

ГПОУ ЯО ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ
ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Педагог-психолог
В. А. Малышев

Ярославль, 2022

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕОРИИ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА

- Игра — это последовательность взаимодействий между людьми, которая, содержит скрытый мотив, и дает выигрыш обоим игрокам.
- Человеческое взаимодействие невозможно без т.н. поглаживаний. Хотя человек и может выжить, получая «минимальную норму» поглаживаний, дефицит поглаживания вреден как для физического, так и для эмоционального состояния человека
- Игры, на психологическом уровне удовлетворяют скрытые мотивы (стимульный, структурный и позиционный голод)

СКРЫТЫЕ МОТИВЫ ИГР

- Стимульный голод отвечает за получение впечатлений, характеризуется боязнью изоляции
- Структурный голод. Потребность в структурировании времени является производной от стимульного голода, следовательно, более сложной его формой. Игра структурирует время множеством способов.
- Удовлетворение позиционного голода — экзистенциальное преимущество игры. Позиционный голод — это потребность отстоять свою основную, занимаемую в продолжение всей жизни экзистенциальную позицию. Эта потребность удовлетворяется внутренними транзакциями, которые происходят в уме игрока между ним самим и другим лицом, чаще всего одним из родителей. Удовлетворение позиционного голода происходит при поглаживании или признании, которое игрок получает от внутреннего Родителя.

ПРИМЕР удовлетворения позиционного голода

Экзистенциальная позиция личности ребенка с ОВЗ (если у него есть чувства неполноценности) часто обозначается фразой, например «я плохой». Следовательно убеждения «они тоже плохие» или «все люди плохие» или может удовлетворятся посредством вызова грубости на себя даже от педагога.

ПРИМЕР УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СТРУКТУРНОГО ГОЛОДА

- Например, в случае постоянных споров в группе детей с ОВЗ имеет место игра «Если бы не ты» (ЕНТ). Эта игра отлично занимает время взаимными обвинениями.

Пытаясь облегчить себе жизнь обучающиеся оправдываются: «он меня все время задирает», «если бы она так не делала у нас в группе было бы все нормально», «только она у нас такая». Кроме того, она делает возможным времяпрепровождение и позволяет переложить вину с себя за то, что на самом деле мы себе запрещаем (пример жены с мужем который ей все запрещает: она жалуется на него при этом сама боится «выйти в свет»)

ПРИМЕР ИГРЫ «НАСИЛИЕ» (ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД)

- Второй пример- это содержание игры в «Насилие» когда игроки расходятся по домам, и один из них думает: «Прав был папа: все люди — злые!» — и слышит в ответ «Ах ты умница!» от своего Родителя. Такая внутренняя транзакция имеет ценность, равную ценности поглаживания, и в то же время усиливает экзистенциальную позицию игрока. Каждая игра имеет свой дополнительный эффект, так как является частью реализации жизненного плана человека или сценария.
- Вознаграждение в игре иначе называется купоном. Купоны, или неискренние чувства, как-то печаль или вина, собираются и сохраняются лицами, которые играют в игры

ТРАНСАКЦИОННЫЙ РЭКЕТ

- **НАРУШАЕТСЯ ДИСЦИПЛИНА – КЛЮЧЬ МОЖЕТ БЫТЬ В ТРАНСАКЦИОННОМ РЭКЕТЕ**
- Транзакционный рэкет — это причина для коллекционирования купонов.
- Например, человек с жизненной позицией «я плохой» поддерживает свою низкую самооценку, собирая серые купоны вины, а человек с позицией «вы плохие» поддерживает свое излюбленное чувство, собирая красные купоны гнева (вы все несправедливые, грешники).

ДРАМАТИЧЕСКИЙ СЦЕНАРИЙ

- Вторая причина может крыться в разыгрывании **драматического сценария (У МЕНЯ ВСЕ БУДЕТ ПЛОХО)**. Ребёнок принимает сценарные решения в соответствии с:
 - - копированием убеждений, поведения членов семьи
 - - слов, указаний от родителей.
- Содержание оценок может быть позитивным или негативным, а их сила, как сценарных посланий, будет зависеть от сопровождающих их невербальных сигналов.
Послания, исходящие из эго-состояния Родителя отца и матери, называются контрприказаниями (**РУГАНЬ РОДИТЕЛЕЙ**)
- Контрсценарий представляет собой набор решений, которые ребёнок принял в соответствии с контрприказаниями.
- Контрприказания состоят из приказов (команд) о том, что надо или не нельзя делать, а также суждений о людях и жизни. Тысячи подобных приказов человек получает от родителей и парентальных фигур.
Например: «Будь честным!»; «Не будь капризным!»; «Ты должен много работать!»; «Будь лучшим в классе!».
- Чаще всего человек использует свой контрсценарий в позитивном плане, когда заботится о себе и удобно чувствует себя в обществе. Взрослые люди не думают каждый раз, например, о правилах поведения в общественных местах. Эта информация уже заложена в контрсценарии. У некоторых людей в контрсценарии содержатся и негативные решения. Но ребенок не всегда.

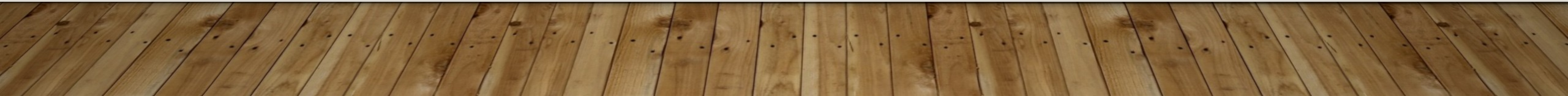
ИЗБЕГАНИЕ БЛИЗОСТИ

- Нарушения дисциплины на самом деле может говорить о избегании страданий и ранящих ситуаций, которые приносят большой урон в ситуации близости.
- Игра дает человеку поглаживания без угрозы близости.
- Теория транзактного анализа говорит, что двое или несколько людей могут совместно структурировать свое время лишь с помощью ограниченного числа способов, а именно: деятельности, ритуалов, времяпрепровождений, игр, замкнутости или близости. Близость—это социальная ситуация, свободная от других структурирующих элементов, ситуация, в которой поглаживания даются и принимаются непосредственно. Близость часто пугает людей, так как она нарушает родительский запрет на обмен поглаживаниями. В то же время игра является специально сбалансированной ситуацией, которая позволяет получить поглаживания и при этом избежать критики внутреннего Родителя.

ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ

- Вознаграждение обоих игроков — это поглаживания, структурированное время и оправдание их жизненных позиций «все люди — плохие», «они не любят людей с особенностями», которое сопровождается чувством гнева или депрессией, в зависимости от того, что записано в сценарии. Кроме того, исполнение жизненного сценария продвигается вперед, так как достаточное количество подобных эпизодов может оправдать собой драку или депрессию у каждого из игроков.
- Искренние чувства отличаются от неискренних тем, что иссякают, когда исчезает повод, который их вызвал. Отчаяние может длиться некоторое время после большой потери. Радость и гнев имеют пик, за которым следует спад. Гнев — искреннее чувство, но он может приобрести форму рэкета, в случае если продлится дольше, чем вызвавшее его событие.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА

— модель ролевой игры, взаимоотношений между людьми, в которой задействованы три персонажа: Спасатель, Преследователь (или Тиран, Агрессор), Жертва. Каждая роль имеет свой сценарий и свой набор характеристик, и вместе все три участника составляют единый деструктивный механизм, в котором их детские травмы, тревоги и психологические установки совпадают, как зубчатые колеса. Колесики крутятся, музыка играет, каждый участник выполняет свою роль».



В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ПОПАДАНИЯ В ТРЕУГОЛЬНИК

- Ловушка этой модели в том, что каждому участнику по-своему дорога его позиция. Действующие лица не работают над решением конфликта, потому что получают в ней выгоду, и не хотят покидать игру. Например, на первый взгляд сложно увидеть, какие бонусы получает Жертва. Но на самом деле эта роль позволяет человеку не нести ответственность за свою жизнь и к тому же всегда гарантирует поддержку Спасателя.

Другие роли в треугольнике тоже имеют преимущества. Преследователь с упоением наблюдает за подтверждением своей силы через абсолютный контроль и агрессию. Спасатель регулярно подпитывает уверенность в собственной ценности, инвестируя все больше сил в Жертву и сильнее привязывая его к себе.

РОЛИ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ КАРПМАНА:

1. Жертва
2. Преследователь
3. Спасатель



ЖЕРТВА

- Позиция — «бедный я!» Жертва видит себя угнетенной, бессильной и беспомощной. Она отрицает любую ответственность за негативные обстоятельства своей жизни и пассивно ждет спасателя — или даже активно ищет его, только бы не брать на себя принятие решений. Людям в этой роли свойственно думать, что другим везет больше, винить в своих проблемах обстоятельства и сетовать на непринятие себя другими.

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

- Преследователь. Позиция — «это все твоя вина!» Преследователь критикует и обвиняет Жертву, заставляет ее чувствовать себя угнетенной угрозами и издевательствами. Преследователи цепляются за ощущение контроля и силы, доказывают свою важность себе и миру, на самом деле не решая никаких проблем.

СПАСАТЕЛЬ

- Позиция — «позволь мне тебя спасти!» Спасатель упорно тратит собственные силы на «спасение» других людей, находя в этой деятельности отдушину. Каждому Спасателю нужна Жертва, которая примет его альтруизм. Движет им, в первую очередь, собственное эго, которое подпитывается чувством значимости и превосходства над Жертвой. Он заинтересован в том, чтобы Жертва оставалась беспомощной, ведь тогда можно будет вечно ее спасать и ощущать свою ценность. Спасательство нельзя путать с реальной помощью, которая оказывается точно и по запросу.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАННА

Елизавета Муратова говорит, что если на работе вы вдруг чувствуете, что соответствуете одной из ролей драматического треугольника, то это сигнал провести аудит своих задач — функциональных и эмоциональных.

Функциональные задачи — это дела, которые можно записать в ежедневник: подготовить отчет, встретиться с деловыми партнерами, сформулировать концепцию нового продукта.

Эмоциональные задачи — это попытки получить нематериальные ценности. Например, добиться одобрения руководителя или повысить свой статус в рабочей иерархии.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА

- В драматическом треугольнике люди решают именно эмоциональные задачи. И если задержаться в нем надолго, есть риск потратить время на конфликт, а не на работу. Например, работник считает, что заслуживает повышения, но его пока не предвидится. Время от времени он срывается на критику в адрес руководства и решает работать вполсилы, думая, что посылает этим сигнал о своем недовольстве. Вместо этого он мог бы попросить о встрече со своим менеджером и обсудить карьерные перспективы

КАК ВЫЙТИ ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА

- Помимо аудита задач, важно оценить уместность ожиданий, которые человек «несет» на работу. Например, роль Жертвы-трудоголика часто берут на себя люди, которым не хватает признания в других сферах жизни. Подсознательно они ждут от коллег похвалы, потому что видят в них «родителей». Здесь стоит задуматься, что, возможно, в рабочие процессы закрались задачи, более эффективно решаемые в личных отношениях, например, в дружеской поддержке. Большая удача и бонус для сотрудников, когда руководитель понимает, как работает психика людей, и дает своим сотрудникам положительный фидбек за результаты. Но степень эмпатии каждого руководителя индивидуальна, поэтому привязывать свою потребность в одобрении к регулярным похвалам босса просто небезопасно.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА

- Ощущение собственной значимости — другая потребность, которая иногда не находит удовлетворения. Это случается, когда человек с такой потребностью вместо того, чтобы стать, например, медиком и лечить людей, как всегда мечтал, идет по иному карьерному пути. В итоге он ежедневно испытывает фрустрацию от того, что находится не на своем месте, втягивая коллег в водоворот своих переживаний. Здесь также стоит остановиться и понять, что можно изменить.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

