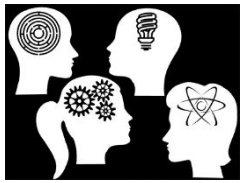
Трансактный анализ Э. Берн.



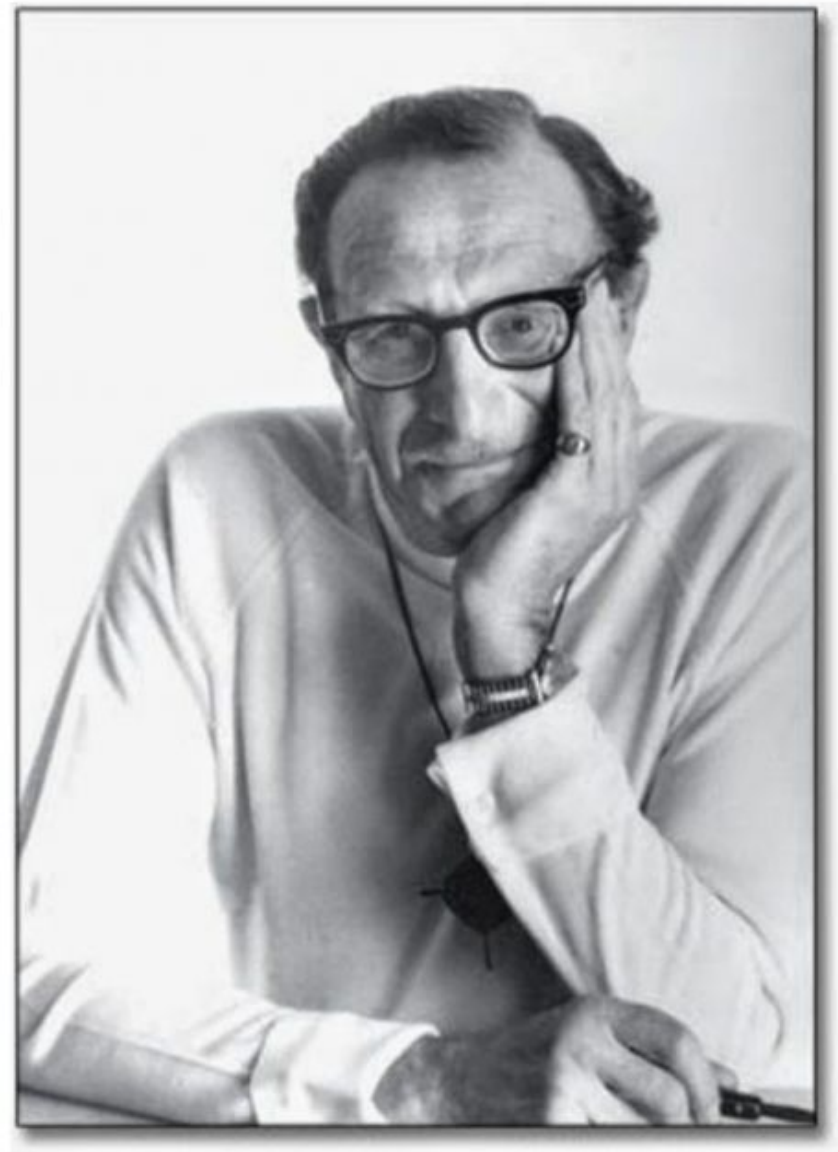
Ванюкова Анна Анатольевна
Томск 2020

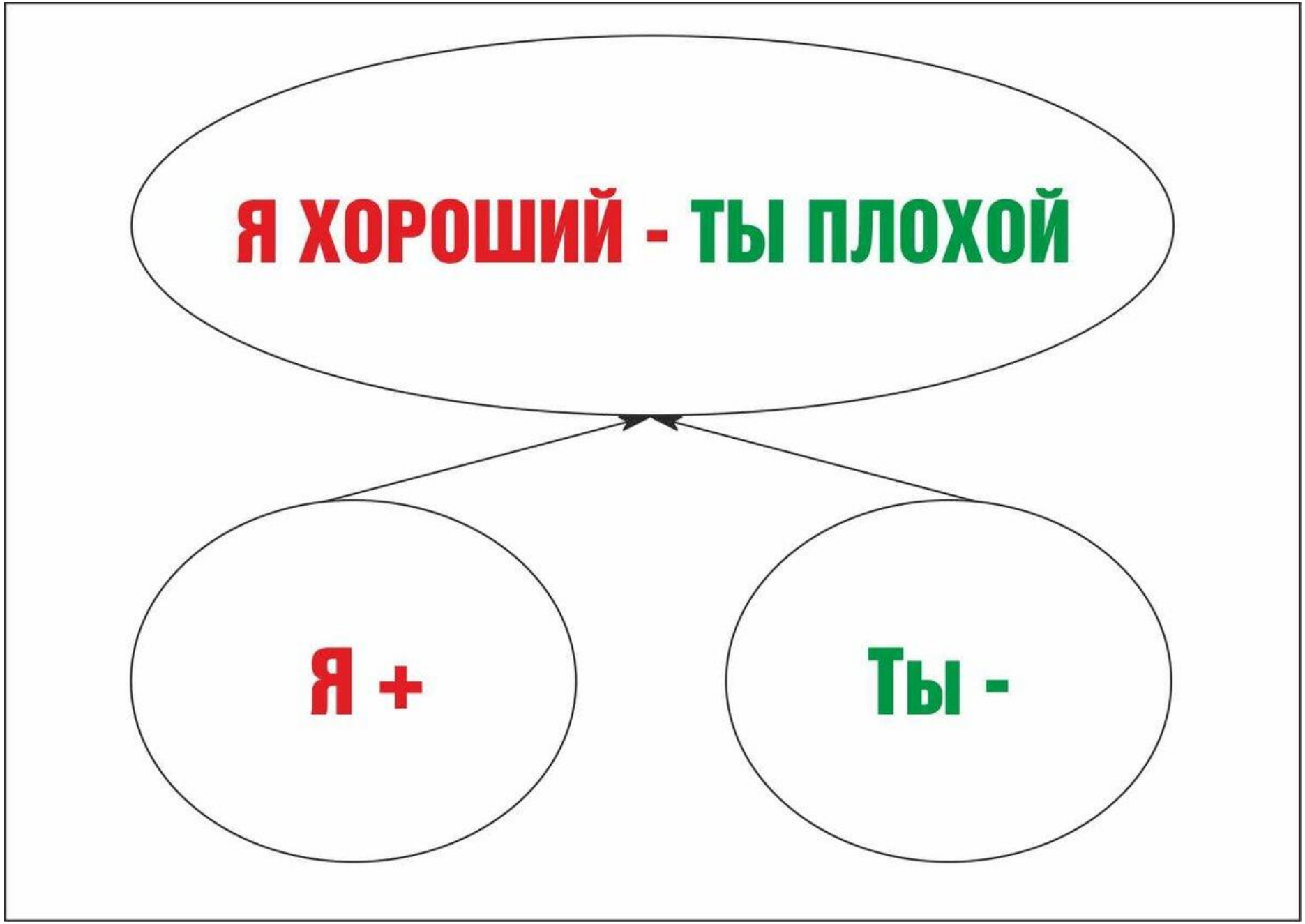
Семён принял решение кардинально изменить свою жизнь

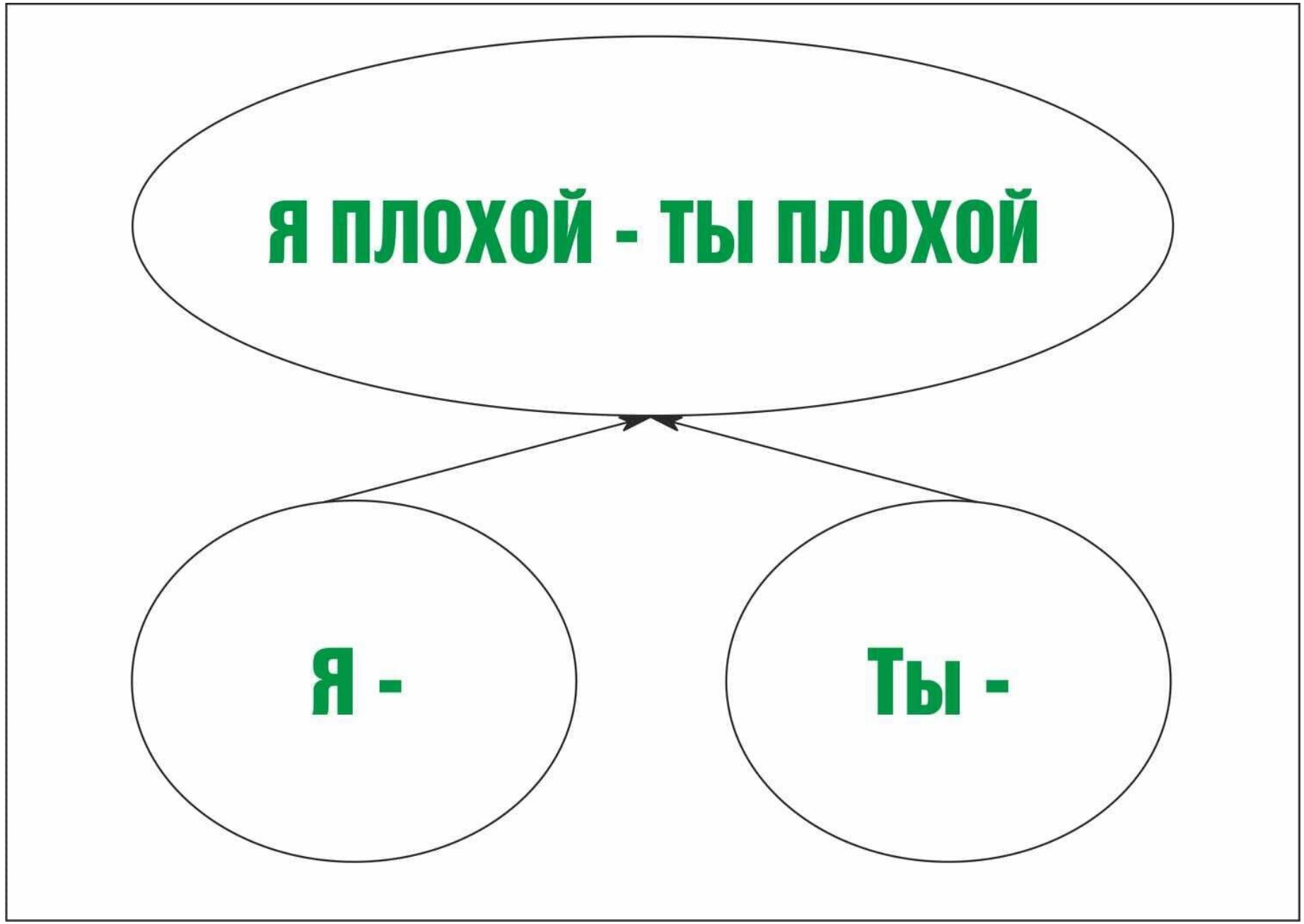
P

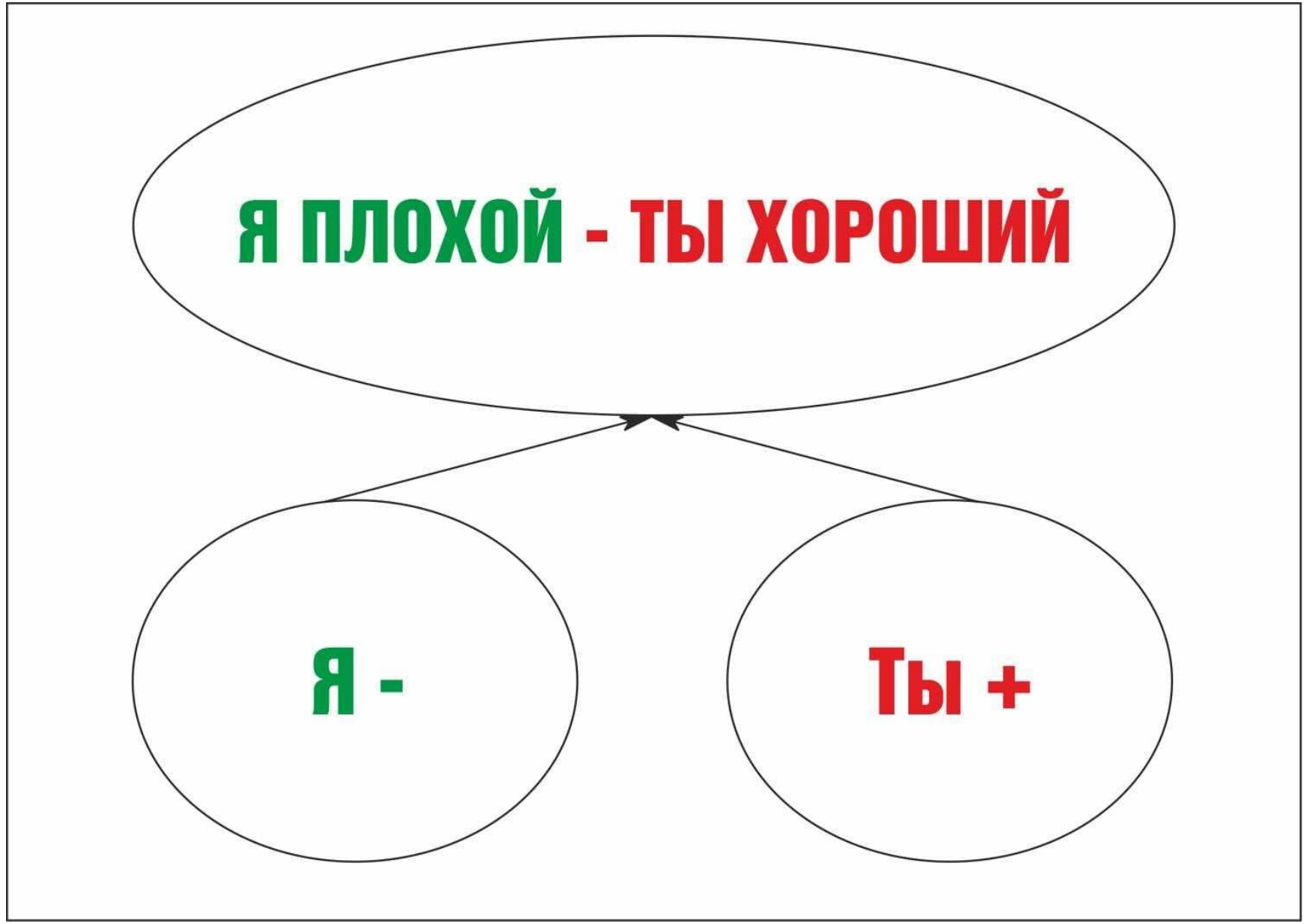
B

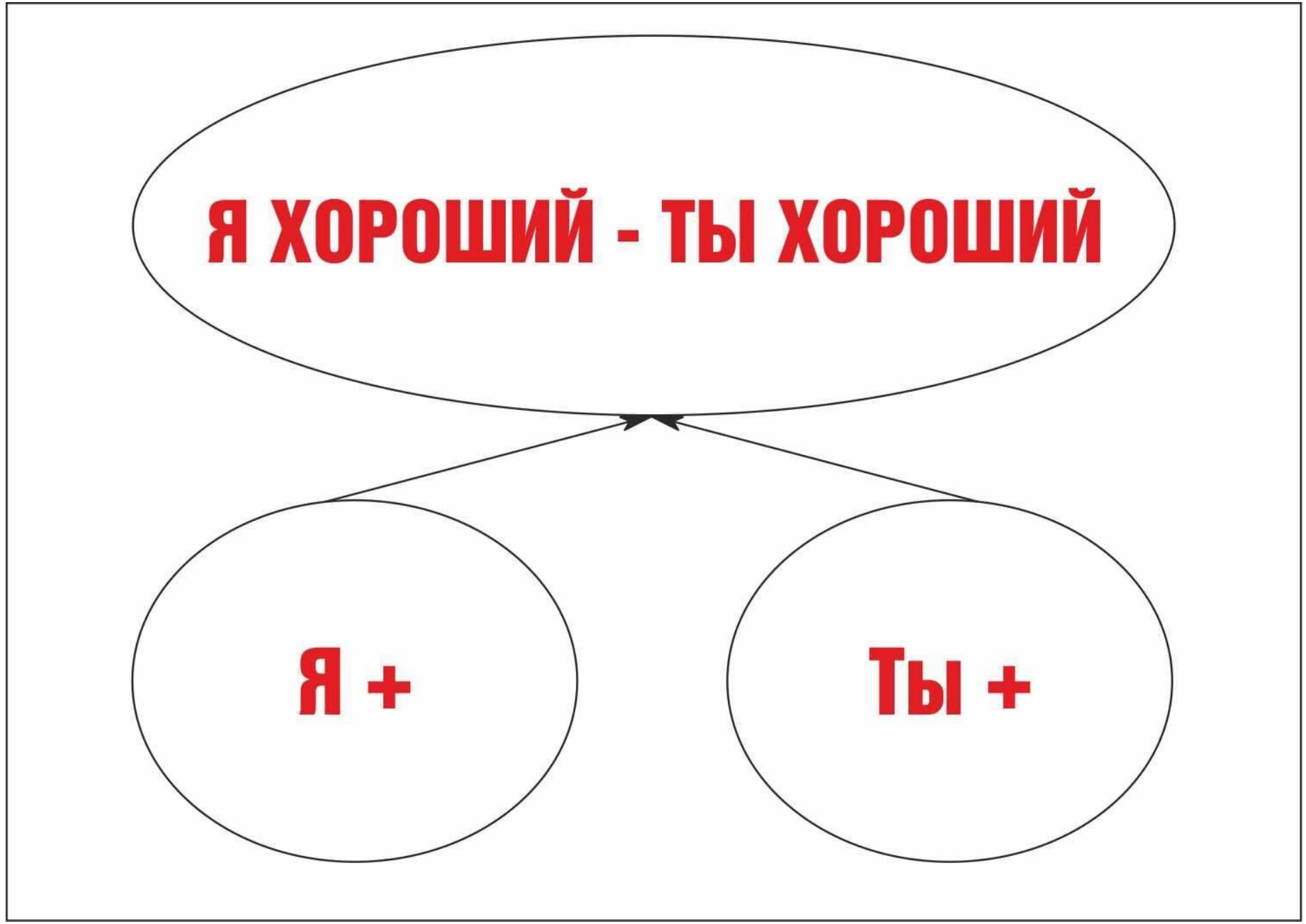
Pe



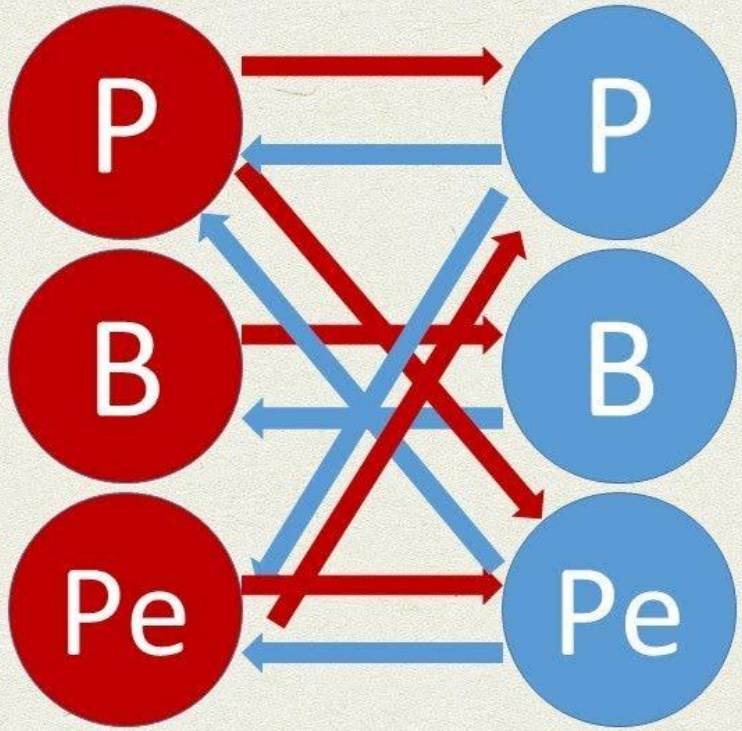

Я ХОРОШИЙ - ТЫ ПЛОХОЙ
Я +
Ты -


Я ПЛОХОЙ - ТЫ ПЛОХОЙ
Я -
Ты -

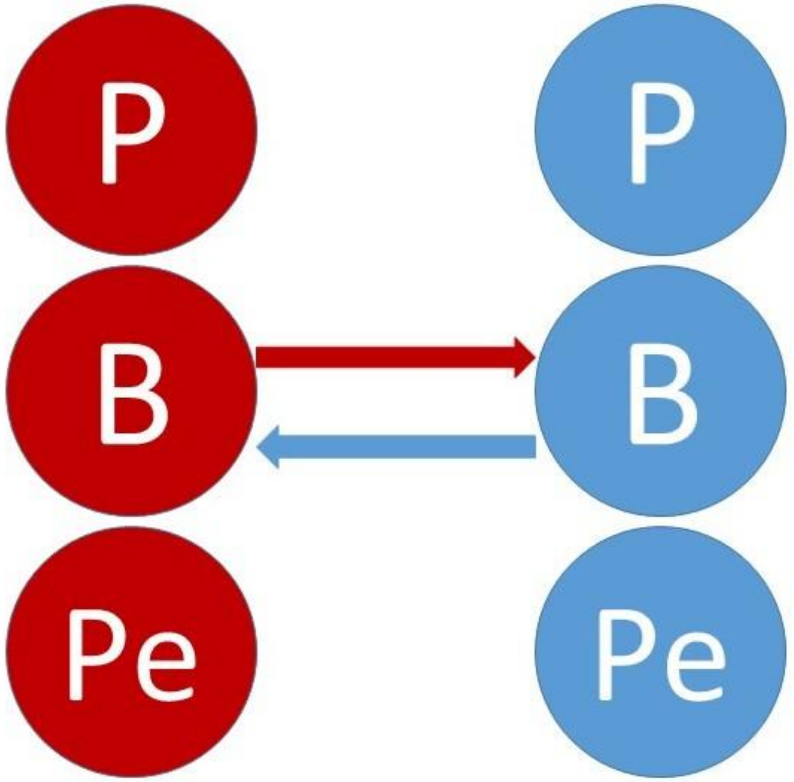

Я ПЛОХОЙ - ТЫ ХОРОШИЙ
Я -
Ты +


Я ХОРОШИЙ - ТЫ ХОРОШИЙ
Я +
Ты +

Теория игр Эрика Берна



Дополняющая транзакция



- реакция ребенка – это спонтанное неконтролируемое проявление чувств, как позитивных, так и негативных;

- реакция Родителя – это критика, осуждение или забота о других, желание помочь, исправить или улучшить другого;

- реакция Взрослого – это спокойная, реальная оценка ситуации и своих возможностей в ней.

Упражнение

- Повод: кто-то ругается.

Реакция: злюсь, сержусь, осуждаю.

Вывод: _____

- Повод: знакомый достиг успеха.

Реакция: он этого в самом деле заслужил, много трудился и упорно шел к своей цели.

Вывод: _____

- Повод: кто-то отвлекает от работы.

Реакция: ну вот опять мне мешают, обидно, что со мной никто не считается!

Вывод:_____

Задание: запишите ваши самые типичные реакции в подобных или любых других ситуациях – те реакции, которые возникают у вас сами собой, автоматически, даже прежде, чем вы успеваете задуматься.

Ситуации:

1. вам предстоит визит к стоматологу,
2. вы видите аппетитный торт на столе,
3. слышите, как сосед опять включил громкую музыку,
4. вы рассматриваете картину на выставке или репродукцию в альбоме, и вам не очень понятно, что там изображено,
5. вас вызывает «на ковер» директор,
6. у вас спрашивают совета, как поступить в трудной ситуации,
7. кто-то наступил вам на ногу или толкнул,

Мой РОДИТЕЛЬ для МЕНЯ

РАДОСТЬ В ОБЩЕНИИ	ОБЪЕКТ РАЗДРАЖЕНИЯ	ПАРТНЕР В ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ОБЪЕКТ ЗАБОТЫ
ДРУГ	СОСЕД ПО КВАРТИРЕ	КОНТРОЛЕР	
ОПОРА	ПОМОЩНИК	СОЗДАТЕЛЬ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ	
ПОСТОЯННОЕ ОТКРЫТИЕ НОВОГО	ОЧАРОВАТЕЛЬНОЕ СОЗДАНИЕ	СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ	
НЕЗАВИСИМАЯ ЛИЧНОСТЬ	НАЗИДАТЕЛЬ НРАВОУЧЕНИЙ	СТИМУЛЯТОР ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	
ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК	НЕПОНЯТНЫЙ ЧЕЛОВЕК	СЛИШКОМ ПРОСТОЙ	