Самопроверка первого модуля

ДАТА _____

Мысли, чувства и выбор

Обведите букву ответа, который кажется верным, потом сверьтесь с ключом в конце. Это не экзамен и не оценка: ошибка подскажет, какую задачу стоит решить.

1 **В воскресенье с восьми утра сосед сверху сверлит стену. Вы с первой минуты кипите: «Он делает это нам назло». Что, по модели ABC, вызывает злость?**

А) Событие: звук дрели в выходной

Б) Мысль о событии: «он делает это назло»

В) Реакция тела: жар в лице и напряжение

Г) Результат: испорченное утро воскресенья

2 **Двое были на одном концерте. Один в восторге, другой весь вечер раздражался из-за громкости. Что лучше всего объясняет разницу?**

А) Один из них прав, а другой ошибается

Б) У каждого свои фильтры восприятия

В) Раздражение вызвала сама громкость

Г) Один слушал внимательнее, чем другой

3 **Вы заметили за собой убеждение «меня никто не поддерживает» и то, что помните в основном отказы. Что полезнее всего сделать по модели самоподтверждения убеждений?**

А) Сменить окружение на более поддерживающее

Б) Замечать и записывать, когда поддержка была

В) Перестать просить, чтобы не получать отказов

Г) Собрать все отказы, чтобы понять масштаб

4 **Вы решаете, браться ли за новый проект. Хочется — да, по ценностям — да, но времени на него сейчас нет. Что стоит сделать по модели РВД+?**

А) Браться: два голоса из трёх говорят «да»

Б) Отказаться: раз один голос против, это «нет»

В) Остановиться и разобраться с голосом Взрослого

Г) Довериться «хочу»: время как-нибудь потом найдётся

5 **На встрече выпускников приятель громко, при всех: «Ну что, всё там же, на скромной должности?» Вы тут же начинаете перечислять свои достижения. Чем по формуле игры был ваш ответ?**

А) Крючком: именно с вашего ответа началась игра

Б) Клёвом: вы приняли вызов и оправдываетесь

В) Голодом: вам не хватало признания

Г) Насыщением: вы получили привычную эмоцию

6 **Брату: «Ты опять вернул машину с пустым баком. Сколько можно?» Чего не хватает в этой фразе по формуле выхода из игры?**

А) Рисков, чувства и приглашения обсудить решение

Б) Только чувства — остальное в ней уже есть

В) Примеров из прошлого, чтобы упрёк звучал весомее

Г) Шутливого тона, чтобы смягчить упрёк

7 **После неудачного собеседования человек говорит себе: «Я бестолочь, это я всё испортил, сам виноват». Какую дверь блокирования изменений вы узнаёте?**

А) Бездумную: перекладывает решение на других

Б) Агрессивную: ищет виноватого вовне

В) Аутоагрессию: обвинение обращено на себя

Г) Пассивную: выключается из процесса

8 **Вы берёте новый заказ у клиента, который в прошлый раз нервничал, потому что не понимал, что происходит с работой. С чего лучше начать, если опираться на Структурирующего Родителя?**

А) Пообещать, что всё сделаете сами и вникать не придётся

Б) Согласовать с ним, что и когда он может от вас ждать

В) Попросить его в этот раз не вмешиваться в работу

Г) Сказать, что если понадобится поддержка, вы рядом

9 **Подруга зовёт вас быть ведущей на её свадьбе: сто гостей, микрофон, конкурсы. Выступать на публике для вас — мучение. Вы отвечаете: «Ой, ну я даже не знаю... я бы, конечно, могла... вдруг не справлюсь... давай я подумаю?» Что не так по технике осознанного отказа?**

А) Нельзя отказывать близким в важный для них день

Б) Сначала нужно согласиться, а потом найти замену

В) Нет ясного «нет»: отказ звучит как «может быть»

Г) Не хватает извинения и обещания загладить вину

10 **Брат обещал сам платить за свой телефон. В первый месяц у него не вышло, и вы заплатили. Теперь он просит в четвёртый раз, и вы снова платите, «чтобы не остался без связи», — денег вам не жалко. Что здесь не так по принципам договорённостей?**

А) Помогаете не один раз и становитесь костылём

Б) Заключили договорённость, которую не можете выполнить

В) Не одарили брата признанием за честную просьбу

Г) Заключили договорённость, невыгодную самому брату

11 **Коллега: «Это точно не сработает». Вы: «Да вы всегда всё критикуете! По нашим данным, сработает». Какие шаги модели «Огонь — Вода — Земля — Воздух» пропущены?**

А) Земли: в ответе нет ничего по существу

Б) Воды и Воздуха: ответный удар и нет вопроса

В) Огня: надо было ответить так же горячо

Г) Только Воздуха: в конце ответа не хватило вопроса

12 **Коллега в пятницу в шесть вечера: «Ты же у нас самый ответственный — без тебя этот отчёт никто не доделает». Что по внутренней защите ABC → DEF стоит сделать до того, как отвечать?**

А) Сразу согласиться, чтобы не подвести команду

Б) Сказать коллеге, что вы раскусили его манипуляцию

В) Распознать, что вам навязывают, и выбрать своё

Г) Промолчать и уйти от разговора до понедельника

Отметьте номера вопросов, где вы сомневались. После ключа выберите один и решите, какое занятие или задачу перечитать.

Ключ и пояснения

1. **Б.** Дрель — событие (A). Злость, жар в лице и напряжение — реакция (C), испорченное утро — уже результат. А вызывает злость мысль (B): «он делает это назло». Между событием и реакцией есть зазор, и в нём возможна другая мысль: «у него, наверное, ремонт по графику». С ней злости меньше, а подняться и спокойно договориться о времени работ проще.

2. **Б.** Мы живём не в самом мире, а в своих представлениях о нём. Сенсорный, культурно-исторический и индивидуальный фильтры у людей разные, поэтому одно и то же событие они воспринимают по-разному. Дело не во внимательности и не в правоте: никто из них не ошибается. И восторг, и раздражение — реакции на мысль о концерте, а не на сам звук.

3. **Б.** Короче всего это сказано в занятии 3: «Что бы ни думал мой Думающий, мой Доказывающий докажет». Убеждение само ищет себе подтверждения и пропускает всё, что ему противоречит. Поэтому полезно намеренно замечать обратное. Сменить окружение недостаточно: старое убеждение быстро найдёт подтверждения и в новых обстоятельствах. А перестать просить или собирать отказы — значит дать Доказывающему ещё больше «доказательств».

4. **В.** Решение целостное, когда «да» говорят все три позиции: Ребёнок (хочу), Взрослый (разумно и по силам) и Родитель (совпадает с ценностями). Если одна возражает, это не «нет», а сигнал остановиться и разобраться: например, что можно перенести или с кем разделить нагрузку. «Плюс» в РВД+ — это первый шаг после решения.

5. **Б.** Реплика приятеля — крючок, ваш ответ — клёв: вы приняли обидный тон и стали оправдываться. Голод — то, что было до крючка (например, нехватка признания), а насыщение — финал игры. Между крючком и клёвом есть зазор: клевать или нет — это выбор, а не неизбежность.

6. **А.** В упрёке есть только ситуация, да и та с обвинением «опять» и «сколько можно». Формула спокойно выносит скрытое на стол: «Есть ситуация A, которая создаёт риски B, и я чувствую по этому поводу C. Я приглашаю тебя обсудить D, чтобы вместе найти наилучшее решение. На мой взгляд, это важно, потому что E. Что думаешь по этому поводу?» Например: «В эти выходные ты вернул машину с пустым баком, и утром я опоздал на работу, пока заправлялся. Если так пойдёт дальше, мне станет трудно давать тебе машину, и меня это тревожит. Давай обсудим, как нам договориться о бензине, — для меня это важно, потому что я хочу и дальше спокойно делиться с тобой машиной. Что думаешь?»

7. **В.** Аутоагрессия — те же наезды и поиск виноватого, только адресованные себе: это Критикующий Родитель, направленный внутрь. От здравой самокритики её отличает итог: самокритика спрашивает «что я подготовлю лучше в следующий раз?», аутоагрессия только наказывает и не даёт сделать шаг.

8. **Б.** Структурирующий Родитель даёт опору через ясность и предсказуемость. Его первая речевая формула: «Разрешите, я согласую с вами последовательность своих действий, чтобы вы чётко понимали, что конкретно и когда вы можете от меня ждать. Хорошо?» Обещание «вникать не придётся» — голос Задабривающего Родителя. Просьба не вмешиваться не снимает тревогу. «Я рядом» — слова Заботливого Родителя: они тёплые, но клиенту не хватало другого — понимания, что и когда будет.

9. **В.** Осознанный отказ состоит из четырёх шагов: «Нет» — «Это связано с тем, что…» — «Понимаю, что вам важно…» — «Я готов вам предложить…». Без ясного «нет» отказ звучит как «может быть»: подруга будет ждать, а вы — мучиться неделями. Например: «Нет, ведущей я не буду: говорить перед сотней гостей мне очень тяжело. Понимаю, как тебе важно, чтобы праздник прошёл весело. Могу придумать конкурсы для ведущего или собрать видеопоздравление от наших друзей». Отказ в одном не отменяет заботы — она звучит в третьем и четвёртом шагах.

10. **А.** Десятый принцип: «Я поддерживаю другого в выполнении им его договорённостей, но не более одного раза, чтобы не делать себя его костылём». Первая помощь была уместной, а дальше избыточная опека создаёт зависимость и мешает брату справляться самому. Это та же ловушка, что у Задабривающего Родителя. Признание (девятый принцип) — для того, кто договорённость выполнил, а не нарушил. Второй и четвёртый принципы (не заключать невыполнимое, заключать только взаимовыгодное) здесь ни при чём: обещание «сам платить за телефон» дал брат, и оно выгодно ему самому.

11. **Б.** На Огонь не отвечают огнём. Земля в ответе есть — «по нашим данным, сработает». Но вместо Воды, амортизации («Услышал вас»), прозвучал ответный удар. А в конце нет Воздуха, открытого вопроса: «Что конкретно, по-вашему, не сработает?»

12. **В.** «Я слышу манипуляцию, которой меня пытаются заставить думать A, чувствовать B, делать C. Я — свободный человек, и я выбираю думать D, чувствовать E и делать F». Здесь навязывают думать, что отказ — это безответственность (A), чувствовать вину и лестную незаменимость (B) и остаться на вечер (C). Пауза перед ответом и есть зазор: пока он есть, манипуляция не срабатывает автоматически. Это работа внутри, объявлять собеседнику о манипуляции не нужно. А ответить вслух можно, например, осознанным отказом.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/01