Самопроверка пятого модуля

ДАТА _____

Перемены, эмоции и юмор

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 **Олег сказал себе: «Всё, больше ни одного заказа еды на дом». В пятницу он заказал пиццу и роллы, а потом весь вечер ругал себя и обещал месяц вообще не открывать приложение. Что здесь происходит?**

А) Выученная беспомощность: после неудач он перестаёт пытаться

Б) Цикл «запрет — срыв — вина — наказание — запрет»

В) Вторичная выгода: доставка даёт ему право не готовить

Г) Миф об изменениях: «для изменений нужна только сила воли»

2 **Подруга говорит: «Я знаю, что надо бросить курить, но пока не готова платить эту цену». Что ей подойдёт сейчас?**

А) Назначить День Икс и внести его в календарь как контракт

Б) Убрать сигареты из дома и найти, кому звонить в момент слабости

В) Отслеживать голод, злость, одиночество и усталость

Г) Взвесить цену бездействия и сверить привычку с ценностями

3 **Игорь месяц ложился спать до полуночи, а потом три ночи подряд засиживался за сериалом до трёх. Он говорит: «Всё, я опять на нуле. Теперь буду держать себя в ежовых рукавицах». Что упущено по аварийному протоколу?**

А) Поддержать себя как друга, разобрать срыв и сразу вернуться

Б) Вернуться на стадию Размышлений и заново взвесить цену перемен

В) Ввести запрет построже, чтобы маятник больше не качнулся назад

Г) Признать, что для этой привычки стадия Завершения не наступит

4 **Знакомая массажистка попросила вас послушать её рассказ о себе. Он тёплый, но в нём нет ни одного примера и непонятно, как к ней записаться. Какой отклик ближе всего к формулам обратной связи из занятия?**

А) «Рассказ слабоват: нет примеров и непонятно, как к вам записаться»

Б) «Мне понравилось, как тепло вы говорите. Остальное и так хорошо»

В) «Я бы лучше понял, с чего начать, если бы вы сказали, как записаться»

Г) «Вам надо добавить пару примеров и в конце объяснить, как к вам записаться»

5 **Дизайнер интерьеров на первой встрече сразу спрашивает: «Какой у вас бюджет?» — а в конце обещает сделать «быстро, недорого и под ключ». Что не так по модели РБС?**

А) Надо было начать со сроков, а бюджет обсудить вторым по счёту

Б) Начал с бюджета и обещал зафиксировать все три переменные

В) Сначала стоило рассказать о своих проектах, а потом задавать вопросы

Г) Обещание «под ключ» уместно, ошибка только в порядке вопросов

6 **Через два дня Тамара выступает на собрании жильцов с предложением поставить во дворе шлагбаум, и её трясёт от волнения. Что, по мысли занятия, главное, чтобы волнение сменилось ясностью?**

А) Выучить наизусть ответы на все возражения соседей, какие придут в голову

Б) Перед выходом сказать себе «Я рада быть здесь» и улыбнуться

В) Отложить выступление, пока волнение не уляжется само собой

Г) Ответить себе, зачем она идёт и какую пользу получат все стороны

7 **Сосед по даче кричит через забор: «У вас опять не огород, а джунгли!» Какой ответ ближе всего к юмору как методу работы с крючками?**

А) «Зато у вас так ровно, будто вам больше нечем заняться в жизни»

Б) «Да, вы правы, совсем запустили огород, руки никак не доходят до прополки»

В) «Даже Тарзан бы тут заблудился. А что у вас лучше всего растёт?»

Г) «Хорошо, что вы сказали, потому что я ждал, заметит ли кто-нибудь»

8 **Лиза расписала план недели только по сектору «Начать»: пять новых дел, от бассейна до курса испанского. Что упущено по модели «Морская звезда»?**

А) Назначить каждому новому делу День Икс и внести его в календарь

Б) Начать с «Продолжать» и взять по пункту из «Начать», «Больше», «Меньше»

В) Сначала заполнить «Прекратить»: решительный отказ освободит время

Г) Оставить в плане один сектор «Больше»: усиливать только то, что уже работает

9 **Коллега пересказала вашу идею на планёрке как свою. Вы весь день молчите и обижаетесь. Что подсказывает послание обиды?**

А) Не замечать чувство, чтобы не портить отношения в команде

Б) Оценить, насколько реальна угроза, и подготовиться к худшему

В) Проверить, чьи стандарты вы нарушили и совпадают ли они с вашими ценностями

Г) Уточнить, какое ожидание нарушено, и спокойно сказать о нём коллеге

10 **Виктор Петрович давно мечтал научиться играть на гитаре и записался на пробный урок. Накануне он думает его отменить: «В мои годы смешно начинать, внуки засмеют». Что подсказывает «Путь героя»?**

А) Это Самое Большое Испытание: дальше станет только легче

Б) Это Порог Сомнений: обычный этап, за ним есть продолжение

В) Это Пещера Страхов: пора встретиться с самым глубоким страхом

Г) Сомнения означают, что Зов был ложным и лучше остаться дома

11 **Старшая по подъезду говорит соседу: «Молодец, отлично покрасили скамейку! Раз у вас так здорово выходит, покрасьте ещё и перила на всех этажах». Что не так по навыку «Усиливать сильное»?**

А) Ничего: похвала вместе с новой просьбой хорошо мотивирует

Б) Похвалить нужно было при всех соседях, а не один на один у подъезда

В) Вместо ценности факта и вопроса — просьба, ради которой и хвалили

Г) Не хватило замечания, чтобы похвала прозвучала честнее

12 **После вечера за компьютерной игрой Лена чувствует тяжесть и досаду, а после часа в гончарной мастерской — спокойную гордость. Какой принцип роста предлагает опираться на такие наблюдения?**

А) Завершать дела: чем быстрее сделаешь, тем свободнее ум

Б) Понимать свою нужность, не надеясь на благодарность

В) Заботиться о теле, получать полезные удовольствия и жить в изобилии

Г) Делать то, что имеет приятное послевкусие, и прислушиваться к нему

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

Ключ и пояснения

1. **Б.** Жёсткий запрет психика воспринимает как угрозу свободе: сопротивление растёт, случается срыв, за ним приходят вина и самонаказание. Новый запрет замыкает цикл. Начать с запрета — значит обречь себя на срыв. Помогает мягкий подход: не «запрещаю», а «ограничиваю», и внимание к желаемому, а не к тому, чего не хочется. Выученная беспомощность — это когда перестают пытаться, а Олег, наоборот, тут же ставит себе новый запрет. Вторичная выгода и вера в одну силу воли могут здесь быть, но в ситуации видна именно цепочка: запрет, срыв, вина, наказание и снова запрет.

2. **Г.** «Я знаю, что надо, но я не готов платить эту цену» — главная фраза стадии Размышлений. Здесь работают эмоциональная встряска, матрица решений с фокусом на цене бездействия и переоценка себя через ценности. Остальные варианты взяты из других стадий: День Икс относится к Подготовке, смена среды и помогающие отношения — к Действию, наблюдение за четырьмя состояниями — к Поддержанию. Инструменты не своей стадии приходят слишком рано, и часто именно попытка действовать ими ведёт к срыву.

3. **А.** Срыв — это не падение с лестницы, а виток спирали: месяц опыта остаётся с Игорем. В аварийном протоколе три шага. Стоп-вина: поддержать себя, как поддержали бы друга. Анализ без эмоций: «какая ситуация пробила защиту?». Быстрый возврат на стадию Подготовки или Действия, а не назад к Размышлениям. «Ежовые рукавицы» снова запускают цикл «запрет — срыв — вина». А вывод «Завершения не будет» здесь преждевременен: один срыв после месяца — не повод ставить на себе крест.

4. **В.** Пять формул обратной связи: «Мне понравилось…», «Я бы почувствовал большее доверие… если бы вы…», «…больше конкретики…», «…большее желание с вами работать…», «Я бы лучше понял, что конкретно мне следует сделать для начала работы с вами, если бы вы…». Все они, кроме первой, в сослагательном наклонении: зона роста звучит как возможность, а не как приговор. Оценка «слабоват» обесценивает, указание «вам надо» давит, а одна похвала не даёт человеку зоны роста.

5. **Б.** Порядок модели — Результат → Сроки → Бюджет: о бюджете спрашивают последним, когда ценность результата уже прояснена. Кроме того, нельзя одновременно зафиксировать максимальный результат, минимальный бюджет и минимальные сроки: что-то должно быть гибким. Ключевой вопрос: какая из трёх переменных должна остаться неизменной, а какую можно менять? Начать со сроков или с рассказа о своих проектах — тоже мимо: первым идёт вопрос о результате, который нужен клиенту. И обещание «быстро, недорого и под ключ» — не мелочь, а вторая ошибка.

6. **Г.** Волнение во многом идёт от непонимания, для чего это событие. Отсутствие подготовки делает меня следствием происходящего, подготовка — причиной. Главный ход — ответить на вопрос «для чего я туда иду и какую пользу извлекут все стороны?». Фраза «Я знаю, что делать, и это легко. Я рад быть здесь» — только пятый шаг, внутренняя настройка. Без первых четырёх (мои выгоды, выгоды другого, потенциал территории, превращение активности в актив) ей мало на что опереться. Заучивать ответы на все возражения или ждать, пока волнение уляжется само, — значит оставаться следствием, не ответив на главный вопрос «для чего».

7. **В.** Смысл чужим словам придаю я сам — значит, могу выбрать лёгкий смысл вместо тяжёлого. Гипербола «Даже Х» снимает напряжение, а открытый вопрос в конце (захват) переводит разговор в конструктивное русло. Ответ с уколом — уже не юмор, а ответный крючок. Оправдание принимает тяжёлый смысл. «Хорошо, что вы сказали, потому что...» — верный приём, но здесь он без захвата и с иронией.

8. **Б.** Звезду рекомендуется заполнять с позитива. Сначала «Продолжать»: это даёт опору, и решения строятся на реальном опыте, а не на фантазиях. Затем «Меньше» и «Больше», и только в конце «Начать». Переполненный сектор «Начать» часто означает, что человек хватается за всё новое, не доводя старое до конца. В план недели идёт по одному конкретному пункту из «Начать», «Больше» и «Меньше». День Икс — инструмент другой модели (стадия Подготовки из занятия 17), он не исправит перекос. Начинать с «Прекратить» или оставить один сектор — снова крайность «всё или ничего», от которой звезда и уводит.

9. **Г.** Послание обиды: «Твои ожидания или границы были нарушены. Уточни, что именно ты считаешь несправедливым». Осознав обиду, можно выразить её, не накапливая претензий. Подавить чувство — путь к деструктивному поведению. Оценка реальности риска — послание страха, проверка чужих стандартов — послание стыда.

10. **Б.** Как только зов услышан, появляются силы сопротивления: страхи, отговорки, мнения окружающих — это третий шаг, Порог Сомнений. Узнав свой шаг на карте, человек перестаёт думать «со мной что-то не так» и понимает, что за этим этапом есть продолжение: Встреча с Волшебством и Первый Шаг за Порог. Пещера Страхов и Самое Большое Испытание — шаги второго акта, после того как путь уже начат. А сомнения не делают Зов ложным: они появляются как раз потому, что зов услышан.

11. **В.** Навык — это четыре шага: фиксация внимания, ценность факта, открытые вопросы («как вам это удаётся?») и закрепление («Так держать! Если понадобится поддержка — дайте знать»). Факт старшая назвала («покрасили скамейку»), но дальше вместо ценности и вопроса идёт новое поручение. Шестой принцип роста — подтверждать сильное в других, ничего не требуя взамен. Если в конце прячется «а теперь сделайте ещё...», признание превращается в приём. Хвалить при всех навык не требует, а замечание в нём не предусмотрено.

12. **Г.** Принцип 12 предлагает прислушиваться к послевкусию после каждого действия: гордость, удовлетворение, спокойствие — или опустошение, вина, тревога. Это внутренний компас, который ориентирует на долгосрочное благополучие, а не на сиюминутный импульс. Принцип 4 о заботе о теле и изобилии говорит о полезных удовольствиях, но не о том, чтобы сверяться с ощущением после дела; принципы 7 и 3 — о завершении дел и о свободе от благодарности.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/05