

# Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса



# Содержание

- Факторы, влияющие на развитие стресса (Ю.В. Щербатых)
- Родительский сценарий определение
- Механизм запуска родительского сценария
- Можно ли перестроить свой жизненный сценарий?
- Литература



# Факторы, влияющие на развитие стресса

- Врожденные особенности организма и ранний детский опыт (*генетическая предрасположенность; характер протекания беременности у матери; тип ВНД; ранний детский опыт*)
- Родительские сценарии
- Личностные особенности (*характер человека и черты личности; уровень самооценки и направленность человека, его установки и ценности*)
- Факторы социальной среды (*социальные условия и условия труда; ближнее социальное окружение*)
- Когнитивные факторы (*уровень сензитивности; умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды; прошлый опыт и прогноз будущего*)

Ю.В. Щербатых



## Родительский сценарий –

сценарий стрессового поведения, который усваивается в детстве, когда родители, испытывая стрессы, конфликтуют на глазах у ребенка, невольно вовлекая его в свои проблемы. При этом ребенок впитывает в себя примеры родителей, а потом неосознанно копирует их в своей взрослой жизни (Эрик Берн)



- Одни люди выплескивают свои стрессы на других людей в виде агрессивных импульсов или бьют посуду,

- Одни винят во всем самого себя и ищут прежде всего свои собственные ошибки.

- другие молча переживают свое горе и плачут,

- Другие обвиняют всех вокруг, но только не себя.

- третьи пытаются решить проблемы при помощи алкоголя.



# Механизм запуска родительского сценария

- *Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически.*

достаточно незначительного ухудшения привычного ритма жизни и работы, возникновения, казалось бы, пустяковой проблемы



включается и начинает раскручиваться маховик механизма запуска стресса.

- *Причем последствия от реализации стрессорной программы могут быть гораздо пагубнее, чем причины, ее запустившие.*



# Можно ли перестроить свой жизненный сценарий?

*Ответ будет положительный при наличии трех условий:*

- *осознания* человеком наличия такого сценария;
- *сильной мотивации* по его изменению;
- овладения определенными *навыками саморегуляции*.



*Наиболее успешными людьми (как в профессии, так и в личной жизни), являются люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции.*

Такие личности обычно находят оптимальную стратегию в стрессе.

Они интуитивно понимают, что «сбрасывать» стрессовую энергию на других - не только неэтично, но и невыгодно: происходит потеря нужных деловых связей, разрушаются личные взаимоотношения.

С другой стороны, они понимают, что направлять разрушительную стрессовую энергию на самих себя, обвиняя себя в ошибках, — тоже неконструктивно.

*Эти люди стараются перевести стрессовую энергию в другие формы деятельности, т. е. использовать более безопасные способы ее «сбрасывания» — не на других, и не на себя.*





# Литература

- Щербатых Ю. В . *Психология стресса и методы коррекции*. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
- Берн Э. *Секс в человеческой любви*. М., 1990.



Спасибо за внимание!

