## Факультатив: «Заполнение матрицы скриптовых регуляторов»

## Задачи:

- 1. Научиться выделять интроекты;
- 2. Научиться разделять интроекты на две группы: скриптовые и контрскриптовые;
- Освоить методы ассимиляции (разгрызания) скриптовых и контрскриптовых интроектов
- 4. Заполнить таблицу скриптовых регуляторов

## План 1-го занятия

- 1. Интроекты что это такое и откуда они берутся в нашем сознании?
- 2. Структурная схема эгосостояния Родитель
  - 1. EP+, EP-, KP+ и KP-
  - 2. Участие в воспитательном процессе
- 3. Структурная схема эгосостояния Дитя (Д): АД и ЕД
- 4. Структурная схема 2-го порядка эгосостояний Родителя и Дитя
- 5. СКРИПТ определение (ключевое слово программа автопилот). СКРИПТ ребенка (до 5 лет) и СКРИПТ человека 30 лет, в чем разница.
- 6. Разделение СКРИПТА на Скрипт (Не могу НЕ) и Контрскрипт.
- 7. Практическое задание: «Метод неоконченных предложений».
  - 1. Выписать на листочках интроекты, которые ты слышал от членов вашей семьи;
  - 2. Разделить их на две группы : которые относятся к Скрипту и Контрскрипту;
  - 3. Отметить от какой родительской фигуры ты их слышал.
- 8. Практическое задание. Работа с интроектами, которые относятся к Контрскрипту. Работа в малой группе.
  - 1. Записываем интроект. ( Формулируем достаточно лаконично, без подчиненных предложенй). Большие девочки не плачут.
  - 2. Работаем в поле Гештальта. Чьё это высказывание? Как оно во мне работает? Этот интроект всегда нужен?
  - 3. Записываем противоположную формулировку 1 высказывания инверсия. *Маленькие мальчики плачут*.
  - 4. Доказываем всерьёз, логически оба утверждения.
  - 5. Записываем утверждение, отвергающее запрет. (1 часть из первого утверждения, 2 ая из второго ). Большим девочкам плакать можно, потому, что...
  - 6. Ассимиляция: какую пользу Я получаю ,имея в своем арсенале набор, доказанных мной утверждений?(Теперь Я НЕ Должна (Должен), а теперь Я МОГУ, Я МОГУ и НЕ, Я НУЖДАЮСЬ).
- 9. Домашнее задание. Заполнить таблицу 1. «Разгрызть» доказать 5 интроектов из контрскрипта.

## Таблица 1.

Утверждение	Родительский образец/Как оно во мне работает?	Доказательство	Вывод: какую пользу Я получаю
1.Прямое			
2. Обратное			
3. Отменяющее запрет			