



Terápiás munkafüzetet parentifikált fiatalok és felnőttek számára



www.pszichiporta.hu

**Terápiás munkafüzetet parentifikált fiatal felnőttek és felnőttek számára,
amely:**

- pszichoedukációt nyújt a parentifikációról,
- tartalmaz önreflektív és rajzos feladatokat,
- segíti az érzelmi feldolgozást és határhúzást,
- támogatja az „én-jogok” és szükségletek felismerését.

„A parentifikáció azt jelenti, hogy gyerekként olyan felelősséget vállaltál, ami nem a te dolgod lett volna.” Típusai: érzelmi, instrumentális (pl. háztartás), szerepcserék.

Felismerő kérdések

- "Éreztem-e, hogy nekem kell rendben tartani mások érzelmeit?",
- "Bűntudatom volt, ha gyerek akartam lenni?"

1. Rajzos gyakorlat – „Én akkor és most”

- Rajzold le magad gyerekként, ahogyan érezted magad akkor, amikor túl nagy felelősség nyomta a vállad.

- Majd rajzold le a jelenlegi önmagad, aki szeretné ezt a gyermeket megérteni és támogatni.



2. Tükörgyakorlat – Belső gyermekedhez

Írj levelet a gyermekkori énednek.

- Milyen érzések voltak benned?
-
- Mire lett volna szükséged?
-
- Mit szeretnél most mondani neki?
-

3. Milyen szerepeket vállaltam túl korán?

Listázó gyakorlat: „A szülőm helyett én voltam a...”

...vigasztaló

...problémamegoldó

...testvér felnevelője

...titkok őrzője

...család összetartója

.....



4. „A teher zsákja” – rajzfeladat

Rajzolj egy hátizsákot, és írd/rajzold bele, mit cipeltél gyerekként (érzelmi, gyakorlati terhek).

Ezután rajzolj mellé egy „mostani zsákot”, amit te magad pakolhatsz meg:

Mit szeretnél megtartani, és mit szeretnél letenni?

5. Az én szükségletrendszerem

Feladat: „Gyerekként nem volt helye...”

játéknak

panasznak

pihenésnek

hibázásnak



Most: „Felnőtként jogom van...”

-
-
-
-

6. Határgyakorlat – „Ez az enyém, ez nem”

Vizuális segédeszköz: Rajzolj két kört. A két kör – belső kör „amit vállalok”, külső „ami nem az én dolgom”

Példa:

Saját érzéseim kezelése – igen

Mások hangulataért felelősséget vállalni – nem

7. Öngondoskodás – engedélyek listája

„Jogom van...” lista: pihenni, hibázni, kérni, nemet mondani, gyógyulni

-
-
-



-
-
-
-

8. „A belső otthonom” – rajzfeladat

Rajzolj egy belső helyet, ahol biztonságban vagy.

Milyen lenne, ha lenne egy belső világod, ahol fontos vagy?

Reflexiók

Kérdések:

- Mit viszek magammal ebből a munkafüzetből?
- Mi az, amit most már nem akarok tovább cipelni?
- Milyen felnőtt szeretnék lenni magam számára?



Egy heti tervező (7 nap),

Mit tettem ma magamért?

Hétfő:

Kedd:

Szerda:

Csütörtök:

Péntek:

Szombat:

Vasárnap:

Milyen határt húztam meg?

Hétfő:

Kedd:

Szerda:

Csütörtök:

Péntek:

Szombat:

Vasárnap:

Mire voltam büszke?

Hétfő:

Kedd:

Szerda:

Csütörtök:

Péntek:

Szombat:

Vasárnap:



Zárómondatok:

- „A felelősség nem mindig jelent szeretetet.”
- „Nem kellett volna erősnek lenned – de most már lehetsz önmagad.”
- „A gyógyulás nem önzőség, hanem igazságtétel a benned élő gyermeknek.”

