

Кто возьмет «на ручки» маму?

Профилактика эмоционального выгорания родителей





Личностные роли



- Учу,
 - Забочусь,
 - Опекаю
-
- Недовольно критикую?

Родитель



Самостоятельный,
уверенный,
ответственный
человек

Сухой логик

Взрослый



Милый
творческий
малыш

Хулиган

Ребенок



Несчастная
беспомощная
Жертва

Благодарный
за помощь

Инвалид

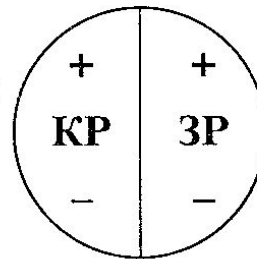
Детская позиция

Структурная диаграмма эго-состояний



Внутреннее состояние

Контролирующий
(Критический
Родитель)

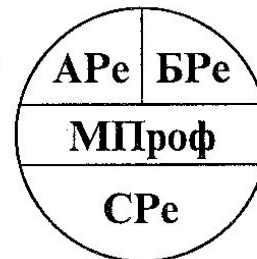


Заботливый
(Воспитывающий
Родитель)

В

Взрослый

Адаптированный
(Приспособившийся
Ребенок)



Бунтующий Ребенок

Маленький Профессор

Свободный
(Естественный
Ребенок)

ПРИЗНАКИ АКТУАЛИЗАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

		Карающий Родитель		Заботливый Родитель
Родительское "Я"	Поведение	Автоматически оценивающее, порицающее, приказное, запрещающее		Доброе, ободряющее, сочувствующее, покровительственное, понимающее
	Вербальные сигналы	«Ты должен», «Это нельзя», «Прекрати сейчас же», «Ты делаешь всё неправильно!»		«Давай я тебе помогу!», «У тебя это здорово получилось!», «Не расстраивайся из-за пустяков!», «Ты с этим обязательно справишься!»
	Невербальные сигналы	Нахмуренный лоб, сжатый рот, критический взгляд		Довольное, ободряющее
Взрослое "Я"	Поведение	Раскрепощенное, по деловому объективное, внимательное, заинтересованное		
	Вербальные сигналы	Все вопросы, начинающиеся со слов: как? что? когда? кто? почему?		
	Невербальные сигналы	Открытый и прямой взгляд. Задумчивое, внимательное выражение лица.		
Детское "Я"		Свободный ребенок	Приспосабливающийся ребенок	Бунтующий ребенок
	Поведение	Игривое, любознательное, открытое, веселое	Осторожное, боязливое, сдержанное, беспомощное, покорное, тактичное	Капризное, своенравное, строптивое, грубое, непослушное
	Вербальные сигналы	«Я хочу», «Прекрасно», «Шикарно»	«Я не смогу», «Я попробую», «Я должен»	«Я не хочу», Проклятье!», «Отвяжитесь», «Не буду»
	Невербальные сигналы	Хитрый взгляд, лукавая улыбка, слезы	Выражение лица нервное, потерянное. Состояние онемелое, с оглядкой на других.	Взгляд упрямый.

Задание 1.

Выписать в тетраточку в одну колонку более 10 ти слов и фраз из своего внутреннего диалога, которыми вы ругаете себя и людей вокруг. Какими словами вы называете себя, когда сделали что-то не то, или другого который сделал что-то не так.

Например: у меня ничего не получится, я плохой, ничего из меня не выйдет, ворона, козел,

Задание 2.

«Таблетка от обесценивания» (автор – Оксана Трошина)

Найти слова и фразы, которые бы компенсировали и нейтрализовывали смысл оценочных слов, которые вы выписали в столбик. Записать их в столбец напротив, например:

- * Урод- Красавец
- * У тебя ничего не выйдет- У тебя получается хорошо
- * Коза- Прелесть
- * Эгоистка- Важно заботиться о себе, умница
- * Куда ты полезла?- Мне нравится твоя инициатива
- * Хватит орать- Твой голос важен
- * Доигралась- Я буду помогать тебе
- * Я так и знал- Ошибки- это часть жизни
- * Сама разбирайся- Я тебя в обиду не дам
- * Ничтожество- Я тобой горжусь
- * Бездарь- Талантливый

Сказка «Медвежонок»



ПРО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА



УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я БЫЛА В ДЕТСТВЕ?»

Встаньте и пройдитесь по комнате своим обычным шагом. И, пока вы ходите, попробуйте вспомнить – как вы ходили в детстве? Как двигались? Какой была ваша походка? Как вы себя ощущали в своем теле? Кто-то был немного косолапой, кто-то полненькой девочкой, кто-то стеснялся и постоянно сутулился, кто-то все время бегал и прыгал, когда кто-то из родителей приходил с работы постоянно делали за это замечания, кто-то ходил очень медленно, и ее всегда подгоняли..

Попробуйте походить так, как вы ходили, будучи ребенком.

Каким ребенком вы были? Подвижным или медлительным? Витающим в облаках или идущим со всеми на контакт?

Что вам нравилось в детстве? Например, рисовать или когда вам читали вслух?

Помните ли ты свою любимую игрушку, и если да, то что эта за игрушка была? А, может быть, она была не одна? Была ли в детстве у вас какая-то мечта, вы помните о ней?

Были ли у вас друзья? Какое ваше самое-самое первое воспоминание? А есть ли

какое-то время детства, о котором вы совсем не помните? Была ли у вас своя комната?

Что еще вы сейчас вспоминаете, когда ходите по комнате и пробуете почувствовать себя в теле ребенка?

Упражнение «Подарок Девочке»



Упражнение « Письмо Малышке» (автор – Оксана Трошина)



Представьте одну из своих любимых детских фотографий , где вы в возрасте 5-7 лет. Какие чувства вызывает у вас малышка на этой фотографии? Подумайте о ней по-доброму и начните писать письмо себе маленькой:

«Милая моя(имя). Я хочу, чтобы ты знала, что я всегда буду на твоей стороне. Всегда буду поддерживать тебя в том, что для тебя по-настоящему важно. Я с тобой. Я всегда буду защищать тебя, в обиду никому не дам. Я тебя люблю и горжусь тобой.

Продолжайте писать это письмо используя те слова, которые идут и которые вы придумали как «антивиры» на слова-ругательства, и другие теплые и добрые слова и фразы. *У тебя все будет хорошо, ведь ты- такаяТы мне нравишься вся, от кончиков пальцев ног, до корней волос...*
Подпишите: *с любовью, всегда твоя взрослая(имя).*