|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Эмоция** | **Биолог регулятивные процессы**  | **Поведение экспрессия**  | **Адаптивная функция**  | **Черты характера**  | **Диагнозы**  |
| **Страх** | Избегание | Бегство | Самосохранение | Робкий | Пассивность, тревожность |
| **Гнев** | Приближение | Атака | Разрушение | Скандальный, сварливый | Агрессивность |
| **Печаль** | Разделение | Сигнал дистресса | Воссоединение | Унылый | Депрессивный |
| **Принятие** | Глотание | Еда | Инкорпорация | Доверчивый | Истерия |
| **Отвращение** | Выброс | Извержение | Отвержение | Враждебный | Паранойя |
| **Ожидание** | Начало действий | Разведка | Исследование | Любопытный | Навязчивость |
| **Удивление** | Остановка | Замирание | Ориентирование | Импульсивный | Неустойчивость |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Позитивная эмоция/качество** |  **+ Триггер** | **Негативная эмоция/качество** |  **- Триггер** | **Функция** | **Работа с эмоцией** |
| **до 1 года** | Доверие | Поддержка, удовлетворение основных потребностей | Недоверие | Депривация, непоследовательность | Управление основными потребностями | Компенсаторика |
| **1 - 3 года** | Сильная воля | Разумная дозволенность, поддержка | Безвольность, навязчивость, стремление к власти | Гиперопека, недоверие, отсутствие поддержки | Управление собственным поведением, обретение автономии | SWOT - анализ |
| **3 - 7 лет** | Инициатива, целеустремленность | Поощрение + возможности | Стыд (есть свидетели)Вина (нет свидетелей), пассивность | Неодобрение, одергивание | Границы и возможностипомогает приспособиться к ситуации | Воспитание новых здоровых привычек: анализ обстоятельств - нахождение общего - осознание происходящего - формирование новогоОдобрение себя, благодарность себе, личные границы |
| **7 - 12 лет** | Компетентность | Систематическое обучение, наличие позитивных примеров | Неуверенность | Недостаток поддержки, руководства, обучения | Обучение, выживание, приспособление | Поиск интереса, шаг за шагом |
| **12 - 18 лет** | Верность себе | Устойчивость, преемственность, наличие позитивных половых моделей, обратная связь (ОС) | Диффузия идентичности, Обида | Неясные / отсутствие целей, ОС, неопределенные ожидания | Формирование ролей, половых моделей | Письмо обидчику, субличности и роли |
| **20 - 65 лет** | Продуктивность, Забота | Целеустремленность, продуктивность, душевная теплота, понимание, доверие | Одиночество | Регрессия, обеднение личной жизни, остракизм | Поиск смысла жизни | 5 "зачем?" |
| **65+** | Мудрость, целостность эго | Чувство завершенности жизненного пути, осуществление планов и целей | Презрение, отчаяние | Нет чувства завершенности, планы не реализованы | Реализация модели поведения, оценка пройденного пути | Цели по SMARTЧего я хочу? |