

Три состояния нашего «Я»

1

РОДИТЕЛЬСКОЕ «Я»

Это состояние, перенятое в детстве от родителей или тех, кто их замещал. Родитель несет в себе приказы, запреты и правила. В жизненных ситуациях родительское «Я» включается автоматически.

Существует две стороны родительского «Я»:

- контролирующая, авторитарная;
- помогающая, ласковая.

У педагогов развито родительское эго-состояние. Если оно преобладает, то приводит в общении к формированию чувства вины у партнера за свою некомпетентность. И к тому, что вся ответственность за успех дела перекладывается на родителя (педагога).

Контролирующий родитель:

Слова и выражения

Правильно – неправильно.
Хорошо – плохо.
Никогда – всегда.
Разумно – неразумно.
Что скажут другие?
Всему есть предел.
Почему ты не...
Ты никогда не должен...
Сколько раз я тебе говорил...
Я бы на твоём месте

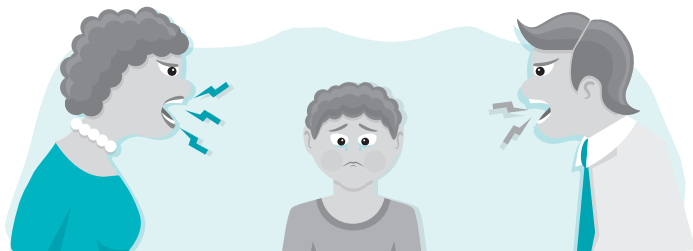
Помогающий родитель:

Бедняжка.
Будь осторожен.
Не бойся...
Милый ты мой...
Сейчас я тебе помогу.
Потерпи

Физические признаки

Нахмуренный лоб,
качание головой,
указательный жест,
руки на бедрах

Ласковый взгляд,
поглаживание
и поддерживающие
жесты



© OlgaSuslo / Фотобанк Фотодженика

2

ВЗРОСЛОЕ «Я»

Это зрелая размышляющая личность человека. Взрослое «Я» – своеобразный компьютер, собирающий, оценивающий и просчитывающий информацию. Действия взрослого продуманы и логически обоснованы. Взрослое «Я», как правило, задает вопросы, пытается понять суть дела.

Слова и выражения

Что это? Где? Когда?
Что ты имеешь в виду?
Давай вместе подумаем.
Давай разберемся.
Давай попробуем

Физические признаки

Обращается к собеседнику,
открытая поза, доверительный взгляд



© norwayblue / Фотобанк Фотодженика

3

ДЕТСКОЕ «Я»

Это ребенок, эмоциональный и импульсивный. В нем собраны все наши чувства и переживания. У детского «Я» несколько сторон:

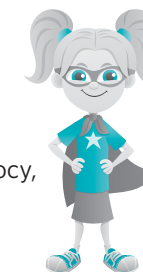
- естественный ребенок – состояние, наиболее близкое к естественному. Для него характерны импульсивность, недисциплинированность, требовательность и спонтанность;
- приспособившийся ребенок – это результат воспитания родителей, та часть «Я», которая делает то, что велено. Это часть «Я», которая порождает в нас чувство вины, протест, послушание, желание идти на компромиссы.

Слова и выражения

Мне нравится... Помоги мне...
Я хочу... Я буду... Вы всегда, как...
Я чувствую... Я тоже устал

Физические признаки

Смех, восторг, грызение ногтей и ковыряние в носу,
хихиканье, пожимание плечами, надутые губы,
дрожание губ, слезы на глазах



© Malchev / Фотобанк Фотодженика