

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo:  
"yandex_rtб_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })
```



Что за видеокурс.

Базовые эмоциональные потребности. Курс из пяти лекций будет полезен родителям и всем, кто хочет разобраться с тем, какие потребности не были удовлетворены в детстве и позаботиться об этом сегодня.

Автор курса психолог Ирина Рыженко.

Что вошло в видеокурс.

## Содержание курса.

### **Лекция 1. Как нарушение потребности в безопасности в детском возрасте влияет на взрослую жизнь?** Продолжительность: 50 мин.

- Что такое безопасная привязанность?
- Безопасность в детско-родительских отношениях.
- Тест «Чувствуете ли вы безопасность в паре»?
- Фактор небезопасности: эмоциональная депривация
- Последствия эмоциональной депривации во взрослом возрасте.
- Фактор небезопасности: отверженность/нестабильность.
- Последствия чувства отверженности во взрослом возрасте.
- Фактор небезопасности: недоверие и жестокое обращение.
- Последствия жестокого обращения во взрослом возрасте.
- Характеристика эмоционально здоровой личности.

### **Лекция 2. Как нарушение потребности в идентичности в детском возрасте влияет на взрослую жизнь?** Продолжительность: 50 мин.

- В чем выражается потребность в идентичности?
- Упражнение на обнаружение собственной идентичности.
- Отношение к различиям между людьми.
- Ситуации и поведение родителей, которые являются источниками нарушения идентичности у ребенка.
- Последствия нарушенной идентичности.

**Лекция 3. Как нарушенная в детстве потребность в свободном выражении своих чувств влияет на взрослую жизнь? Продолжительность: 50 мин**

- Проявления потребности.
- Истоки нарушения потребности в детстве.
- Последствия нарушенной потребности.
- Мифы о межличностной эффективности.
- Здоровые убеждения для повышения межличностной эффективности.

**Лекция 4. К каким последствиям во взрослом возрасте приводит отсутствие разумных границ в детстве? Продолжительность 1 час.**

- В чем выражается эта потребность?
- Когда и почему потребность не удовлетворяется?
- Последствия: грандиозность и отсутствие самоконтроля.
- КАК разрешать дисциплинарные проблемы у детей?
- Полезное значение установления разумных границ.
- Свобода и вседозволенность.
- КАК устанавливать границы: лайфхаки для родителей.
- Карманные деньги.
- Домашние животные.

**Лекция 5. Как запрет на удовольствия в детстве влияет на взрослую жизнь? Продолжительность 50 мин.**

- Тест на удовлетворенность потребности в спонтанности, игре, и отдыхе.
- Источники нарушения потребности в детстве.
- Четыре сценария негативных последствий вследствие неудовлетворенной потребности.
  - Негативные родительские послания относительно спонтанного проявления эмоций.

- Плюсы и минусы завышенных стандартов.
- Психологические упражнения на развитие и удовлетворение потребности.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса: [Узнать подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

**Карточка курса:** \* Название: Как нарушение потребности в безопасности  
Автор(ы): Рыженко Ирина  
Формат курса: Видеокурс  
Способы доставки: Скачиваемая версия.  
Партнерская программа: Есть

\*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

**Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),  
Издателя: Рыженко Ирина

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo:  
"yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })
```