



**IX ЕЖЕГОДНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «Организация профилактической деятельности в детской и подростковой среде в практике консультирования на Телефоне доверия»**

***Площадка 4  
«РАБОТА ПСИХОЛОГА С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»***

***Мастер – класс «Модель BOOLYKNOT – инструмент разрешения конфликта»***

***Болдеева Наталья Анатольевна,  
психолог ГБУ ВО «ЦППШиРД»***

# МОДЕЛЬ BODYKNOT

ИНСТРУМЕНТ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА



# БОДИНАМИКА

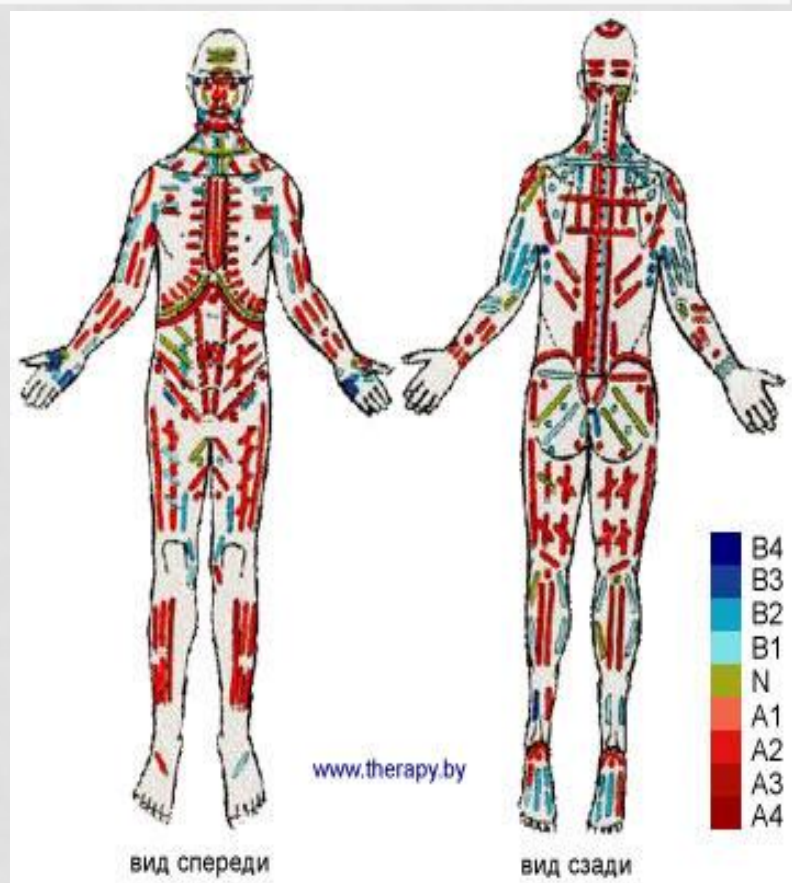
В семидесятых годах двадцатого века Лизбет Марчер (Lisbeth Marcher, датский телесно-ориентированный психотерапевт) и ее коллеги создали новый метод телесно–ориентированной психотерапии – Бодинамика.

На протяжении многих лет Лизбет проводила исследования в области психомоторного развития. В основе ее метода лежат представления психологии возрастного развития, анатомии и возрастной физиологии нервно-мышечной системы, описывающие динамику телесного развития ребенка.



# КАРТА ТЕЛА

- Лизбет Марчер и ее коллегам удалось найти и исследовать взаимосвязь между мышцами (и группами мышц) и их психологическим содержанием.
- В результате была создана бодинамическая модель структур характеров – теория личности, основанная на психомоторном развитии ребенка.
- Согласно этой модели, развитие личности начинается еще до ее рождения и продолжается до возраста 12-13 лет. На каждой стадии психомоторного развития ребенок осваивает новые стороны жизни и приобретает соответствующие моторные навыки.
- Различные варианты мышечных реакций (гипо, гипер и нейтральная) характерны для трех позиций характера каждой структуры развития.



# СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРОВ

- Бодинамическая модель структур характеров включает в себя семь стадий развития ребенка и стадию подросткового возраста. Каждый ребенок, по мере своего развития, проходит все возрастные периоды и (в идеале) осваивает все три позиции характера каждой структуры. При этом он приобретает ресурсы и защитные паттерны, свойственные каждой позиции соответствующей структуры. У ребенка формируется собственный профиль (карта) из позиций структур характеров, своя собственная индивидуальная структура.

# СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРОВ

1. Структура существования (2 триместр беременности - 3 месяца)
2. Структура потребностей (1 месяц-1,5 года)
3. Структура автономии (8 месяцев – 2,5 года)
4. Структура воли (2 -4 года)
5. Структура любви и сексуальности (3-6 лет)
6. Структура мнений (5 – 9 лет)
7. Структура солидарности, проявления себя (7-12 лет)



# Структура воли

- Четвертая структура – структура воли, формируется в возрасте от двух до четырех лет.
- В этот период ребенок приобретает способность планировать, определять приоритеты и совершать выборы, использовать собственную силу, совершая действия. Он старается справиться с различными задачами, осваивает и овладевает телесные функции. Эксперименты могут привести к чувству силы или беспомощности. Ребенок начинает различать намерение и действие, материальную реальность, воображение и экстрасенсорный опыт. Он обучается выражать эмоции и регулировать степень их проявления.
- В результате нарушений развития в этом возрастном периоде, могут быть сформированы ранняя или поздняя позиции структуры воли – приносящий себя в жертву, или критикующий, осуждающий соответственно.
- Нарушения могут возникнуть вследствие неправильно понимаемого альтруизма; как форма самонаказания в результате неправильного понимания причинно-следственных связей; как результат гиперопеки, ведущей к отказу от действий; как результат наказания, ведущего к подавлению действий, основанных на импульсах собственных желаний ребенка.

# Поздняя позиция структуры воли: критикующий, осуждающий

## Жизненные установки

- Сдерживают свою силу чтобы не перегрузить ею других людей (при этом становятся злыми и отвергающими)
- Отвергают все предложенные варианты выборов, чтобы чувствовать что выбирают и принимают решения самостоятельно
- Считают что только они знают что правильно и что не правильно (речь здесь идет про правильные действия, а не мнения)
- Если что-то не так считают что «это ошибка других людей»
- Действуют согласно нечетко сформулированным ритуалам, правилам и планам
- Испытывают трудности в групповых процессах вследствие ригидности своих убеждений и выборов
- Альтруистичны, пока не чувствуют угрозы, в противном случае начинают унижать и наказывать других, становясь например саркастичными.
- Мстят чтобы вынести боль.



# Ключевые выражения

- Если я буду действовать согласно своей воле, я буду одинок.
- Если я использую всю свою силу и всю свою волю, я уничтожу или подавлю других.
- Не говори мне, что мне делать.
- Не дави на меня, чтобы я делал то чего не хочу делать.
- Все они глупы

# Ресурсы

- Упрямый.
- Критичный.
- Обладает чувством юмора.
- Хороший драматург

# Идеальные послания

- Я могу выдержать твою силу, не взирая на эмоции, которые ты выражаешь.
- Мне нравится твоя сила, даже если бы мне хотелось, чтобы сейчас ты себя вел поспокойнее.
- Мне не нравятся твои действия, а не намерения.

# При установлении личного контакта

- Уважать их систему ценностей
- Встречаться с их гневом
- Спрашивать чего они хотят
- Спрашивать их, как бы они хотели чтобы все было сделано.

# Они могут

- Быть старательными, исполнительными, трудолюбивыми, ответственными.
- Делать вещи своим собственным способом.
- Они услужливы, предупредительны, любезны и сильны.

# Их необходимо учить

- Тому что согласиться с предложением или предписанием (сказать «да» и быть под чей-то властью и контролем – это не одно и то же.
- Делать реалистичные выборы, оценивая время и осознавая последствия различных действий и значений / важность альтернатив.
- Принимать что каждый выбор состоит из «да» и «нет» (говоря «да» чему-то, мы в то же время отказываемся от чего-то).
- Планировать маленькие «шаги» для достижения большой цели. Помнить о ближайших задачах, удерживая главную цель.
- Реалистично оценивать возможность и продолжительность конкретного процесса.
- Спрашивать других, как бы они хотели чтобы все было сделано. Добиваться конкретного ответа.
- Воспринимать проблемы не обязательно только как бремя, а как «пока не найденное решение» (дословно: «как решение, которое ждет, чтобы его нашли»).
- Тренировать модель BODYKNOT

# Модель BODYKNOT

В бодинамическом анализе создана собственная модель коммуникации, которая была названа Bodyknot. Она используется как своеобразная система координат при работе с различными видами проблем, возникающих в коммуникации. В модели описано 9 элементов, составляющих процесс коммуникации.

- 0 В данный момент я... - контекст/основное актуальное настроение
- 1 Я вижу, я слышу – факты, внешние ощущения
- 2 Я думаю это означает – интерпретация и фантазия
- 3 Я ощущаю, я чувствую- внутренние ощущения
- 4 Я чувствую – эмоции и чувства
- 5 Мне хочется – внутренний импульс, импульс к действию
- 6 Если...то...- анализ, обдумывание последствий
- 7 Я выбираю... - выбор/сделать так, а не так
- 8 Я делаю, говорю...- воплощение выбора в действии.

Модель BodyKnot работает на разных уровнях:

- как способ личностного развития, приводящий к осознанию привычных способов размышления о себе и других;
- как коммуникативная модель, способ улучшения и углубления контакта между людьми;
- как метод разрешения конфликтов, например, в семейных отношениях, разногласиях на работе, или в важнейших международных кризисах.

# Модель BODYKNOT

ФАКТЫ

ЧУВСТВА

Желания

ДЕЙСТВИЯ



Спасибо за внимание!