

POTRZEBA SZACUNKU
(UZNANIA)

OK!

AKCEPTACJA
BEZWARTUNKOW

• samorealizacja

• witalnej wartości

POTRZEBY
PSYCHICZNE

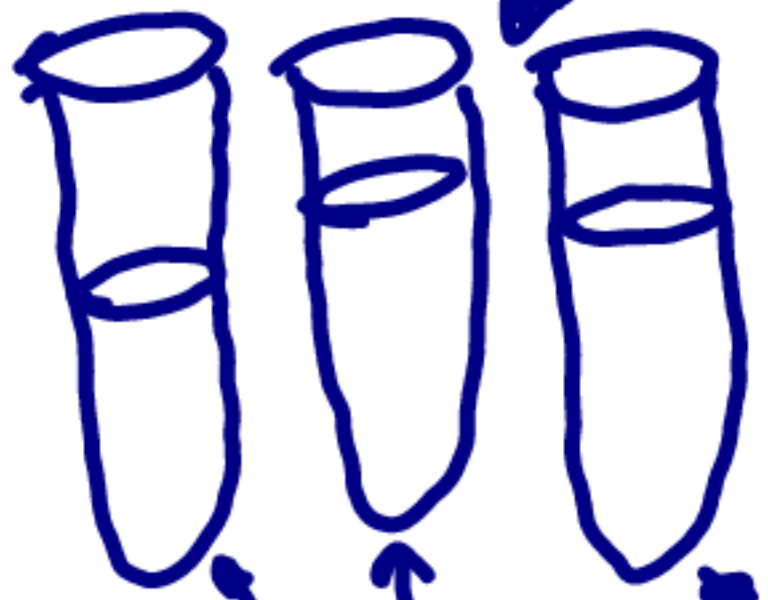
• bycia kochanym

• bezpieczeństwa

• fizjologiczne

POTRZEBA
PRZYNALEŻ-
NOŚCI

POTRZEBA MIŁOŚCI



AKCEPTACJA



ASERTYWNOSC

TRUDNO SKONTAKOWAĆ
SIĘ Z EMOCJAMI

Hej!

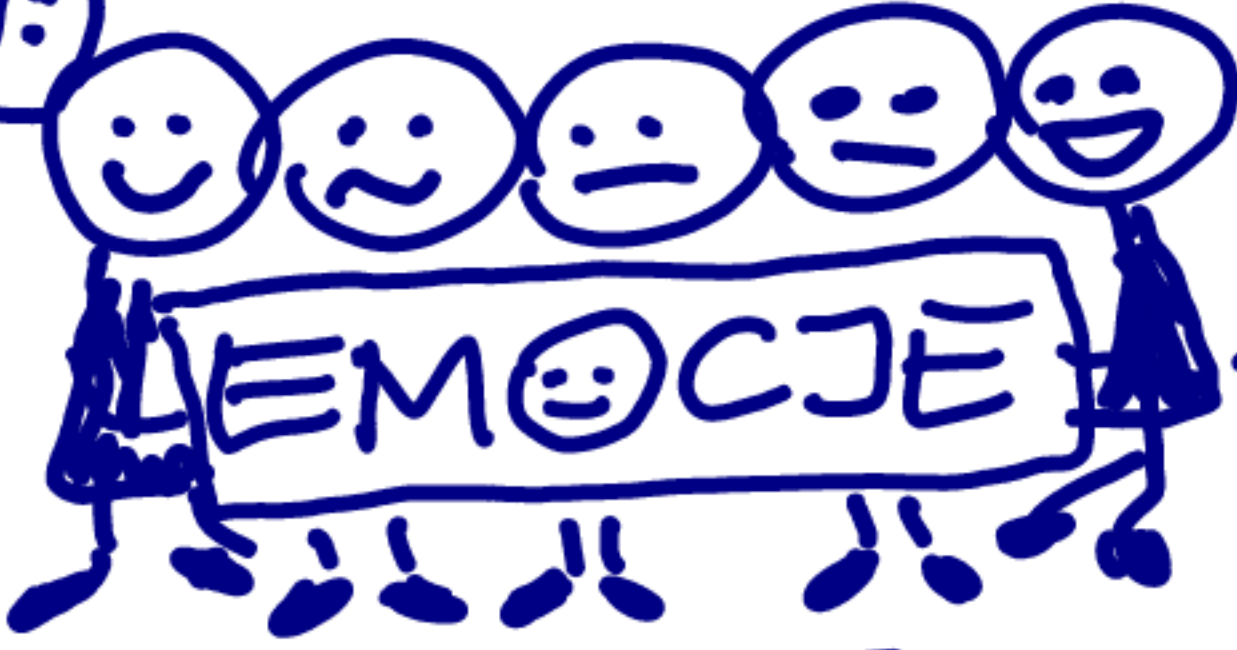


ZŁOŚĆ
ONIEW

PAUL ECKMAN:

- * STRACH
- * SMUTEK
- * RADOŚĆ
- * ZŁOŚĆ

- + ZDZIWIENIE
- + ZASKOCZENIE
- + WSTRĘT



ZAAKCEPTUJ
ZŁOŚĆ

możnik



NIEMO



STRACH
LĘK

pretensja
-> niezaspokojona potrzeba



SMUTEK ŻAL
KRZYWA

dzieciństwo

SYTUACJE TWORZĄ
LUDZIE. NIC ZŁEGO
SIĘ NIE STANIE, GDY
POCZUJEMY NA NICH
ZŁOŚĆ.



WSTYD
Poczucie
winy
nadmierne
czekiwania

- SKILLPOINT.PL -



DYSFUNKCJE
RODZINNE

E. ROBINSON:

1. DZIECKO-BOKATER
2. KOZIOŁ OFIARNY
3. MASKOTKA
4. DZIECKO WE MGLE

- poczucie winy
- obniżona samoocena
- poczucie krzywdy
- niesprawiedliwości

POZYCJE INTERPERSONALNE

- ★ JA OK → TY OK
- ★ JA NIE OK → TY OK
- ★ JA OK → TY NIE OK
- ★ JA NIE OK → TY NIE OK

STANY EGO



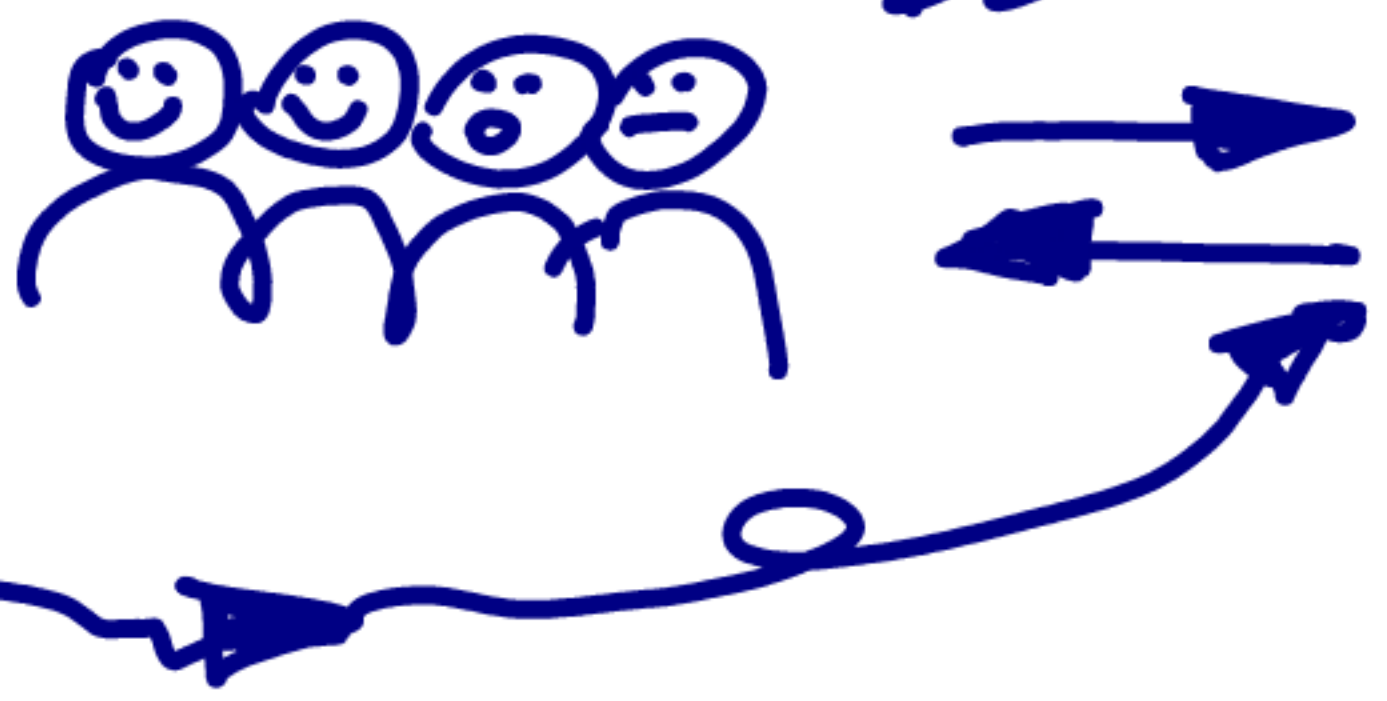
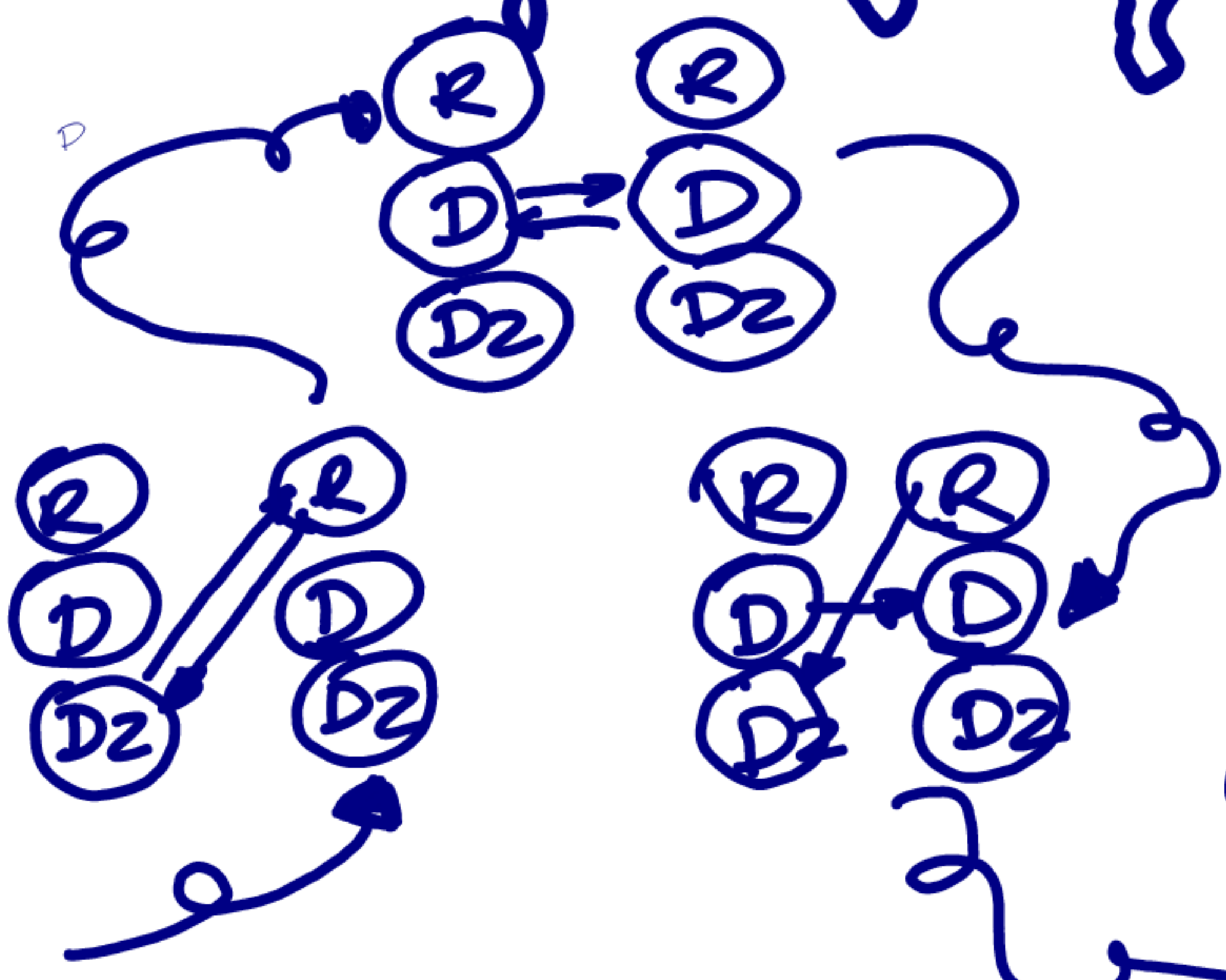
* PARABOLA ORŁA

ANALIZA TRANSAKCYJNA

TRANSAKCCJE

WYMIANY: MIĘDZY

R → R Rodzicem
D → D Dorosłym
Dz → Dz i
 Dzieckiem



AKCEPTACJA BEZWARUNKOWA
 buduje pewność siebie
 WEN. DZIECKA
 PEWNOŚĆ AKCEPTACJI NA SWOJ TEMAT
 PRAWO DO NIEDOSKONAŁOŚCI
 DO ZDANIA
 RODZICE LUB OPIEKUNOWIE

SAMOCENA

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI



OPINIĄ INNYCH
 ≠
 OCENA

WYRAŻENIE WŁASNEGO ZDANIA

KAZDY MOŻE MIEĆ INNE

IGNOROWANE W DZIECIŃSTWIE POTRZEBY RODZĄ
BRAKI



- Co na nie wpływa?
- PRZEKAZY
 - SKRYPTY RODZINNE
 - SYGNALY WERBALNE
 - SYGNALY NIEWERBALNE

MOŻNA JE UZUPEŁNIĆ!

- MASZ PRAWO DO SWOJEGO TERYTORIUM
- NIE MUSISZ ODPOWIADAĆ ZA INNYCH DOROŚLYCH
- NIE MUSISZ SPEŁNIAĆ OŻEKWAŃ INNYCH
- RODZIELI? PROBLEMY WYZNACZĄ GRANICE

GRANICE ODPOWIEDZIALNOŚCI

GRANICE = TERYTORIUM



Czy to jest problem?
 IL
 DBAĆ O SWOJ KOMFORT



- SZANTAŻ EMOCJONALNY
- PRESJA
- NACISK



