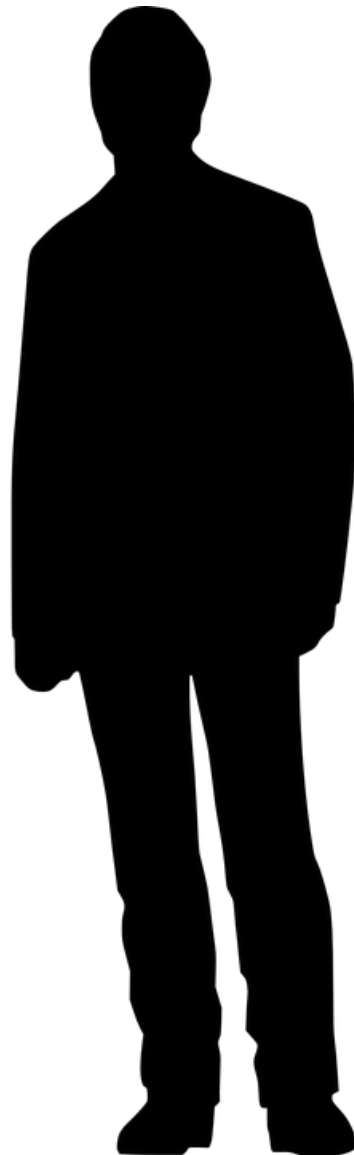




JA-DZIECKO

JA-DOROSŁY



JA-RODZIC

Ekspresja zachowań typowych dla
dzieciństwa

zabawa

potrzeby

ciekawość poznawcza

stan wynikający z utrwalonych w
dzieciństwie uczuć

„to piękne”

„nie wiem”

popęd

energia

intuicja

podążanie za wyznaczonymi
regułami

może być spontaniczne lub
przystosowane

„obawiam się”

„nie chcę”

emocje

pragnienia

otwartość

buntujący się

„martwię się dzisiaj”

„lubię Cię”

„prawda, że dobrze zrobiłem?”

Stan ego – Dorosły

autonomiczność

obiektywna ocena sytuacji

tu i teraz

strategie i procedury

rozwija się przez całe życie

przetwarzanie informacji

dojrzałość

rozważna część osobowości

wyraża wszystkie nabyte
umiejętności

racjonalne wybory

szacowanie prawdopodobieństwa
zdarzeń

szukanie adekwatnego sposobu
dostosowanie się do sytuacji

„Dlaczego?”

„Rozumiem”

„warto”

„według mnie; a co ty myślisz?”

„jake widzisz rozwiązanie
problemu? Zastanówmy się jak to
zrobić”

„nie chce żebyś tak robił, bo
przeszkadza to innym”



kontrolujące

„musisz zawsze”

opiekuńcza część

kopiowanie wzorców
rodzicielskiego zachowania

powstaje w wyniku sytuacji
kontrolowanych przez rodziców,
opiekunów, nauczycieli, trenerów,
etc.

może być zgodne z tym jak
reagowali rodzice

może być zgodne z wymaganiami
rodziców

kontrolowanie i kierowanie

żądania

zakazy

polecenia

reprimendy

krytyka

przypinanie innym etykietek

komunikaty osądzające

zmuszanie do tłumaczenia się

zamiar otoczenia opieką

„to dobrze, to źle”

„nigdy”

„spróbuj, uda Ci się”

„zajmę się tym”