

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Курс-система Елены Киселёвой

Трансгенерационная
травма



“Разберите ваш сундук с наследством: родовые программы, шаблоны и сценарии и вы сможете изменить изменить свою судьбу”.

Трансгенерационная психотравма, также известная как межпоколенная травма, относится к передаче травматического опыта и его последствий от одного поколения к другому. Это понятие разработано для объяснения того, как травмы, пережитые предками, могут влиять на физическое и психологическое благополучие и поведение их потомков (определение автора. — Е.К.).

Основная цель курса 3 PRO – овладение авторскими (Е.Н. Киселевой) методиками работы с трансгенерационной травмой, что позволит специалисту на детальном уровне исследовать и трансформировать бессознательно усвоенные межпоколенческие травмирующие переживания, препятствующие процессам сепарации и индивидуации клиентов. Глубокая работа по разрешению внутриличностного конфликта, полученного «по наследству», проходит по сферам-корням нашего «семейного дерева»: тело, эмоции, мысли, поведение. Для трансформации трансгенерационной травмы важно сделать следующие шаги:

1. Исследовать социальный контекст происходящего, понять какие травмы есть в вашей семейной системе, как они появились и что именно передано вам по наследству.
2. Изучить психосоматические реакции и психические заболевания, переданные по наследству, увидеть симптомы, показательно проявляющиеся в настоящем, снять напряжение, восстановить поток психической энергии.
3. Рассмотреть эмоции, передающиеся в семейной системе и провести терапевтическую работу по формированию адаптивных эмоциональных реакций.
4. Изучить и трансформировать убеждения семейной системы.
5. Выявить и перестроить стратегии, найти новые решения и способы реагирования.
6. Перепрошить травматический опыт, полученный по наследству и завершить повторяемость событий.
7. Выразить благодарность своему роду, почувствовать и принять его силу, осознать свое место в семейной системе и сформировать для себя новую роль и новый жизненный сценарий.

ТРАНСГЕНЕРАЦИОННАЯ ТРАВМА

Напишите здесь свои фамилию и имя (кириллицей/латиницей) так, как хотели бы видеть их в сертификате об окончании курса.	
Напишите о себе, какой вы психолог, с какими темами и в какой модальности вы работаете?	
Напишите, почему вам интересна тема трансгенерационной травмы и как вы будете использовать ее в своей работе?	
Напишите вашу цель на курсе?	
Согласны ли вы взять ответственность за свое состояние на курсе?	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	1
ПРОГРАММА МОДУЛЯ	2
ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ	3
ПРАКТИКА «ЯДРО: ЧТО Я УЖЕ ЗНАЮ О СЕБЕ»	4
ПРАКТИКА «Я В КОНТЕКСТЕ»	6
ОТЧЕТ ПО ТЕЛЕСНЫМ ПРАКТИКАМ / ПСИХОСОМАТИКЕ	8
ПРАКТИКА «Я. СЕМЬЯ. РОД. НАРОД»	9
ПРАКТИКА «ПОСЛАНИЯ ЗНАЧИМЫХ ФИГУР РОДА №1»	11
ПРАКТИКА «ПОСЛАНИЯ ЗНАЧИМЫХ ФИГУР РОДА № 2»	13
ОТЧЕТ ПО ТЕМЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	16
ПРАКТИКА «СТАРАЯ НОВАЯ РОЛЬ»	17
ПРАКТИКА «СКАЗКА ПРО РОЛЬ»	19
ПРАКТИКА «СООБЩАЮЩИЕСЯ СОСУДЫ ЭМОЦИЙ»	21
ОТЧЕТ ПО АРТ-ПРАКТИКАМ	23
ПРАКТИКА «МАНИФЕСТ МОЕМУ РОДУ»	24

ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Занятие 1. Вводное занятие. Киселева Е.Н.

- Знакомство со спецификой психотравмы прошлого, путями ее формирования и передачи: разнообразием методов, использующихся в психологии для работы с опытом прошлого.
- Авторский алгоритм комплексного анализа источников и причинно-следственных связей при трансгенерационной психотравме «Атом Я».
- Практика, раскрывающая контекст “Социальная сеть”
- Практика “Я в контексте”

Занятие 2. Трансгенерационная травма на уровне тела.

- Знакомство с особенностями проявления психосоматики, критериями диагностики глубины психосоматической проблемы и рамками профессиональной компетенции психолога в работе с психосоматикой.

Занятие 3. Трансгенерационная психотравма на уровне эмоций и поведения. Киселева Е.Н.

- Инструменты для анализа и последующей работы с эмоциями, передающимися через поколения. “Я/Семья/Род/Народ. Послания значимых фигур рода. “Крылья рода”

Занятие 4. Психические расстройства с наследственным предрасположением. Ермаченкова О.В.

- Разбор критериев психического здоровья и влияние наследственности на предрасположенность к острым психическим состояниям.
- Подробный практический обзор случаев шизофрении, депрессии, биполярного расстройства и специфических расстройств личности (психопатий).

Занятие 5. Трансгенерационная психотравма на уровне ролей. Киселева Е.Н.

Инструмент для глубокой работы с трансформацией личных и социальных ролей клиента. Метафорический анализ ролей. Практика “Старая Новая Роль”

Занятие 6. Трансгенерационная травма на уровне жизненных сценариев. Киселева Е.Н.

Инструменты для выявления и трансформации повторяющихся жизненных сценариев клиентов. Сказка “Мой Род”.

Занятие 7. Арт-практики в работе с трансгенерационной травмой. Возможность отреагировать трансформации, пройденные ими в теме работы с трансгенерационной психотравмой.

- Знакомство с некоторыми техниками арт-терапии, применяемыми в работе с родом и отношениями в поколениях. Дерево Рода. Герб Семьи. Манифест своему роду.

Занятие 8. Итоги. Сессия «Вопросы-ответы». Киселева Е.Н.

- Практика терапевтической работы с трансгенерационной психотравмой
- Разбор особенности стратегии работы с клиентами с трансгенерационной психотравмой

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

1. Просмотрите видео zoom-занятия, отметьте в своем конспекте важные для Вас моменты. Обратите внимание на правила выполнения практики: формат выполнения, необходимое шкалирование и т.д..
2. Скачайте презентацию лекции и чеклисты к ней по ссылке.
3. Здесь, в рабочей тетради, разместите скрин экрана, фото или рисунок практики от руки. Старайтесь не размещать фото текста, так как очень трудно давать обратную связь по незнакомому почерку.
4. Опишите свои инсайты.
5. Вы можете разместить результаты практики, проделанной с коллегой, клиентом или самостоятельно для себя.
6. Все записи остаются доступны для Вас в кабинете в течении 2 месяцев с даты старта курса.

ПРАКТИКА «ЯДРО: ЧТО Я УЖЕ ЗНАЮ О СЕБЕ»

Ответы на вопросы этой практики помогают провести анализ результатов работы по переосмыслению ситуаций и проработке травм, проведенных на 2 ступени курса «ДНК ПСИХОТРАВМЫ». Практика помогает увидеть себя «со стороны», подвести итоги большой глубокой работы над собой.

СХЕМА ПРАКТИКИ



ИНСТРУКЦИЯ

Соберите и проанализируйте данные о себе по результатам трансформационной работы. Внесите данные в схему и таблицу.

Вы можете заполнить схему от руки. Или воспользоваться макетом по [ссылке](#), после чего прикрепить скриншот или ссылку на файл (не забудьте открыть доступ к файлу!) заполненной схемы.

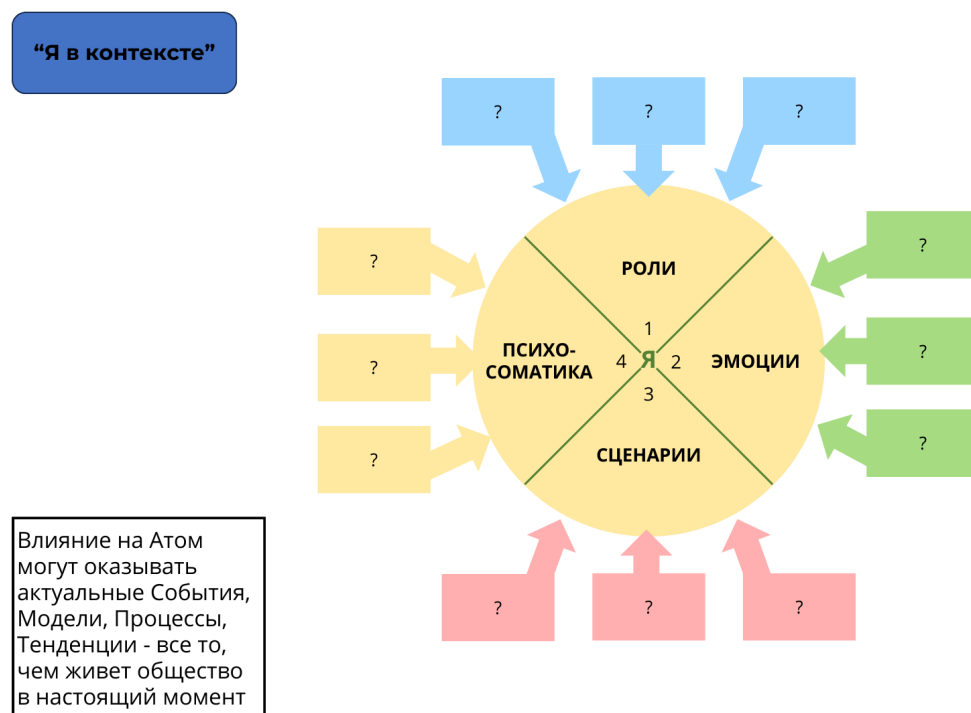
ТЕЛО	ЭМОЦИИ
Какие психосоматические проявления мне удалось выявить, осознать, трансформировать?	Каковы мои ведущие эмоции и стратегии управления ими?

СЦЕНАРИИ	РОЛИ
Какие повторяющиеся семейные сценарии я наблюдаю и хочу изменить?	Какие жизненные роли характерны для меня?
ИНСАЙТЫ	
Эмоциональное состояние по шкале от 1 до 10	

ПРАКТИКА «Я В КОНТЕКСТЕ»

На формирование нашего «я» влияют события социума, и это влияние накапливается из поколения в поколение. Данная практика помогает отследить, на что именно оказывают влияние актуальные социальные, политические, культурные события.

СХЕМА ПРАКТИКИ



ИНСТРУКЦИЯ

Вспомните и опишите те события, процессы, тенденции в обществе и актуальной ситуации, которые ЛИЧНО НА ВАС оказали/оказывают наибольшее влияние. **Заполнение таблицы (ниже) поможет Вам систематизировать события и их влияние, после заполнения таблицы Вы можете перенести данные на схему для большей наглядности.**

- Проследите, на что конкретно они влияют (на роли, психосоматику, эмоции, сценарии), как это влияние выражается. **Наша задача найти самую сильную “программу”, которая включается в Вас!**
- Количество влияющих событий, которые Вы сможете назвать, не ограничено. Вы можете скопировать таблицу (рассчитанную на 3 события) и заполнить ее еще раз с другими событиями, либо добавить столбцы.

КОНТЕКСТ: ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ и СХЕМУ

Вы можете заполнить схему от руки. Или воспользоваться макетом по [ссылке](#), после чего прикрепить скриншот или ссылку на файл (**не забудьте открыть доступ к файлу!**) заполненной схемы.

Таблица “Наследие контекста”

	Событие 1	Событие 2	Событие 3
СОБЫТИЕ (Опишите, что происходит в обществе, политике, Вашем круге общения)			
РОЛИ (назовите их метафорически и опишите, как проявляется эта роль)			
ЭМОЦИИ (какие эмоции и чувства в отношении события Вы испытываете)			
СЦЕНАРИИ (какие схемы действия включаются в Вас из-за события)			
ПСИХОСОМАТИКА (как, по Вашим наблюдениям, событие отражается на Вашем теле и самочувствии)			
СВЯЗЬ С РОДОМ (как в аналогичных событиях действовали и чувствовали представители Рода)			
ВЫВОДЫ: какая самая сильная программа сейчас включена в вас?			

ОТЧЕТ ПО ТЕЛЕСНЫМ ПРАКТИКАМ / ПСИХОСОМАТИКЕ

Трансгенерационная
травма

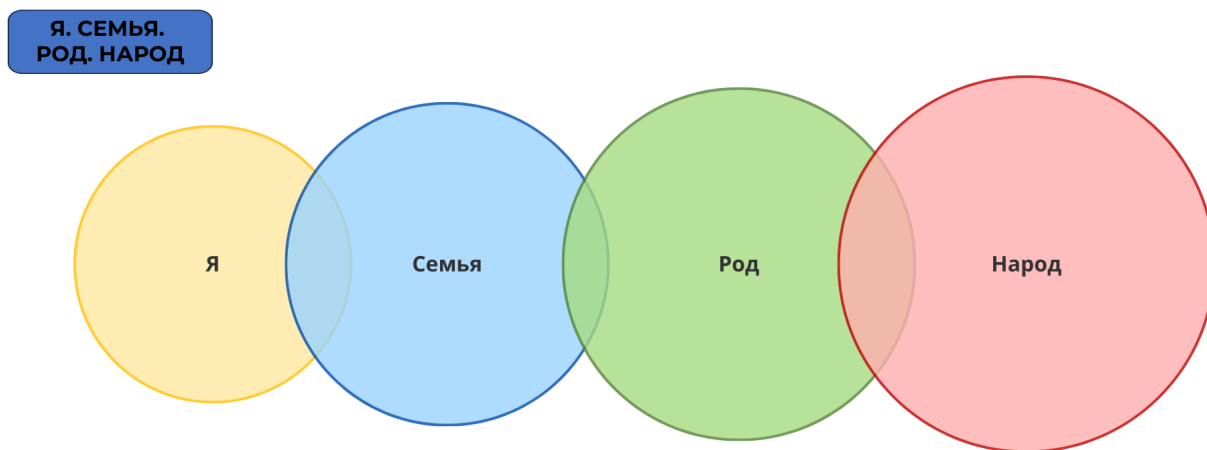


Напишите заболевания, передающиеся по наследству в вашем роду.	
Напишите какие права рода были нарушены	
Напишите какие права вы возвращаете своему роду	
ИНСАЙТ	

ПРАКТИКА “Я. СЕМЬЯ. РОД. НАРОД”

Цель практики – найти ресурсы и любовь в семейной системе, сформировать внутренние опоры, объединить персональную и национальную идентичности.

СХЕМА ПРАКТИКИ



Ответьте на вопросы: какой я? какая моя семья?
какой мой род? какой мой народ?

ИНСТРУКЦИЯ

1. “Схема” Нарисуйте четыре круга, которые пересекаются между собой.

Первый круг – “Я”. Второй круг – “Семья”. Третий круг – “Род”. Четвертый круг – “Народ”.

2. В круге “Я” напишите свои личностные качества, ответив на вопрос: “Какой я?”. Перечислите все свои сильные стороны, таланты, ценности, и негативные качества, которые вам нужно принять.

3. В круге “Семья” опишите качества вашей семьи. Какие черты характера, ценности, традиции, особенности поведения преобладают в вашей семье? Ответьте на вопрос: “Какая моя семья?”.

5. В круге “Род” отметьте качества, которые, по вашему мнению, характеризуют ваш род: традиции, ценности, характерные черты ваших предков.

6. В круге “Народ” опишите характерные черты народа, к которому вы принадлежите: традиции, ценности, характер, культура.

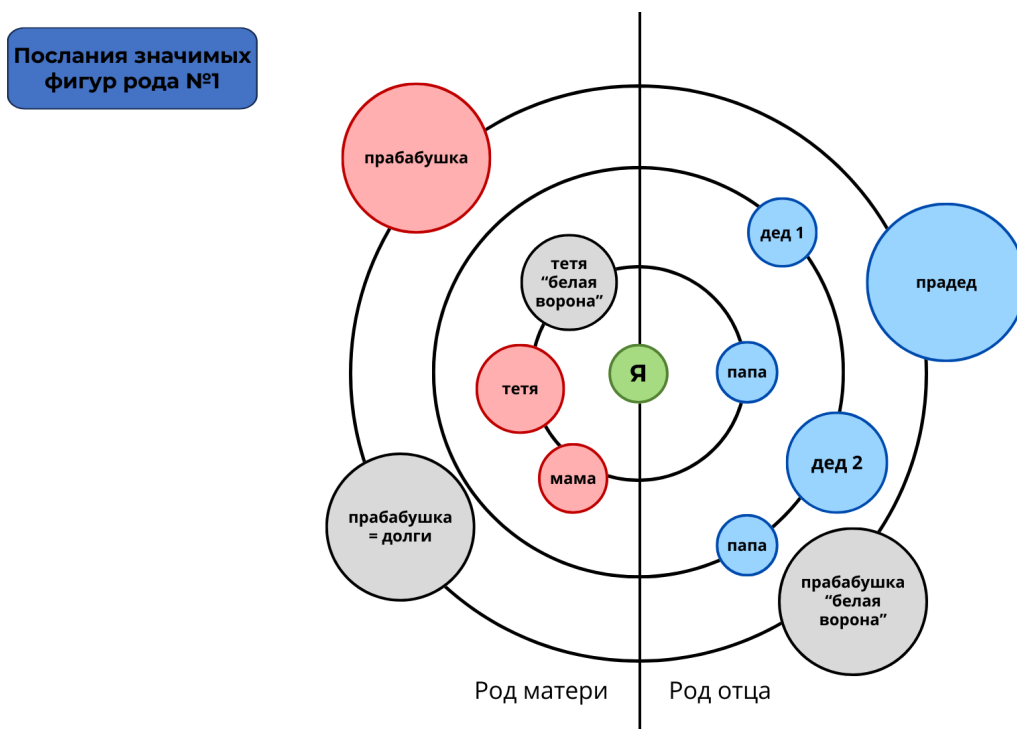
7. **Пересечения:** в местах пересечения кругов “Я” и “Семья”, “Род” и “Народ”, “Я” и “Род”, “Я” и “Народ” запишите качества, которые у вас совпадают. Например, если вы - креативный, а в вашей семье ценят творчество, то “креативность” попадает в пересечение.

СФЕРА		ОТВЕТ
Я. <i>"Какой я?"</i>		
Семья. <i>"Какая моя семья?"</i>		
Род. <i>"Какой мой род?"</i>		
Народ. <i>"Какой мой народ?"</i>		
Пересечения	Я и Семья	
	Род и Народ	
	Я и Род	
	Я и Народ	
ИНСАЙТ		

ПРАКТИКА «ПОСЛАНИЯ ЗНАЧИМЫХ ФИГУР РОДА №1»

В этой практике мы можем более подробно проанализировать влияние отдельных фигур рода: какие отдельные его представители более сильно повлияли на нас, какова роль этих фигур, кто из рода «не совпадал» с остальными в посланиях и своей реализации.

СХЕМА ПРАКТИКИ (образец для самостоятельного моделирования):



ИНСТРУКЦИЯ

- **Составьте свою собственную схему по данному образцу**, включая в «круги» наиболее повлиявших на Вас членов рода. Первая «орбита» – родители, их братья и сестры, вторая «орбита» – бабушки и дедушки, их братья и сестры, третья «орбита» – Ваши «пра» и «прапра» и т.д.
- Размер фигуры (круга), обозначающей члена рода, зависит от масштаба его влияния на Вас (наиболее повлиявшие – фигуры большего размера).
- Обратите внимание на разделение системы на две половины – материнскую (слева) и отцовскую (справа), размещайте круги фигур рода согласно этой системе, чтобы наглядно увидеть степень и качество влияния фигур рода по материнской и отцовской линии.
- Вспомните фигуры рода, которые были непохожи на других, были своеобразными «белыми воронами». Разместите их, не забывая о масштабе их влияния, на соответствующие «орбиты». Есть ли у этих фигур общие черты или задачи с Вами? Как Вы можете усилить или ослабить их влияние?
- Вспомните фигуру рода, которая «принесла себя в жертву» для чего-то/кого-то, и разместите ее на соответствующей ее поколению «орбите». Проанализируйте, как и чем Вы

“расплачивается” с этой фигурой, что стараетесь соблюдать, какую тяготящую Вас роль исполняете. Подумайте, как Вы можете изменить силу влияния этой фигуры на Вас.

- С фигурами, влияние которых подлежит трансформации, Вы можете выполнить практику “Старая новая роль” (см. далее).

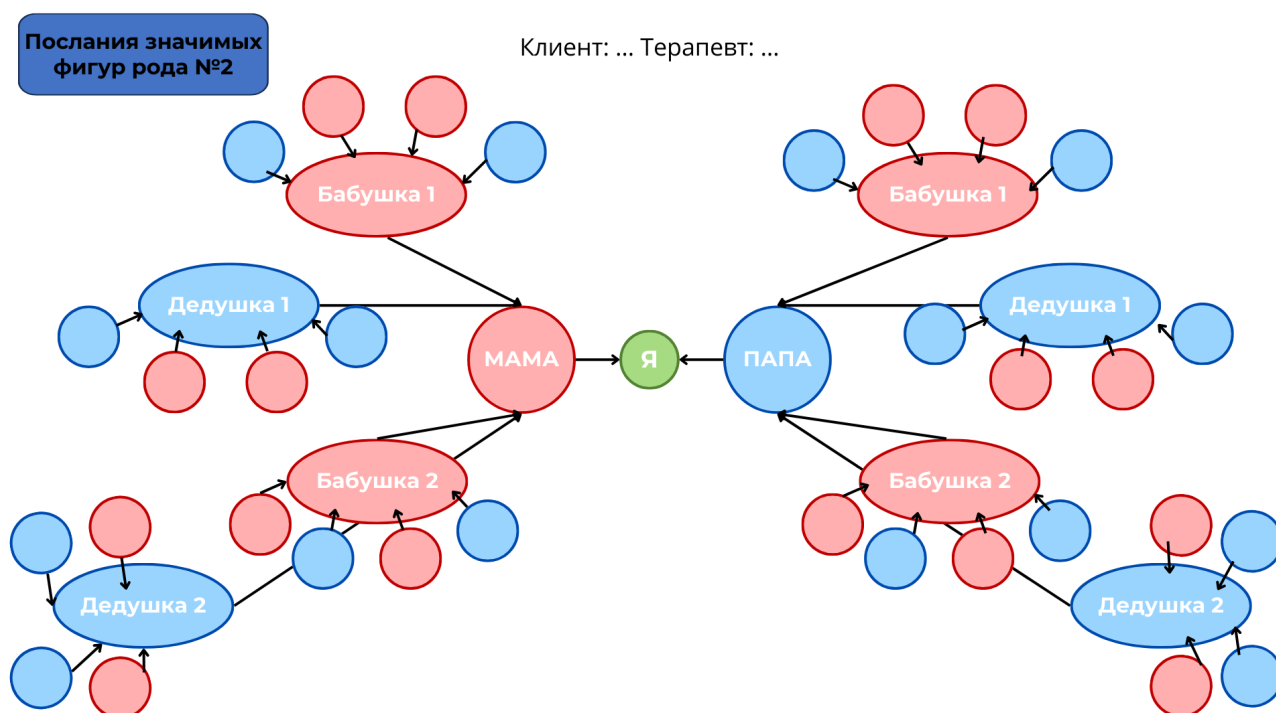
Вы можете заполнить схему от руки. Или воспользоваться макетом по [ссылке](#), после чего прикрепить скриншот или ссылку на файл (не забудьте открыть доступ к файлу!) заполненной схемы.

ФИГУРА		РОД МАТЕРИ	РОД ОТЦА
1 ОРБИТА	Мать		
	Отец		
	Тетя		
	Братья/сестры		
	Белая ворона		
2 ОРБИТА	Бабушки		
	Дедушки		
	Их братья сестры		
	Белая ворона		
3 ОРБИТА	Прабабушка		
	Прадедушка		
	Белая ворона		

ПРАКТИКА «ПОСЛАНИЯ ЗНАЧИМЫХ ФИГУР РОДА № 2»

В случае, когда мы хорошо знакомы (из личного опыта или историй, рассказанных другими) с жизнью нашей семейной системы в нескольких поколениях (от родителей до прапрародителей), мы можем выявить схожие паттерны поведения у представителей разных поколений, увидеть и по-новому осмыслить воспринятые нами роли и послания, которые мы реализуем. После этой практики можно перейти к трансформации роли в практике «Старая новая роль» (см. далее).

СХЕМА ПРАКТИКИ



ИНСТРУКЦИЯ

- Заполните схему, вспоминая о том, какие послания оставили в семейной истории члены Вашего рода:
 - 1) какую память об этом человеке сохранил род;
 - 2) каким он был на самом деле;
 - 3) какое послание сохранил;
 - 4) как Вы восприняли это послание или же оно прошло “мимо” Вас.
- Обратите внимание, что левое “крыло” схемы – члены рода по материнской, правое – по отцовской линии.
- Проанализируйте послания: какие из них сильнее повлияли на Вас, есть ли схожие “программы”, передаваемые из поколения в поколение.
- Проанализируйте, есть ли в Вашей семейной системе “одинаковые” послания (например, одинаковое мнение о мужчинах у многих женщин, схожие послания отцов дочерям и т.п.)

- Сделайте выводы о том, какие роли и задачи “накладывает” на Вас род, можете ли / хотите ли Вы их трансформировать и как именно.
- С фигурами, влияние которых подлежит трансформации, Вы можете выполнить практику “Старая новая роль” (см. далее).

Вы можете заполнить схему от руки. Или воспользоваться макетом по [ссылке](#), после чего прикрепить скриншот или ссылку на файл (не забудьте открыть доступ к файлу!) заполненной схемы.

ВОПРОС	ВАШ ОТВЕТ
Напишите самые важные послания от вашей семейной системы вы получили. Почему они влияют на вас?	
Проанализируйте, есть ли в Вашей семейной системе “одинаковые” послания (например, одинаковое мнение о мужчинах у многих женщин, схожие послания отцов дочерям и т.п.)	
Сделайте выводы о том, какие роли и задачи “накладывает” на Вас род, можете ли / хотите ли Вы их трансформировать и как именно.	
Вспомните фигуры рода, которые были непохожи на других, были своеобразными “белыми воронами” . Разместите их на схеме “Крылья Рода”, не забывая о масштабе их влияния, на соответствующие места в семейной системе. Есть ли у этих фигур общие черты или задачи с Вами? Как Вы можете усилить или ослабить их влияние?	
Вспомните фигуру рода, которая “принесла себя в жертву” для чего-то/кого-то. Проанализируйте, как и чем Вы “расплачиваетесь” с этой фигурой,	

что стараетесь соблюдать, какую тяготящую Вас роль исполняете. Подумайте, как Вы можете изменить силу влияния этой фигуры на Вас.	
Вспомните фигуру рода, которая была “деспотом и тираном” Проанализируйте, как и чем Вы “расплачиваетесь”? Подумайте, как Вы можете изменить силу влияния этой фигуры на Вас.	
Выводы: Самая значимая для вас фигура рода? Почему? Опишите этого человека и его позитивное послание вам	
Выводы: зафиксируйте роль, которая поддерживает тот сценарий, который вы хотите изменить	
Напишите, как вы видите свою новую позитивную роль	
Сделайте выводы, запишите инсайты	

ОТЧЕТ ПО ТЕМЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ОТЧЕТ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Трансгенерационная
травма

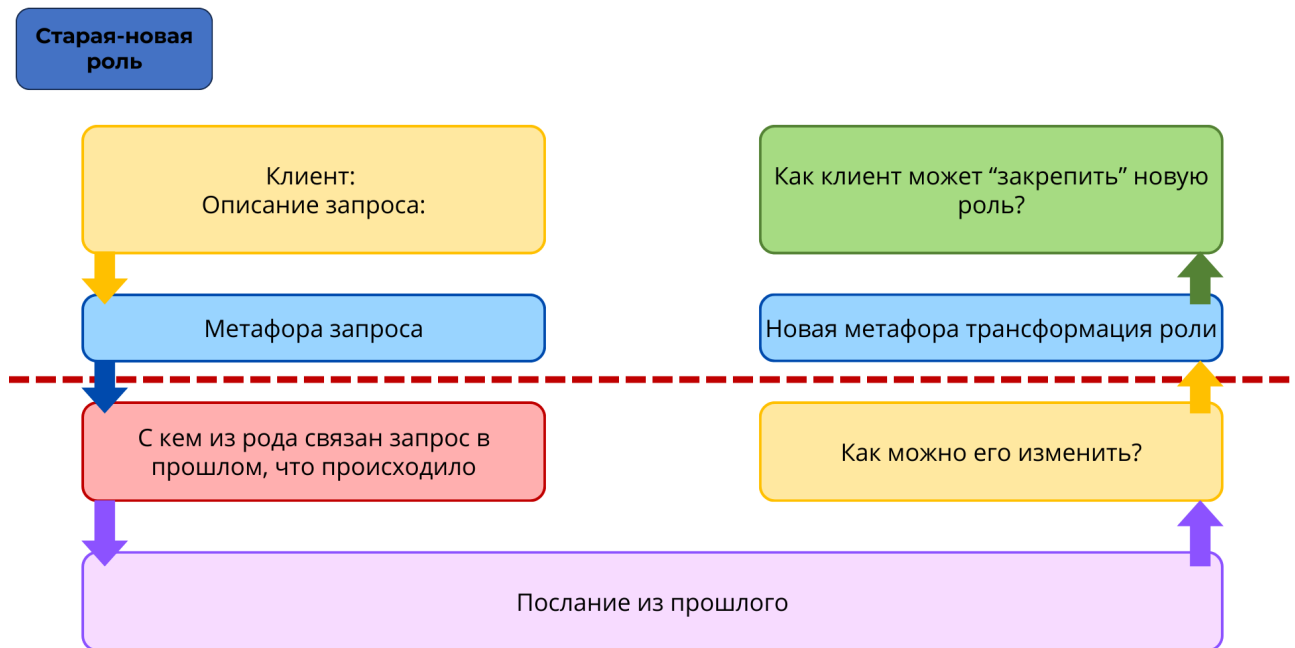


Напишите психические заболевания, которые были определены в вашем роду.	
Напишите зависимости, с которыми сталкивались в вашем роду	
Напишите ваши чувства и эмоции по поводу психических заболеваний и зависимостей в вашем роду и как вы планируете противостоять им.	
ИНСАЙТ	

ПРАКТИКА «СТАРАЯ НОВАЯ РОЛЬ»

Работа с ролью – одна из ключевых в практике терапии трансгенерационной травмы. Переосмысление принятых на себя ролей, оставление их в прошлом или нахождение в них ресурса критически важны для формирования здорового сильного «я», и для возможности человека эффективно, по взрослой модели управлять своей жизнью, сформировав новые роли.

СХЕМА ПРАКТИКИ



ИНСТРУКЦИЯ

- Актуализируйте роль, как и в чем она проявляется, плюсы и минусы роли
- Найдите ее метафору / назовите роль образно
- Найдите фигуру рода в прошлом, которая исполняла аналогичную роль, или инициировала ее, или поддерживала ее
- Проработайте эту фигуру рода (каковы были ее мотивы, почему она была в этой роли, плюсы и минусы того, что фигура рода)
- Как эту “старую роль” можно изменить или заменить? Что это даст?
- Найдите метафору новой роли
- Как Вы будете помогать новой роли “приживаться” в Вашей жизни?

Вы можете заполнить схему от руки. Или воспользоваться макетом по [ссылке](#), после чего прикрепить скриншот или ссылку на файл (не забудьте открыть доступ к файлу!) заполненной схемы.

ВОПРОС	ОТВЕТ
Актуализируйте роль, как и в чем она проявляется, плюсы и минусы роли	
Найдите метафору / назовите роль образно	
Найдите фигуру рода в прошлом, которая исполняла аналогичную роль, или инициировала ее, или поддерживала ее	
Каковы были мотивы этой фигуры? Почему она была в этой роли? плюсы и минусы того, что фигура рода	
Как эту “старую роль” можно изменить или заменить? Что это даст?	
Метафора новой роли	
Как Вы будете помогать новой роли “приживаться” в Вашей жизни?	

ПРАКТИКА «СКАЗКА ПРО РОЛЬ»

Создание сказки – это бережная практика, которая поднимает глубокие философские проблемы на уровне, более доступном для восприятия и понимания. Метафорические ресурсы сказок используются для благоприятного воздействия на сознание.

Сказка
про роль



1. В одной сказочной стране (описание фантазийной страны, ее особенностей)...
2. Жил-был Герой (Старая Роль), который... (как выглядел, что делал, с какими трудностями встречался по жизни, как проходили его будни и прочее)
3. Что представляло угрозу его благополучию? (1-2 факта)
4. Помочь ему мог только (метафорический) Волшебный Предмет (например, ключ), или Волшебный Разговор, или Волшебная Встреча... (подробно опишите, какой предмет или действие могло и почему могло помочь Герою)
5. Отправился Герой... (в прошлое, в котором ждал его антагонист...)
6. Прошел он там испытания (испытание)... (опишите, с каким испытанием и как справился Герой сказки)
7. И завладел Волшебным Предметом, с помощью которого (как произошла трансформация в Новую Роль)
8. Чествование Героя по возвращении и награда (с тех пор Герой стал/делал... и от этого стало...)

ИНСТРУКЦИЯ

- Выберите роль из своего набора ролей, определенного в предыдущих практиках.
- Напишите сказку по схеме, последовательно РАЗВЕРНУТО отвечая на вопросы.
- После написания сказки Вы можете проиллюстрировать ее (по желанию).

Вы можете написать сказку от руки, но сказка будет более читабельной, если Вы напечатаете ее в тетради. Или воспользоваться макетом по [ссылке](#), после чего прикрепить скриншот или ссылку на файл (не забудьте открыть доступ к файлу!) заполненной схемы.

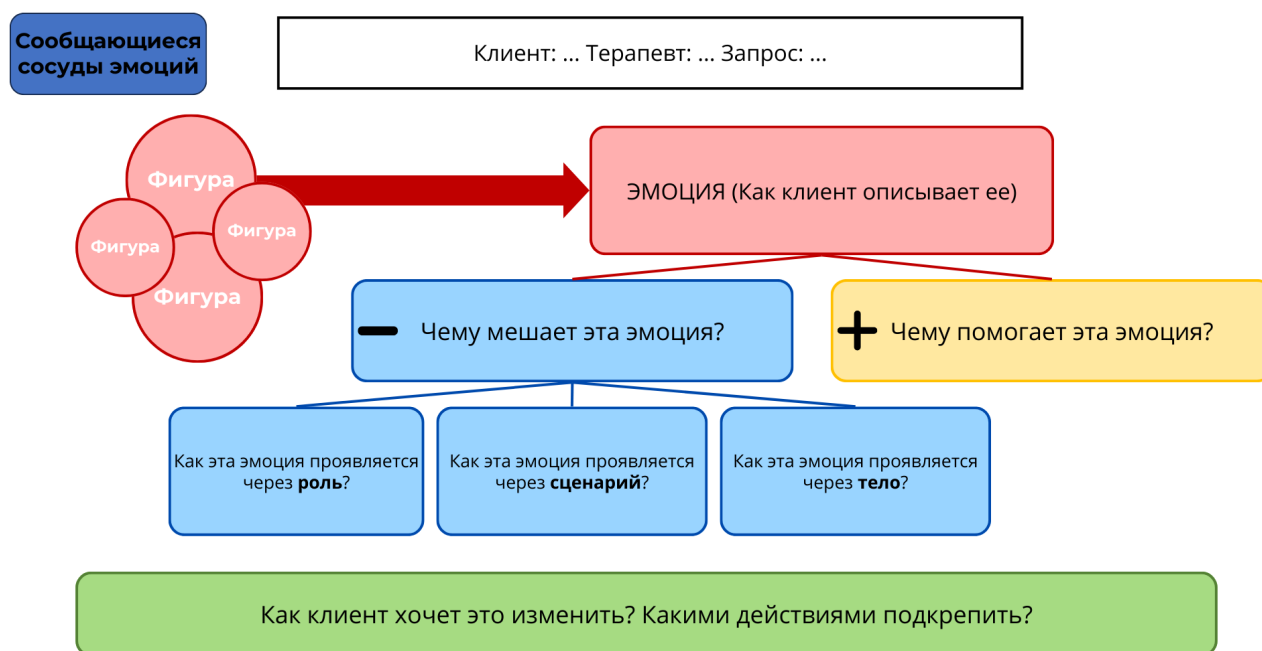
1. В одной сказочной стране (описание фантазийной страны, ее особенностей)...	
2. Жил-был Герой (Старая Роль), который... (как выглядел, что делал, с какими трудностями встречался по жизни, как проходили его будни и пр.)	
3. Что представляло угрозу его благополучию? (1-2 факта)	
4. Помочь ему мог только (метафорический) Волшебный Предмет (например, ключ), или Волшебный Разговор,	

или Волшебная Встреча... (подробно опишите, какой предмет или действие могло и почему могло помочь Герою)	
5. Отправился Герой... (в прошлое, в котором ждал его антагонист...)	
6. Прошел он там испытания (испытание)... (опишите, с каким испытанием и как справился Герой сказки)	
7. И завладел Волшебным Предметом, с помощью которого (как произошла трансформация в Новую Роль)	
8. Чествование Героя по возвращении и награда (с тех пор Герой стал/делал... и от этого стало...)	
ИНСАЙТ	

ПРАКТИКА «СООБЩАЮЩИЕСЯ СОСУДЫ ЭМОЦИЙ»

Актуальные события часто «включают» в человеке эмоции, которыми ему сложно управлять. Однако эмоциональная реакция на то или иное событие, раздражитель, может быть не в чистом виде сгенерирована психикой, но и, как «модель», усвоена человеком от значимой фигуры. Данная практика позволяет отследить влияние таких эмоциональных моделей и сделать первые шаги к их трансформации.

СХЕМА ПРАКТИКИ



ИНСТРУКЦИЯ

- Пожалуйста, обратите внимание, что в этой практике мы работаем с одной эмоцией. Вы можете исследовать эмоцию, уже определенную Вами в практике «Я в контексте».
- Вы можете найти как одну, так и несколько фигур рода, от которой (которых) Вам передалась эта эмоция. Подумайте об ИХ КОНТЕКСТЕ, особенно, если эти эмоции «негативные» (например, общая тревога 30-х г.г., когда люди жили в ожидании арестов, или невзгоды войны/послевоенного времени, и т.п.).
- Обратите внимание, что даже для негативной эмоции необходимо найти ее позитивное влияние (например, тревога «помогает просчитывать варианты» или это может быть защита, или т.п.)
- В конце обязательно закрепите эмоциональную трансформацию, записав свои инсайты и проделав практику «МАНИФЕСТ МОЕМУ РОДУ».

Вы можете заполнить схему от руки. Или воспользоваться макетом по [ссылке](#), после чего прикрепить скриншот или ссылку на файл (не забудьте открыть доступ к файлу!) заполненной схемы.

ВОПРОС	ОТВЕТ
Фигура/фигуры рода, от которой передалась эмоция	
Описание эмоции	
Чему мешает эта эмоция?	
Как эта эмоция проявляется через роль ?	
Как эта эмоция проявляется через сценарий ?	
Как эта эмоция проявляется через тело ?	
Чему помогает эта эмоция?	
Как клиент хочет это изменить?	
Какими действиями подкрепить?	
ИНСАЙТ	

ОТЧЕТ ПО АРТ-ПРАКТИКАМ

ОТЧЕТ ПО АРТ-ПРАКТИКАМ

Трансгенерационная
травма

ART

Разместите здесь отчет по заданию, полученному на занятии от преподавателя (фото, схему или ссылку на выполнение).

Ваши инсайты по практикам «Герб семьи» и «Дерево рода», составьте в нескольких предложениях предложения для клиента по работе с Арт-практикой с упором на наведение трансового состояния.

“Герб семьи”	
ИНСАЙТ	
“Дерево рода”	
ИНСАЙТ	
Предложения для наведения трансового состояния	

ПРАКТИКА «МАНИФЕСТ МОЕМУ РОДУ»

Письменные практики, подобные данному Манифесту, снижают влияние психологических защит и провести откровенный диалог с самим собой. Они помогают осмыслить, вывести на уровень активного осознания причинно-следственные связи в эмоциональных проявлениях, принять и переосмыслить их. Письмо Роду помогает взглянуть на ситуацию «со стороны», в то же время проявляя индивидуальность своей личности.

Манифест моему роду

Дорогой мой Род!

Я получил(а) от тебя ...

Эта эмоция пришла ко мне от ... и от ...

Это помогает мне в ... но мешает мне в ...

Из-за того, что это мне мешает, я теперь:

- выступаю в роли ...
- действую вот так ...
- у меня вот такие психосоматические симптомы ...

Я признаю, что получила эту эмоцию, осознаю ее важность, но отныне прошу, чтобы ...

Для этого я сделаю/буду ...

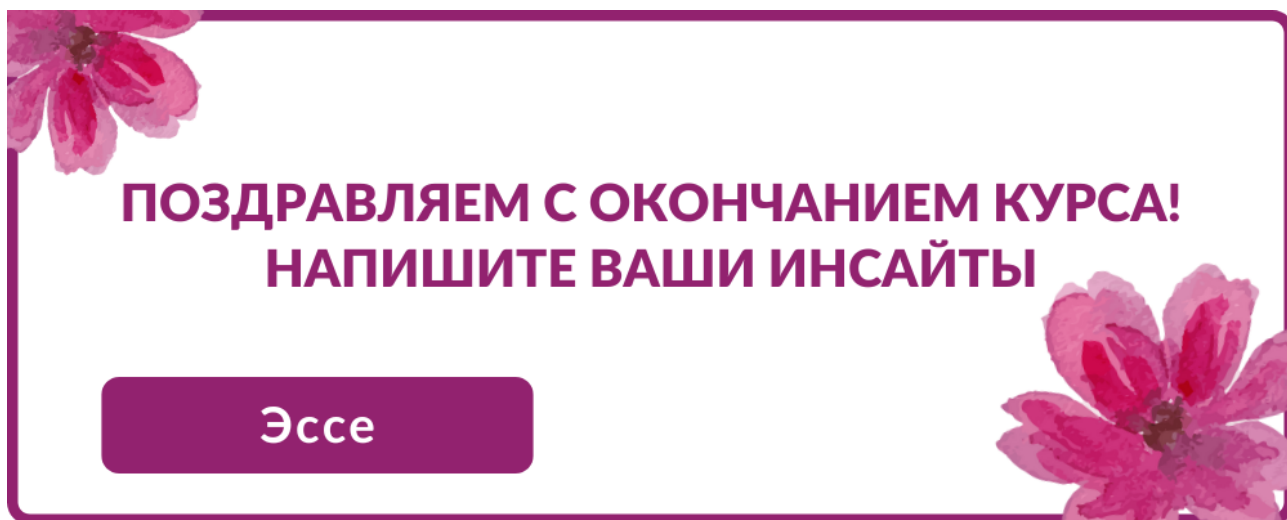
С уважением, любовью и признательностью, ...

ИНСТРУКЦИЯ

- Напишите Манифест в виде подробных ответов на приведенные на рисунке вопросы.
- Манифест лучше всего прописать ОТ РУКИ (потом вы можете вставить в рабочую тетрадь фото) – так практика будет более действенной, но можно работать и на компьютере. Вы можете как-то творчески/художественно оформить свой Манифест, разместить его в том месте, где часто будете видеть его.

Дорогой мой род!	
Я получил(а) от тебя	...
Эта эмоция пришла ко мне от	... и от ...
Это помогает мне в	...
Но мешает мне в	...
Из-за того, что это мне мешает, я теперь:	
• выступаю в роли	...
• действуют вот так	...

у меня вот такие психосоматические симптомы	...
Я признаю, что получила эту эмоцию, осознаю ее важность, но отныне прошу тебя, чтобы	...
Для этого я сделаю / буду	...
С уважением, любовью и признательностью	...



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ОКОНЧАНИЕМ БОЛЬШОЙ И ВАЖНОЙ РАБОТЫ!

ПОЖАЛУЙСТА, ДАЙТЕ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ ЭТОМУ КУРСУ

Здесь в свободной форме Вы можете кратко описать свои осознания по работе с трансгенерационной психотравмой и по своим личным трансформационным достижениям на курсе. Можете использовать опорные вопросы ниже.

- Напишите, какие главные **ОТКРЫТИЯ** вы сделали для себя?
- Чувствуете ли вы, такой результат, как закрытие психотравм, эмоциональный подъем, экспертный рост?
- Удалось ли вам разобрать свои трансгенерационные травмы?
- Будете ли вы использовать практики в своей работе?
- Какие результаты вы видите в реальном мире?
- Какая практика больше всего запомнилась?
- Напишите, какие темы на ваш взгляд, стоит сделать более глубокими?
- Что было для вас удобным, а что, наоборот неудобным?
- Отметьте преимущества курса.
- Напишите свои рекомендации и пожелания.
- Кому бы вы рекомендовали этот курс?

*"Повышайте свою квалификацию
и становитесь востребованным
специалистом!"*



Присоединяйтесь к другим нашим проектам, расписание на сайте: <https://iapp-academy.com>