

*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")

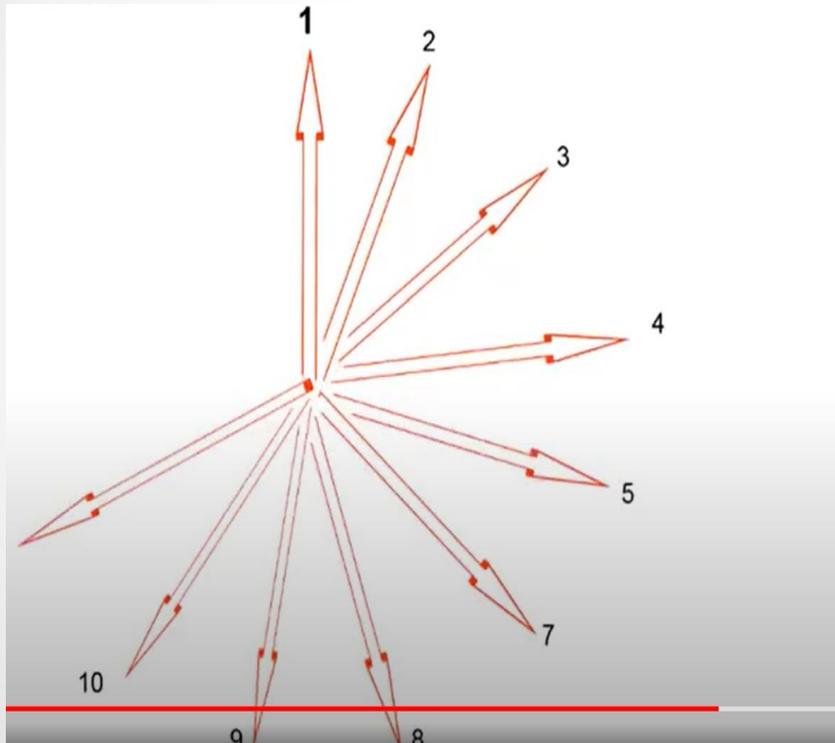
### Не важное

- Человек остается спокоен.

# Что делать?

- 1. Выявляем идеализации (дневник самонаблюдений)
- 2. Снижаем значимость убеждения
- - ежик событий
- - волевое подавление
- - обсмеем свои переживания
- - подружимся 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 некого 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.**