



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА  
БУДУЩИХ  
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 5

# Школа будущих родителей

Разделение со своим детским опытом.  
Как не повторять ошибки родителей

**Психолог:**  
Екатерина Сергеевна Левина

## Ловушка «Я буду наоборот»

Простая формула «я не буду как мои родители» не работает. Вы всё равно строите свою жизнь вокруг их ошибок. Чтобы быть свободным, нужно не бороться с прошлым, а отделиться от него.



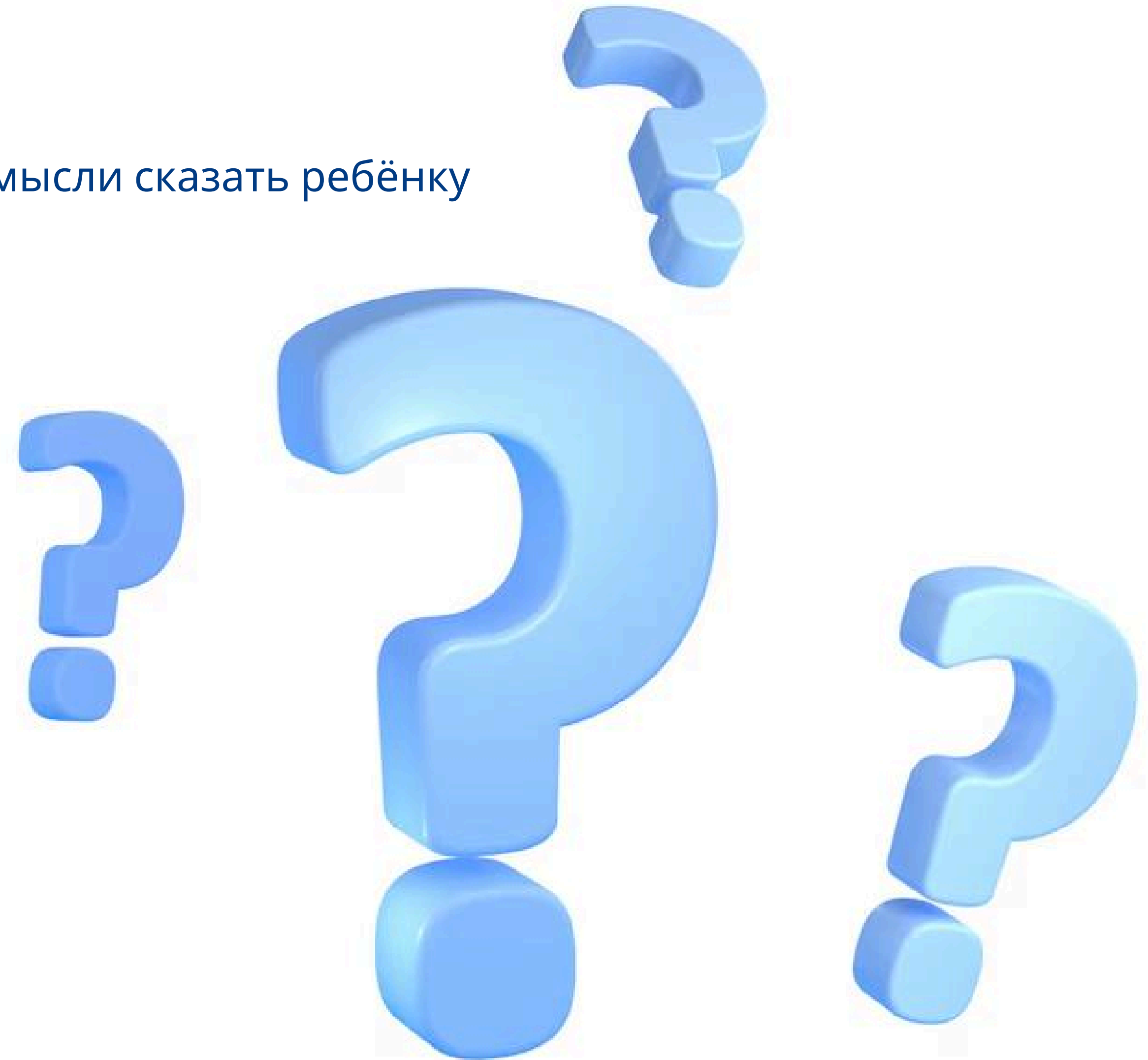
## Откуда берутся родительские сценарии?

- Трансгенерационная передача: родители передают детям то, что получили сами
- Это не оправдание, но объяснение
- Разрыв цепочки начинается с понимания: «Они были такими, какими могли быть. У меня есть другие ресурсы»



## Как распознать свой сценарий?

- Обратите внимание на фразы, которые вы ловите себя на мысли сказать ребёнку
- Какие из них вам не нравятся?
- Откуда они пришли? Кто так говорил в вашем детстве?
- Что стояло за этими фразами?



## Инструмент. Диалог с внутренним родителем и внутренним ребёнком

**Внутренний родитель –**  
голоса тех, кто вас воспитывал.  
«Не позорься», «Соберись», «Как тебе не стыдно»

**Внутренний ребёнок –**  
ваша чувствующая часть.  
Ему страшно, обидно, весело, больно

**Задача взрослого –** быть посредником: «Спасибо за заботу, но я выбираю другие слова»

## Что делать, если уже сказал не то?

- Сделать паузу
- Попросить прощения
- Заменить запрещающую фразу на принимающую
- Пример: вместо «не плачь» – «я вижу, что тебе грустно, я рядом»

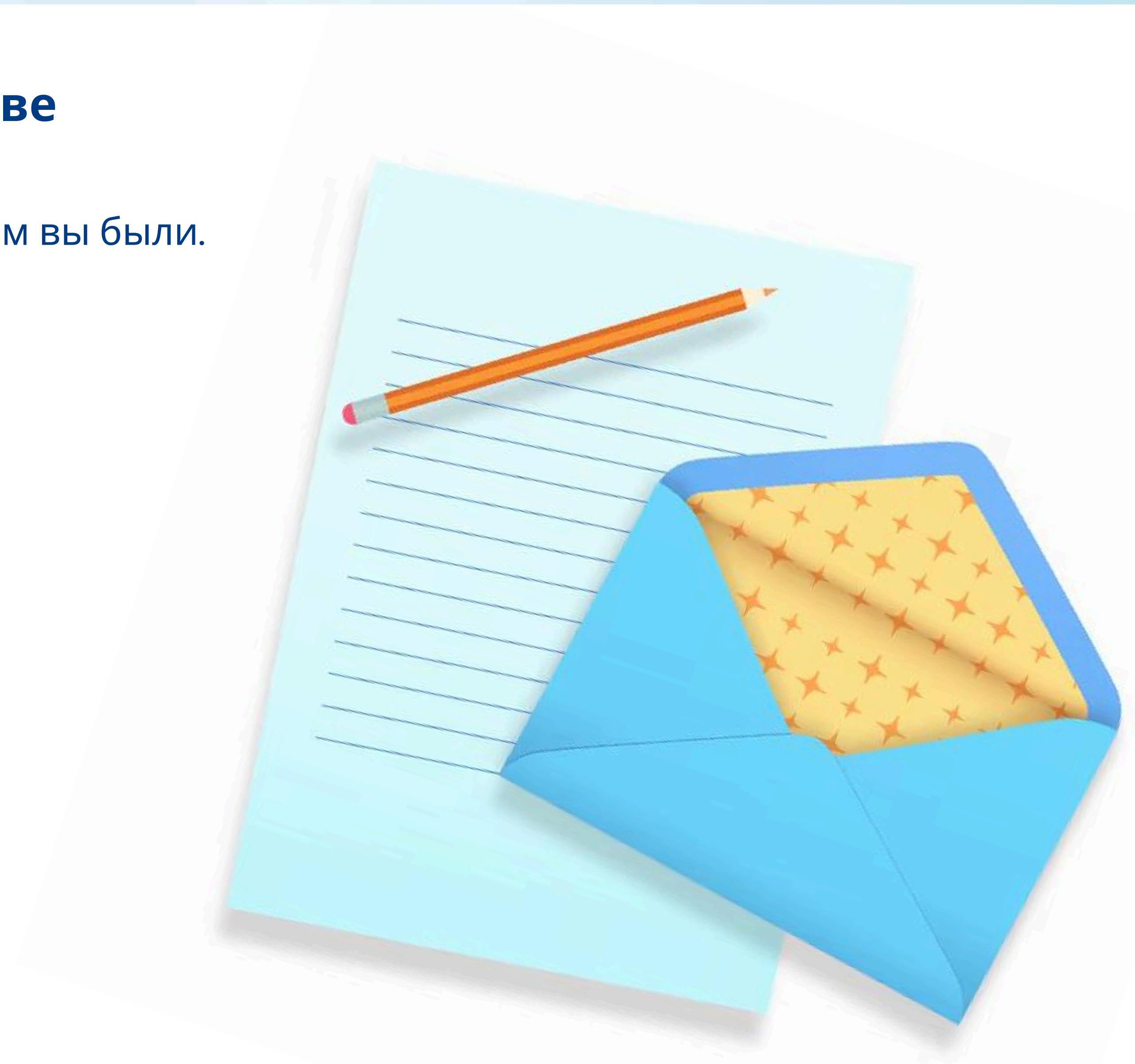


## Домашнее задание. Письмо себе в детстве

**Инструкция:** Напишите письмо тому ребёнку, которым вы были.

**Структура:**

- «Я тебя вижу»
- «Тебе было больно, когда...»
- «Тебе было страшно, когда...»
- «Ты хотел, чтобы...»
- «Я теперь здесь. Я рядом. Я не брошу.»



## Анонс следующего выпуска

**В следующем выпуске:** Стиль жизни, ориентированный на родительство. Забота о здоровье



**Ведущая:**

Ангелина

**Психолог:**

Екатерина Сергеевна Левина

практикующий клинический психолог, гештальт-терапевт,  
специалист по семейным отношениям

**Подкаст:**

«Школа будущих родителей»

**Хэштег:**

#ШколаБудущихРодителей