# Mapa původní rodiny

**A) Rodiče**

**1. krok: tvrdé údaje**

Datum sňatku/ rozvodu

Ke každému rodiči uveďte:

* náboženské vyznání
* profese
* etnický původ
* vzdělání
* zájmy

**2. krok: vlastnosti a interpretace**

Ke každému jednotlivci zapište:

* tři kladná přídavná jména
* tři záporná přídavná jména
* primární pozice copingu
* sekundární pozice copingu
* vymyslete metaforu (zvíře, rostlina)

**B) Děti**

**3. krok: doplnění dětí**

* přidejte děti (i sebe) podle pořadí

Hvězda se kreslí u osoby, z jejíž perspektivy mapu kreslíme (tedy Vy)

* přidejte informace jako v kroku 1
* přidejte informace jako v kroku 2

**C) Prarodiče**

**4. krok: doplnění prarodičů (je-li potřeba)**

* proveďte to stejné jako v kroku 3 pro
* rodiče z matčiny strany
* proveďte to stejné jako v kroku 3 pro
* rodiče z otcovy strany

**D) Současná (nová) rodina hvězdy**

**5. krok: doplnění současných členů nové rodiny (je-li potřeba)**

* proveďte to stejné jako v kroku 3 pro

členy své aktuální rodiny

**6. krok**

**Pokud se s mapou pracuje ve skupině (s terapeutem)**

**6.1. Hvězda hovoří v triádě:**

* fakta z rodinných map
* pocity, které měla, když vytvářela mapu
* vzorce, které= rozpoznala v trojgeneračním systému
* rodinná pravidla
* hodnoty a přesvědčení
* záchranné pozice
* mýty a tajemství

**6.2. Sleduj hvězdu**

* v čem si rozšířila uvědomění?
* co chce aktualizovat a změnit?
* co chce k životu přidat?
* jakou metaforu by požila pro rodinu?

**Pomůcka pro zakreslování vztahů:**

**Závislý vztah (enmeshment)**

**Bouřlivý, divoký, nepřátelský vztah**

**Normální, přijímající vztah**

**Vzdálený, negativní, lhostejný vztah**

**Rozvod, rozchod, rozpad**