

Зашто ме **ПЕРВИРАЈУ**

поједини

ђаци, родитељи, колеге и директори?

Весна Арсић



Због сећања.

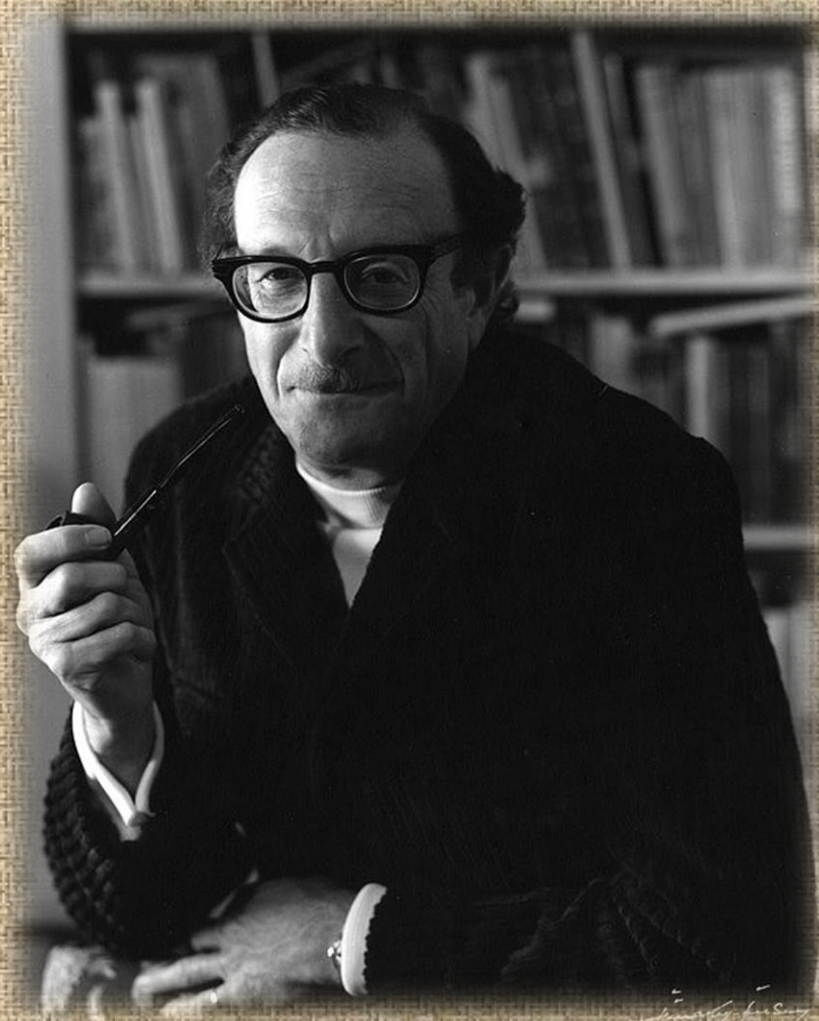
Шта је

Трансакциона
Анализа

?

Дефиниција ТА

Трансакциона анализа или ТА је **теорија личности** и систематска психотерапија чији је циљ лични развој и промена.



Ерик Берн

Шта нам све пружа и где се користи ТА?

1. ТА даје слику како људи функционишу – како изражавају своју личност кроз понашање.
2. Теорија комуникације
3. Теорија развоја детета
4. Користи се у образовним установама, где помаже наставницима и ученицима да остваре јасну комуникацију и избегну непродуктивне конфронтације.

Које су **кључне идеје** ТА?

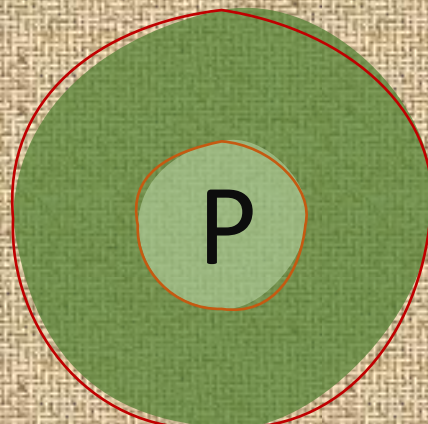
- Модел его стања: Родитељ, Одрастао, Дете - **РОД**
- **Трансакције**, строукови, структурирање времена
- Животни скрипт (сценарио)
- Отписивање, редефинисање, симбиоза
- Рекет, Маркице и **Игре**
- Аутономија (свесност, спонтаност и способност за интимност)

Које су **филозофске претпоставке** ТА?

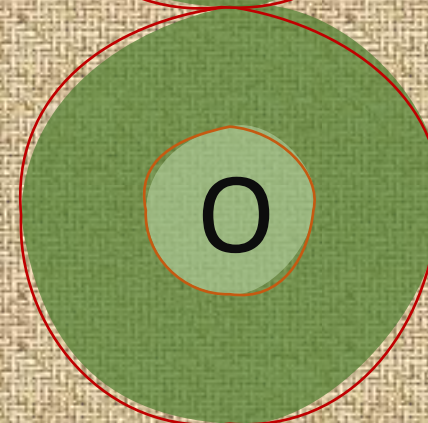
- Људи су ОК.
- Свако је способан да мисли.
- Људи одлучују о својој судбини, а одлуке се могу мењати.

Шта су ЕГО СТАЊА ?

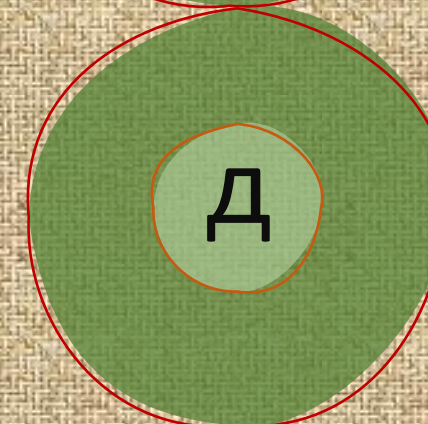
Понашање, мисли и осећања која су директни одговор на овде и сада.



Понашање, мисли и осећања копирана од родитеља или родитељских фигура



Понашање, мисли и осећања призвана из детињства



Вежба

Размислите о последња **24 часа** свог живота.

Вежба

- Да ли је у том периоду било тренутака када сте се понашали, размишљали или се осећали онако како сте се понашали, размишљали, осећали када сте били дете?
- Да ли је било тренутака када сте ухватили себе да се понашате, размишљате или се осећате као да сте копирали своје родитеље или друге особе које су за вас биле родитељске фигуре?
- Да ли је било тренутака када су ваше понашање, размишљање или осећања били једноставно директан одговор на оно што се дешава у том моменту? У тим приликама, ви сте реаговали као Одрасли (што и јесте) и нисте се пребацили у детињство.

Вежба

- Управо сте урадили прву вежбу користећи **модел его стања**.
- Испитали сте три различита начина постојања у овом свету. Сваки од њих се састоји од низа **понашања, мишљења и осећања**.
- Када се понашам, размишљам и осећам као кад сам био дете, каже се да сам у **его стању Детета** или се скраћено каже да сам у **Детету**.

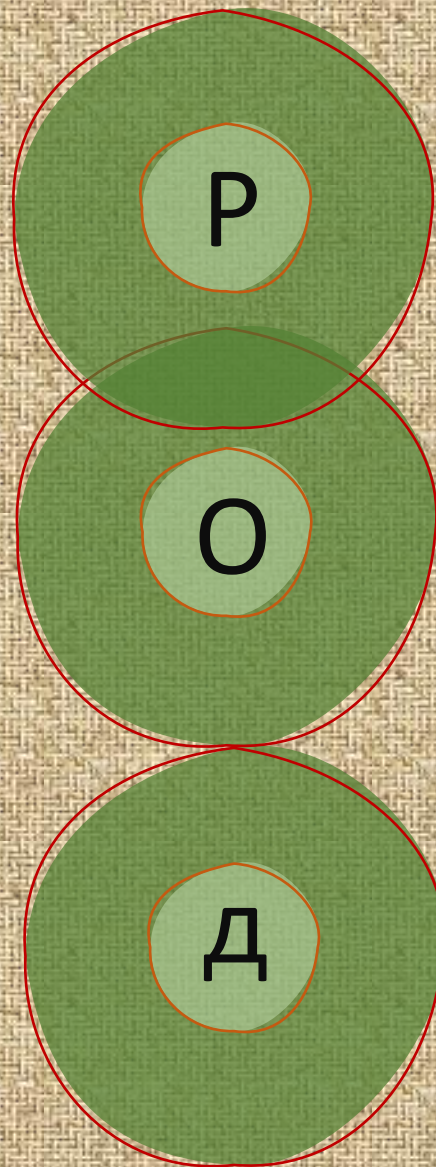
ФУНКЦИОНАЛНА АНАЛИЗА ЕГО СТАЊА



Шта су то **КОНТАМИНАЦИЈЕ** ?

Контаминације

из РОДИТЕЉА



Контаминације из РОДИТЕЉА



- Налазим се у контаминацији из Родитеља ако „родитељске“ слогане побркам са реалношћу Одраслог. То су усвојена УВЕРЕЊА која се прихватају као чињенице. Берн је то назвао ПРЕДРАСУДАМА.

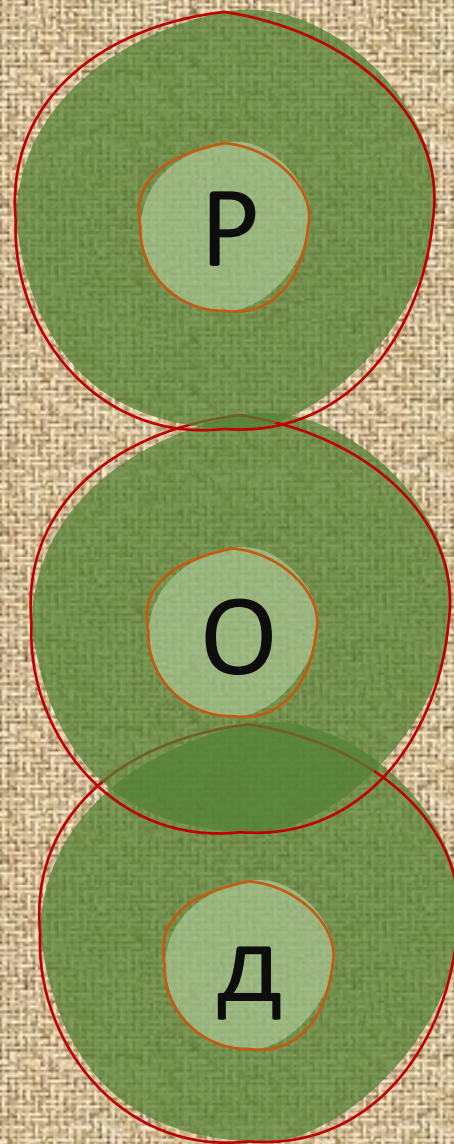
„Црногорци су лењи.“

„Пироћанци су шкрти.“

„Свет је лоше место за живот.“

- Када особа говори о себи и каже „**ти**“ уместо „**ја**“, вероватно ће садржај који следи бити контаминиран из Родитеља.

Контаминације
из Детета



Контаминације из Детета



- Контаминације, уверења, из Детета, Берн је звао ЗАБЛУДЕ.

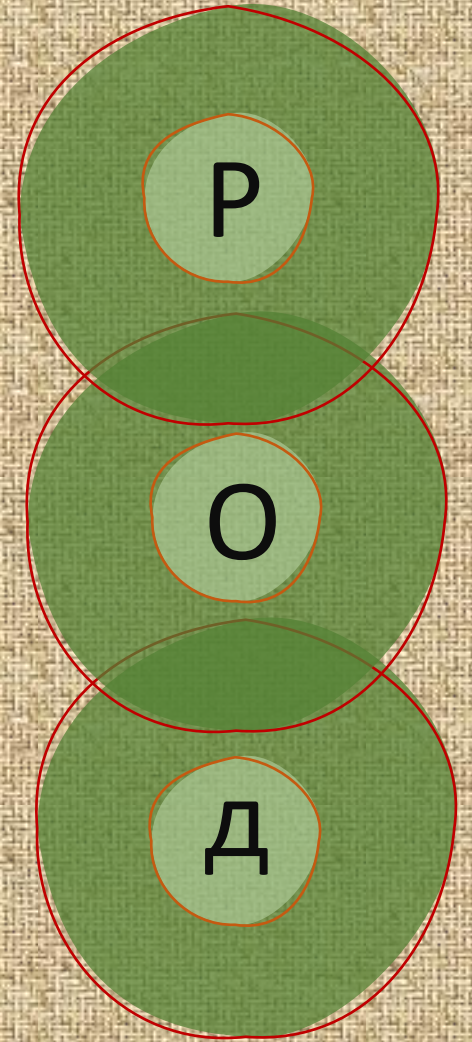
„Математика/језици/физика ми не иду.“

„Људи ме не воле.“

„Нешто није у реду са мном.“

„Не могу да престанем да пушим.“

Дупла контаминација
из РОДИТЕЉА и из Детета



„Људима се не може веровати.“

„Сви су мушкарци свиње.“

„Деца могу да се виде, али не и да се чују.“

Р

О

Д

КР

НР

О

АД

СД

Крај
Хвала на пажњи!