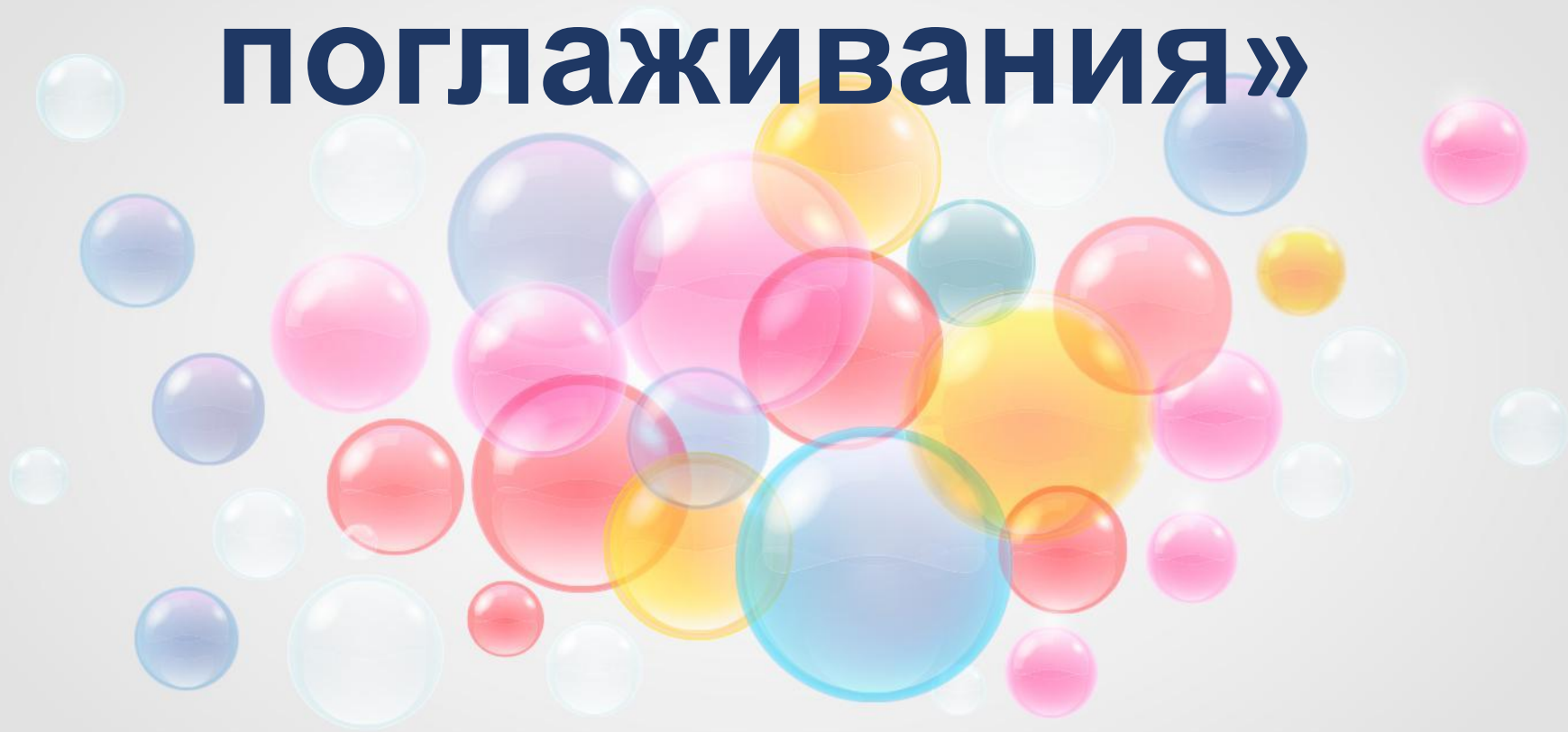


ОГО-СОСТОЯНИЯ И «ЭМОЦИОНАЛЬН ые поглаживания»



Slide title

1

Click to add Title

2

Click to add Title

3

Click to add Title

4

Click to add Title

5

Click to add Title



Потребность в получении социального признания Э. Берн называет специальным термином "поглаживание".

"Поглаживанием" можно назвать любой акт, предполагающий признание присутствия другого человека, поэтому оно является одной из основных единиц социального действия. Обмен "поглаживаниями" составляет трансакцию, которая определяется как единица общения.



Трансакционный анализ является самостоятельным направлением психологической теории и практики.

Психотерапия, разработанная Берном, призвана освободить человека от влияния сценариев, программирующих его жизнь, через их осознание, через противопоставление им непосредственности, спонтанности, близости и искренности в межличностных отношениях, через выработку разумного и независимого поведения. Конечной целью трансакционного анализа является достижение гармонии личности через сбалансированные взаимоотношения между всеми эго-состояниями .



Трансакционный анализ является самостоятельным направлением психологической теории и практики.

Психотерапия, разработанная Берном, призвана освободить человека от влияния сценариев, программирующих его жизнь, через их осознание, через противопоставление им непосредственности, спонтанности, близости и искренности в межличностных отношениях, через выработку разумного и независимого поведения. Конечной целью трансакционного анализа является достижение гармонии личности через сбалансированные взаимоотношения между всеми эго-состояниями .

1. Состояние Я Родителя.

- Состояние Я Родителя - это объединение установок и образцов поведения всех эмоционально значимых людей, которые служат для личности родительскими фигурами.

Люди, которых мы знаем хуже всего, - это наши родители. Зависимое положение детей делает практически невозможным объективное восприятие родителей.

Родитель - это передатчик культурных и семейных сценариев.



2. Состояние Я Ребенка.

Личность, которая реагирует так, как это делает ребенок, - с любопытством, нежностью, эгоистично, подло, игриво, находчиво - откликается из своего состояния Я Ребенка.

В каждом из нас находится маленький мальчик или девочка. Когда Вы ведете себя или чувствуете подобно тому, как это было с вами в детстве, Вы находитесь в состоянии Я Ребенка.

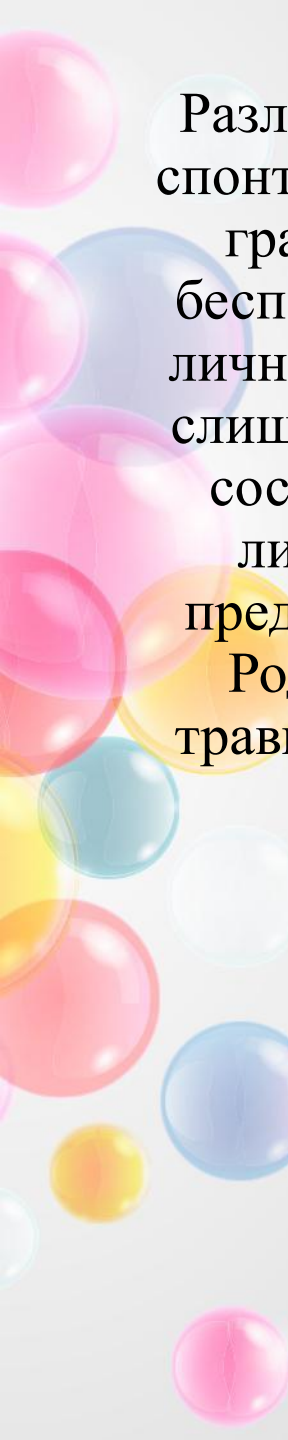
Ребенок - это основа представления личности о себе. Ваши ощущения, вероятно, происходят из Вашего состояния Я Ребенка.

3. Состояние Я Взрослого.

Состояние Я Взрослого может использоваться для того, чтобы размышлять, вычислять вероятности, собирать, перерабатывать информацию и сохранять ее для использования в будущем. Оно дает возможность быть более независимым и разборчивым в своих реакциях.

Иначе говоря, Ваш Взрослый хочет сказать: “Ты должен делать только самостоятельные объективные оценки ситуации и без предубеждений обдумывать все проблемы, которые обнаружил, или решения, к которым должен прийти”.

Качество решений будет зависеть от того, насколько хорошо информирован Взрослый и насколько хорошо Взрослый умеет отбирать и использовать информацию от Родителя и Ребенка. Тем не менее решения, даже принятые с учетом фактов, не обязательно будут “правильными”, так как мы, как и все смертные, порой вынуждены принимать решения на основе неполных данных и можем приходить к неверным заключениям.



Различные проблемы границ **Я** могут оказывать воздействие на спонтанное использование личностью своих возможностей. Если границы **Я** слишком слабые, психическая энергия личности беспорядочно скользит из одного состояния **Я** другое, заставляя личность вести себя непредсказуемым образом. Если границы **Я** слишком жесткие, то психическая энергия “запирается” в одном состоянии, исключая другие. Эта проблема ясно видна, когда личность постоянно использует только одно состояние **Я** и предпочитает действовать почти исключительно в состоянии **Я** Родителя, Взрослого или Ребенка. Когда личность получает травму или накапливает отрицательные переживания, границам **Я** наносится повреждение.

- Ребенок
- Взрослый
- Родитель



*Применяем на практике переключение эго-состояний — ключ к сознанию других!

- Если вас попросили что-то выполнить, и вы не знаете как
отказать, то:

1. Ответить конкретно, четко и однозначно: Нет...
(РОДИТЕЛЬ)

2. «Эмоциональная смазка» - мягко и тепло
посочувствовать: Мне очень жаль, что я не смог вам
помочь! (РЕБЕНОК)

3. Аргументировано объяснить свою позицию: Я не
достаточно компетентен в этих вопросах... (ВЗРОСЛЫЙ)

www.powerpointbase.com – это самый крупный портал бесплатных шаблонов.

<http://powerpointbase.com/templates/> - шаблоны презентаций PowerPoint

<http://powerpointbase.com/wordtemplates/> - шаблоны Word для создания эффектных раздаточных материалов, тетрадей

<http://powerpointbase.com/diagrams/> - шаблоны диаграмм и графиков для большей визуализации в презентациях

<http://powerpointbase.com/certificates/> - шаблоны сертификатов, дипломов, грамот

А также видео-уроки, статьи и многое

Контакты: powerpointbase@gmail.com

НАШИ УСЛУГИ:

Разработка авторских шаблонов презентаций PowerPoint

1

Разработка презентаций PowerPoint "под ключ"

2

Разработка раздаточных материалов и тетрадей для тренингов, семинаров, презентаций и т.д.

3

Разработка фирменного стиля компании – логотип, визитки, брошюры, презент. материалы и т.д.

4

Разработка Web-сайтов, порталов, сайта-визитки, баннеров и т.д.

5

Проведение тренингов, мастер-классов, вебинаров и т.д.

6