

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 17 «НЕЗНАЙКА»

Семинар-практикум «Техника идеального общения»

Составитель:
педагог-психолог
Мельникова О.П.

г. Ханты-Мансийск
2018 год

Супруги Тойч



Джоэл Мари Тойч и Чемпион Курт Тойчи, супружеская пара из Лос-Анжелоса основатели психогенетики (или генофизики)

Метод создан, как синтез научных и духовных законов

*Доброта и совершенство, здоровье
и гармония, любовь и счастье -
естественные состояния человека*

*Генетический код еще до рождения
человека определяет большую
часть перспектив его жизни*

*Генетический код определяет
черты характера, поведенческие
модели и мировоззрение человека*

*Каждый человек имеет свое
основное внутреннее направление
или желание*

*Модели поведения
повторяются из
поколения в поколение*

- Модель поведения - это устойчивая, регулярно повторяющаяся, «узнаваемая» форма поведения.

*Взаимодействие
между людьми и
межличностные
отношения
обусловлены семейными
законами взаимного
притяжения*

- Комплекс определенных эмоций передается по наследству детям, внукам, правнукам и проявляет себя в разных формах.

Что же такое психосоматика?

Есть такое направление в медицине и в психологии, которое рассматривает человека, как единое целое, состоящее из психической и телесной составляющих, которое считает, что физическому недугу предшествует психологическая причина. Официальная медицина признает семь заболеваний, психологическая составляющая которых (неотреагированные эмоции, непрожитые травмы) доказана. Это так называемая **Чикагская семерка** психосоматических заболеваний

1. Гипертония – высокое/повышенное артериальное давление.

С точки зрения психики – эмоциональная блокировка. Человек находится под давлением своих неотрагированных эмоций. Как правило такие люди **излишне эмоциональны, однако подавляют свои эмоции, сдерживаются, загоняют неразрешенные проблемы вглубь.**

2. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Неотреагированные эмоции – обида, агрессия, злость, проявившиеся в ситуации, когда человек не получил ожидаемую поддержку , когда о нем не позаботились.

Неслучайно, обращаясь к неприятному, отталкивающему

для нас человеку, мы часто говорим: “Я его не

перевариваю”. Получается, что желудок язвенника

много не переваривает и начинает есть самого себя.

направляя непроявленную агрессию внутрь себя. Есть

еще такое выражение – “заниматься самоедством”. Так

говорят о человеке, который винит себя, “варится в

собственном соку” от того, что мир не оправдал его

ожиданий.

3. Неспецифический язвенный колит. Неотреагированные эмоции – обида, незащищенность, эмоциональная нестабильность.

Человек **глубоко уязвлен**. То есть какая-то ситуация настолько задела и обидела человека, что он ушел в себя, закрылся, почувствовал, что потерял надежду.

Как будто получил рану и захлопнул створки. А рана периодически дает о себе знать.

4. Нейродермит. Часто таких людей называют “легкоранимыми”, “тонкокожими”.

С точки зрения психики – человек кричит своим телом:
“Посмотрите, что вы со мной делаете?!”

Неотреагированные эмоции – страх, незащитность, потребность во внимании.

Даже со стороны жизнь такого человека кажется излишне напряженной. Как-то совсем не хочется оказаться “в его шкуре”. Многие кожные заболевания содержат в себе комплекс отношений с матерью. В младенчестве, когда малыш узнает мир через мать, через ее прикосновения и ласки, такой ребенок несет на себе печать отверженности. В последствии кожная проблематика становится барьером в отношениях с социумом. Вспоминая своего клиента:

“Не могу руку подать. Вдруг подумают, что я заразный”.

Такое трудноизлечимое заболевание, как псориаз, скорее всего также содержит в себе психосоматическую проблематику. Человек как будто говорит: “Я не в своей шкуре. Хочется сбросить шкуру”. Зуд и шелушение кожи не убираются ни мазями, ни таблетками. Гипотетически причину возникновения псориаза связывают также с отношениями с матерью либо отцом – отторжение или гиперопека.

5. Бронхиальная астма.

Неотреагированные эмоции – агрессия, подавленность, сдержанность, страх.

“Мне перекрыли кислород” – слышали такое выражение?

Невозможность сделать вдох порождает глубинный страх. Вдох делается натужно, со свистом, кажется, что этот вдох последний, и воздуха просто не хватит. “Не могу дышать полной грудью” – чувствуете, как человек говорит о своей несвободе, как трудно ему что-то дается?

Причиной чаще всего является отсутствие достаточного количества любви к младенцу, только что появившемуся на свет со стороны родителей, либо переизбыток родительского внимания, когда своей опекой они просто “душат” малыша. Приступами астмы такой человек обращает на себя внимание, как бы показывая своим телом – “Я задыхаюсь без любви”. Но без любви задыхается его внутренний раненный ребенок, сдерживающий свои подавленные рыдания.

6. Гиперфункция щитовидной железы (гипертиреоз).

В самом названии этого органа содержится слово “ЩИТ”, возможно из-за его формы, напоминающей щит или бабочку, а возможно также из-за его заЩИТных функций.

Неотреагированные эмоции – страх.

Щит организма усиливает свои функции, когда ситуация становится угрожающей, экстремальной. Такие люди, будучи детьми, как правило, очень рано взрослеют. Часто они гиперответственны. Страх, который присутствует в их жизни уменьшается в связи с приобретенным навыком все держать под контролем. Более того, потребность все держать под контролем проявляется в упреждающих действиях в различных сферах жизни такого человека (работа, семья, образование, занятия спортом и т.д.) Он как бы транслирует послание: “Я должен быть на высоте. Я должен закрыть все лазейки, через которые может проникнуть враг. Я должен хорошо держать самооборону. всегда быть готовым к отражению любой атаки”.

7. Ревматоидный артрит.

Неотреагированные эмоции – разочарование, обида, горечь, гнев, недостаток любви.

Болезнь суставов проявляется в воспалении, негибкости, скованности, иногда деформации вплоть до инвалидизации. Эмоциональная жизнь таких пациентов часто протекает скрытно. Все подавленные эмоции как бы не замечаются и даже отрицаются ими.

Человек очень критичен к своему социальному окружению, имеет высокие нравственные принципы, а также жесткие стереотипы. Он строг к себе и, считая окружающих себе подобными, вдвойне строг и к ним. Как правило, с такой установкой его ждут сплошные разочарования. Какое-то время они копятся, порождая невысказанные обиды и гнев. Эти эмоции действуют парализующе, не давая человеку простить, измениться. раскрыться, изменить свою сферу деятельности (часто эти люди занимаются не своей работой) или изменить подход к своей работе, к жизни в целом. Мир как будто говорит ему: “Стань гибче, шагай легче, наклоняйся, выпрямляйся, ты сможешь увидеть много удивительного. Изменись!” Излишняя блокировка всего чуждого неприемлемого для себя мешает человеку услышать этот вызов мира. Он продолжает стоять на своем, закостеневая, деформируясь в своем упрямстве.

МЫСЛЬ

мысль материальна

Ролевые модели негативные
эмоции и деструктивные
установки приобретаются в семье



*Если качество жизни определено
нашими мыслями, то само
качество мыслей определяется
тем, что мы получили по
наследству.*

Слова

*это одежда наших мыслей, и
энергия слов имеет еще более
плотную структуру – и эта
энергия в разы быстрее*

Слова разрушители:

- лопнуло мое терпение,
- я уже голову сломал,
- что-то меня гложет,
- всю плешь мне проели,
- сидит у меня в печенках, почках (что-то, кто-то),
- мне перекрыли кислород,
- не перевариваю (что-то или кого-то), все соки из меня выжали,
- много крови мне испортили,
- чихать я хотел,
- надоело до тошноты,
- просто ножом по сердцу,
- проклевал мог,
- меня уже колотит (трясет),
- всю шею отсидели,
- сыт по горло,
- с души воротит,
- загоняли меня до смерти,
- побывай в моей шкуре,
- давят на меня

Слова-кандалы:

- не могу,
- не умею,
- не уверен (-а),
- не получится,
- это выше моих возможностей (сил),
- не могу обещать,
- от меня не зависит

Планирование препятствий.

- Может случиться так...
- а вдруг (та же песня),
- не дай бог (из той же оперы).
- И самое убойное: нет выбора.

СЛОВА-КРЫЛЬЯ:

- *Я могу,*
- *У меня всё получается.*
- *Я намерен(-а).*
«Я хочу»,
«Я намерен (-а)»

Спасибо за внимание