог"