



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Психокоррекция самооценки и самоотношения



**Автор-составитель – Наталия Буравцова,
кандидат психологических наук, психолог - консультант,
профессор кафедры практической психологии НГИ,
доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ**



Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Как и при работе с трудностями в отношениях, эти техники можно использовать как единую стратегию для длительной работы с клиентом или использовать лишь некоторые – под конкретные запросы.

ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ САМООТНОШЕНИЯ

Наборы PERSONA, PERSONITA, другие портретные наборы.

Вариант 1. Предлагаем клиенту самостоятельно (в открытую) выбрать из набора карту, описывающую самоотношение, и ответить на вопросы:

- какой я? (побуждаем клиента к подробному самопредставлению - от описания внешности до представления особенностей характера и личностных качеств)

- в чем мое отличие от других? (делаем акцент на индивидуально-личностных особенностях)

- как я к себе отношусь?

Обсуждаем мысли и эмоции, желания и побуждения, возникающие при анализе карт, определяем тип самооценки.

Вариант 2. Предлагаем клиенту самостоятельно (в открытую) выбрать из набора две карты и представить их по аналогии с первым вариантом:

1-я карта – какой я;

2-я карта – каким я хотел бы быть.

Анализируем мысли и эмоции, желания и побуждения, анализируем различия между представленными образами, определяем тип самооценки.

РАБОТА С СУБЛИЧНОСТЯМИ

Наборы PERSONA, PERSONITA, другие портретные наборы.

Если клиент обращается к нам по поводу заниженной самооценки.

Вариант 1. Работа с картами в открытую.

Кратко знакомим клиента с понятием «эго-состояния» по Э.Берну.

Предлагаем выбрать три карты, символизирующих его внутренних Родителя, Ребенка и Взрослого. Особый акцент делаем на взаимодействии Родителя и Ребенка.

Просим описать каждую карту:

- каковы личностные качества каждого из них?

- чем он (она) озабочены?

- что стремится донести до клиента?

Клиенты с заниженной самооценкой часто отличаются повышенной критичностью внутреннего Родителя и сверхадаптивностью или сверхбоязливостью Ребенка.

Алгоритм дальнейшей работы:

1. Определяем психологические потери от активизации этих эго-состояний (проявления заниженной самооценки: страх контактов, безынициативность, неумение отстаивать свои интересы, неверие в собственные силы и т.п.)



Техники работы с самооценкой и самоотношением

2. Определяем вторичную выгоду, проводим работу, направленную на отказ от нее:
- анализируем: от чего отказывается клиент, «фиксируясь в этом состоянии», делаем акцент на значимость новых приобретений, целей, результатов, связанных с отказом от вторичной выгоды

3. Гармонизируем эго-состояния Родителя и Ребенка

- а что на самом деле хочет донести до вас ваш внутренний Родитель?
- как он может проявить свою заботу о вас? и.т.п.

Предлагаем клиенту организовать диалог эго-состояний.

4. Анализируем образ внутреннего Взрослого

- определяем его активность, включенность в состояние клиента
- определяем и установки, связанные с неконструктивными Родителем и Ребенком (здесь эффективно работает рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А.Эллиса)

Работу с установками можно проводить и при анализе внутренних Родителя и Ребенка.

Можно предложить клиенту выбрать новые карты – образы более конструктивных эго-состояний. Иногда клиент проводит такую «замену» несколько раз.

5. Проводим работу по принятию клиентом новых эго-состояний (можно – с использованием техник НЛП).

6. Выясняем, как новые эго-состояния помогут преодолеть психологические потери (п. 1).

7. Намечаем конкретный план действий клиента (к РЭТ подключаем поведенческий компонент).

Вариант 2. Клиент работает с картами не глядя.

Знакомим клиента с понятием «эго-состояния» по Э.Берну.

Предлагаем не глядя взять из набора три карты, символизирующих его внутренних Родителя, Ребенка и Взрослого.

Т.к. не известно, какие именно карты «придут» к клиенту (например, все три – образы подростков), то такой вариант больше подходит для клиентов, готовых к ассоциативному процессу, способных анализировать более глубокие ассоциации.

ЦЕЛЬ - ПРЕПЯТСТВИЯ – РЕСУРСЫ

Наборы ОН, SAGA, MYTHOS, 1001, ALLEGORIES; Б.Д.О. и т.п.

Предлагаем клиенту не глядя вытянуть три карты и ассоциировать их с имеющейся целью, препятствиями к ее достижению и имеющимися ресурсами.

Проводим «раскачку» клиента по поводу адекватности цели и отношения к препятствиям в соответствии с формулой «Самооценка = успех (достижение цели) / уровень притязаний».

Для анализа уровня притязаний можно предложить клиенту вытянуть еще три карты, в соответствии с темами:

- что является основанием для постановки данной цели
- что даст мне достижение поставленной цели (цель цели)
- как я буду относиться к себе (чувствовать себя, думать о себе) в случае достижения / недостижения поставленной цели.

Если необходимо – дополнительно используем любую технику по осознанию имеющихся ресурсов (например, элементы техники «Необитаемый остров»).



Техники работы с самооценкой и самоотношением

Для закрепления можно предложить клиенту осознанно выбрать еще одну карту, ассоциирующуюся с тем, как он представит окружающим полученный результат (информацию о достижении цели).

При необходимости, анализируем – что получит клиент и чего лишает себя, используя выбранную стратегию. Проводим проверку на экологичность.

АНАЛИЗ САМООТНОШЕНИЯ

Наборы PERSONA, PERSONITA, другие портретные наборы.

Предлагаем клиенту (осознанно или не глядя) взять карту, наиболее точно характеризующую его представления о себе.

Просим поделиться ассоциациями, чувствами и смыслами.

Предлагаем ему ответить на вопросы:

- какой вы (внешность, характер, личностные качества)?
- в чем ваше отличие от других?
- как вы к себе относитесь?
- как, по-вашему, к вам относятся другие?
- какого отношения вы заслуживаете?
- на чем основаны ваши представления?

Совместно с клиентом обсуждаем возникающие инсайты, побуждаем его к общему выводу по поводу актуального самоотношения.

РАБОТА С ЖИЗНЕННЫМ СЦЕНАРИЕМ

Наборы SAGA, MYTHOS, 1001, ALLEGORIES, любые наборы с картами-образами.

Хорошо работают любые техники по анализу жизненного сценария, где клиенту предлагается выбрать 3-5 карт, сочинить и рассказать сюжет:

- вместе с клиентом определяем и обсуждаем жизненную позицию и копинг-стратегии;
- анализируем ловушки, помогаем клиенту найти выход из них, проявив активные и конструктивные стратегии;
- предлагаем клиенту сопоставить сюжетные и реальные препятствия и способы их преодоления;
- фиксируем внимание на эмоциональном самочувствии клиента, усиливаем позитивные составляющие;
- определяем сферы, в которых клиент может применить эффективные стратегии и пережить подобные позитивные эмоции;
- определяем как он представит окружающим полученный результат (информацию о достижении цели).

РЕФОРМИРОВАНИЕ ИНТРОЕКТА

Наборы PERSONA, ALLEGORIES, ОН.

Предлагаем клиенту осознанно выбрать карты, символизирующие его и осознаваемых интроекторов.

1. Диагностика происхождения интроекта

• какие факты обращения с вами (поведение, состояния, чувства, смыслы), могут выступить причиной возникшей ситуации?

- кто из родительских фигур внедрял эти образцы?
- где, когда, в какой ситуации это произошло?
- кто из вашего окружения в детстве стал причиной сегодняшних трудностей?

2. Анализ чувств

• какие чувства вы испытываете по поводу этих фактов?

• что вы чувствуете к человеку, передавшему вам интроект?

• что вы чувствуете к своему интроекту?

• какие чувства вы испытываете по поводу тревожащих фактов и по отношению к интроектору (тому, кто принуждал вести себя в соответствии с его ожиданиями, ставил в жесткие условия, манипулировал и т.п.)?

3. Организация диалога

Предлагаем клиенту осознанно выбрать карту, соответствующую образу интроектора в возрасте, когда осуществлялось интроецирование, и «поговорить» с интроектором:

- сколько лет ему было, когда произошло интроецирование?
- как он выглядел, когда говорил это?
- какие чувства вы испытываете в настоящее время?

4. Актуализация внутреннего Взрослого

Просим клиента принять роль наблюдателя, «войти» в состояние внутреннего Взрослого и проанализировать, что произошло с ним после обращения к интроектору:

- как вы воспринимаете то, что сейчас произошло?
- как теперь относитесь к происходящему?
- как, по-вашему, что побуждало интроектора внушать вам эти установки?
- какие чувства вы испытываете?

5. Вхождение в образ интроектора

Говорим: Чтобы больше узнать о мотивах, заставивших интроектора побуждать вас вести себя именно так, попробуйте «стать» им. Прорабатываем вопросы (обращаясь к интроектору):

- что побудило вас мыслить, чувствовать и говорить с вашим ребенком именно так?
- что подтолкнуло вас внушать ребенку ... (формулировка интроекта)?
- что послужило причиной именно такого внушения?
- какие чувства вы испытываете (обращаясь к интроектору)?
- что чувствуете вы (обращаясь к клиенту)?

6. Выход из образа интроектора

• каково это было – находиться в роли интроектора?

• что вы сделаете теперь, узнав что негативные ситуации (состояния), создавали не вы, а «голос» вашего интроектора?

- что вы считаете наилучшим выходом из положения после освобождения от интроекта?

7. Желаемые изменения

- как вы стали относиться к интроектору, когда узнали о его истинных намерениях?
- что чувствуете, осознав, чем было вызвано его поведение?

Более подробно техника представлена в книге «Ассоциативные карты в психокоррекции отношений привязанности и интимности: алгоритмы, техники, примеры».