

## КАРТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРЯЖЕННОСТИ И СТРЕС-ФАКТОРОВ, ПОНИЖАЮЩИХ КОГНИТИВНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКА

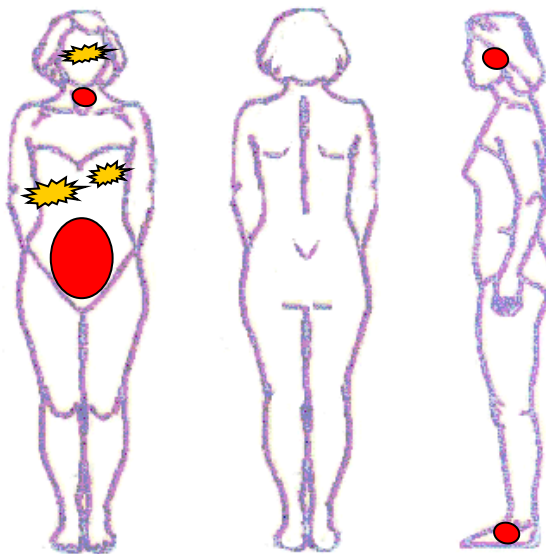
Учащаяся: \_\_\_\_\_ Екатерина Иванова \_\_\_\_\_



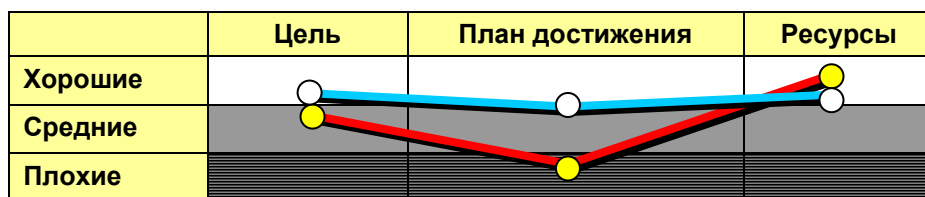
- нет эмоциональной напряженности
- небольшая эмоциональная напряженность
- средняя эмоциональная напряженность
- высокая эмоциональная напряженность

### 1. ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ:

- Психосоматика:**
- - внешние части тела
  - ☀ - внутренние органы



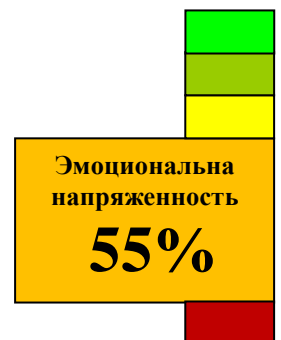
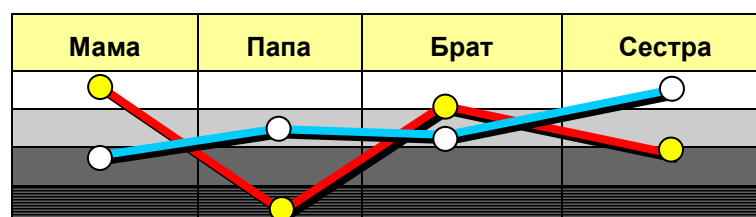
### 2. ЗНАНИЯ О ЗДОРОВЬЕ И СПОСОБОВ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ



**ВЫВОД:** можно устранить беспокойства, связанные с животом, также с печенью, горлом, и улучшить слух.

### 3. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

- ● Сознательная оценка.
- ● Показания на «ИПЭР-1К»



**ВЫВОД:** можно улучшить взаимоотношения с папой и с сестрой.



## 7. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ОДНОКЛАСНИКОВ

№	Ф.И.О.	Иванова Екатерина	Петров Виктор	Сидоров Иван	Козлов Петр	Печкин Алексей	Смокин Анатолий	Пояткина Юлия	Ивченко Петр	Гусин Александр	Койкина Надежда	Волк Катерина	Козак Виктория
1.	Иванова Екатерина												
2.	Петров Виктор												
3.	Сидоров Иван												
4.	Козлов Петр												
5.	Печкин Алексей												
6.	Смокин Анатолий												
7.	Пояткина Юлия												
8.	Ивченко Петр												
9.	Гусин Александр												
10.	Койкина Надежда												
11.	Волк Катерина												
12.	Козак Виктория												

**ВЫВОД:** Наибольшая эмоциональная напряженность с Волк Катериной и Козак Викторией (причина в конкуренции за внимание одноклассника – Сидорова Ивана). Важно обратить внимание на эмоциональную напряженность у Петрова Виктора на одноклассников: Печкин, Смокин, Пояткина, Ивченко, Волк, Козак, т.к. именно с ними возможны неадекватные реакции и конфликтные ситуации.



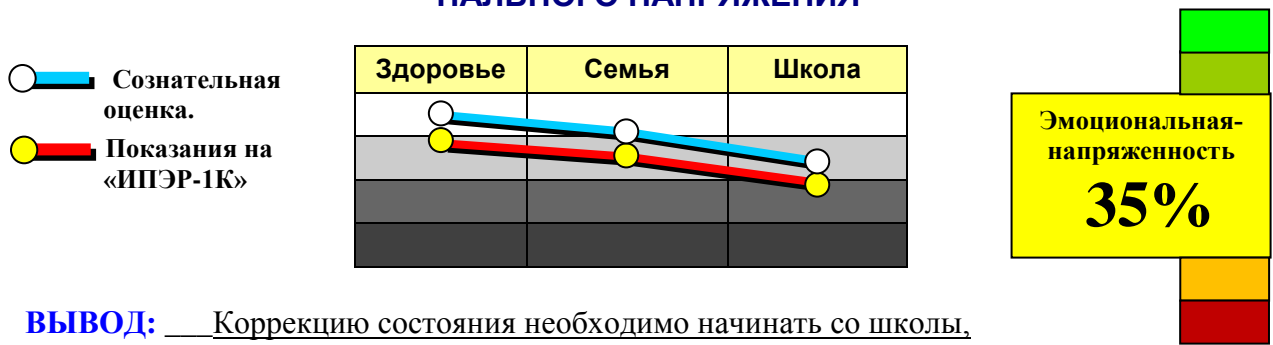
## 8. ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ

П.	Парные суждения	Последствие
+	«Мне нравятся крутые компании»	Сложность в общении как с «крутыми», так и «лузерами»; психоэмоциональный дискомфорт при нахождении в этих группах; душевное страдание.
-	«Лузеров жалко»	
+	Важные желательные качества у мальчика: «высокий рост, харизма, юморной, добрый, чтобы много знал, поддерживал, понимал, прислушивался к моим советам, открытый, честный».	Сложность в нахождении финансово обеспеченного, статусного и влиятельного мужчины (в качестве мужа); неосознаваемая борьба за правду и честность, что приводит к разрыву отношений с богатыми и статусными в обществе людьми; разочарование в собственном мировоззрении и тех, кто его поддерживал; страдание при ломке стереотипов.
-	Важные нежелательные качества у мальчика: «низкий рост, задержка	

	на работе, злость, крик (громкий голос), глупость, черствость, отсутствие понимания, нежелание слушать мои советы, лживость, двуличие, только для себя живет, он - лучше всех, предательство, разговоры за спиной».	
+	«Я хочу быть успешной»	Так как в большинстве случаев социальный успех зависит не от твоих способностей, а от связей с богатыми и влиятельными людьми, которые, как правило «не хорошие» – появляется вероятность сложности в достижении желаемой успешности.
-	«Хочу общаться с хорошими людьми, и чтобы было много друзей»	
+	«Создать семью один раз и на всю жизнь»	Сложности во взаимоотношениях с мужчиной (мужем), т.к. мужчина не хочет видеть кого-то еще, кому своё внимание отдает его жена.  Категоричность в выборе «на всю жизнь» приведет к излишней привязанности, и как следствие к излишней требовательности к своему избраннику, что в свою очередь создаст напряженность в отношениях, т.к. мужчины предпочитают в отношениях свободу и своё доминирование над женщиной.
-	«Найти подругу на всю жизнь»	
+	«Хочу похудеть»	Так как психика нацелена на выживание, попытка не есть весь день – это угроза выживанию, и как следствие психика решает набрать больше жирового запаса на случай, когда не будет еды.
-	«Не ем весь день»	
+	«Я – авторитет»	Управление – одно из средств лидера. Контроль является следствием управления. Кто против контроля – тот теряет управление, а затем авторитет и лидерство.
-	«Меньше контроля»	

**ВЫВОД:** Необходима в первую очередь психологическая коррекция родителям Екатерины, т.к. именно от них были впитаны суждения, приводящие к семантическому противоречию в психике Екатерины. Противоречивые убеждения приведут в будущем к сложностям во взаимоотношениях с мужчинами (поиск достойного мужа и в продвижении по карьерной лестнице).

## 9. СООТНОШЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО, СЕМЕЙНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



**ВЫВОД:** Коррекцию состояния необходимо начинать со школы, затем семья, и далее – здоровье.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Заболевания ушей в детстве есть причина повышенного реагирования на громкие звуки («не люблю, когда на меня кричат»). Это может приводить к избеганию общественных мероприятий, что в свою очередь отразится на личном общении и карьерном росте.
2. Фиксированность на лишнем весе и способах избавления от него еще больше увеличивает лишний вес, т.к. психика начинает запасаться жиром на «случай, когда не будет что есть (диеты и голодные дни)».
3. В описании желаемых целей внимание смещено на то, чего не хочется иметь (смещение внимания на негатив). При таком смещении неизбежно автоматическая реакция – приложении силы в борьбе с негативным, а не приложение силы в достижение своей цели.
4. Выявленные психосемантические противоречия могут создать проблемы профессиональной и семейной сферах. Необходима комплексная работа с Екатериной и родителями по прояснению противоречивых убеждений и их влиянию на жизнь.
5. Екатерина развивает механизмы подавления своих эмоций в случаях, когда она права, и при этом ее еще и заставляют извиняться. Отсутствуют навыки конструктивного взаимодействия и выражения эмоций во время конфликтов с учителями и родителями. Вытесненные эмоции гнева могут не только приводить к психосоматическим заболеваниям (в том числе и увеличению веса тела), но и формировать «склочный» характер, который будет отталкивать от общения с людьми.
6. Противоречивые убеждения приведут в будущем к сложностям во взаимоотношениях с мужчинами (поиск достойного мужа и в продвижении по карьерной лестнице).
7. Выявленное навязчивое желание чтобы «меня слушали» происходит из сопротивления установки «закрой рот». Чем больше Екатерина будет получать эту установку, тем больше будет закрепляться бессознательный механизм говорить другим и не слушать других (опасный механизм для женщины и для человека, желающего в социуме достичь успеха).
8. Нежелание быть подконтрольной (что неизбежно приведет к потере лидерства) является следствием как возрастных особенностей, а также и нежелании взрослых учитывать возрастные особенности и в неумении применять методы общения согласно возрасту ребенка.
9. Желание быть в крутых компаниях, и одновременно жалость к «лузерам», потребность им помочь – результат противоречивых суждений, которые создают замешательство и раздвоение, что в итоге приводит к заторможенности в реагировании на жизненные ситуации, в которых присутствует социальное и финансовое неравенство.
10. Желание иметь много друзей идет из страха остаться одной.
11. Существующий интерес на психологии, скорее всего, является следствием желания найти манипуляционные методы управления своим окружением (учителями и родителями), т.е. вместо научения конструктивному общению внимание смещается на манипуляционные технологии.

У Екатерины существует много положительных качеств. Выявленные психологические проблемы и установки можно устранить коррекционной программой и обучением.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ

### I. Индивидуальная психологическая коррекция по снятию эмоционального напряжения:

1. Для Екатерины:
  - а) с общения в школе с учителями и сверстниками;
  - б) с общения в семье;
  - в) с прошлых заболеваний.
2. Для родителей:
  - а) с общения в семье;
  - б) с общения в школе;

### II. Индивидуальные тренинги:

1. Для Екатерины:
  - 1) «Управление и трансформация эмоциональных реакций» – 16 часов.
  - 2) «Этапы эффективного общения» – 16 часов.
  - 3) «Приемы самокоррекции при эмоциональных переживаниях» – 12 часов.
2. Для родителей:
  - 1) «Способы управления возрастными особенностями» – 20 часов.
  - 2) «Управление и трансформация эмоциональных реакций» – 16 часов.
  - 3) «Этапы эффективного общения» – 16 часов.
  - 4) «Приемы самокоррекции при эмоциональных переживаниях» – 12 часов.

Педагог-психолог

Александр Балыкин

### Академия Развития Способностей «Гармония» (ООО)

Россия, 127051, Москва, Бульвар Цветной д.30, стр.1, эт.3, пом.1, ком.14, офис 2 (для писем)  
Тел.: +7(916)801-17-32 e-mail:b2000s@yandex.ru Skype:b2000s1



[www.iper1k.ru](http://www.iper1k.ru) – приборы «ИПЭР®»

[www.osoznanie.biz](http://www.osoznanie.biz) – услуги

«Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека» является запатентованным (патент РФ №2373965)

Устройство для оценки психоэмоционального состояния человека – «ИПЭР®» (патент РФ №107482)

Свидетельство о государственной регистрации программы ЭВМ «Индикатор психо-эмоциональных реакций «ИПЭР®» (№2015661224)

Технология Направленного Осознания «ГАРМОНИЯ», депонирована в РНТИЦ Академии наук РФ, № 002/2003

Товарный знак является запатентованным (свидетельства РФ №386937; №603787)

ВСЕ ПРАВА НА ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ ПРИНАДЛЕЖАТ ГРУППЕ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.  
КОПИРОВАНИЕ, РАЗМНОЖЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ ИЛИ ДРУГИЕ ОПЕРАЦИИ С ДАННЫМ МАТЕРИАЛОМ  
МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ АВТОРОВ-РАЗРАБОТЧИКОВ.