

## Роль «жизненного сценария» в личностной самореализации

(Подготовила и провела занятие в педагогической мастерской заместитель директора по методической работе МБУ ДО «ЦВР Промышленного района г. Ставрополя», канд.пед.наук И.Ю. Кульчицкая)

В аналитической психотерапии есть такое понятие: **жизненный сценарий**.

*Сценарий* - это как бы план, набросок будущей жизни.

*Сценарий* «записывается» в подсознании ребенка в возрасте от трех до восьми лет.

*Сценарий* – это черновик судьбы, на протяжении жизни он неоднократно уточняется и дополняется.

Впервые теория сценария была разработана **Эриком Берном** и его коллегами.

На решение о выборе **жизненного сценария** оказывают влияние не только *внешние* факторы, но и *воля* ребёнка. Даже тогда, когда разные дети воспитываются в одних и тех же условиях, они могут составить совершенно разные планы своей жизни. В этой связи Берн приводит случай с двумя братьями, которым мать сказала: «Вы оба попадёте в психушку». Впоследствии один из братьев стал хроническим психическим больным, а другой - психиатром.

Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно, думает о своей будущей жизни, как бы прокручивает в голове свои жизненные сценарии. *Сценарий* - это постепенно разворачивающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс толкает человека с большой силой вперед, навстречу его судьбе, очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора.

Жизненные сценарии основываются в большинстве случаев на родительском программировании, которое,

*во-первых*, дает жизни цель, которую в противном случае пришлось бы отыскивать самому; все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей.

*Во-вторых*, родительское программирование дает ему способ структурировать свое время (т.е. приемлемо для его родителей).

*В-третьих*, ребенку надо указывать, как поступать и делать те или иные вещи. Учиться самому интересно, но не очень-то практично учиться на своих ошибках.

Родители программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились (или думают, что научились). Если родители *неудачники*, то они передают свою программу неудачников. Если же они *победители*, то соответственно программируют судьбу своего ребенка. Долгосрочная модель всегда предполагает сюжетную линию. И хотя результат предопределен родительским программированием в ту или иную сторону, ребенок может избрать собственный сюжет.

Существует много сил, влияющих на человеческую судьбу:

- родительское программирование, поддерживаемое «внутренним голосом», который древние звали «демоном»;
- конструктивное родительское программирование, поддерживаемое, подталкиваемое течением жизни;
- семейный генетический код, предрасположенность к определенным жизненным проблемам и способом поведения;
- внешние силы, все еще называемые «судьбой»;
- свободное устремление самого человека.

Жизненный сценарий находится в *подсознании* и ведет человека по жизни и управляет его поступками. Каждый человек, живущий по различным сценариям, считает *свою жизнь нормальной*.

**Феномены ЖС:**

- формируется *подсознательно* от 3 до 8 лет
- закрепляется до 22 лет
- 22 до 45 лет – период реализации
- с 45 лет – расплата за свой ЖС.

**Задачи**, встающие перед педагогами:

- 1 – Понять свой ЖС.
- 2 – Понять ЖС своих близких и общаться с ними с учетом их ЖС.
- 3 - Помочь перейти на более благоприятный ЖС.

**Основой** ЖС является – отношение к «себе» и к «другим» людям.

Каковы же позиции:

Я + «у меня все хорошо»

Я - «со мной что-то не в порядке»

Они + «с ними все в порядке»

Они - «с ними что-то не в порядке»

Из этих позиций выстраиваются **4 ЖС**:

- 1) Я+ Они+ «сценарий победителя»
- 2) Я- Они+ «сценарии человека с комплексом неполноценности»
- 3) Я+ Они- «сценарий озлобленного пессимиста»
- 4) Я- Они- «сценарий побежденного неудачника»

### Тест: «Родитель-Взрослый-Ребенок»



Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 1 до 10, где

**1 – минимальное проявление, 10 – максимальное проявление**

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурочиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.

9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я - увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по различным ЭГО-состояниям:

- 1,4, 7,10,13, 16,19 - «Д» (Дитя);
2. 5, 8,11,14, 17, 20 - «В» (Взрослый);
3. 6,9,12,15,18, 21 - «Р» (Родитель).

Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса.

Если у вас получилась формула **ВДР**, то вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны, непосредственны и не склонны к нападкам и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

Хуже, если на первом месте стоит **Р**, категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору, словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

Сочетание **РДВ** порой способно осложнить жизнь обладателю такой характеристики. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правдую матку», ни в чем не сомневаясь.

**Д** во главе приоритетной формулы — вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн, например, однажды шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумывался лишь тогда, когда люди обычно перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то, значит, пора взять свои эмоции под контроль.