



РОДИТЕЛЬ И ПОДРОСТОК

«техники отреагирования негативных ЭМОЦИЙ»

Педагог-психолог

Слухаева М.А.

Факторы экстремизма в подростково-молодежной среде (психологический аспект):



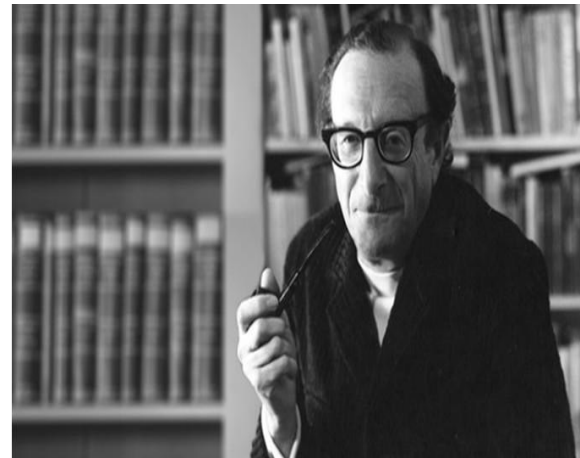
- установки, предубеждения родителей;
- взгляды, убеждения референтной группы (включая группу сверстников);
- влияние авторитетных лиц в условиях референтной группы и др.;
- стресс в результате социальной модернизации и процессов интеграции/деинтеграции в обществе;
- индивидуально-психологические особенности (повышенная внушаемость, агрессивность, низкое чувство эмпатии, индивидуальные особенности реактивности и протекания психических процессов);
- эмоциональные особенности (состояние психического напряжения)

«Транзактный анализ»

Транзактный (транзакционный анализ, ТА) – это теория человеческой личности, социального взаимодействия и система психотерапии.

Основатель теории: Эрик Берн (10 мая 1910 – 15 июля 1970)

Год создания теории – начало 1960-ых годов, увеличение интереса к данной теории – начало 1970-ых годов.



Ключевые понятия теории транзакционного анализа

Транзакция – единица общения.

Единица общения – это один стимул и одна реакция. И стимулами, и реакциями может быть слово, взгляд, жест, эмоция.

Основа транзактного анализа = личность человека имеет три явно выраженных аспекта – **Родитель**, **Взрослый**, **Ребёнок**. Эти аспекты личности называются эго-состояниями (состояниями «Я»).



Родитель

мудрый, он направляет
и заботится



Взрослый

прагматичный,
он обучает и помогает



Ребенок

иррациональный,
он играет и вызывает
эмоции

Особенности каждого эго-состояния

Эго-состояние «Родитель» – забота и опека, но в то же время – контроль, принуждение и поучения свысока. Это позиция «должен» и «обязан», как по отношению к себе, так и к другим.

Типичные фразы Родителя: «Я знаю лучше», «Я тебе объясню», «Я тебе помогу», «Кто же так делает?», «Это запрещено», «Ты должен», «Необходимо».

Эго-состояние «Ребёнок» – игровое взаимодействие, детские реакции, радость жизни, непосредственность, страхи, обиды и зависимость от другого. Это позиция «хочу – не хочу», источник капризов и шалостей.

Типичные фразы Ребенка: «Не хочу!», «Не буду!», «Мне так тяжело», «Помоги, мне не справиться», «Как замечательно!», «Хочу!».

Эго-состояние «Взрослый» – позиция здравого смысла, разумное и адекватное взаимодействие.

Типичные фразы Взрослого: «Давай обсудим», «Я уверен, мы найдем правильное решение», «Если мы будем действовать по плану, у нас все получится», «Я полагаю...».

Упражнение №1

«Определение своих эго-состояний за прошедшие сутки»

Инструкция:

необходимо проанализировать свои эмоциональные состояния и привести по одной-две характеристики, присущие Вам, когда вы находитесь и действуете из позиции различных эго-состояниях – Родитель, Взрослый, Ребенок.

Лекция: канализация негативных эмоций с точки зрения трёх эго-состояний человека «Родителя», «Взрослого», «Ребёнка».

Канализация эмоций: способность человека не раниться, не разрушаться от собственных переживаний.

Плюсы канализации негативных эмоций – возможность высказать, выплакать, прожить определенные негативные эмоции, не оставляя их внутри себя.

Канализация эмоций может быть как направленной на кого-то другого (как в случае с психотерапией), так и не направленной на конкретное лицо (слёзы, бег, кулинария, медитация, йога, арт-практики и т.д.).

ВАЖНО!

Помните, что выступая в роли объекта или субъекта канализации негативных эмоций, помните, что данная схема должна быть приемлема для ОБОИХ участников процесса!

Скрытая суть негативных эмоций и таящихся за ними «посланий»

1. **Зависть** – восприятие дистанции (пропасти) между текущим положением и желаемым (привлекательным).

Послание указывает на предстоящий путь для достижения желаемого, привлекательного.

2. **Гнев** – указание на запрещенное желание. Послание – желание.

3. **Страх** – указание на источник жизненной энергии, отделенный от жизни некими идеями и недостатком исследования в этой области. Послание – скрытый источник энергии.

4. **Обида** – требование к другим или к себе признать свою вину, плохо осознаваемая форма обвинения. Послание – обвинение других или себя.

5. **Вина** – проявление идеи, что обстоятельства могли сложиться иначе. Послание – все происходит только так, как могло при заданных начальных условиях.

6. **Стыд** – ограничение своих проявлений. Послание – ценность, которая важна и должна быть реализована.

7. **Депрессия** – подавление какой-то важной внутренней части, игнорирование ее потребностей. Послание – «Какая важная часть нуждается в проявлениях в моей жизни? Какой оптимальный баланс?»

8. **Ненависть** – чувство лишения чего-то любимого и значимого. Послание – осознать то, что люблю и нуждаюсь в этом.

9. **Разочарование** – открытие реальной картины бытия в отдельном аспекте. Послание – истинное видение.

10. **Отчаяние** – проявление тщетности выбранной стратегии и действий. Послание – приглашение к новому плану, новой стратегии.

11. **Скука** – проявление переключения внимания с настоящего процесса на мысли и размышления. Послание – приглашение в настоящий момент через соединение с ощущениями и чувствами.

12. **Ревность** – проявление иллюзорной идеи обладания фигурой. Послание – осознание истинности взаимосвязи и иллюзорности обладания фигурой.

Проживание негативных эмоций через Эго-состояние «Ребенок»

Эго-состояние «Ребенок» является архетипом из нашего детства, а подобное проживание негативных эмоций возвращает нас в то время, когда мы сами были детьми.

Если вы ощущаете, что при трудных и негативных эмоциях и состояниях вы возвращаетесь к опыту своего детства, а именно хотите безостановочно плакать на груди близкого человека, крушить, ломать всё вокруг, то значит, вы чаще прибегаете к эго-состоянию «Ребенок» для преодоления своих негативных эмоций.

Если родители правильно реагировали на негативные состояния своего ребёнка в детстве, то выросший взрослый успокаивает себя замедлением собственного ритма, мысленно произнося самому себе те слова, которые когда-то говорил близкий человек.

Важные слова самому себе или другому:

- Извини меня, я не хотела тебя обидеть.*
- Давай подумаем, что можно сделать тебе в этой ситуации.*
 - Я могу тебе помочь.*
- Если тебе нужна помощь, то ты всегда можешь на меня рассчитывать.*
 - Скажи, чем я могу тебе помочь?*
- Я вижу, ты хочешь побыть в одиночестве. Приходи, когда будешь готов/готова поговорить.*
 - Мне тоже было бы обидно, я тебя понимаю и разделяю твои эмоции.*

Проживание негативных эмоций через Эго-состояние «Взрослый»

«Взрослый» умеет переживать негативные эмоции при помощи принятия себя – повышать чувства собственной ценности и собственного достоинства, разрешать себе испытывать те чувства, которые рождаются, учиться понимать и осознавать причины своих реакций. В этом помогает психотерапия.

«Взрослый» пытается нейтрализовать негативные эмоции также при помощи любых телесных практик и спорта – цигун, йога, пилатес, бег, бокс, плавание.

Многие прибегают к контролю за дыханием — этот способ можно использовать ситуационно, именно в тот момент, когда «накрывает» эмоция и негативное проявление.

Деструктивные способы канализации негативных эмоций

- выливать свой гнев и агрессию на других людей, особенно тех, кто «мимо проходил».
- троллинг в интернете.
- ругаться и унижать кого-то.
- бить кого-то.
- ломать вещи, бить посуду.

(НО! Лучше разбить тарелку, чем ударить человека).

- ранить и «бить» словами.



Какие ещё деструктивные способы канализации негативных эмоций бывают?

Рекомендации по управлению негативными эмоциями

- ✓ Разобраться в сложившейся ситуации и найти компромисс.
 - ✓ Вообразить, что между вами и вашим оппонентом непробиваемая стена.
 - ✓ Мысленно досчитать до 10 и выдохнуть.
 - ✓ Не отвечать агрессией на агрессию.
 - ✓ Попытаться договориться.
- ✓ Сделать выводы из сложившейся ситуации.

Проведение упражнения №3.

«Анализ паттернов поведения во время негативных переживаний с точки зрения эго-состояний «Ребенок», «Взрослый», «Родитель»»

Инструкция: необходимо проанализировать свои эмоциональные состояния, способы реагирования на различные негативные ситуации и привести по одному примеру каждого из трех способов своего поведения (Родитель, Взрослый, Ребенок) и связанных с этим мыслей и чувств.

Какие эмоции вы испытываете?

Расскажите об этом.



Проведение упражнения №4. «Собака снизу – собака сверху»

Разыгрываемая ситуация такая: человек в автобусе поставил портфель на соседнее сидение. Нужно добиться, чтобы он добровольно освободил место.

Инструкция: один из вас должен стать тем человеком из автобуса. Остальные – должны начать его уговаривать из разных позиций (Ребенок, Родитель, Взрослый), чтобы он освободил место.

Пообсуждаем: в какой позиции было трудней отказывать? В какой позиции вы чувствовали себя более уверенно? Какие слова чаще использовали? Почему выбрали ту или иную позицию?

Проведение тестирования

1. Мне порой не хватает выдержки и спокойствия.	11. Принимая решения, я стараюсь продумать последствия.
2. Если мои негативные эмоции мешают мне, то я в большинстве случаев смогу их подавить.	12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
3. Родители, как более зрелые люди, должны помогать своим детям не только в устраивании их личной жизни, но и при решении возникающих проблем в семейной жизни.	13. Я, как и многие люди, бываю обидчив и агрессивен.
4. Я преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.	14. Я часто вижу, когда люди пытаются скрыть от меня свои эмоции, особенно негативные.
5. Меня провести нелегко.	15. Дети и подростки должны делиться со своими родителями всеми проблемами, пока живут в одном доме.
6. Мне бы понравилось быть наставником, психотерапевтом.	16. Я часто не могу сдержать себя в руках и не наговорить обидных вещей во время ссоры.
7. Во время тяжелых потрясений мне хочется объятий и тактильной поддержки.	17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
8. Я умею правильно себя вести в различных ситуациях.	18. Мои взгляды – непоколебимы.
9. Каждый человек должен выполнять свой долг.	19. Не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
10. Я часто разбиваю посуду / телефоны / другие предметы во время ссоры с близкими людьми.	20. Я достаточно честный человек и могу в лицо сказать, что меня что-то не устраивает в отношениях с человеком.
21. Я часто пытаюсь помочь своим близким и родным в решении их проблем и испытываю недовольство, если они не	

Подсчёт баллов по тестированию

	Ребенок	Взрослый	Родитель
№ вопроса	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21
Общее количество баллов

Дискуссия: какое количество баллов у вас получилось по каждому эго-состоянию? Согласны ли вы с полученными результатами? Если нет, то почему?

*Всем спасибо за внимание
и за активное участие во время сегодняшней
встречи!*

Успехов!

e-mail: psycentersovrnd@bk.ru

сайт: <http://cdk-srnd.su>