

Turinys

Antrojo leidimo pratarmė.....	9
1. ĮŽANGA.....	11
1.1 Kas ta schemų terapija.....	13
1.2 Kaip atpažinti ir pakeisti.....	14
1. SUSIPAŽINKITE SU VIDINIAIS ŽMOGAUS FUNKCIONAVIMO REŽIMAIS.....	19
2. VAIKO REŽIMAI.....	21
2.1 Pažeidžiamo vaiko režimas.....	24
2.1.1 Kaip savyje atpažinti pažeidžiamo vaiko režimą.....	28
2.1.2 Kaip atpažinti, kad kitas išgyvena pažeidžiamo vaiko režimą.....	29
2.2 Pikto ar impulsyvaus vaiko režimas.....	30
2.2.1 Kaip savyje atpažinti pikto ar impulsyvaus vaiko režimą.....	35
2.2.2 Kaip atpažinti, kad kitas išgyvena pikto ar impulsyvaus vaiko režimą.....	40
2.3 Laimingo vaiko režimas.....	42
2.3.1 Kaip savyje atpažinti laimingo vaiko režimą.....	44
2.3.2 Kaip atpažinti, kad kitas išgyvena laimingo vaiko režimą.....	46
2.4 Apibendrinimas.....	47
3. DISFUNKCINIAI TĖVO REŽIMAI.....	48
3.1 Pasiekimų reikalaujančio tėvo režimas.....	54
3.1.1 Kaip savyje atpažinti pasiekimų reikalaujančio tėvo režimą.....	58
3.1.2 Kaip atpažinti, kad kitam būdingas pasiekimų reikalaujančio tėvo režimas.....	60

3.2 Kaltinančio tėvo režimas.....	61
3.2.1 Kaip atpažinti kaltinančio tėvo režimą.....	64
3.3 Baudžiančio tėvo režimas.....	66
3.3.1 Kaip savyje atpažinti baudžiančio tėvo režimą.....	69
3.3.2 Kaip atpažinti, kad kitam būdingas baudžiančio tėvo režimas.....	70
3.4 Apibendrinimas.....	71
4. ĮVEIKOS STRATEGIJOS.....	74
4.1 Paklusnumas.....	80
4.1.1 Kaip savyje atpažinti paklusnumo strategiją.....	83
4.1.2 Kaip atpažinti, kad kitas linkęs paklusti.....	85
4.2 Vengimas.....	87
4.2.1 Kaip savyje atpažinti vengimą.....	89
4.2.2 Kaip atpažinti, kad kitas praktikuoja vengimą.....	90
4.3 Hiperkompensacija.....	93
4.3.1 Kaip savyje atpažinti hiperkompensacija.....	95
4.3.2 Kaip atpažinti, kad kitas praktikuoja hiperkompensacija.....	97
4.4 Apibendrinimas.....	100
5. SVEIKO SUAUGUSIOJO REŽIMAS.....	101
5.1 Kaip savyje atpažinti sveiko suaugusiojo režimą.....	103
5.2 Kaip atpažinti, kad kitam būdingas sveiko suaugusiojo režimas.....	105
5.3 Kaip sveiko suaugusiojo režimą atskirti nuo kitų būsenų.....	107
5. 4 Apibendrinimas.....	110

II. PAKEISKITE KENKSMINGĄ VIDINĮ REŽIMĄ	111
6. IŠGYDYKITE PAŽEIDŽIAMĄ VAIKĄ.....	113
6.1 Užmegzkite ryšį su pažeidžiamu vaiku.....	113
6.2 Pasirūpinkite pažeidžiamu vaiku.....	117
7. SUVALDYKITE PIKTĄ AR IMPULSYVŲ VAIKĄ.....	123
7.1 Geriau pažinkite piktą ar impulsyvų vidinį vaiką.....	125
7.1.1 Pamėginkite suprasti priežastis.....	126
7.2 Apribokite piktą ar impulsyvų vaiką.....	128
7.2.1 Tikslai ir poreikiai.....	128
7.2.2 Kėdžių dialogas.....	130
7.2.3 Kaip išmokti kontroliuoti elgesį.....	130
7.2.4 Kaip suvaldyti jniršį.....	132
8. STIPRINKITE LAIMINGO VAIKO REŽIMĄ.....	136
8.1 Užmegzkite ryšį su vidiniu laimingu vaiku.....	136
8.2 Pratimai, padėsiantys sustiprinti laimingo vaiko režimą.....	139
9. NUKREIPKITE DISFUNKCINIUS TĖVO REŽIMUS TINKAMA LINKME.....	142
9.1 Užmegzkite ryšį su vidiniu priekaištaujančiu tėvu.....	142
9.2 Susilpninkite vidinio tėvo įtaką.....	149
10. APRIBOKITE ĮVEIKOS STRATEGIJAS.....	155
10.1 Išmokite atpažinti įveikos būdus.....	155
10.2 Susilpninkite įveikos strategiją.....	158
10.2.1 Nustokite akiai paklusti.....	162
10.2.2 Liaukitės vengti.....	163
10.2.3 Baikite slėptis už hiperkompensacijos.....	165
11. SUSTIPRINKITE SVEIKO SUAUGUSIOJO REŽIMĄ.....	169

III. PRIEDAI.....	179
REŽIMŲ APŽVALGA.....	181
Vaiko režimai.....	181
Tėvo režimai.....	183
Ivėikos strategijos.....	184
Sveiko suaugusiojo režimas.....	185
ŽODYNĖLIS.....	187
LITERATŪRA.....	191