



Ресурсно – оптимистический подход

Причины кризисных SOS-тояний

Потребность

– состояние нужды в ком-либо или в чём-либо.

Движитель любой деятельности и развития.

Стресс

– ситуация,

когда невозможно удовлетворение потребностей.



Фрустрация

- состояние, когда длительный период не удовлетворены важные потребности человека.

Реакции на стресс:

1. «Бей». Льва.
2. «Беги». Зайца.
3. «Замри». Ступора.

Тело и динамика эмоций в стрессе

Организм переходит в режим мобилизации через выброс гормонов кортизола и адреналина.

Усиливается обмен веществ.

Время течёт медленнее.

Мобилизация даёт возможность быть эффективным СВЕРХ ресурса.

**Эмоции в стрессе: Страх ! Гнев!
Протест! Отчаяние!**

**Сколько времени можно жить
в таком состоянии?**



Стресс - Мобилизация - Успех



Живёт нормально

Стресс

Мобилизация

Успех

Стресс – Мобилизация - Неудача

Живёт нормально

Стресс

Мобилизация

Неудача



Динамика эмоционального состояния в стрессе



- Радость (дофамин)
- Мобилизация уходит
- Человек успокаивается
- Нормализуется обмен веществ

- Гнев
- Грусть
- Паника
- Страх
- Разочарование

В каких
че
может п
эм

Только в условиях
БЕЗОПАСНОСТИ, т.е.
Счастливого детства

Счастливое детство и контейнирование при неудаче

Стресс

Страх

Гнев

Протест

Неудача

Счастливое детство = *Безопасность + Надёжность*
+ Безусловное принятие родителями + Принадлежность
+ Позитивное отзеркаливание.

1. Контейнирование родителями **Негативных** эмоций.

Контейнирование – способность восстанавливаться, после неудачи, эффективно используя внешние и внутренние ресурсы.
Изначально навык дают родители.

2. Выработка гормона доверия.

3. Демобилизация стрессовых состояний тела и эмоций.
4. Расслабление.
5. Позитивные эмоции.

Что даёт человеку механизм контейнирования?

- 1. Родитель обучает способности эффективно переживать стресс (неудачи) – КОНТЕЙНИРОВАНИЕ.**
- 2. Взрослый умеет осуществлять самоконтейнирование в большем объёме травмирующих ситуаций.**
- 3. Отработанный механизм контейнирования обеспечивает способность восстанавливаться, после больших объёмов стресса, нагрузок.**
- 4. Важен не объём стресса, а отлаженность механизма контейнирования.**
- 5. Успешный человек отличается от неуспешного умением эффективно переживать стресс и быстро восстанавливаться, после него.**

Диссоциация и капсулирование при неудаче

Неудача

Страх

Гнев

Боль

Отчаяние

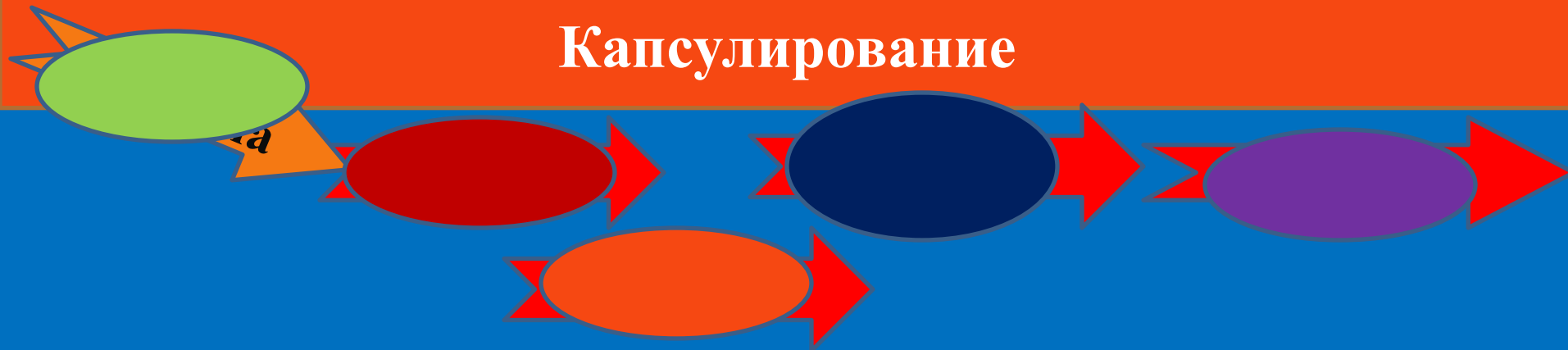
1. Родители **НЕ** контейнируют негативные эмоции.
2. Запредельный разовый стресс.
3. Ряд мелких стрессов за короткий период времени.
4. **Диссоциация** - процесс защиты, позволяющий сохранить психику через временное вытеснение психотравмы.
 - Защитное онемение чувств.
 - На короткое время защита через «ЗАМРИ».
 - Притвориться мёртвым – хищник не съест.
 - Анестезия боли.

Если Диссоциация длится долго, негативные эмоции не находят выхода происходит **КАПСУЛИРОВАНИЕ**

Стадии переживания горя



Капсулирование



Капсула – страдающая часть себя самого, которую человек замораживает, отсекает, не чувствует.

Сильные негативные аффекты **заперты** в капсуле.

Их словно нет, а человек **застревает** на стадии страха, гнева, отчаяния, боли, - именно той негативной эмоции, которая заперта в капсуле.

Снижена или утрачена способность к **развитию**.

Человек живёт в нескончаемой стадии **мобилизации** в стрессе, поэтому страдает **здоровье**.

КАПСУЛИРОВАНИЕ - образование капсулы, в которой заперт сильный негативный аффект.

Контролирующая субличность

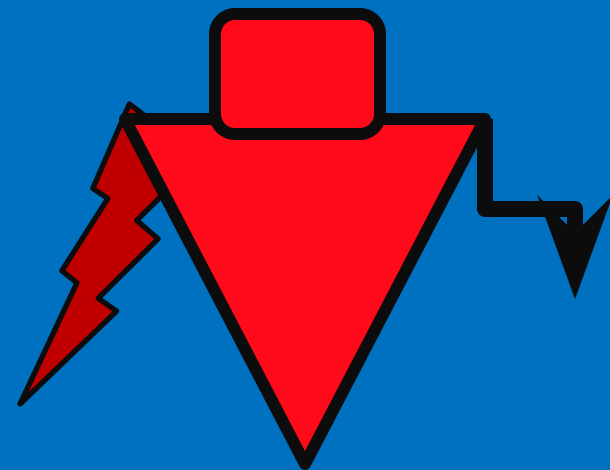


Капсулы надо охранять от прорыва и выхода аффекта.

Контролирующая субличность (Пётр Иванович) принят на работу.

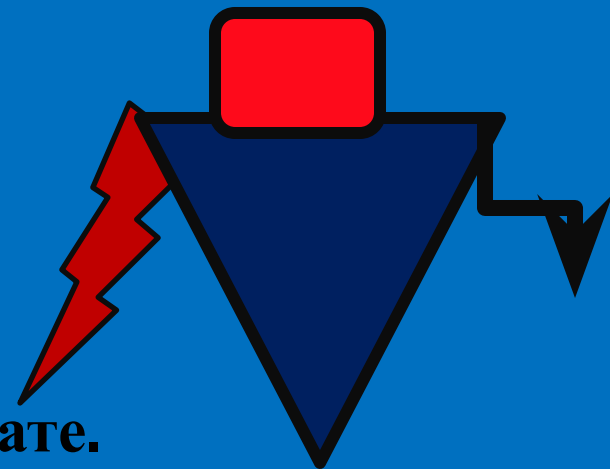
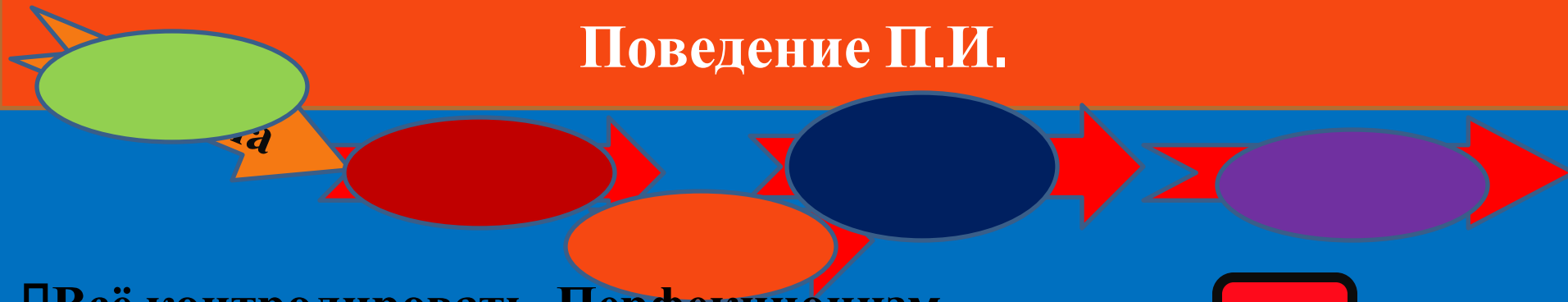
Задачи П.И.:

- ✓ Сделать всё, чтобы исключить возможность возникновения в жизни ситуаций, вызвавших капсулирование.
- ✓ Обеспечить сохранность капсулы (диссоциированной части личности)



Пётр Иванович очень дорого берёт за свою работу

Поведение П.И.



□ Всё контролировать. Перфекционизм.

□ Никого не любить, не сближаться.

Избегающая привязанность.

□ Быть худшим. Уход в зависимости.

□ Сделать так, чтобы боялись тебя.

□ Прервать контакты. Сидеть в своей комнате.

□ Склонность к риску. Т.к. капсулированный человек – немного мёртвый. Риск даёт эмоции - возможность почувствовать себя живым.

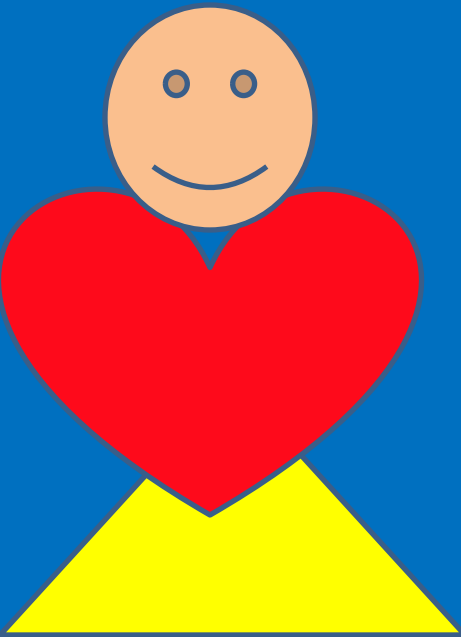
□ Бить своих детей, запрещать им плакать, злиться, бояться.

□ Капсула родителя вскрывается, когда его ребёнок достиг возраста переживания родителем этой травмы.

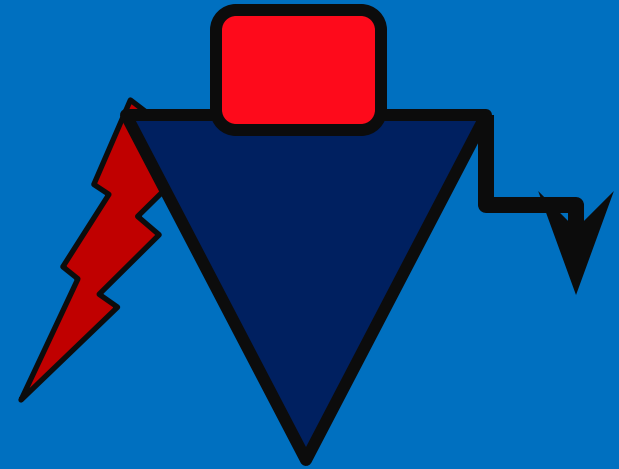
Зарплата Петра Ивановича

1. Мозг тратит в 5 раз больше связей на негативные стимулы, чем на позитивные.
2. Капсула прорывается во вспышках заключённого в ней аффекта.
3. Человек запрещает ситуации, которые вызвали формирование капсулы себе и др людям.
4. Родитель запрещает ребёнку те чувства, которые запреты в капсуле.
5. Под запретом ВРС человека – источник боли.
6. Капсула прорывается – возникает большой силы аффект (невроз).
7. Капсула искажает, замедляет развитие, её сохранение забирает много сил.
8. Инфаркт в 40 лет – плата за работу П.И. Постоянная мобилизация ведёт к раннему износу.

Защищающая субличность



Внутренний защитник
- Воспоминания или
реальные отношения,
которые дают силы,
ресурсы .



**Психолог работает через поддержание Защитника, а не
через Контролёра (П.И.).**











ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ SOS
РОССИЯ



ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ SOS
РОССИЯ



ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ SOS
РОССИЯ



ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ SOS
РОССИЯ



ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ SOS
РОССИЯ