







КАРТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРЯЖЕННОСТИ И СТРЕС-ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩЕГОСЯ

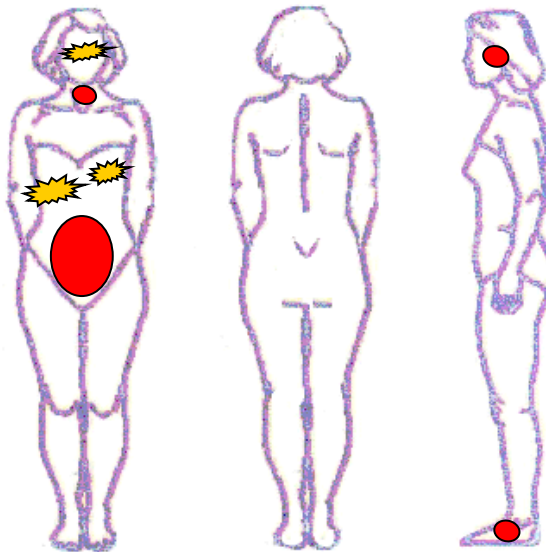
Учащаяся: Екатерина Иванова



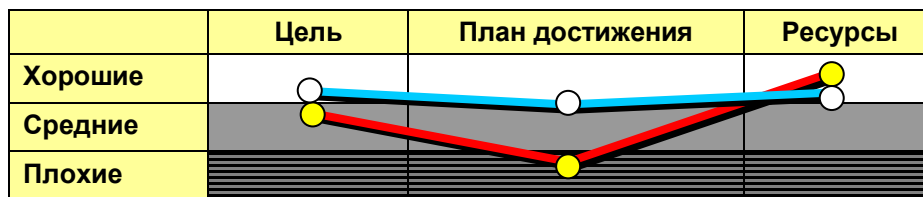
-  - нет эмоциональной напряженности
-  - небольшая эмоциональная напряженность
-  - средняя эмоциональная напряженность
-  - высокая эмоциональная напряженность

1. ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ:

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





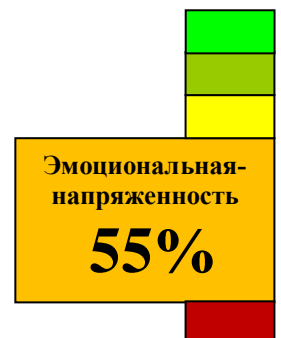
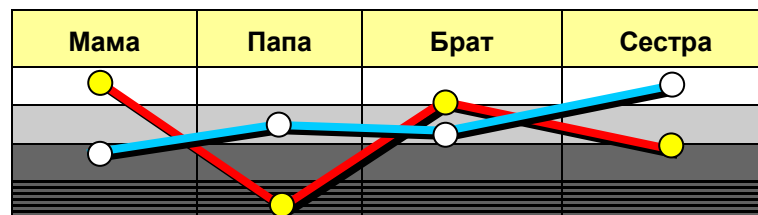
2. ЗНАНИЯ О ЗДОРОВЬЕ И СПОСОБОВ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ



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

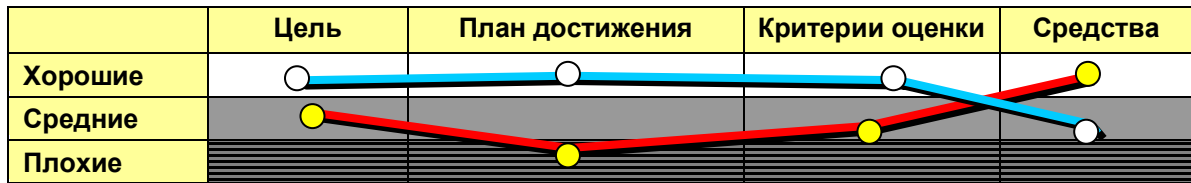
3. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

-  Сознательная оценка.
-  Показания на "ИПЭР-1К"



ВЫВОД: можно улучшить взаимоотношения с папой и с сестрой.

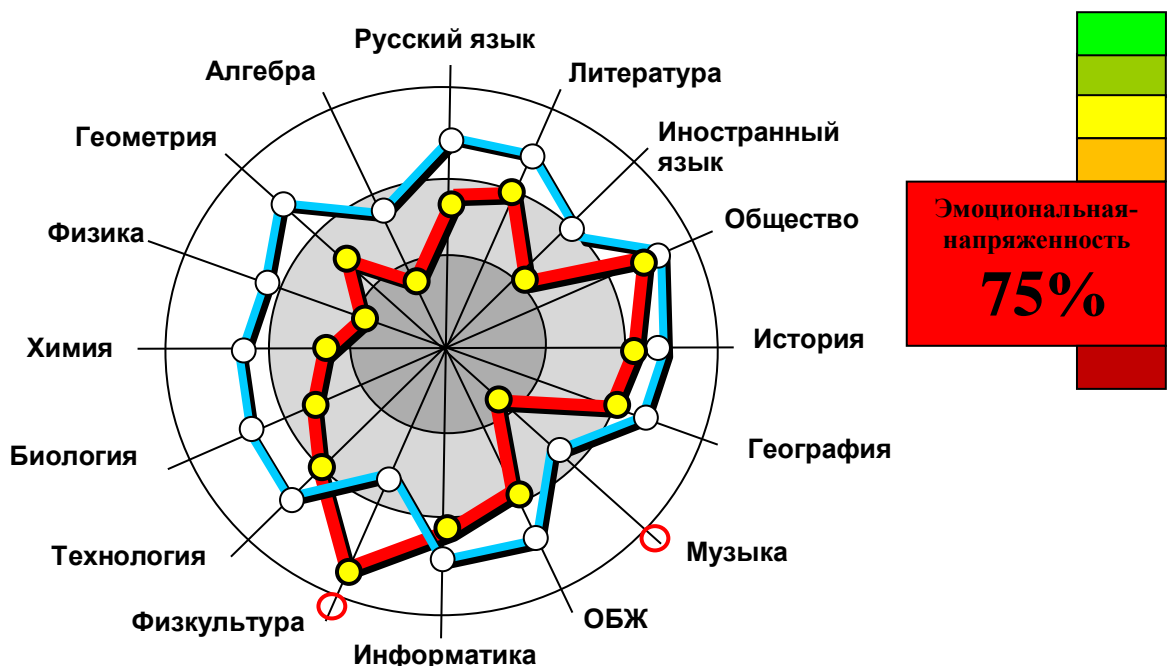
4. ЗНАНИЯ ПО СОЗДАНИЮ БЛАГОПОЛУЧИЯ СЕМЬИ И СПОСОБОВ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ



ВЫВОД: можно улучшить целеобразование, планирование, способность адекватно оценивать реальность. Неадекватная оценка своих знаний и навыков в отношении понимания способов достижения благополучного семейного состояния

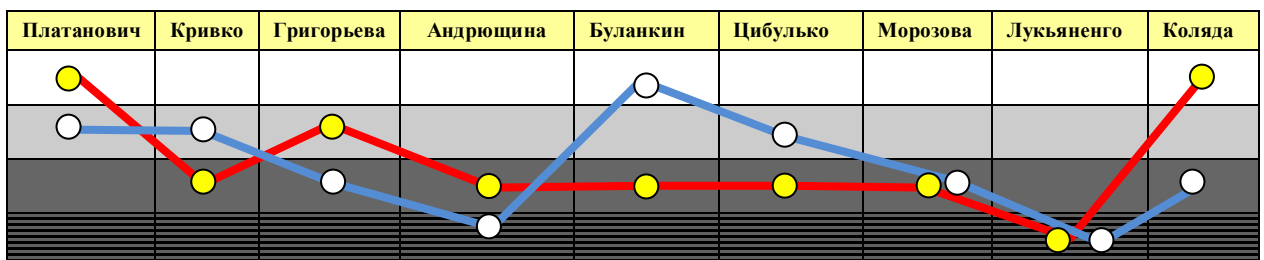
5. ШКОЛА - ПРЕДМЕТЫ

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



ВЫВОД: На некоторые учебные дисциплины имеется психоэмоциональное напряжение (те, которые в серой зоне с красной линией). **Рекомендуется:** психологическая коррекция по снятию эмоциональной напряженности с изучаемых предметов, находящихся в серой зоне; провести тренинг по управлению эмоциональными состояниями; провести тренинг по общению с неадекватными людьми, которые занимают статусное положение в обществе, т.к. умение достигать через общение с неадекватными, но статусными и богатыми людьми, является залогом успешного построения карьеры и личной жизни.

6. ВОЗАИМООТНОШЕНИЕ СО СВЕРТНИЦАМИ



ВЫВОД: Лукьяненко, Кривко, Андрюшина, Буланкина, Цибулько, Морозова. У Екатерины много неадекватности в сознательной оценке взаимоотношений

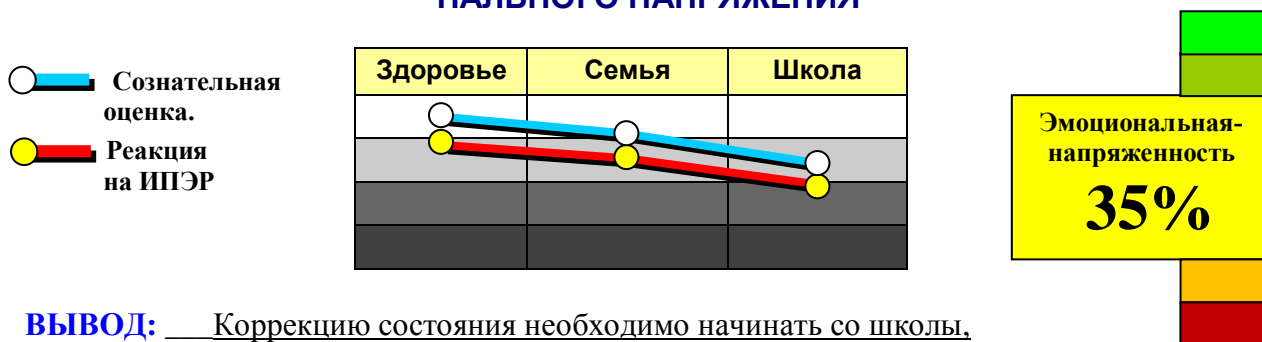
7. ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ

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 женщиной (женой), т.к. женщина не хочет видеть кого-то еще, кому своё внимание отдаёт 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.

8. 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 личностном 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 – приложению силы в борьбе с негативным, а не приложению 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 кон-

- фликтов 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 приводят в будущем к сложностям во взаимоотношениях с мужчинами (поиска 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

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.

Специалист по раскрытию
скрытых ресурсов

Александр Балыкин

ООО Академия Развития Способностей «Гармония»
127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРП ЦАО (для писем)
Тел.: +7(916)801-17-32, e-mail: b2000s@yandex.ru Skype:b2000s1



www.osoznanie.biz

«Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека» является запатентованным способом (№2373965).
Товарный знак является запатентованным (№2008715445), Технология Направленного Осознания «ГАРМОНИЯ»,
депонирована в РНТИЦ Академии наук РФ, № 002/2003

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.