



Parentifikált Gyermekek Felnőttként- Terápiás Munkafüzet



www.pszichiporta.hu

Terápiás Munkafüzet – Parentifikált Gyermek Felnőttként

Út a saját életemhez – Gyógyulás a túl korán vállalt felelősségből

Célközönség:

Felnőttek, akik gyermekként túlzott felelősséget viseltek a családban – érzelmi vagy gyakorlati szinten.

Bevezető

- Mit jelent a parentifikáció?
- Hogyan hat ez a felnőttkori kapcsolatokra, önértékelésre, döntésekre?
- Fontos: amit átéltél, nem a te hibád volt.
- Ez a munkafüzet nem hibáztat – hanem gyógyít.

1. Fejezet: Gyerekként felnőtt szerepben

Önreflexiós kérdések:

- Milyen feladatokat vállaltam már kisgyerekként?
- Milyen érzések kísérték ezeket?



- Volt valaki, aki rám figyelt?

 Tudatosító feladat:

"Én gyerekként..." vs. "Egy gyereknek az lenne a dolga, hogy..."

Páros mondatok írása, összevetése.

2. Fejezet: Érzelmi hiányok felismerése

 Checklista – Mi hiányzott nekem gyermekkoromban?

- ☐ Feltétel nélküli elfogadás
- ☐ Védelmező felnőtt jelenléte
- ☐ Meghallgatás, támogatás
- ☐ Játék és gondtalanság
- ☐ Megnyugtató, ha féltem

 Írj le 3 emléket, amikor inkább te vigasztaltál másokat – ahelyett, hogy téged vigasztaltak volna.



3. Fejezet: A belső gyermekem hangja

Gyakorlat – Találkozás a belső gyermekkel

Képzeld el a gyermekkori énedet.

- Milyen volt a tekintete?
- Mit mondana most neked?
- Mit szeretne hallani tőled?

Írj neki levelet!

☐ Majd válaszolj is rá – mintha ő írt volna neked.

4. Fejezet: Jogom van érezni

Érzelmi validáció gyakorlata

Töltsd ki a mondatokat:

- Jogom van haragudni, mert...
- Jogom van szomorúnak lenni, amikor...
- Jogom van nemet mondani, ha...
- Jogom van, hogy...



💡 Tükörgyakorlat: Mondd ki hangosan ezeket – figyeld meg a tested reakcióját.

5. Fejezet: A szerep, ami nem az enyém

👤 Szereplistám gyermekként:

- ✓ „Vigasztaló”
- ✓ „Segítő”
- ✓ „Problémamegoldó”
- ✓ „Csendes túlélő”
- ✓ „Hibáztatható”
- ✓ „Felelős mások érzéseiért”

👉 Írd mellé: Ki kérte ezt tőled? Ki nem tette meg helyetted?

6. Fejezet: Ki vagyok én, ha nem másokat szolgállok?

🕒 Identitáskereső gyakorlat:

Írj válaszokat:

- Mi érdekel igazán?
- Miben vagyok jó, amit én választottam?
- Mit csinálnék, ha nem kellene mások kedvére tennem?



7. Fejezet: Saját szükségleteim felnőttként

 Napi 3 kérdés:

Mire van ma szükségem?

Mit tudok tenni magamért?

Miben kérek segítséget?

 Szükségletnapló – 1 hétre:

Írj le minden nap 1 dolgot, amit magadért tettél.

8. Fejezet: A határait meghúzása

 Határgyakorlat:

Írj 5 mondatot, amit sosem mertél kimondani, de szeretnél:

- „Ezt most nem tudom elvállalni.”
- „Nem az én dolgom megoldani.”
- „Most először magamra figyelek.”

 Gyakorold leírni, majd hangosan kimondani.



9. Fejezet: Engedély az öröme

Gyermeki örömlistám

Írj 10 dolgot, amit szívesen kipróbálnál, amit gyermekként nem lehetett:

(pl. játszani, bohóckodni, hangosan nevetni, pihenni)

10. Fejezet: Belső erőforrásaim

Gyakorlat:

Készíts „belső túlélőtérképet” – kik, mik segítettek eddig túlélni?

☐ Reflektív kérdések:

- Miben vagyok erős?
- Milyen tulajdonságom segített túlélni?
- Mit szeretnék átformálni belőle?



Zárás: Út a saját életemhez

 Írd le válaszként:

- Mit viszek magammal ebből a munkafüzetből?
- Mire mondok mostantól igent?
- Mire mondok nemet?
- Ki vagyok én, ha most már választhatok?

