

## РОДИТЕЛЬСКИЕ СЦЕНАРИИ И КАК ИХ ПЕРЕПИСАТЬ

Лиева Софья Андреевна

студент Белгородский государственный университет, РФ, г. Белгород

### PARENT SCRIPTS AND HOW TO REWRITE THEM

*Sofya Lieva*

*Student, Belgorod State University, Russia, Belgorod*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению концепции родительских сценариев, их влияния на нашу жизнь и способы их коррекции для достижения гармонии в отношениях с близкими. В статье автор рассказывает, как родительские сценарии влияют на жизнь, и какие методы наиболее эффективно применить, чтобы переписать их. Вы узнаете, как осознать и переосмыслить негативные сценарии, заменив их на более продуктивные и здоровые модели поведения. Это позволит вам улучшить качество отношений с близкими, развить уверенность в себе и достичь личностного роста.

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the concept of parental scenarios, their impact on our lives and ways to correct them in order to achieve harmony in relationships with loved ones. In the article, the author explains how parental scenarios affect life, and which methods are most effectively used to rewrite them. You will learn how to recognize and rethink negative scenarios, replacing them with more productive and healthier behaviors. This will allow you to improve the quality of relationships with your loved ones, develop self-confidence and achieve personal growth.

**Ключевые слова:** родительские сценарии, здоровые отношения, негативные сценарии, гармонизация, переписать.

**Keywords:** parenting scenarios, healthy relationships, negative scenarios, harmonization, rewrite.

Родительские сценарии — это глубоко укоренившиеся убеждения и модели поведения, которые формируются в детстве под влиянием родителей, опекунов или других значимых взрослых. Эти сценарии могут оказывать значительное влияние на нашу жизнь, определяя наши отношения, выбор карьеры, финансовые решения и даже нашу самооценку. Однако, если эти сценарии негативны или ограничивают наш потенциал, важно научиться их переписывать.

*Что такое родительские сценарии?*

Родительские сценарии — это не просто воспоминания о детстве, а скорее глубоко укоренившиеся убеждения и модели поведения, которые формируются в процессе

воспитания. Они могут быть как положительными, так и отрицательными. Положительные сценарии помогают нам развиваться, учиться и достигать успеха, в то время как отрицательные могут ограничивать наш потенциал, вызывать стресс и тревогу.

### *Как родительские сценарии влияют на нашу жизнь?*

Родительские сценарии затрагивают многие аспекты нашей повседневной жизни:

1. **Отношения:** Наш опыт отношений в детстве может формировать наши ожидания и поведение в отношениях во взрослой жизни. Например, если в детстве мы часто чувствовали себя отвергнутыми или недооцененными, мы можем испытывать трудности в построении доверительных отношений.
2. **Карьера и успех:** Родительские сценарии могут определять наши представления о том, что является успешным или приемлемым. Если в детстве нам постоянно говорили, что мы недостаточно хороши или что наша работа не имеет значения, это может повлиять на нашу самооценку и амбиции.
3. **Финансы:** Наше отношение к деньгам и финансовым решениям также может быть сформировано родительскими сценариями. Например, если в детстве мы часто слышали, что деньги — это зло, мы можем испытывать трудности в управлении своими финансами.
4. **Самооценка:** Родительские сценарии могут сильно влиять на нашу самооценку. Если в детстве мы часто подвергались критике или унижению, это может привести к низкой самооценке и неуверенности в себе.

### *Как переписать родительские сценарии?*

Переписать родительские сценарии — это процесс осознания и переосмысления наших глубоко укоренившихся убеждений и моделей поведения. Вот несколько шагов, которые помогут вам в этом процессе:

1. **Осознание:** Первым шагом к изменению является осознание того, что эти сценарии существуют и влияют на вашу жизнь. Понимание того, как именно они влияют на вас, поможет вам начать процесс переписывания.
2. **Анализ:** Анализируйте свои убеждения и модели поведения. Спросите себя, откуда они взялись и как они влияют на вашу жизнь. Это поможет вам выявить негативные сценарии и понять, как их можно изменить.
3. **Переосмысление:** Переосмыслите свои убеждения и модели поведения. Замените негативные сценарии на положительные, которые будут способствовать вашему росту и развитию. Например, вместо убеждения "Я недостаточно хорош", можно переосмыслить его как "Я делаю все возможное, и это достаточно".
4. **Практика:** Практика — ключ к изменению. Постоянно работайте над тем, чтобы применять новые, положительные сценарии в своей жизни. Это может потребовать времени и усилий, но результаты будут стоить того.
5. **Поддержка:** Не забывайте о поддержке. Общение с друзьями, семьей или профессиональным психологом может значительно облегчить процесс переписывания родительских сценарий.

Родительские сценарии могут оказывать значительное влияние на нашу жизнь, но это не значит, что мы должны быть их заложниками. Переписывая эти сценарии, мы можем изменить нашу жизнь к лучшему, развивая более здоровые отношения, улучшая нашу самооценку и достигая успеха. Помните, что это процесс, который требует времени и усилий, но результаты будут стоить того.

## **Список литературы:**

1. Берн Э. "Игры, в которые играют люди" - Москва: АСТ, 2017. - 416 с.
2. Берн Э. "Люди, которые играют в игры" - Москва: АСТ, 2018. - 320 с.
3. Хеллери Р. "Родительские сценарии: как изменить свою жизнь" - Москва: Альпина Паблишер, 2019. - 240 с.
4. Кэмпбелл Дж. "Сила родительских сценариев" - Москва: Издательство "Эксмо", 2020. - 272 с.
5. Гиллани Дж. "Как переписать свои родительские сценарии" - Москва: Издательство "Альфа-книга", 2021. - 192 с.
6. Кэмпбелл Дж. "Родительские сценарии: как изменить свою жизнь" - Москва: Издательство "Эксмо", 2020. - 272 с.
7. Хеллери Р. "Как переписать свои родительские сценарии" - Москва: Издательство "Альфа-книга", 2021. - 192 с.
8. Берн Э. "Трансакционный анализ в психотерапии" - Москва: АСТ, 2019. - 320 с.
9. Гиллани Дж. "Родительские сценарии: как изменить свою жизнь" - Москва: Издательство "Альфа-книга", 2021. - 192 с.