Самопроверка шестого модуля

ДАТА _____

Мышление и семья как система

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 интернет-магазине горит таймер: «Скидка 70% сгорит через 15 минут!» Что, по материалу занятия, стоит сделать первым?**

А) Назвать кнопку «выгода и срочность» и спросить, нужна ли вещь без скидки

Б) Успеть оформить заказ, пока скидка действует, — вернуть товар можно и потом

В) Быстро сравнить цены в других магазинах, пока не истекли эти 15 минут

Г) Сразу закрыть сайт и больше никогда ничего не покупать в этом магазине

2 **Вы ещё не решили, покупать ли диван, а продавец уже спрашивает: «Вам доставить в субботу или в воскресенье?» Какую кнопку вы узнаёте?**

А) Взаимность и щедрость — чувство долга за услугу

Б) Дефицит и уникальность — «таких больше не будет»

В) Последовательность и обязательство — «раз начали, доводите»

Г) Перескакивание — выбор, где согласие уже дано за вас

3 **Знакомая говорит: «Все нормальные родители отдают детей на английский с трёх лет». Вы весь вечер корите себя, что не сделали этого раньше. В чём главная ошибка с точки зрения психогигиены?**

А) Вы приняли чужое мнение за факт, не проверив его

Б) Вы не уточнили у знакомой, откуда она это знает

В) Вы не возразили знакомой сразу и не отстояли своё решение

Г) Вы мало знаете о раннем развитии, поэтому вас легко задеть

4 **Ольга думает: «Если я найду сыну хорошую работу и закрою его долги, он наконец возьмётся за ум — и я успокоюсь». Какое это «Если»?**

А) Преследовательское: она хочет проучить сына и поставить его на место

Б) Жертвенное: она ждёт, что сын её пожалеет и поможет ей

В) Спасательское: она решит его проблемы, и тогда всё наладится

Г) Не «Если», а обычная забота: матери естественно помогать сыну

5 **Андрей говорит: «Как мне выспаться, если сосед сверху каждую ночь шумит? Вот съедет — тогда заживу». Какой вопрос в духе занятия поможет выйти из ловушки «Если»?**

А) «Что я могу сделать для своего сна, даже если сосед будет шуметь?»

Б) «Как убедить соседа вести себя тише, чтобы я наконец мог высыпаться?»

В) «Почему я так остро реагирую на шум? Что со мной вообще не так?»

Г) «Сколько ещё терпеть и кто наконец должен решить это за меня?»

6 **Мастер по ремонту говорит клиентке: «Берите сейчас — со следующего месяца цены вырастут, да и все соседи уже у меня заказали». Что здесь расходится с моделью «Три круга»?**

А) Давит на кнопки, а не объясняет результат, составляющие и этапы

Б) Ничего: он честно предупредил клиентку о будущем росте цен

В) Он торопит клиентку, но не предложил ей скидку за срочность

Г) Он ссылается на соседей, хотя надёжнее было бы показать отзывы и гарантии

7 **У Марины и Игоря родился первый ребёнок. Игорь стал задерживаться на работе и по выходным пропадать в гараже. Что, по материалу занятия, может происходить?**

А) Похоже на кризис перехода к триаде; работа и гараж могут быть «стабилизаторами»

Б) Игорю просто нужно больше отдыха после работы — с рождением ребёнка и семьёй это не связано

В) Похоже, близость в паре ушла уже давно, а рождение ребёнка лишь сделало это заметным

Г) Похоже, Игорь так и не прошёл стадию монады и к роли отца пока не готов

8 **Наталья каждые выходные ездит помогать родителям на дачу и поддерживает их деньгами. На просьбу посидеть вечер с внуком она уже не в первый раз слышит: «У нас свои планы». Теперь она едет к ним с раздражением. Какой шаг ближе всего к материалу занятия?**

А) Найти за раздражением потребность (баланс «брать / давать») и сказать о ней

Б) Перестать ездить и помогать, раз родители всё равно не ценят её помощь

В) Продолжать помогать молча: родителям сейчас помощь нужнее, чем ей самой

Г) Сначала спокойно разобраться, кто первым нарушил баланс в семье: она или родители

9 **Вика и Павел говорят: «Мы любим друг друга — значит, всё остальное приложится». При этом каждый разговор о деньгах у них заканчивается неделей молчания. В чём ошибка их рассуждения?**

А) Хотеть быть вместе мало: нужны ещё и навыки договариваться

Б) Деньги лучше не обсуждать вовсе: раздельные бюджеты снимут спор

В) Ссоры о деньгах — признак того, что чувства у них уже остыли

Г) Нужно просто переждать: если любовь есть, всё уладится само

10 **В семье Дениса не говорят о болезни дедушки: стоит сыну спросить, что с ним, разговор тут же переводят на другую тему. Вслух этого никто не запрещал. Что это?**

А) Гласное правило: так в семье договорились беречь друг друга

Б) Семейный миф «у нас всё хорошо», который прикрывает трудности

В) Негласное правило: оно усвоено молча и часто не осознаётся

Г) Сбой ясной иерархии: непонятно, кто решает, о чём можно говорить

11 **Бабушка, мама и тётя Нины часто повторяли: «У нас в роду женщины всё тянут на себе, на мужчин рассчитывать нельзя». Нина замечает, что и сама никогда не просит мужа о помощи. Как это понять с точки зрения занятия?**

А) Опыт женщин рода, на который Нине разумно опираться и дальше

Б) Семейный миф — история, которую в роду принимают за закон природы

В) Объективный факт: мужчины в их семье и правда ненадёжны

Г) Вина бабушки и мамы: именно они с детства внушили Нине недоверие к мужчинам

12 **Муж хочет поговорить о том, что жена при гостях шутит над его зарплатой. Он начинает: «Ты вечно меня позоришь, тебе на меня наплевать». Что расходится с формулой Я-высказывания из занятия?**

А) Вместо факта и чувства — обобщение и чтение мыслей; нет вопроса к жене

Б) Ему стоило бы только смягчить тон, а слова оставить: по сути они верные

В) Начать стоило с перечня всех её прошлых шуток, чтобы были факты

Г) Не хватает только вопроса к жене, остальное сказано по формуле

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

Ключ и пояснения

1. **А.** Таймер нажимает на кнопку 1 «Выгода, жадность и срочность», усиленную страхом упустить возможность. Человек может противостоять только тому, что осознаёт: стоит назвать кнопку — и она перестаёт работать незаметно. Оформить «с возвратом» или наспех сравнить цены — значит всё равно решать под таймер, внутри навязанной рамки. Резкий зарок «никогда здесь не покупать» — реакция на приём, а не спокойный выбор. Остаётся главный вопрос: нужна ли вам эта вещь без всякой скидки?

2. **Г.** Это кнопка 26 «Перескакивание» (ложная альтернатива, иллюзия выбора): выбор «когда доставить» подразумевает, что решение о покупке уже принято. Поле выбора сужают, чтобы главный вопрос остался незамеченным. Последовательность и обязательство опираются на шаг, который вы уже сделали, а здесь шага не было: его подставляют за вас. Защита — вернуться к главному вопросу: «Сначала я решу, нужна ли мне эта покупка».

3. **А.** Первое правило психогигиены: эти слова — мнение отдельно взятого человека, это о нём и его восприятии. Правила переводят высказывание из статуса «реальность, на которую я обязан реагировать» в статус «чьё-то мнение, которое я проверяю». Расспросить о фактах можно: это четвёртое правило, его применяют, когда это целесообразно. Но без первого шага оно не спасает: слова уже приняты за реальность. Спор и новые знания тоже не меняют статуса чужих слов. Поможет и приём: «Если ребёнок начнёт заниматься позже, значит ли это автоматически, что ему это навредит? Есть ли другие объяснения?»

4. **В.** Это спасательское «Если»: «если я смогу им помочь, спасти их, решить их проблемы, то всё наладится». Забота о близком сама по себе не ошибка. Но здесь спокойствие Ольги зависит от того, изменится ли сын, и поэтому мысль становится «Если». Ждать изменений от другого — значит делать его ответственным за своё эмоциональное состояние. Преследовательское «Если» — про то, чтобы наказать и проучить, жертвенное — про ожидание помощи для себя; у Ольги же фокус на том, чтобы решить проблемы сына.

5. **А.** Вопрос смещает внимание с другого на себя: какая моя потребность не удовлетворена (здесь физическая, в отдыхе и сне) и что я могу сделать сам. Поговорить с соседом тоже можно, но вопрос «как убедить его» оставляет сон целиком в его руках. Упрёк себе «что со мной не так» и ожидание, что кто-то решит за меня, — та же ловушка с другой стороны. В первом случае пульт отнимает самокритика, во втором — жертвенная позиция. А вопрос «что я могу сделать сам» возвращает Андрею пульт от собственного состояния.

6. **А.** Лучшая продажа — обучение клиента тому, что представляет собой услуга и как ею пользоваться, а не убеждение. Здесь работают кнопки срочности («цены вырастут») и социального доказательства («все соседи заказали»). Скидка за срочность или ссылка на отзывы и гарантии — тоже кнопки, только другие. По модели мастер назвал бы наилучший результат, три его составляющие, этапы со сроками и стоимостью. А в конце спросил бы, какие у клиентки есть вопросы, чтобы она приняла для себя наилучшее решение.

7. **А.** Рождение первого ребёнка — переход к триаде, предсказуемый порог, а не «у нас всё развалилось». На этой стадии у одного из супругов могут появиться «стабилизаторы», например уход в работу или хобби. Так человек пытается справиться с тревогой и сохранить прежнюю идентичность. Это гипотеза, а не диагноз: со стороны не видно, давно ли ушла близость и готов ли Игорь быть отцом. А вот совпадение по времени с рождением ребёнка как раз указывает на переход. Помогают пересмотр договорённостей и вовлечение отца в уход за ребёнком. Если же «стабилизатором» становятся зависимость или измена, стоит обратиться к психологу или психотерапевту.

8. **А.** Одна из пяти потребностей семьи — баланс «брать / давать»: когда один только отдаёт, а другой только берёт, копится напряжение. За напряжением полезно искать неудовлетворённую потребность, а не виноватого, поэтому вопрос «кто первым нарушил» уводит в сторону. Молча терпеть или резко всё прекратить — два способа не говорить о потребности. Назвать её спокойно, например в Я-высказывании, — шаг к тому, чтобы баланс восстановился.

9. **А.** Функциональная семья хочет, может и справляется с вызовами внутренними и внешними; дисфункциональная хочет, но не может. Желание быть вместе у пары есть, а навыка договариваться о деньгах пока не хватает. Уйти от темы или переждать — значит оставить навык неразвитым. А ссоры сами по себе ещё не говорят, что чувства остыли. Этому можно учиться: здесь пригодятся договорённости и Я-высказывания из прошлых модулей.

10. **В.** Негласные правила никто не формулирует, но их соблюдают все: они усваиваются через наблюдение и часто не осознаются. Гласные известны всем, их можно обсуждать и менять. А здесь договорённости вслух не было. Миф отвечает на вопрос «Кто мы такие?», а правило подсказывает, как себя вести, в этой семье — о чём молчать. Миф может питать такое правило, но само молчание о болезни — правило. Сделать негласное гласным — назвать вслух правило, о котором все молчат, — первый и самый трудный шаг к оздоровлению системы.

11. **Б.** Семейный миф отвечает на вопрос «Кто мы такие?» и часто воспринимается как объективная реальность, хотя это лишь история. Из мифа нередко вырастает негласное правило, здесь — «не проси мужчин о помощи». Нина соблюдает его, хотя вслух ей этого никто не велел. Назвать миф не значит осудить семью: это значит увидеть невидимое и получить возможность выбрать иначе. Нина может спросить себя: «Какой семейный миф я готова себе придумать?»

12. **А.** Формула из занятия: «Когда происходит X, я чувствую Y. Мне бы хотелось обсудить это с тобой, потому что наши отношения важны для меня. Как ты видишь эту ситуацию?» Например: «Когда ты при гостях шутишь о моей зарплате, мне обидно и неловко. Мне бы хотелось обсудить это с тобой, потому что наши отношения важны для меня. Как ты видишь эту ситуацию?» Обобщение «вечно» и догадка «тебе наплевать» звучат как обвинение, и мягкий тон этого не исправит. Перечень прошлых обид тоже превращает разговор в суд. Вопроса к жене действительно нет, но и первая часть формулы не на месте: вместо факта «когда ты при гостях шутишь…» — обобщение, вместо своего чувства — догадка о её чувствах.