**МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад№90»**

Консультация «Сценарий жизни»

Подготовила: Рубцова Е.Г.

Саранск

Понятие жизненного сценария было предложено известным психологом Эриком Берном. Одна из его ключевых концепций – социально-психологические игры, которые люди творят друг с другом. Жизненный сценарий – это фактически то, как будет эта игра развертываться в представлении этого человека. У всех нас есть определенный план с четко прописанными деталями: какие люди должны быть в нашей жизни, что должны делать, какие реакции будут с вашей стороны, кого нельзя пускать. И мы вовлекаем других в ту драму, которую пишем сами. Но база жизненного сценария – это события, которые произошли в детстве. Так говорил Эрик Берн.

Жизненный сценарий начинают писать в детском возрасте. Фактически то, что называют воспитанием, и является процессом привития ребенку определенного жизненного сценария. Обычно того сценария, по которому живут наши родители или лица их замещающие. Поэтому часто дети успешных родителей также добиваются успехов. То же самое касается и бедных семей. Впрочем, не всегда. Известно множество случаев, когда сыновья миллионеров становились чуть ли не бездомными в итоге, а дети из неблагополучных семей – миллионерами.

***От чего это зависит?*** От стиля воспитания или хотя бы его наличия. Ведь часто богатые родители настолько заняты, что не уделяют внимания ребенку. Тогда его жизненный сценарий формируется на основе норм, которые приняты у его окружения. В подростковом возрасте ими могут быть девиантные (то есть, неуправляемые, проще говоря) лица как старше, так и ровесники. Когда воспитание почти отсутствует, речь идет о педагогической запущенности. Стоит помнить, что все имеет свою причину.

Люди с позицией автора сильно меняются из года в год. Видно, что человек развивается и воспитывает сам себя. И тут идет ключ к ответу на вопрос «А формируется ли жизненный сценарий во взрослом возрасте». Мы ранее разобрали, что он появляется вследствие воспитания. Так вот, **взрослый человек с позицией автора воспитывает сам себя и подходит к этому вопросу даже более тщательно, чем многие родители. Следовательно, он может кардинально поменять сценарий. Естественно, он будет его сам формировать.**

Если на секунду задуматься, то можно легко определить, «от куда ноги расту

**Пример # 1**

Папа хотел мальчика, а родилась девочка, но амбиции воспитать себе наследника не утихла, и вот эта девушка сначала преуспевает в школьном кружке по карате, потом заканчивает технический ВУЗ и вот уже директор крупной корпорации, но, к сожалению, не один её роман не увенчался успехом. А все потому, что она не могла найти себе равного мужчину, такого же сильного и независимого. Она всегда чувствовала, что она доминирует в отношениях, а хотелось бы наоборот. И вот она уже на пороге у бизнес-центра, где проходит тренинг по развитию женственности.

**Пример # 2**

Женщина хотела родить ребенка для себя. Родила. Мальчик. Но, углубленная обида на мужчин не позволила ей завести новые отношения. В связи с чем, у мальчика не было образца мужского поведения, образца сценария поведения отца, мужа, партнера. Это непременно отразилось на его отношениях с женщинами.

**Что еще влияет на формирование жизненного сценария?**

1. **Семья**. Пожалуй, это первый и самый главный автор нашего жизненного сценария. Именно в семье закладываются определенные установки, потери, которые мы потом повторяем в своей жизни. Поговорка, что мужчина выбирает себе жену похожую на его маму, а женщина мужа, похожего на отца неспроста. Мы повторяем сценарии наших родителей в своей жизни. И не нужно говорить, что «я никогда не буду таким, как мои родители. Я не буду повторять их поведение», когда ваш отец хотел, чтобы вы стали адвокатом, а вас всегда тянуло в спорт, потом не удивляйтесь, когда вы также будете настаивать на том, чтобы отдать сына на хоккей, когда его будет тянуть к точным наукам.
2. **Социальное окружение**. Чаще всего это друзья, хотя могут быть просто хорошие знакомые. Особенное значение в этом пункте занимают наставники, которых можно причислить в промежуточную позицию между друзьями и учителями. Это люди, которые многое повидали и сформировали качественный жизненный сценарий сами и готовы его передать своему близкому человеку.
3. **Учителя, тренеры и коучи**. Это люди, для которых формирование жизненных сценариев других является профессиональной деятельностью. Они получают за это деньги. К категории учителей можно отнести школьных и университетских преподавателей. Работа с тренером и коучем характеризуется ответственностью, разделенной пополам. Профессионал воздействует на человека, а другой намеренно поддается. Это отличает работу тренеров и коучей от обычного социального окружения, поскольку наши друзья и ближайшие люди влияют на нас неосознанно, мы не включаемся активно в процесс формирования собственного жизненного сценария. Разве что мы можем выбирать тех людей, которые на нас будут незаметно влиять.
4. **Живые источники информации.** Это люди, которые не ставят себе за цель формировать жизненный сценарий другого человека (даже подсознательно не стремятся к этому), но они могут дать факты, сказать что-то, что вызовет резонанс в душе другого человека совсем случайно. Это могут быть случайные прохожие или те же лекторы в университетах.
5. **Неживые источники информации** – СМИ, книги, видеоуроки, аудиокниги, статьи и все остальное, что переносит определенные факты, но при этом нет взаимодействия с живым человеком. Тут играет роль установка человека. Если он настроен самостоятельно менять свое мировоззрение, жизненный сценарий под воздействием прочитанного или услышанного, то они влияют, если нет – то он может много знать, но в его жизни так ничего и не изменится. Кроме того, здесь далеко не последнюю роль играет способность человека запоминать информацию.

**6.Не живи**. Очень часто у людей с этим жизненным сценарием появляются мысли о самоубийстве. Родители таких детей невольно запрещали своему ребенку жить, что вообще парадоксально. Понятно, что ему хотели только добра, но маленький человечек так воспринял. И как появляется такая установка? Очень просто. Родители достаточно часто детям говорят что-то типа «лучше бы ты на свет не появлялся» или «я тебя убью за это». И оно понятно, что мы можем такое говорить в порыве злости (все мы люди), но надо понимать, что детям никогда такого говорить нельзя. Жизненные сценарии личности этого типа на самом деле встречаются очень часто.

Установка человека, который, несмотря на этот сценарий, еще не покончил с собой (бессознательная, стоит отметить), следующая: «Я могу жить, пока».

**7.Не будь собой.** Еще один популярный родительский запрет. Тут бывает два вида сценариев «не будь человеком своего пола» и «просто не будь собой». Первый случай попадается тогда, когда родители хотели девочку, а родили мальчика (или наоборот). Второй случай попадается намного чаще. Сравнивали ли вас с соседскими детьми. Конечно, да. Сравнение – это естественная потребность человека. Это абсолютно нормально. Но вот если ребенку постоянно говорить о том, что он хуже, чем Петя у тети Маши, то это обязательно негативно отпечатается на его психике. Да, если один раз сказать, ничего не будет, но где единичный случай, там и второй, а далее и до привычки недалеко. А искоренить ее трудно, потому что воспитание ребенка в стиле «не будь самим собой» встраивается в жизненный сценарий родителя. А потом и ребенок станет воспитывать собственных детей таким образом. Не всегда, но вероятность большая.

**8.Не будь ребенком.** Это когда родители желающего постоянно играть и резвиться чада грузят, как настоящего взрослого человека. Рано. Во-первых, психоэмоциональные перегрузки вредны и во взрослом возрасте. Во-вторых, на ребенке это даст негативный след на всю жизнь. Фактически, когда родители говорят сыну или дочери «Не будь ребенком», то они ему запрещают радоваться. И этот сценарий окажется клеймом на всю жизнь. Оно вообще надо?

**9.Не взрослей.** Интересно то, что эта установка нередко внушается теми же родителями и тем же детям. Ведь с одной стороны хорошо иметь взрослого ребенка, но ведь плюсы есть и у обратной стороны. Поэтому родители не могут самостоятельно определиться, какие достоинства для них более важны. Следовательно, ребенку внушается мысль «не взрослей» параллельно с предыдущей, что приводит к психологическому кризису. Любые попытки самостоятельности пресекаются, а родители говорят «что бы ты без меня делал», «у тебя еще молоко на губах не обсохло».

**10.Не достигни этого.** Родители накладывают ребенку запрет достигать чего-то, говоря фразы типа «ну не твое это, брось и займись чем-то другим». Во-первых, мы не можем знать наверняка, какие у нас таланты. Надо отказаться от идеи, что нам даны свыше какие-то особенные способности. Нет, безусловно, генетически обусловленные задатки есть, но мы их не сможем определить, потому что выражаются они в максимальной степени освоения определенного навыка. Что талантливые, что неталантливые, должны постоянно работать, чтобы достичь цели. И этому надо учить детей или себя.

**11.Нельзя.** Просто нельзя. Того нельзя, этого нельзя. Ребенок ничего не пробует и не знает, какая она вообще, эта жизнь. Не учится он и повзрослев. Почему? Потому что страшно.

Есть множество и других видов жизненных сценариев, которые все не уместить в оной статье. Все они имеют негативный характер. При этом есть полярные сценарии, которые делаются путем образования антонимической конструкции. Проще говоря,

нужно исключить со смысла частицу «не». Например, «живи», «будь собой» и так далее.

На деле, мы все внутренне чувствуем собственный жизненный сценарий. Ведь подсознательно мы всегда сверяем действия с психологическими установками, в

голове всегда нарисована система координат. Поэтому надо скорее не определять, а осознавать.

Это и значить - начать жить осознанно, как развитая личность.

**Если вам не нравится ваш жизненный сценарий,**

**вы всегда можете его переписать.  
Что для этого нужно? - Начать жить осознанно.  
С чего начать?**

**С постановки целей: на день, на неделю, на месяц, год - и на всю жизнь.**

Литература:

1. Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. М., 2004. - 458с.

2. Браун Дж, Кристенсен Д. Семейная психотерапия и семейное консультирование. М., 2001. - 364с.

3. Карабанова О.А. Психологические особенности родительско-детских отношений в подростковом возрасте // Семейное консультирование и семейная психотерапия. / Под ред.Э.Г. Эйдемиллера.А.З. Шапиро. СПб., 2001. - 386с.

4. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. - М.: Гардарики, 2004. - 320с.

5. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; Под ред.Е.Г. Силяевой. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 192с.