

*Я и мой ребенок. Ключи к счастливому
материнству.*

• **Тренер**

Ольга Керимова.

Занятие 4.

Тема:

Идеализации часть 2.

Способы работы с идеализациями.

Проверяем домашку:))



Идеализация - это

- Очень важная для **вас** идея, при нарушении которой вы **моментажно** выдаете **неконтролируемую** эмоциональную реакцию.

Ожидание нарушено

Важное

- Сильное желание исправить ситуацию
- (внутренняя или внешняя борьба за наведение "порядка")

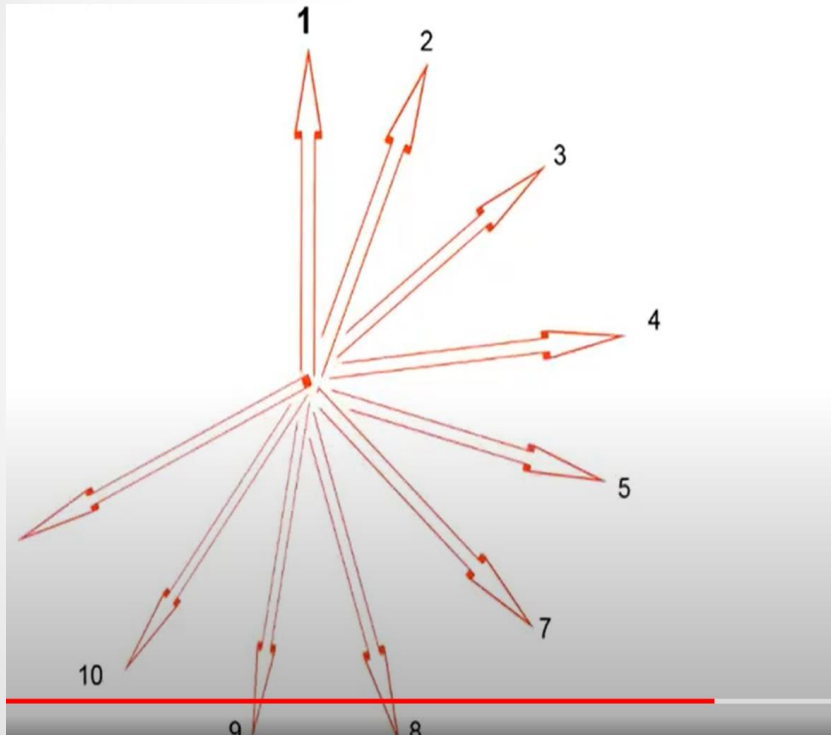
Не важное

- Человек остается спокоен.

Что делать?

- 1. Выявляем идеализации (дневник самонаблюдений)
- 2. Снижаем значимость убеждения
- - ежик событий
- - волевое подавление
- - обсмеем свои переживания
- - подружмся со своими переживаниями
- -Эффективное самопрограммирование.

Ежик событий



- 1. Идеальная ситуация
- 2. Реальная ситуация
- 3 – 10. Развитие событий с нарастающим негативом

Волевой отказ от переживаний

- "Стоп! Я запрещаю себе нервничать по этому поводу!"
- "Стоп! Какой цели я сейчас достигаю?"
- "Я прощаю себя за то, что придавала избыточное значение ситуации, когда ребенок меня не слушается. Впредь я допускаю, что иногда он может вести себя не так как мне хочется"

Подружимся со своими переживаниями

- 1. В основе каждого действия (эмоции) лежит позитивное намерение
- 2. Представляем эмоцию в своем теле в виде некоего образа (самостоятельная сущность)
- 3. Определяем какую положительную функцию осуществляет эта сущность (Благодарим ее за это)
- 4. Выясняем, что бы мы ощущали, при достижении негативной эмоции своей цели (позитивный образ)
- 5. Аккуратно трансформируем (превращаем) негативный образ в позитивный

Обсмеем свои переживания

- 1. Представляем, что наш мир - большой цирк, все люди играют клоунские роли.
- 2. Определяем свою "смешную" роль и придумываем ей название. (чем циничнее - тем лучше, такое чтобы не хотелось её играть)
- 3. Примеры: Жру только себя, шея для вашей задницы, самоед со стажем, кипишмейкер, домашний прокурор, лор-инопланетянин, дышать по моей команде, причиняю добро, инвалид семейного фронта.

Юмор в психологии и в воспитании

- 1. Снимает напряжение
- 2. Способ донесения информации
- 3. Мотивирует (лучше чем нотации)
- 4. Помогает разрешить конфликт
- 5. Улучшает общение (создает симпатию)
- 6. Развивает память и интеллект

Как развивать?

- 1. Смотрим на ситуацию "со стороны", стараемся подмечать юмор во всем.
- 2. Смотрим комедии, читает веселые книги
- 3. Пародируем (изображаем ситуацию комично)
- 4. Учим шутки (стишки, анекдоты и прочее)
- 5. Анализируем реакцию окружающих
- 6. Практикуемся

ЗАТО!

1. Подумайте о любой негативной ситуации или качестве (депрессии, отчаянии, страхе, обиде, злобе и т.д.).
2. Назовите ее (ситуацию) или его (качество) и найдите в них "ЗАТО" - свой плюс. Используем юмор.

Техника безопасности (экологичность)

- 1. Не высмеиваем личность ребенка
- 2. Не высмеиваем чувства ребенка
- 3. Сарказм осторожно (ориентируемся на возраст)
- 4. Шутки "ниже пояса" - не наш метод.
- 5. Шутить- не значит быть все время клоуном
- 6. Шутки в тему (хороша ложка к обеду)

Домашнее задание.

- - Дневник самонаблюдения (с диагностикой)
- - Продолжаем прощение себя
- - Определяем свои ключевые идеализации
- - Выбираем для каждой идеализации 2 приема (какие больше понравились) работаем с ними
- - Внедряем юмор в общение

Вопросы?



Следующее занятие 12.02.2021г.

**Убеждения. Негативные и
позитивные убеждения.**

Позитивная программа поведения.

Работа по смене убеждений.