Самопроверка девятого модуля

ДАТА _____

Схемы, привязанность, переговоры

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 **После первого свидания Марина думает: «Если он узнает меня настоящую, со всеми недостатками, он разочаруется. Лучше пока ничего важного о себе не рассказывать». Какая схема может звучать в этих мыслях?**

А) Жёсткие стандарты

Б) Дефективность / Стыд

В) Эмоциональная депривация

Г) Пунитивность (наказание)

2 **Денис со школы уверен, что он «хуже других». Теперь он берёт все сверхурочные проекты и сидит в офисе до ночи, чтобы никто не усомнился в его способностях, а свои успехи считает случайностью. Какую копинг-стратегию это напоминает?**

А) Капитуляция (Замри): соглашается со схемой и даже не пробует спорить

Б) Избегание (Беги): обходит ситуации, где надо себя проявить

В) Сверхкомпенсация (Бей): доказывает обратное, часто чрезмерно

Г) Не копинг, а трудолюбие: усердие просто помогает ему расти

3 **Прочитав о схемах, вы говорите себе: «У меня Дефективность и Подчинение — значит, со мной всё ясно, такой я и есть». Что здесь не так?**

А) Схем названо слишком мало: чтобы понять себя, нужно найти все восемнадцать

Б) Сначала нужно выяснить, кто из родителей виноват в этих схемах

В) Двух схем сразу не бывает: у человека звучит только одна главная схема

Г) Имя схемы превращено в приговор, хотя это первый шаг работы с ней

4 **Приятельница звонит Оле в слезах: уезжает на две недели, и «кроме тебя, мне не с кем оставить кота, больше некого просить». У Оли в эти дни переезд. Какой ответ, по занятию, лучше всего защищает Олю?**

А) «Я могу быть доброй И сказать: у меня переезд. Давай подумаем, кто ещё сможет»

Б) «Я могу быть доброй И поэтому, конечно, возьму кота на все две недели, переезд подождёт»

В) «Ты давишь на жалость, это манипуляция. Больше с такими просьбами не звони»

Г) «Доброта — моя слабость, пора с ней кончать: нет, и не уговаривай»

5 **Тимур на неделю уехал в командировку, а его девушка в эти дни отвечает коротко и редко. Он пишет ей несколько раз в день, просит подтвердить, что всё в порядке, и не может уснуть без ответа. Какую привязанность напоминает эта реакция?**

А) Надёжную привязанность

Б) Избегающую привязанность

В) Тревожную привязанность

Г) Дезорганизованную привязанность

6 **Вы оценили сферы колеса баланса: здоровье — 3. И решаете: «С понедельника бегаю каждый день, сажусь на строгую диету и бросаю сладкое». Что здесь расходится с методом «Разделение на детали»?**

А) Начинать стоит не с низкой сферы, а с самой высокой: она потянет остальные

Б) Вместо вопроса «что поднимет на один пункт?» — прыжок сразу к «десятке»

В) Здоровье нельзя оценивать по шкале: его смотрят только по логическим уровням

Г) Цель поставлена позитивно, а по методу задачу формулируют через проблему

7 **Муж забыл про годовщину свадьбы, и Ирина весь вечер чувствует обиду. Какое требование, по занятию, может стоять за этой обидой?**

А) «Я реальный должен быть таким же совершенным, как мой идеальный образ»

Б) «Я должен всегда соответствовать ожиданиям и потребностям других, чтобы быть хорошим»

В) «Поведение (особенно чужого) человека должно соответствовать моим представлениям о правильном»

Г) «Поведение значимого для меня человека должно всегда соответствовать моим ожиданиям и потребностям»

8 **Брат и сестра спорят, где отмечать мамин юбилей: он хочет в ресторане, она — дома. Никто ни о чём заранее не договаривался и ничего не нарушал. Что лучше сделать брату?**

А) Выбрать «Трогательную»: начать с контакта и спросить, почему сестре важно дома

Б) Выбрать «Лютую»: твёрдо назвать факт и последствия, иначе сестра просто продавит своё

В) Уступить молча, чтобы не ссориться, а обиду оставить при себе

Г) Настоять на своём: юбилей мамин, а я лучше знаю, чего она хочет

9 **Сосед обещал вернуть дрель к субботе и не вернул. В понедельник вы говорите ему: «Вы вечно всё берёте и не отдаёте! Совести у вас нет!» Что здесь расходится с первым шагом «Лютой» стратегии?**

А) Нужно было сразу назвать последствия: «иначе больше ничего не дам»

Б) Вместо факта без эмоций и паузы — обобщение «вечно» и оскорбление

В) Здесь нужна «Трогательная»: между соседями договорённости не было

Г) Начинать нужно с исследования намерений, а факт назвать в конце

10 **Алина открывает домашнюю кондитерскую. Она замечает, что из года в год всё больше людей заказывают торты через соцсети, а не в магазинах, и этот сдвиг только набирает силу. К какому элементу модели стратегии относится это наблюдение?**

А) Местность (из блока «Обстановка»)

Б) Цели (из блока «Планы»)

В) Ситуация (из блока «Обстановка»)

Г) Течения (из блока «Обстановка»)

11 **Сергей решил за год сменить профессию и стать программистом. За месяц он купил три курса, обустроил рабочее место и каждый вечер читает форумы, но ещё не решил ни одной задачи. Что здесь не так с точки зрения модели стратегии?**

А) Тактика не служит стратегии: много «возни» и почти нет «пути»

Б) Не хватает ресурсов: сначала нужен наставник и ещё один хороший курс

В) Ошибка в целях: за год профессию не сменить, цель нужно снизить

Г) Ничего: курсы и рабочее место — тоже шаги к новой профессии

12 **На собеседовании Анастасию спрашивают: «Почему мы должны выбрать именно вас?» Какой ответ лучше по алгоритму общения на равных?**

А) «Хороший вопрос. У меня пять лет опыта в похожих проектах, и я абсолютно уверена, что справлюсь»

Б) «Сначала расскажите, какие задачи у вас главные в первые месяцы, тогда отвечу»

В) «У меня пять лет опыта в похожих проектах. А у вас в отделе какая текучка?»

Г) «Хороший вопрос. У меня пять лет опыта. Какие задачи у вас главные? Хочу сразу браться за важное»

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

Ключ и пояснения

1. **Б.** Девиз Дефективности — «Я бракованный, недостойный, но надеюсь, я смогу от вас это скрыть». Страх, что «настоящую» Марину отвергнут, и желание спрятаться — узнаваемый голос этой схемы. Жёсткие стандарты требуют сделать лучше, Депривация говорит «любви мне не получить», Пунитивность — «ошибки должны быть наказаны»; ни одна из них не про страх разоблачения. Это не диагноз Марине, а подсказка: когда голос схемы узнан, его можно не принимать за правду.

2. **В.** При Сверхкомпенсации человек борется со схемой, доказывая себе и миру обратное, — часто чрезмерно. У схемы «Обречённость на неудачу» это звучит как «становлюсь трудоголиком, чтобы доказать свою ценность, но обесцениваю свои успехи». При Капитуляции Денис выбирал бы задачи попроще, при Избегании — обходил бы ситуации, где надо показать компетентность. А трудолюбие от копинга отличает то, что за переработками стоит страх «я хуже других», а успехи не радуют. Копинг — не порок, а стратегия выживания, которую когда-то нашёл ребёнок. Заметив её, вы получаете выбор.

3. **Г.** Цель знакомства со схемами — не поставить себе диагноз, а начать слышать «голос схемы». В одной ситуации обычно звучат сразу несколько схем, и это нормально; искать все восемнадцать у себя не нужно, а поиск виноватых не меняет паттерн. Притча о лучнике напоминает: «каменность» схемы во многом держится на убеждении в её непробиваемости. Имя схемы — не приговор, а первый шаг работы с ней.

4. **А.** Доброго легко «взять» жалостью: поплакать и сказать, что, кроме вас, помочь некому. Защита не в том, чтобы отказаться от качества, а в том, чтобы добавить к нему Взрослого: «Я могу быть … И …», где после «И» стоит трезвый взгляд на свои возможности. Если после «И» снова автоматическое согласие, формула не работает. Подозревать во всём манипуляцию или объявить доброту слабостью — две крайности, от которых занятие предостерегает.

5. **В.** Для тревожного типа характерны страх отвержения и потребность в постоянном подтверждении любви и внимания. Избегающий тип при дистанции, наоборот, отстраняется сам, а дезорганизованный мечется: то ищет близости, то её избегает. Это наблюдение за реакцией, а не ярлык Тимуру: тип привязанности — не клетка и не приговор, а паттерн, который можно сдвигать в сторону надёжного («заслуженная надёжность»).

6. **Б.** По методу задачу формулируют позитивно и каждую сферу оценивают по шкале. Затем спрашивают: что было бы «на 10»? что сейчас? что можно сделать, чтобы поднять показатель на один пункт выше? Начинают с той проблемы, которая сейчас самая большая. Маленький посильный шаг снижает тревогу и делает задачу выполнимой, а рывок с тройки до десятки снова превращает её в неподъёмный «комок».

7. **Г.** По своей эмоции можно вычислить скрытое за ней жёсткое требование: за стыдом — требование к себе, за виной — к себе перед другими, за гневом — к чужому поведению, за обидой — к поведению близкого. Найдя своё «должно быть», его можно смягчить: «было бы желательно — и я приму, если выйдет иначе».

8. **А.** Сначала определяют тип конфликта. Если он вырос из разного восприятия и разных интересов, а правил никто не нарушал, нужна «Трогательная» стратегия. Её цель — «выиграл — выиграл»: от позиций перейти к интересам и вместе искать варианты. «Лютая» нужна там, где нарушили договорённость; применить её при простом расхождении взглядов — значит разрушить отношения на ровном месте. Молчаливая уступка и «я лучше знаю» оставляют одного из двоих проигравшим.

9. **Б.** На первом шаге спокойно называют факт и замолкают: «Сегодня произошла ситуация X, хотя у нас была чёткая договорённость Y». Например: «Вы обещали вернуть дрель к субботе, а сегодня понедельник» — и пауза. Намерения исследуют на шаге 2, последствия называют на шаге 4. Обещание вернуть дрель к субботе и есть договорённость, поэтому здесь нужна «Лютая». Но «лютая» не значит «злая»: это твёрдость без жестокости, с опорой на договорённости, а не на эмоции.

10. **Г.** Течения — повторяющиеся процессы, тренды и закономерности, которые действуют постоянно: куда движется рынок, общество, технологии. Местность — где и когда, внешние условия; ситуация — что происходит сейчас и каковы мои сильные и слабые стороны; цели — что мне важно достичь. Стратегия — это образ действий для создания картины желаемого будущего и воплощения его в настоящем, задействуя течения. Стратег не гребёт против течения, а использует его силу.

11. **А.** Девятый элемент модели — «стратегия и тактика: путь или возня?». Он проверяет, ведут ли конкретные действия к цели или только создают ощущение занятости. Ресурсов у Сергея уже больше, чем он использует, а реалистична ли цель, не понять, пока не решена ни одна задача. Помогает двенадцатый элемент, контроль: простая мерка и регулярная сверка — например, сколько задач решено за неделю.

12. **Г.** Алгоритм: Амортизация + Ответ + Встречный вопрос с усилением. Нужны все три части: в первом варианте нет встречного вопроса, во втором — ответа, в третьем — амортизации, и встречный вопрос там звучит как вызов, а не как интерес. Усиление объясняет, зачем вы спрашиваете: «Я почему спрашиваю? Потому что хочу с первых дней браться за важное». Общение на равных — не дерзость и не борьба за власть. Это возврат себе взрослой позиции с «маленького стула», на который человек часто сажает себя сам. На хорошем собеседовании обе стороны выбирают друг друга.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/09