

skeemi olekud

lapse olekud: üks kategooria skeemi olekutest, mis on sünnipärase ja universaalsed vastused emotsionaalsete vajaduste rahuldatusle. Neid olekuid iseloomustavad tugevad tunded ning lapsele omased reaktsioonid

<i>lapse olekud</i>	<i>kirjeldus</i>
haavatav laps	lapse olek, milles kogetakse düsfoorilisi ja ärevaid tundeid (nagu hirm, kurbus, abitus, ärevus, lootusetus, üksildus jne) vastusena ühe või mitme varase mittekohastumusliku skeemi aktiveerumisele
vihane laps	lapse olek, milles tuntakse ja väljendatakse viha või raevu vastusena baasiliste emotsionaalsete vajaduste (tajatud) rahuldamata jätmisele ühe või mitme varase mittekohastumusliku skeemi aktiveerumisel
impulsiivne/ distiplineerimata laps	lapse olek, milles püütakse täita oma soove ja tahtmisi isekal moel mõtlemata tagajärgedele. Selles olekus ei suudeta kontrollida oma tundeid ega impulsse ning tuntakse viha ja pettumust, kui soovid ei ole koheselt rahuldatud/ lapse olek, milles ei suudeta taluda frustratsiooni ega sundida end lõpetama rutiinseid või igavaid ülesandeid. Selles olekus ei taluta rahulolematust või ebamugavust (valu, konflikti, pingetunnet)
õnnelik laps	lapse olek, milles tuntakse end rõõmsa, rahuloleva ja armastatuna, väljendatakse end spontaanselt ja mänguliselt. See olek ei ole seotud ühegi varase mittekohastumusliku skeemiga, sest baasilised emotsionaalsed vajadused on ootuspäraselt rahuldatud

düsfunktsionaalsed toimetuleku olekud: üks kategooria skeemi olekutest, mille eesmärk on psühholoogiliselt kaitsta aktiveerunud skeemiga kaasnevate ebameeldivate emotsioonide eest

<i>düsfunktsionaalsed toimetuleku olekud</i>	<i>kirjeldus</i>
kuuleka alistuja olek	üks düsfunktsionaalse toimetuleku olekutest, mida iseloomustab kuulekus ja järeleandlikkus teiste ootustele ja nõudmistele enamasti isiklike vajaduste arvelt
eemaldunud kaitsja olek	üks düsfunktsionaalse toimetuleku olekutest, mida iseloomustab emotsionaalne vältimine ja milles olles inimene eitab tundeid ja probleeme, on emotsionaalselt eraldunud, distantseerunud, tuim või intellektualiseeriv ja üliratsionaalne [Rafaeli]
ülekompenseerija olek	üks düsfunktsionaalse toimetuleku olekutest, mis sisaldab aktiveerunud skeemile vastupidiseid käitumisi

düsfunktsionaalsed vanema olekud: üks kategooria skeemi olekutest, mis on lapsepõlves olulistes suhetes (lapsevanem, vm oluline isik) kogetud negatiivsete aspektide valikuline internaliseerumine [Farrell]

<i>düsfunktsionaalsed vanema olekud</i>	<i>kirjeldus</i>
karistava vanema olek	üks düsfunktsionaalse vanema olekutest, milles ollakse enda vastu agressiivne, mitteaktsepteeriv, mitteandestav ning kriitiline vigade tegemise ja piirav/keelav vajaduste väljendamise suhtes
nõudliku vanema olek	üks düsfunktsionaalse vanema olekutest, milles esitatakse enda suhtes ebarealistlikult kõrgeid nõudmisi ja oodatakse nende vastamist järeleandmisi tegemata. Tuntakse, et peab olema perfektne ja ei tohi olla spontaanne ega teha vigu

Terve täiskasvanu olek: üks funktsionaalsetest olekutest, mida iseloomustab toimetulevus ja tugevus; hõlmab kohastumuslikke vastuseid ümbritsevale keskkonnale, mis on vajalikud selleks, et täide viia täiskasvanud inimese igapäevaseid tegevusi nagu töökäimine, vanemlus, vastutuse võtmine, tegevustele ja inimestele pühendumine, ning püüdleb täiskasvanulikke naudinguid nagu intellektuaalsed, esteetilised, kultuurilised huvid, seks, tervise hoidmine ja sportlikud tegevused [Rafaeli]