

Факультатив:  
«Заполнение матрицы скриптовых  
регуляторов»

# Задачи:

1. Научиться выделять интроекты;
2. Научиться разделять интроекты на две группы: скриптовые и контрскриптовые;
3. 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 предложений).  
*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			