

Родительские послания
или как родители меняют принятие мира ребенка

Содержание.

1. О посланиях родителей
2. Задумаемся, ЧТО мы говорим нашим детям (негативные послания)
3. Позитивные послания родителей
4. Что родители могут сделать и что происходит с ними
5. Задумаемся, что мы говорим нашим детям
6. Определение ведущего драйвера
7. Послания родителям от трудного ребенка
8. Тест на определение ведущего драйвера

*До пяти лет он думал, что его зовут «заткнись»
Печальный анекдот*

Вы знаете, как трудно растить детей? Ну, вы знаете, зачем я спрашиваю.

Иногда думаю о том, что же самого трудного в этом процессе.

Одна из сложностей, с которым я регулярно встречаюсь в практике и, конечно, сама ощущала как родитель — отделять свои переживания и потребности от переживаний и потребностей ребенка.

При всей простоте и очевидности это бывает совсем непросто сделать.

Мы растим детей, чтобы у них была своя жизнь или чтобы нам с ними легко жилось?

Мы заботимся об их счастье, предостерегая, критикуя, поддерживая какой-то их шаг? Или, делая это, мы заботимся о себе?

С помощью родительских посланий мы готовим их к будущему или пытаемся уберечь от всего, чтобы не переживать собственный страх перед их возможной потерей?

Я уверена, что почти никто не ответит на эти вопросы однозначно. Потому что в каждом родительском решении и отклике сквозит и то, и другое.

Невозможно вырастить детей, совершенно игнорируя наши родительские и человеческие потребности.

В конце концов, нашим детям с самого раннего детства важно встречаться с тем, что вокруг них люди, которых тоже важно учитывать.

Даже если мы будем «задвигать» свои потребности, чувства и желания, они все равно проявятся в нашей жизни с ребенком.

Если родитель в недостаточной степени знает себя, не разбирается в собственных чувствах и иных движениях души, то ему трудно свои переживания опознавать, обозначать и присваивать как свои.

Не в силах «переварить» собственные переживания, родитель выплескивает их на ребенка в виде самых разнообразных реплик, которые взрослому кажутся обоснованными, важными, защищающими, ограждающими, смешными, педагогичными, поддерживающими.

При этом далеко не все взрослые осознают, что маленький человек будет воспринимать родительские слова не как просто прямую речь, а как символическое послание, которое встроится в его психику и будет влиять на его представление о себе и мире.

1. О посланиях родителей

У каждого родителя есть какие-то собственные убеждения о том, как нужно воспитывать ребенка. Вернее, родители считают эти убеждения собственными. Откуда же на самом деле получаем мы эту информацию?

Часто, совершая тот или иной поступок, мы не задумываемся о правильности своего выбора, и если спросить у человека: «А почему ты поступил именно так, а не иначе?», - то, скорей всего, он ответит, что не мог по-другому. Что же двигало им в данный момент?

Мы живем в обществе с массой посланий о том, что нужно делать в той или иной ситуации, а что делать ни в коем случае нельзя, иначе последует какое-либо наказание. Эти послания могут быть культурными, духовными, религиозными. Ярким примером являются десять заповедей Иисуса Христа. Среди прочих существуют, пожалуй, самые мощные послания, которыми мы чаще неосознанно руководствуемся - это родительские послания.

Зачем нам нужно знать о родительских посланиях?

Родительские послания — это информация, вольно или невольно передаваемая ребенку от родителей о том, каким он должен быть, что делать, как поступать в тех или иных ситуациях. Причем информация может передаваться как с помощью слов, так и невербально: через мимику, жесты, интонации.

Примерами родительских посланий могут быть такие:

- ты должен быть сильным;
- сам себе не поможешь — никто не поможет;
- мужчина не должен плакать;
- все мужчины (женщины) сволочи;
- нужно всегда говорить правду;
- смех без причины - признак дурачины;

В каждой семье имеется свой набор таких посланий. Уже к пяти годам жизни ребенок получает полный набор родительских посланий, с которыми он живет всю оставшуюся жизнь и по большей части неосознанно руководствуется ими, транслируя в будущем полученные послания родителей своим детям.

Для чего нужны родительские послания?

Во-первых, для передачи опыта. Образно говоря, благодаря этому нам не нужно каждый раз изобретать велосипед, поскольку до нас это уже сделали. Таким образом, мы получаем знания о мире, которые нет необходимости заново приобретать самому. Через родительские послания передаются частично и культурные, духовные, религиозные послания. Ведь до определенного возраста ребенок свято верит во все, что говорят мама с папой, не подвергая их убеждения критике. И зачастую эти убеждения становятся своими до конца жизни.

Но весь ли свой опыт полезно передавать детям? Ведь мы предъявляем и определенные требования к ребенку, что ведет к ограничению его собственных действий.

Другими словами, этим мы ограничиваем его свободу, его право выбора

действовать так, а не иначе.

И если воспитание строится на основе запретов, то у ребенка теряется собственная поисковая активность, пропадает интерес к жизни, теряется возможность самостоятельно справляться с теми или иными трудностями.

Впоследствии может сформироваться ведомая, несамостоятельная личность, склонная к разным видам зависимости. Или же напротив, вырастет бунтарь, протестующий против запретов, так называемый социопат, склонный нарушать законы.

Чем свободнее отношения с ребенком, тем лучше. Любое послание, даже полезное, — это ограничение в выборе. Когда же мы начинаем осознавать собственные родительские послания — у нас появляется больше возможности действия.

Если мы не научимся осознавать родительские послания, то будем их автоматически передавать своим детям.

Например, если отец считал, что самый действенный метод воспитания сына — это порка, то когда у сына появятся свои дети, в случае провинности если не ремень, так подзатыльники скорее всего им будут обеспечены. Причем объяснять, откуда у него такое поведение, неэффективно. Информация о родительских посланиях живет по большей части в бессознательном человека, и доступ к ней ограничен.

Еще одна особенность родительских посланий в том, что они порождают стереотипы в поведении. Человек одни и те же действия переносит на любую ситуацию. Есть одна притча:

Покупает мужик коня и спрашивает у хозяина: «Конь-то хороший?» Хозяин отвечает: «Конь-то хороший, но смотри сам». Мужик смотрит: зубы хорошие, шерсть блестит, резвый, молодой, — и купил. Поскакал он на новом коне и слетел с него на первом повороте. Понял мужик, что конь слепой и повел его к бывшему хозяину. «Что же ты мне слепого коня продал?» — спрашивает. На что тот отвечает: «Я же сказал: конь хороший, но смотри сам!»

Произнося ту или иную фразу, мы думаем, что собеседник хорошо понимает смысл сказанного нами, но это далеко не всегда так. Иногда некоторые фразы могут быть поняты двусмысленно. Некоторые фразы имеют подтекст.

Приведу пример: мама говорит дочке «Когда ты родилась, мне пришлось бросить

учёбу и заниматься твоим воспитанием, затем мне пришлось выйти на работу, так как денег в семье перестало хватать». Произнося эту фразу, мама рассчитывает, что дочка увидит и оценит те жертвы, на которые она пошла. Естественно, всё это было сделано из добрых чувств материнской любви. Но дочка в этой фразе может услышать совсем другое: «Из-за моего рождения мама стала несчастной. Если бы меня не было, мама была бы счастлива. Если меня не станет, то ей снова будет хорошо».

Таким образом, родительские предписания (иначе их ещё называют «родительские послания») – это некие фразы родителей, которые довольно часто повторяются (в том или ином виде) и которые понимаются детьми совсем иначе, чем думают родители.

Дети практически не могут противостоять родительским посланиям. Для них, как для маленьких и беззащитных существ, очень важно оправдывать ожидания своих родителей. Для них соответствие ожиданиям родителей – это условие того, что их будут любить (а это тесно связано с выживанием). Для ребёнка очень важно принадлежать своей семье. А принадлежать семье, т.е. быть принятым её членом – это значит стремиться к выполнению ожиданий и соблюдению установленных правил. Быть своим – это значит, что тебя будут принимать, кормить, защищать.

В большинстве родительских посланий ребёнок получает большую порцию вины, хотя на самом деле он ни в чём не виноват, он ничего плохого не совершил. Но родителям часто бывает удобно использовать чувство вины в своих «воспитательных» целях. В результате ребёнок живёт с этим чувством постоянной вины, хотя на самом деле ни в чём не виноват. Усугубляет ситуацию и то, что такие послания успешно передаются из поколения в поколение: дочке от мамы, маме от бабушки, бабушке от прабабушки и т.д.

Родительские послания бывают как позитивными, так и негативными.

Ниже я попробую перечислить и дать краткое описание самых распространенных негативных родительских посланий:

2. Задумаемся, ЧТО мы говорим нашим детям (негативные послания)

1 - Не живи (не будь)

Механизм: Родитель что-то говорит ребёнку, но ребёнок в этом улавливает другой смысл: если его не будет, то родителям станет хорошо.

Фразы, которые запускают послание "Не живи":

Если бы не ты....

Когда ты родился, мне пришлось...

До твоего рождения... (рассказ о чем-то хорошем)

После твоего рождения... (далее о чем-то плохом)

Твоё рождение – это моя ошибка / необдуманное решение и т.п.

Я хотела сделать аборт, но меня отговорили / я не собиралась рожать

Ты родился в трудное время / неудобное время / слишком рано / слишком поздно)

Мы хотели мальчика, а родилась ты (и наоборот)

Он у нас такой хороший, сидит тихонько в своей комнате и играет в свои игрушки. Нам не мешает

Что слышит ребёнок:

Из-за меня родители страдают

Я виноват в несчастье родителей

Зря я родился. Я виноват в своём рождении

Я родился не вовремя

Лучше бы я не рождался

Если я умру, мои родители будут счастливы

Я не должен жить

Я не должен жить своей жизнью

Чем всё может закончиться

Получая послание «Не живи», ребёнок начнёт вырабатывать программу самоуничтожения:

Болезнь (а лучше много разных болезней, или одна очень сильная)

Жизнь с постоянным чувством вины за своё рождение

Жизненное поведение, при котором человек ведёт себя так, как будто он другой человек (не живёт своей жизнью), попытки самоубийства
Алкоголизм / наркомания (способ медленного самоубийства)

2 - Не расти (не будь взрослым)

Механизм: Родитель что-то говорит, а ребёнок слышит в этих словах, что как только он станет взрослым, то родителям станет плохо (или что родители перестанут его любить). Поэтому ребёнок принимает неосознанное решение всегда оставаться ребёнком.

Фразы родителей, которые запускают послание "Не расти (не будь взрослым)":

Маленькие дети такие хорошие!

Я так люблю маленьких детей

Маленькие дети все хорошие, вот потом ...

Мы с папой хотели развестись, но решили подождать, пока ты подрастёшь

Что слышит ребёнок:

Чтобы меня любили, я должен быть маленьким

Как только я вырасту, меня перестанут любить

Если я вырасту, мои родители разведутся

Чем всё может закончиться:

Такой человек будет инфантильным

Интересы и деятельность не будут соответствовать возрасту

Будут трудности на каждом шаге взрослой жизни (провалы на экзаменах, плохая успеваемость, трудности на работе)

Проблемы в заведении своей семьи

3 - Будь взрослым (не будь ребёнком)

Механизм: Родитель что-то говорит, но ребёнок слышит в этих словах другое: пока он ребёнок, он в не выгодном для себя положении (его не любят или он не может что-то получить). Поэтому он решает быть взрослым (и не быть ребёнком).

Фразы, которые запускают послание "Будь взрослым":

Ты уже взрослый, ты не можешь так поступать (говорит мама, скажем, 3 летнему

сыну)

Ты уже взрослый, ты должен поступать так-то и так-то

Прекрати вести себя как ребёнок!

Когда ты вырастешь, тогда и поговорим!

Когда начнешь бриться, тогда и задашь этот вопрос

Помолчи, мал еще!

Что слышит ребёнок:

Ребёнком быть неправильно. Правильно быть взрослым

Дети глупые. Умные только взрослые. Если я хочу быть умным, надо быть взрослым.

Слушают только взрослых. Если я хочу, чтобы меня слушали, надо быть взрослым.

Играть – плохо

Нельзя пачкаться

Нужно быть взрослым и заниматься только взрослыми делами

Чем всё может закончиться:

Во взрослой жизни такому человеку будет трудно проявлять эмоции. Их придётся по большей части скрывать, что может привести к психосоматическим заболеваниям

Такому человеку будет трудно заниматься делами, связанными с творчеством

Такому человеку будет трудно развлекаться

Он не понимает, чего он хочет; что ему нравится. Может ощущать бессмысленность происходящего

Такому человеку скучно. Он не может понять, зачем он живёт, работает

4 - Не будь собой

Механизм: Родитель что-то говорит, но ребёнок слышит в этих словах послание, что он не должен быть тем, кто он есть. Он должен быть кем-то другим.

Фразы, которые запускают:

Мы хотели девочку, а родился ты (и наоборот)

Мы хотели здорового ребёнка, но ты родился с ...

Мы хотели, чтобы у тебя глаза были светлые (темные), но ты родился с ...

Мы очень переживали смерть первого ребёнка и решили родить еще

Ты очень похож на своего дедушку / прадедушку / тетю / брата и т.д.

В нашей семье ты займёшь место (имя мёртвого родственника)

Что слышит ребёнок:

Я не должен быть собой. Я должен быть другим
Я не могу выглядеть так, как сейчас выгляжу
Чтобы родители меня любили, мне надо измениться
Я должен поступать и думать так, как от меня ждут другие. Только тогда меня будут любить.

Чем всё может закончиться:

Человек будет считать себя некрасивым. Будет постоянно «совершенствовать» свою внешность. Пластические операции. Но всё равно он будет стремиться стать другим
Человек будет всё время ощущать себя не тем, кто он есть. Будет стремиться стать другим. Но изменившись и «став другим», он не сможет почувствовать себя счастливым, ведь он «должен быть другим»...
Будут трудности в принятии самостоятельных решений. Мнение окружающих может оказаться решающим
Будет плохо понимать свои чувства и эмоции
Будет жить "с оглядкой на других"

5 - Не будь счастливым (не чувствуй себя хорошо)

Механизм 1: Родитель что-то сказал / рассказал, после чего ребёнок, услышав свою интерпретацию, не может чувствовать себя хорошо / быть счастливым.

Механизм 2: Другой вариант: для того, чтобы получить желаемое нужно быть несчастным (чувствовать себя плохо).

Ситуации, которые запускают послание "Не будь счастливым":

Для механизма 1:

Ситуация, когда родители твердят ребёнку о том, как они страдали ради того, чтобы вырастить ребёнка / одеть / накормить / дать ему образование. Ребенок, понимая, что ради него так страдали, испытывает чувство вины, но отплатить «долг» не может. Поэтому быть счастливым он тоже не может.

Для механизма 2:

Ситуация, когда больной ребёнок всегда получает много любви и внимания со стороны родителей. Болезнь становится удобным способом получить желаемое

Ситуация, когда родители уделяют ребёнку мало эмоционального внимания в ситуациях его успеха и много внимания в ситуациях неуспеха

Ситуация, когда у ребёнка один из родителей или родственников (бабушка / дедушка) болен и за счёт этого получает все, что хочет

Что слышит ребёнок:

Для того чтобы меня любили, нужно страдать / болеть

Лучше быть бедным и больным, чем здоровым и богатым

Я не должен быть счастлив

Я не должен быть счастлив, пока моя мама / мой папа страдает / болеет

Я не должен быть счастлив пока не сделаю счастливыми всех вокруг

Чем всё может закончиться:

Такой человек может начать много болеть (или одна болезнь, которую никак не вылечить)

Такой человек может часто сталкиваться с финансовыми трудностями (так как решения о карьере он принимает сквозь призму «Лучше быть бедным и больным, чем здоровым и богатым»)

Такой человек, став богатым, может начать много болеть

Такой человек, будучи успешным на работе, будет испытывать неудачи в любви (и наоборот)

Такой человек может стать несчастным во всем

6 - Не привязывайся

Механизм: Ребёнок растёт в семье, где родители плохо переносят утраты чего-либо или кого-либо. В результате ребёнок приходит к мысли, что если он будет к кому-то сильно привязан, то после утраты будет слишком сильно переживать. Для ограждения себя от этих травмирующих переживаний он решает не привязываться сильно к чему бы то ни было.

Чем всё может закончиться

Такой человек будет испытывать трудности в любви. В отношениях он будет стараться держаться отстранённо

Воспитывая своих детей он будет проявлять мало эмоций и держаться отстранённо

Будут трудности в установлении контактов

7 - Ты ничего не умеешь (ты ничего не можешь)

Механизм: Родители постоянно твердят ребёнку, что он что-то плохо сделал, что они (или кто-то другой) это делают лучше. Упрекают за все ошибки. Не дают возможности потренироваться (уже после первой неудачной попытки они сообщают ему, что у него ничего не получилось и не получится). В результате ребёнок приходит к выводу, что он ничего не умеет, и уметь не будет.

Фразы, которые запускают послание "Ты ничего не умеешь":

У тебя не получится!

Ты не умеешь! Отойди!

У тебя руки не из того места растут

Это слишком сложно для тебя, отойди

Ну, кто так делает?

Так не делают!

Не трогай, сломаешь

Вот он умеет это делать, а ты нет. Посмотри, как он хорошо это сделал

Опять сломал?

С твоими-то руками... Я удивлен, что ты вообще за это взялся!

Не трогай, а то сломаешь

У тебя ничего не получится

Яблоко от яблони недалеко падает (В случае, если ребенок задумал сделать что-то, что его родители делать не умеют)

Мы "голубых кровей", поэтому делать этого не умеем

Не можешь – не берись!

Что слышит ребёнок

Я не умею это делать

Я ничего не умею

Я – это тот, кто ничего не умеет

У меня руки растут "не из того места"

Остальные все могут, а я нет

У остальных все получается, а я ничего не могу.

Чем всё может закончиться

Такой человек будет испытывать трудности в выполнении дел. Негативная установка

«ты ничего не умеешь» будет мешать этому человеку хорошо выполнить свою работу.
Поэтому выполненная работа будет иметь невысокое качество
Такой человек будет стараться избегать выполнения работы. Будет стараться сделать так, чтобы эта работа досталась другому
Такой человек может начать сильно придирается к качеству выполнения работы другими людьми

8 - Не требуй внимания

Механизм: Родители уделяют ребенку мало внимания или не интересуются подробностями жизни ребёнка (что было в садике / школе и т.д.)

Фразы, которые запускают послание "Не требуй внимания"

Нет, мне сейчас некогда, иди, поиграй у себя в комнате
Почему ты нас отвлекаешь, видишь у нас важный разговор?
Помолчи, дай нам пообщаться
Мне некогда
Я занят
Мне надо работать / учиться / готовить
Иди, поиграй с кем-нибудь ещё
Займись пока чем-нибудь другим, поиграй сам

Что слышит ребёнок

Если я хочу, чтобы меня любили, я не должен никому мешать
Я не должен требовать внимание
Я не имею право на внимание других людей
Я никому не нужен

Чем всё может закончиться

Такому человеку будет трудно говорить о своих потребностях, трудностях и проблемах. Без этого трудно добиться помощи, поддержки и взаимопонимания
Невыраженные потребности будут приводить к их неудовлетворённости. С неудовлетворёнными потребностями трудно испытать счастье
В случаях затруднений при выполнении работы такому человеку будет трудно попросить о помощи
В учебном заведении при непонимании материала, такой человек не будет

переспрашивать преподавателя. Поэтому новый материал может оказаться непонятым

9 - Будь безупречен

Механизм: Родители требуют от ребёнка выдающихся достижений во всём.

Фразы, которые запускают

Ты должен выиграть эти соревнования

Ты должен получить за это хорошую отметку

Как ты мог проиграть? Это ужас! Это провал!

Ты должен выполнить это лучше всех

Ты должен получать только пятёрки

Мы не должны из-за тебя краснеть

Ты – наша гордость

Что слышит ребёнок

Я должен быть безупречным во всём

Меня любят, только если я делаю достижения / получаю только пятёрки

Всё, что я делаю должно быть сделано идеально

Хорошо – это мало. Нужно сделать на отлично. Лучше всех!

Если я сделаю что-то плохо, меня не будут любить

Чем всё может закончиться

Такой человек будет стремиться быть успешным во всём, даже в тех делах, где не требуются высокие достижения

У него будет повышенная тревожность

Такой человек будет стремиться получить победу любой ценой

Он будет испытывать трудности в коллективе

Такие люди ориентируются скорее на похвалу, нежели на процесс и на качество работы

Такие люди подвержены манипулированию

Вследствие того, что на выполнение дел у таких людей тратится больше сил, чем этого достаточно, они часто страдают хронической усталостью.

10 - Не думай

Механизм: Родители всячески не допускают самостоятельных мыслей ребёнка. Либо ему не разрешают думать на определённые темы (секс, алкоголь, агрессия, развлечения и т.д.), вместо этого предлагая думать на другие темы, либо родители и вовсе всё время думают за ребёнка.

Фразы, которые запускают послание "Не думай"

Даже и не думай об этом...

Думай не об этом, думай о том

Ты не должен думать об этом

Не думай, просто сделай, как я говорю

Ты откуда такой умный взялся?

Нашёлся тут умник...

Твоё мнение никого не интересует

Тебя не спрашивают!

Думаешь, что все знаешь?

Думаешь, самый умный?

Он всегда делает, как я говорю, никогда не спорит, не перечит. Молодец!

Мне нравится, что он всегда со мной согласен

Что слышит ребёнок

Я не должен думать

Об этом думать нельзя

Можно думать только об этом и об этом

Другие все знают лучше

Я глупый

Пусть другие думают, а я буду только выполнять

Чем всё может закончиться

Такой человек будет испытывать трудности в принятии собственных решений

Такому человеку будет трудно осваивать новые области

Такие люди подвержены манипулированию

Такие люди нуждаются в ком-то, кто будет принимать за них решения. Они будут склонны к зависимости от других людей

11 - Не чувствуй

Механизм: Родители не поощряют или блокируют проявление эмоций и чувств у ребёнка. Возможно, у родителей у самих заблокированы какие-то эмоции и чувства

Фразы, которые запускают послание «Не чувствуй»

Тебе не горячо! Нормальная вода

Тебе не жарко, ведь на улице холодно

Тебе не больно

Что значит, не хочешь есть? Ешь!

Что значит, тебе каша не нравится? Она вкусная!

Ужас! Ты не должен быть таким сердитым

Нет, это не обидно

Ты еще не устал!

Ты устал, ты не можешь сейчас хотеть играть

Чай вкусный только с двумя ложками сахара!

Не ешь это. Это невкусно

Что слышит ребёнок

Я не должен чувствовать это

Я не могу чувствовать это

Я не должен чувствовать и испытывать эмоции

Эмоции нельзя проявлять

Чем всё может закончиться

Такому человеку будет трудно разобраться в своих эмоциях, чувствах и потребностях

Такому человеку будет трудно устанавливать эмоциональные отношения с другими людьми

Такому человеку будет трудно проявлять сострадание, эмпатию, а значит трудно понять других людей

3. Позитивные родительские послания

К счастью, родители могут дать и позитивные предписания. Вот некоторые из них:

Можешь быть тем, кем хочешь

Ты можешь думать то, что хочешь
Ты можешь чувствовать то, что чувствуешь
Делай что хочешь, но отвечай за последствия
Будь собой!

Позитивные подкрепления в разных стадиях развития ребенка – хорошая подсказка для родителей детей различных возрастов.

Подтверждения — это фразы в устах родителей или смысл отношения к ребенку, который может быть выражен и без слов. Список подтверждений может быть руководством, как выражать любовь к ребенку в соответствии с запросами его возраста.

Стадии развития ребенка и родительские подтверждения, позитивные послания

Стадия 1. «Быть» от 0 до 6 месяцев

- Я рада, что ты — живой.
- Ты принадлежишь нам, ты наш.
- То, в чем ты нуждаешься, важно для меня.
- Я рада, что ты — это ты. Ты можешь расти со своей скоростью.
- Я люблю тебя и охотно, добровольно о тебе забочусь.

Стадия 2. «Делать» от 6 до 18 месяцев

- Ты можешь исследовать мир, экспериментировать, и я буду поддерживать и защищать тебя.
- Ты можешь использовать все твои органы чувств, когда узнаешь мир.
- Ты можешь делать что-то столько раз, сколько тебе понадобится.
- Ты можешь знать то, что ты знаешь. Ты можешь интересоваться чем угодно.
- Мне нравится наблюдать за твоей инициативой, ростом и научением.
- Я люблю тебя, когда ты активен, и я люблю тебя, когда ты спокоен.

Стадия 3. «Думать» от 18 месяцев до 3 лет

- Я рада, что ты начинаешь думать о себе.
- Это нормально и хорошо для тебя, если ты сердишься, но я не буду позволять, чтобы ты причинял боль себе или другим.
- Ты можешь говорить «нет» и сопротивляться столько, сколько тебе требуется.

- Ты можешь научиться думать за себя, а я буду думать за себя.
- Ты можешь одновременно думать и чувствовать.
- Ты можешь знать, что тебе требуется и просить помочь тебе.
- Ты можешь стать отдельным от меня человеком, и я буду продолжать любить тебя.

Стадия 4. «Идентификация и обретение силы» от 3 до 6 лет

- Ты можешь исследовать, кто ты такой, и узнавать, кто другие люди.
- Ты можешь быть одновременно и сильным и просящим помощи.
- Ты можешь пробовать себя в разных ролях и различными путями ощутить свою силу, свою значимость.
- Ты можешь обнаруживать результаты своего поведения.
- Все твои чувства хороши в общении со мной.
- Ты можешь понимать, что реально, а что «понарошку».
- Я люблю тебя таким, каков ты есть.

Стадия 5. «Структурирование» от 6 до 12 лет

- Ты можешь подумать, прежде чем сказать «да» или «не» учиться на своих ошибках.
- Ты можешь доверять своей интуиции, которая поможет решить тебе, что делать.
- Ты можешь найти свой путь и поступать так, чтобы это работало на тебя, а не против тебя.
- Ты можешь усвоить те правила, которые помогают людям: среди людей.
- Ты можешь научиться, когда и как можно выражать несогласие.
- Ты можешь думать о себе и получить помощь вместо того, чтобы оставаться один на один с несчастьем.
- Я люблю тебя даже тогда, когда мы разные; мне нравится быть вместе с тобой.

Стадия 6. «Идентификация, сексуальность и отделение», подростковый возраст.

- Ты можешь знать, кто ты такой, и осваивать, практиковать навыки независимости.

- Ты можешь научиться понимать различие между сексом и взрослением и ты можешь быть ответственным за свои потребности и свое поведение.
- Ты можешь развивать свои интересы, взаимоотношения.
- Ты можешь учиться использовать старые навыки по-новому.
- Ты можешь возрастать в своем мужестве или своей женственности и в то же время иногда быть зависимым от других.
- Я с интересом ожидаю узнать тебя как взрослого.
- Моя любовь всегда с тобой. Я доверяю тебе и думаю, что ты просишь меня о поддержке, когда тебе будет нужно.

Стадия 7. «Взаимозависимость», зрелый возраст

- Твои потребности важны.
- Ты можешь быть уникальным и высоко ценить уникальность других.
- Ты можешь быть как взаимозависимым, так и независимым.
- Через годы ты можешь пронести и можешь постоянно расширять свою приверженность собственному духовному росту, своей семье, своим друзьям, своей общине и человечеству.
- Ты можешь строить свои ценности, испытывать свои роли, задачи.
- Ты можешь быть творческим, компетентным, продуктивным и полным радости человеком.
- Ты можешь доверять своей внутренней мудрости.
- Ты можешь говорить свои «здравствуй» и «прощай» людям, ролям, мечтам и решениям.
- Ты можешь завершить любую часть своего жизненного пути и с нетерпением и радостью начать новую жизнь.
- Твоя любовь становится все более зрелой и твоя любовь расширяется.
- Ты любим(а) в любом возрасте.

Быть 0 - 6 месяцев - Я рад(а), что ты живой.

Делать 6-18 месяцев - Я люблю тебя и активного и спокойного.

Думать 18 месяцев - 3 года - Ты можешь отделяться, и я буду.

Идентификация и сила 3-6 лет - Я люблю тебя таким, какой ты есть.

Структурирование 6-12 лет - Я люблю тебя, когда мы разные.

Идентификация 13-19 лет - Моя любовь всегда с тобой. Я доверяю тебе просить меня о поддержке.

Взаимозависимость зрелый возраст - Ты любим в любом возрасте. Твоя любовь зреет и расширяется.

Надеюсь, я сумела показать механизм и принципы работы родительских посланий. В этой статье они перечислены не все. Есть и другие. Но общий механизм у всех такой: родитель что-то говорит, но ребёнок считывает подтекст у фразы. Зачастую он совсем не такой, как думает родитель.

Все эти родительские предписания тесно связаны с особенностями характера человека. А характер напрямую влияет на наш жизненный сценарий, на судьбу.

4- Что родители могут сделать.

Что происходит со взрослым?

Чаще всего взрослому сложно иметь дело:

- **со своим страхом** — не справиться со взрослой позицией, исчерпать родительский авторитет, не обеспечить безопасность и так далее. И поэтому послания «Не лезь, не прыгай, не начинай, не делай, не рискуй, не пробуй...» воспринимаются не как «Я боюсь за тебя», а как «Мир полон опасностей, а ты мал, неуклюж, неспособен, без моей родительской опеки ты пропадешь»;
- **со своей завистью** — к тому, что у ребенка больше возможностей, чем было у родителей когда-то, что дети беспечны, свободны от обязательств, радостны и активны. Неосознанная зависть прорывается во фразах: «Вам бы только веселиться», «Жизнь — трудная штука», «Сейчас веселишься, потом плакать будешь», «Ты думаешь, тебе тут медом намазано?», «Много хочешь, мало получишь...». Говоря так, взрослые думают, что готовят детей к жизни, в которой им не будет все легко доставаться (хотя готовить к этому не надо, ребенок и так с этим встретится). Но сквозь не признаваемую взрослым зависть он слышит: «Удовольствия запрещены, в жизни будет много испытаний и сложностей, радость и легкость осуждаемы, если не хочешь разозлить родителей, не радуйся, не наслаждайся, мучайся, преодолевай, все время жди трудностей и справляйся с ними»;
- **со своей виной** — что-то не доделываем как родители, что-то не можем дать, и вот уже наша вина вручается ребенку: «Никто тут тебе ничего не должен», «А

ты о матери подумал?», «Терпи казак, атаманом будешь», «Хочется, перехочется», «Я тебе всю жизнь отдала, а ты...». Мы не можем сказать им прямо: «Я сожалею, что не могу дать тебе всего, что тебе нужно». По сути мы вместо этого внушаем: «Ты не важен для меня, ты должен испытывать вину за свои желания, твои желания и существование — нагрузка для меня, все мной вложенное ты должен вернуть»;

- **со своей тревогой** — за то, что все пойдет не так, мы не справимся, все выйдет из-под контроля, будет катастрофа. Как же трудно перерабатывать собственную тревогу, и вот она уже вручается ребенку, часто в самый сложный для него момент, когда ему и своей тревоги достаточно. «Ты все продумал?», «Ты хорошо подготовился к экзамену? Все выучил?», «А ты знаешь, что самолеты падают, зачем ты туда летишь?», «Я вчера смотрела передачу, там рассказывают, что появился маньяк, он крадет детей». И это отнюдь не воспринимается ребенком как «Будь внимателен». Скорее как: «Если ты не будешь постоянно все контролировать, все предусматривать, с тобой непременно случится катастрофа»;
- **со своим стыдом** — за то, что люди скажут о наших детях, что будут говорить и о нас, как родителей. Стыд — чувство, от которого также хочется очень быстро избавиться, поскольку ощущать его очень неприятно. Зато застыдишь ребенка, и становится легче — стыд перемещается в детскую психику, освобождая нас: «О чем ты думал?! Где была твоя голова?!», «У тебя руки-крюки!», «Ты мне не сын!», «Наш Ванечка так бы никогда не поступил!», «Все дети как дети, а ты...!», «Вот за что мне такое "счастье"!». Будьте уверены, что в ребенке это намертво закрепится как: «Я неисправимо, ужасно плохой. Я все только разрушаю. Всем было бы лучше, если бы меня не было. Право на существование на Земле и в моей семье еще нужно заслужить»;
- **с конкуренцией** — дети моложе, у них вся жизнь еще впереди, они могут превзойти нас, исполнить то, что нам не удалось. Не все осознают и могут переработать собственные конкурентные мотивы. «Нет вы посмотрите, тоже мне певица (актриса, поэтесса) выискалась!», «Медведь тебе на ухо наступил», «Ты о себе тут много не думай», «Сначала вырасти, а потом командуй!», «Будут у тебя собственные дети, еще наплачешься, вспомнишь мать», «Умный больно (уничижительно)», «Яйца курицу не учат», «Ты сначала школу закончи, а уж потом рот свой открывай». Попытки поддержать собственную стремительно падающую самооценку за счет ребенка, конечно, удаются.

Только детям потом почти невозможно поверить в себя, даже если они добиваются самых выдающихся успехов. Успех уже не делает их счастливыми, им трудно поверить в то, что они действительно смогут победить, достичь успеха.

Что взрослый может сделать?

Я понимаю, что трудно все время думать о том, что мы говорим нашим детям, тем более в сердцах.

Быть осознаннее и сдержаннее нам помогут несколько приемов.

- Если мы хотя бы иногда будем задумываться о том, что мы формируем детей нашими откликами, реакциями, словами. И поэтому будем хотя бы иногда, не находясь в аффекте и стрессе, думать о том, что же мы хотим сформировать.
- Если мы не будем считать ребенка принадлежащим нам объектом, с которым мы, обладая беспредельной родительской властью, можем сделать все что угодно, а будем считать его близким человеком, достойным нашего уважительного отношения вне зависимости от его возраста.
- Если мы примем за данность, что близкий человек (муж, жена, ребенок) — не объекты для отыгрывания наших непереваренных чувств, а другие, близкие и дорогие нам люди, которые сами в этот момент могут быть эмоционально перегружены.

В идеале мы, взрослые, не только должны уметь справляться с нашими чувствами, не нагружая ими наших детей, но и уметь помогать нашим детям, чья психика еще формируется, опознавать, называть и переживать то, что преподносит им жизнь.

Мы многое говорим нашим детям, в том числе, конечно, хорошее.

Ребенок вылепливает, складывает образ себя во многом именно из родительских отражений.

Насколько объемным (с разных сторон) будет это отражение зависит от того, насколько взрослыми оказались родители, насколько они способны заметить именно его, ребенка, вынырнув из водоворота собственных аффектов и чувств.

Адекватные и искренние отражения становятся большим и надежным ресурсом детей, на который они потом опираются в моменты сомнений, тревог и терзаний.

Большую часть жизни ребенок опирается на знание о том, кем вы его считали.

Пока не сформирует собственную способность оценивать себя.

При условии, что не потратит жизнь на доказательство того, что он не таков, каким вы его все время видели и отражали.

5 - Задумаемся, ЧТО мы говорим нашим детям:

- Мама научила меня ПРЕОДОЛЕВАТЬ НЕВОЗМОЖНОЕ: "Закрой рот и ешь суп".
- Мама научила меня УВАЖАТЬ ЧУЖОЙ ТРУД: "Если вы собрались поубивать друг друга, идите на улицу, я только что полы вымыла".
- Мама научила меня ВЕРИТЬ В БОГА: "Молись, чтобы эта гадость отстиралась".
- Мама научила меня МЫСЛИТЬ ЛОГИЧНО: "Потому что я так сказала, вот почему".
- Мама научила меня ДУМАТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ: "Вот вывалишься сейчас из окна, не возьму тебя с собой в магазин".
- Мама научила меня СТОЙКОСТИ: "Не выйдешь из-за стола, пока не доешь".
- Мама объяснила мне ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ: "Если ты сейчас не перестанешь реветь, я тебя отшлепаю".
- Мама научила меня НЕ ЗАВИДОВАТЬ: "Да в мире миллионы детей, которым не так повезло с родителями, как тебе".
- Мама научила меня КАК СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ: "Если не будешь есть овощи, никогда не вырастешь".
- Мама научила меня СМЕЛО СМОТРЕТЬ В БУДУЩЕЕ: "Уж погоди, дома я с тобой поговорю".
- Мама научила меня ОСНОВАМ САМОЛЕЧЕНИЯ: "Если ты не перестанешь косить глазами, на всю жизнь так и останешься косым".
- Мама научила меня ЭКСТРАСЕНСОРИКЕ: "Надень свитер, я же знаю, что тебе холодно!"
- Мама преподавала мне ОСНОВЫ ГЕНЕТИКИ: "Это у тебя все от отца!"
- Мама научила меня ВЫСШЕЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ: «Чтоб твои дети были такие же, как ты!» Надеюсь, Вы улыбнулись !

6. Определение ведущего драйвера

Драйвера представляют собой бессознательное внутреннее давление, которое заставляет нас действовать определенным образом, например, спешить, быть перфекционистом, скрывать эмоции и т.д. Часто эти действия неуместны или

бесполезны для достижения результатов. Как правило, они удовлетворяют внутренние потребности, а не являются ответом на реальные события.

Драйвер (driver) в переводе с английского — кучер.

Драйвер «сидит на козлах и следит» за соблюдением сценария, включаясь в определенных ситуациях и направляя человека в сторону заданного поведения.

Драйвер, толкая человека на сценарное поведение, дает ему за это чувство благополучия. «Ты благополучен тогда, когда ты следуешь сценарию», если ты не выполняешь условия— «Ты не благополучен».

Каждому драйверу Т. Кейлер дал название в виде позитивного родительского приказа (контрпредписания): «Будь совершенным»; «Радуй других»; «Старайся»; «Будь сильным»...

Способы обнаружения драйверного поведения.

Известны пять драйверов:

Будь лучшим,
Радуй других,
Старайся,
Будь сильным,
Спеши.

Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица.

Вам уже известно, как использовать эти сигналы в поведенческом анализе эго-состояний. Для обнаружения драйверного поведения необходимо сжать вашу временную шкалу, так как драйверное поведение обычно проявляется в течение от половины до одной секунды. Для подобного анализа, если вы не привыкли к нему, требуется определенная практика, однако с течением времени умение наблюдать процесс за такой краткий промежуток станет вашей второй натурой.

Тезис «не интерпретировать» применим здесь так же, как и в поведенческом диагнозе. Анализируйте то, что вы реально видите или слышите.

Например, при наблюдении за мной вам, возможно, хочется сказать, что я выгляжу строгим.

Какие изменения произошли с моим лицом, телом и голосом, позволившие вам сделать вывод о строгости?

Видите ли вы, где у меня напряжены мышцы?

Какой мой голос (низкий, высокий, громкий, резкий)?

Приподняты или опущены брови?

На что направлен взгляд?

Что я делаю с руками?

Чтобы научиться обнаруживать драйверы, наблюдайте за этими сигналами.

В дальнейшем каждый драйвер будет снабжен перечнем характерных признаков.

1 - Будь лучшим.

Слова: человек с драйвером «Будь лучшим» будет часто употреблять вводные слова и предложения, например:

«Сегодня, как я уже говорил, я расскажу вам о драйверах»;

«ТА, можно сказать, является теорией личности».

Кроме указанных вводных слов и предложений, в этом драйвере используются другие слова и выражения, которые служат в качестве определителей, однако не добавляют ничего нового к тому, что уже было сказано.

К ним относятся:

как бы то ни было,

возможно,

очевидно,

несомненно,

можно сказать,

как мы видели.

Другой характерный признак драйвера заключается в том, что говорящий может раскладывать что-либо по пунктам, например: «Тема нашего занятия сегодня — первое — драйверы; и — второе — их отношение к минискрипту».

Тон голоса: часто похож на Взрослого. Ровный, не высокий и не низкий.

Жесты: считает на пальцах. Рука подпирает или поглаживает подбородок в традиционной манере «мыслителя». Кончики пальцев касаются друг друга, образуя пирамиду (в виде буквы «Л»). Этот жест получил название «пирамида» (конус).

Положение тела: часто как у Взрослого — прямое.

Выражение лица: глаза смотрят вверх (реже вниз) и в одну точку, обычно в тот момент, когда делается пауза, как будто человек пытается прочитать правильный ответ, написанный где-то на потолке или на полу. В то же время рот слегка напряжен.

2 - Радуй других.

Слова: человек с этим драйвером использует противопоставления типа «высокое — но — низкое», которые являются характерными признаками сценария «После».

Например:

«Мне очень понравилась ваша лекция, но я не знаю, запомню ли то, о чем вы рассказывали»;

«Какая классная вечеринка! Но каково мне будет завтра утром».

Часто такой человек будет задавать такие вопросы:

«Хорошо? У тебя нормально? Что-то вроде..? Типа..?».

Тон голоса: высокий, писклявый, обычно интонация в конце предложения повышается.

Жесты: разводит руками, кивает головой.

Положение тела: плечи приподняты и направлены вперед. Тело наклонено к собеседнику.

Выражение лица: человек с драйвером «Радуй других» часто будет смотреть на вас из-под бровей, опустив лицо немного вниз.

3 - Старайся.

Слова: человек с этим драйвером часто употребляет слова «стараться», «пытаться», «пробовать»:

«Я попробую объяснить тебе...»;

«Я постараюсь выполнить твою просьбу».

При таком использовании слово «пытаться» всегда означает:

«я попробую это сделать, вместо того, чтобы сделать это».

Тон голоса: глухой или приглушенный.

Жесты: часто смотрит из-под руки или оттопыривает ухо, как будто пытается что-то увидеть или услышать. Пальцы рук могут быть сжаты в кулак.

Положение тела: то же самое, что и в драйвере «Радуй других» — часто наклоняется вперед. Руки лежат на коленях. Кажется, что человек сутулится, горбится.

Выражение лица: частый признак драйвера «Старайся» — складки над переносицей. Все лицо испещрено напряженными морщинами.

4 - Будь сильным.

Слова: человек с драйвером «Будь сильным» часто использует слова, передающие мысль: «я не могу нести ответственность за свои чувства и поступки, так как они вызваны внешними причинами».

Например:

«Ты заставляешь меня сердиться»;

«Эта книга мне надоела»;

«Мне пришла в голову мысль о том, что...»;

«Его поведение заставило меня ответить ему тем же»;

«Урбанизация приводит к вспышкам насилия».

Говоря о себе, он будет часто использовать такие предложения:

«Так хорошо» (означающее «Мне хорошо»);

«Надо держать свои чувства при себе» (означающее «Я должен...»);

«Подобные ситуации действуют на меня угнетающе».

Тон голоса: ровный, монотонный, обычно низкий.

Жесты: отсутствуют.

Положение тела: руки переплетены на груди. Одна нога на другой или в положении, когда лодыжка одной ноги покоится на колене другой. Тело неподвижно.

Выражение лица: лицо безучастно и ничего не выражает.

5 - Спешу.

Слова: спешу, быстро, иди, пойдем, нет времени на...

Тон голоса: отрывистый, как пулемет. Иногда человек с этим драйвером говорит так быстро, что проглатывает слова.

Жесты: постукивает пальцами, топает ногой, качается, вертится на стуле, постоянно поглядывает на часы.

Положение тела: характерное положение отсутствует, но создается впечатление, что человек находится в возбужденном состоянии.

Выражение лица: быстро меняющееся, переходящее в пристальный взгляд.

Драйвер невозможно определить по одному признаку.

Для точного определения драйвера необходимо обнаружить несколько одновременных признаков, характерных для него.

Не рассматривайте только один сигнал.

Например, если я говорю «я попытаюсь...», то вы можете прийти к выводу: «Он сейчас в драйвере «Пытайся».

Однако этот вывод не всегда будет правильным. Если бы вы обратили внимание на другие мои поведенческие сигналы, то могли бы заметить, что у меня напряжен рот, я смотрю в потолок и загибаю пальцы. Эти сигналы говорят о том, что я нахожусь в драйвере «Будь лучшим». Кроме того, я могу произносить фразу «я попытаюсь...», когда все остальные поведенческие сигналы свидетельствуют о том, что я нахожусь во Взрослом, а не в каком-нибудь драйвере.

Главный драйвер.

Каждый из нас проявляет все пять драйверных поведений, однако у большинства людей один из драйверов проявляется чаще других. Обычно им будет драйвер, который проявляется первым при ответе на транзакционный стимул.

Поэтому он получил название главный (первичный) драйвер. У некоторых имеется два главных драйвера, которые проявляются с одинаковой частотой. Гораздо реже можно встретить людей, у которых равномерно проявляются три или более драйверов.

Таблица Соотношение драйверов и сценарных паттернов

Главный драйвер	Сценарный паттерн	Сценарное убеждение
"Будь совершенным"	Пока не	Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену
"Радуй других"	После	Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это
"Будь сильным"	Никогда	Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу

"Пытайся"	Всегда	Я должен всегда оставаться в этой ситуации
"Радуй других+Пытайся"	Почти	Я чуть было не достиг успеха
"Радуй других+Будь совершенным ¹ "	Почти	Я все еще не достиг успеха
"Радуй других+Будь совершенным + Спешь"	Открытый конец	Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать

Рассмотрим наборы поведенческих реакций, характерных для различных драйверов.

Драйвер «Будь совершенным» и сценарный паттерн «Пока не»

Когда проигрывается драйвер «Будь совершенным («Будь лучшим»), то человек подчиняется голосу внутреннего Родителя: «Ты будешь чувствовать себя благополучным (ОК) лишь тогда, когда все будешь делать правильно».

На Родительский голос реагирует Адаптивный Ребенок: «Пока я не сделаю все, что в моих силах, я не закончу работу» и совершает подвиги Геракла, делая героические усилия. Доминирует поведение Адаптивного Ребенка, отличника, пионера, который всем ребятам пример.

Мимика и жесты у такого клиента будут похожи на взрослое поведение, но во всем будет чувствоваться напряжение. Речь очень подробная, он разжевывает и раскладывает все по полочкам, не упуская никакие мелочи. Однако слова при этом будут дополняющими, не несущими новой информации. Жесты и мимика мыслителя: считает пальцы, подпирает подбородок или лоб рукой. Взгляд направлен прямо или вверх, в одну точку, он как будто читает написанный перед ним текст. Как разрушить драйверное поведение?

Терапевт дает поддержку клиенту, когда поведение клиента вне драйвера и конфронтирует драйверное. Предлагает оценить реальную ситуацию, актуальное эго-состояние, осознать чувства, эмоции. Подключить Взрослое эго-состояние к реальной ситуации «здесь и сейчас». Использовать голос, мимику, жесты, позу взрослого человека. Осознать себя взрослым, зрелым.

Отчетливо и твердо проговаривая и понимая, что: «Я и сейчас достаточно хорош!», «Свою работу я выполняю отлично. Я получаю удовольствие от работы на всех ее этапах».

Драйвер «Радуй других» и сценарный паттерн «После»

Родительский голос внушает: «Ты благополучен лишь тогда, когда радуешь других людей». Из детского состояния Адаптивного Ребенка: «Я надеюсь, что радую других, но боюсь, что в любой момент дамоклов меч опустится на мою голову».

Такой клиент своей задачей ставит радовать терапевта. У него все получается, он счастлив, он заглядывает в глаза, кивает головой. Поза — тело наклонено вперед. Если это участник группы — ему обязательно надо рассмешить группу или вызвать сочувствие. Характерным признаком являются оценки от высокой к низкой. «Мне сейчас так хорошо, но что будет завтра?» «Мое благополучие зависит от вашего настроения».

Освобождением является разрешение, которое клиент дает сам себе — «Я могу радовать себя сам». И, следовательно, «Мое благополучие уже не зависит от настроения других, и я могу освободиться от страха наказания». «Что Вы чувствуете сейчас?» — главный вопрос терапевта. Любое проявление радости, гордости, удовлетворения, хорошая мысль, остроумная фраза — на всем терапевт акцентирует внимание клиента. «Это Ваша радость! Это Вы сами сделали для себя!»

Драйвер «Будь сильным» и сценарный паттерн «Никогда»

Сценарное послание из Родителя: «Ты благополучен лишь тогда, когда скрываешь свои чувства и желания от других. Не давай им повода думать, что ты слабый». Слыша из Адаптивного Ребенка, клиент подчиняется этому посланию, закрывая

доступ внешним сигналам. При этом его лицо становится безучастным, он мало двигается и говорит ровным, незмоциональным тоном.

Подобно Танталу он окружен бесценными дарами жизни, морями поглаживаний, но он не просит их, он сильный и выше этого. Возможно, клиенту нужна помощь, поддержка и сочувствие, но он не сделает ни шага в их направлении. Сбросив «железную маску», он начинает проявлять эмоции, просить и раздавать поглаживания, так освобождаясь от сценария «Никогда».

Теперь его девиз: «Будь открытым, спонтанным и искренним. Смелее, расскажи о своих чувствах. Будь прямым и открытым в желаниях». Для клиента очень полезны навыки умения давать-получать — просить поглаживания.

Здесь особенно полезны навыки применения гештальт-техник с отреагированием скрытых, закапсулированных эмоций.

Драйвер «Пытайся», сценарный паттерн «Всегда»

«Чтобы быть благополучным, ты должен пытаться и пытаться», — говорит Родитель клиента, и его Адаптивный Ребенок только и пытается. Он ничего в действительности не делает, не добивается, и остается в своем сценарии.

Слова человека с этим драйвером: «пытаюсь», «стараюсь», «как бы», «пробую». Тон голоса глухой или приглушенный. Выражение лица — напряженное, со складками у переносицы, глаза сужены. Он весь напрягается, так он старается все понять и не пропустить, что даже подается вперед и приставляет руку к уху. Клиенту может не нравиться его жизнь и положение дел, и он будет пытаться изменить ситуацию, опять же не делая ничего реально...

Девиз к изменению: «Делай! Смелее вперед, и ты добьешься своего!» С клиентом по шагам разрабатывается стратегия изменения. Ведется дневник, записываются сны, эмоции, которые возникают при отработке новых продуктивных паттернов поведения. Терапевт поощряет и дает поглаживания за дела и реальные действия, совершаемые клиентом на пути разрушения привычного драйверного ничегонеделания.

Драйвер «Спеши»

Драйвер «Спеши» очень необычен. С одной стороны, он задает ритм действиям, с

другой — он оправдывает плохой результат. Например, «Я так спешил на встречу с Вами, что забыл бумаги, которые Вам нес». «Я не успела сделать домашнее задание, зато вовремя пришла на семинар». Например, Ирина все откладывает на последний момент. Ограниченное количество времени является для нее мощным стимулом. Она активизируется, становится подвижной, у нее повышается жизненный тонус. Она

всегда опаздывает на 30 минут, но попробуй скажи ей об этом. В этот момент она — боец в «боевой раскраске» — глаза горят, лицо красное, тело наклонено вперед, она влетает в аудиторию. Ее выигрыш — в этой энергетике. По-видимому, она ощущает себя благополучной именно в таком состоянии.

Работать с клиентами с таким драйвером сложно, так как они сами не осознают его неудобств. От этого драйвера страдают другие. Разрушение драйверного поведения клиента в осознании им того, что у него достаточно времени, чтобы прийти вовремя. У него достаточно времени, энергии и зрелости, чтобы не спеша выйти и прийти вовремя. Терапевт поощряет у клиента дисциплинированность и ответственность.

7. ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЯМ ОТ ТРУДНОГО РЕБЕНКА.

Дорогие мои родители!

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволит мне легче определить свое место.
- Не будьте не последовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
- Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приручит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большой готовностью на ваши инициативы.
- Не давайте обещаний, которых вы не способны выполнить, это может поколебать мою веру в вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-либо только затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь еще больших "побед".

- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю "Я вас ненавижу". На самом деле это не так. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- Не заставляйте меня ощущать младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став "плаксой" и "нытиком".
- Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам, иначе у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.
- Не обращайтесь на мои "дурные привычки" Это меня портит.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажите мне все спокойно с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с вами заодно пропадает. Будет нормально, если вы примите определенные шаги позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я понимаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки всегда непоправимы. Я должен научиться, совершив ошибку, не ощущать, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир. Пожалуйста смириться с этим.
- Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и будут искать информацию где-то на стороне.

- Не отвечайте на провокационные и бессмысленные вопросы. Если будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто не хочу чтобы вы постоянно мной занимались.
- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
- Не беспокойтесь, если мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
- И кроме того, помните, что я вас люблю; пожалуйста ответьте мне любовью.

8.ТЕСТ.

Определение «Ведущего драйвера»

Порой мы неосознанно действуем в соответствии с определенным стереотипом.

Возникает ощущение, что нами "движет" заданный стиль, что у нас нет другого выбора и иного пути для достижения цели.

Такие стили часто называют "драйверами" (от англ. – двигать, приводить в движение).

У одного человека возможно сочетание двух-трех драйверов, но чаще всего в поведении выражен один ведущий драйвер.

Осознание собственного драйвера, с присущими ему сильными и слабыми сторонами, помогает нам сопоставить свое поведение с поведением нашего оппонента и открыть для себя новые возможности для эффективного взаимодействия.

Как работать с тестом

Прочитайте вопросы или утверждения по каждому пункту и выберите ответ, который соответствует Вашему пониманию / да, до некоторой степени (сомневаюсь, не знаю), нет/

Каждый вопрос или утверждение относится к одному из драйверов.

Утверждение	Да	До некоторой степени	Нет
1. Вы скрываете или контролируете свои чувства	☒	☐	☐
2. Вы неохотно обращаетесь за помощью?	☐	☐	☐
3. Вы устанавливаете для себя высокие стандарты, а затем критикуете себя за несоответствие им?	☐	☐	☐
4. Делаете ли Вы что-либо (особенно для других), что Вы в действительности не хотите делать?	☐	☐	☐
5. Есть ли у Вас тенденция делать много дел одновременно?	☐	☐	☐
6. Вы терпеть не можете «сдаваться» или «отступить», всегда надеясь что «уж сейчас-то это сработает»?	☐	☐	☐
7. Для Вас важно быть ПРАВЫМ?	☐	☐	☐
8. Для Вас важно производить хорошее впечатление, нравиться?	☐	☐	☐
9. Есть ли у Вас тенденция начинать что-либо и не заканчивать?	☐	☐	☐
10. Устанавливаете ли Вы себе нереальные временные рамки?	☐	☐	☐
11. Вас довольно легко убедить или уговорить?	☐	☐	☐
12. Вам не нравится отличаться, быть не таким, как все?	☐	☐	☐
13. Склонны ли Вы ставить себя в зависимое положение?		☐	☐
14. Испытываете ли Вы дискомфорт (например, досаду или раздражение) в случае небольшого беспорядка или несоответствия, такого как пятно на одежде или обоях, или		☐	☐

инструмент не на месте, или сбивчивый доклад?

15. Могли бы Вы описать себя как быстрого и нетерпеливого в общении с другими? ☐ ☐ ☐
16. Вы ненавидите, когда Вас прерывают? ☐ ☐ ☐
17. Вы склонны сравнивать себя (или свои поступки, качества) с другими людьми и чувствовать ниже или выше соответственно? ☐ ☐ ☐
18. Случается ли, что что Вы топчетесь на месте с нерешаемой проблемой, испытывая чувство, что Вы застряли, но не можете при этом выкинуть ее из головы? ☐ ☐ ☐
19. Есть ли у Вас тенденция не замечать, насколько усталым, голодным или больным Вы себя чувствуете, но вместо этого «держаться»? ☐ ☐ ☐
20. Вы склонны говорить одновременно с другими, или заканчивать их фразу за них? ☐ ☐ ☐
21. Вам нравится объяснять все подробно и точно? ☐ ☐ ☐
22. Вы предпочитаете приняться за работу («делать дело»), а не обсуждать её? ☐ ☐ ☐
23. Вам нравится делать все по-своему? ☐ ☐ ☐
24. Вам не нравятся конфликты? ☐ ☐ ☐
25. Есть ли у вас склонность быть мятежником или одним из эксцентричных людей в группе? ☐ ☐ ☐
-

КЛЮЧ К ТЕСТУ.

Ответив на все вопросы, надо подсчитать баллы, за ответ:

ДА – 1 балла

Очевидно – 0,5 балл

НЕТ – 0 балл

Теперь, суммируйте баллы в соответствии с вопросами, которые соответствуют данному драйверу и напишите итоговую сумму по драйверам.

Ваши результаты:

Будь совершенным: 3, 7, 14, 16, 21

Радуй других: 4, 8, 11, 12, 24

Спеши: 5, 10, 15, 20, 22

Будь сильным: 1, 2, 13, 19, 23

Пытайся, старайся: 6, 9, 17, 18, 25

При подсчете:

Если Вы набрали в сумме до 3 баллов (1,2), значит данный драйвер Вас не касается, Вы гармоничны и принимаете мир здраво и реально, Вы успешны и позитивны в этой области

3 балла и выше – сильное драйверное поведение, нужно иметь в виду, надо учиться останавливаться, нет совершенства в действиях, драйвер усиленно выражен и с этим нужно работать, прорабатывая свои установки детства и не только родительские, но и социума (школа, институт, соседи, взрослые вообще)

Но – и мой ресурс, если признаешь и работаешь

А теперь, я напишу дополнительную информацию по драйверам.

1 - "Спеши"

Идет от привычки мам все быстро делать – собирать ребенка в садик, школу, «на ходу». Ребенок учится «бежать», не учится планировать, обдумать, не опаздывать

Для физического тела – это темп нашей нервной системы

Люди с этим стилем хорошо справляются с работой, которую нужно сделать в сжатые сроки, успевают сделать много дел за короткое время.

Они чувствуют себя на высоте, если справляются с заданиями в кратчайшие сроки, и переживают пик энергии в состоянии стресса и напряжения сил.

Главным их преимуществом является количество выполненной работы.

Однако они уделяют мало внимания подготовке, при наличии свободного времени могут откладывать начало работы "на потом", до тех пор, пока она не станет срочной, и только тогда приступают к ее выполнению, вследствие чего могут допускать ошибки. Отсюда – потеря времени на их исправление, и в конце концов работа может быть не выполнена в срок.

Способность быстро думать может приводить к нетерпеливости этих людей по отношению к более медлительным коллегам – часто они слишком быстро говорят, перебивают других и даже заканчивают за них предложения, что приводит к непониманию и бесполезным спорам.

Плотно планируя свой график встреч, они вынуждены спешить с одной встречи на другую, порой раньше времени уходя с одной и опаздывая на следующую.

2 - "Будь совершенным (лучшим)"

Этот патерн повляется, когда ребенка в детстве всегда «делают» совершенным, заметным, лучше всех, и стремление развивается в будущем – к знаменитости и известности.

Люди с этим стилем – полная противоположность "спешащим".

У них ярко выражено стремление "быть совершенным":

- никаких ошибок в работе,
- все должно быть сделано наилучшим образом.

Их отличает организованность, так как они умеют смотреть в будущее, планировать работу и вырабатывать стратегию преодоления потенциальных трудностей.

Их трудно застать врасплох; работа у них идет планомерно и эффективно.

На них можно положиться, когда работу нужно выполнить аккуратно.

Точность, внимание к деталям, тщательность в работе – это их сильные стороны.

К сожалению, сложности возникают, когда работа должна быть выполнена строго в срок, так как, стремясь выдать совершенный конечный продукт, они долго и кропотливо ищут возможные ошибки, постоянно вносят несущественные изменения.

Они могут предоставить клиенту слишком много информации и этим ошеломить его. Они тщательно подбирают слова и выражения, часто используя длинные фразы, малознакомые слова и технические термины, которые могут быть непонятны собеседнику.

3 - "Радуй других"

Вечный «спасатель», или «жертва» спасай меня - «нужно быть приятным», «нужно помочать другим», «не проси за себя, а за других – можно и нужно» (послание родителей), жить для других, быть излишне "хорошими"!

Люди с таким стилем обычно хорошие члены команды.

Они сторонники гармонии, обладают хорошей интуицией и внимательны к чувствам других людей.

Их задача – угодить людям, даже тогда, когда их об этом не просят.

Они угадывают, что нужно людям, и стараются удовлетворить их желания.

Рядом с людьми такого стиля хорошо работать, так как они способны проявлять терпение и понимание.

Они внимательны к чувствам окружающих и могут сплотить команду тем, что мнение каждого ее члена будет принято во внимание.

Проявляя искренний интерес и заботу к другим людям, они могут вовремя ободрить и успокоить человека, переживающего по поводу выполнения сложного задания.

К сожалению, они иногда стараются быть излишне "хорошими"!

Стремясь сохранить хорошие отношения, они могут воздерживаться от высказывания собственного мнения и позволяют другим реализовывать изначально ошибочные идеи, не говоря правды, чтобы не обидеть другого человека.

А потом страдают, когда люди сердятся на них за то, что они их не предупредили о провале.

4 - "Старайся"

Пишу – недописываю, недовязываю, не завершённое действие, не интересно

Этот рабочий стиль связан со стремлением вложить все силы в выполнение какой-либо задачи, поэтому люди с таким стилем все делают с энтузиазмом.

Пик энергии они испытывают, когда нужно сделать что-то новое, и им нравится, что можно оценить и использовать все возможности.

Все аспекты задания будут тщательно проанализированы.

Люди ценят такой подход и способность сдвинуть дело с мертвой точки.

Руководители особенно ценят в таких сотрудниках то, что они часто добровольно берутся за выполнение новых задач.

Однако людям с таким стилем часто не хватает терпения в достижении конечного результата, ибо первоначальный интерес и энтузиазм угасает задолго до выполнения задачи.

Внимание к излишне большому количеству аспектов затрудняет их работу и удлиняет сроки ее выполнения, и даже если большая часть работы уже выполнена, они продолжают думать о том, как бы решить задачу по-другому, прежде чем согласятся с тем, что работа завершена.

5 - "Будь сильным"

Не показывать свои чувства, не страдать, быть сильным, живет событиями вокруг себя,

Люди с этим стилем сохраняют спокойствие в стрессовой и напряженной ситуации, они хорошо преодолевают кризисные моменты.

Такие люди воодушевляются, когда нужно проявить выдержку и стойкость.

У них сильно развито чувство долга, и они проявляют упорство даже при выполнении неприятных заданий и поручений.

Именно они в сложных ситуациях способны мыслить логично и принимать разумные решения, в то время как другие впадают в панику.

Благодаря невозмутимости и способности решать любые рабочие вопросы, таких людей неизменно считают надежными и уравновешенными сотрудниками организации.

Их проблема заключается в том, что им трудно признать свои слабости и любую неудачу они склонны квалифицировать как слабость.

Им проще перегрузить себя работой, чем попросить коллег о помощи. Они могут скрывать свои трудности, "спрятать" работу, и при полном внешнем порядке на рабочем столе кипы рабочих документов могут скопиться в ящике этого стола.

Коллеги могут чувствовать себя неуютно из-за отсутствия у них проявления эмоций. Особенно это проявляется тогда, когда большинство людей испытывает стресс. Их трудно понять, поскольку они не склонны показывать свои чувства.

Преимущества осознания своего рабочего стиля

Как можно использовать знание своего рабочего стиля? Прежде всего, следует сознательно взять на вооружение сильные стороны предпочитаемого вами рабочего стиля, не принимая во внимание его слабые стороны. ***Знание слабых сторон вашего рабочего стиля позволит понять, как вы организуете свое рабочее время.*** Вы можете соответствующим образом скорректировать планирование рабочего дня и свое поведение.

Если для вас характерен ***рабочий стиль "Спешу"***, вам стоит планировать достаточное количество времени на выполнение задания, особенно на стадию подготовки, которую вы особенно склонны укорачивать. Иногда нужно сознательно замедлять работу, особенно когда необходимо, чтобы другие люди успевали "переварить" информацию. Надо научиться выслушивать собеседника, не перебивая его, а иногда и переспрашивать, чтобы убедиться, что вы правильно поняли его.

Также важно научиться спрашивать людей об их потребностях, а не строить свои собственные предположения на этот счет.

Если вы "перфекционист" (**рабочий стиль "Будь совершенным"**), вам необходимо чаще расслабляться и принимать то, что и вы сами несовершенны. Ошибки – это важная часть процесса обучения. "Опыт – сын ошибок трудных". Вы должны понимать, что важно соблюдать сроки выполнения работы и видеть конечную цель.

Если вы привыкли постоянно "радовать" окружающих (**рабочий стиль "Радуй других"**), то не позволяйте загружать себя ненужными запросами и несущественными просьбами, вы должны учиться твердо сказать "нет" – часто, для того чтобы сохранить разумные границы, нужен лишь твердый отказ, произнесенный в вежливой форме.

Если вы все время "стараетесь и пытаетесь" что-либо сделать (**рабочий стиль "Старайся"**), то вам нужно контролировать свое чувство скуки на этапах завершения проекта. Иногда вам просто необходимо преодолеть себя и продолжить работу, несмотря на угасающий интерес к данному занятию.

Если вы привыкли "всегда быть сильным" (**рабочий стиль "Будь сильным"**), то, пожалуй, это рабочий стиль, который наиболее сложно определить в себе. Ваши возможные слабости могут быть хорошо скрыты. Перед тем как браться за выполнение какой-либо задачи, следует хорошо проанализировать возможные требования и оценить наличие соответствующих ресурсов. Вы также должны признать то, что нет ничего плохого в том, чтобы обратиться за помощью к другим.

Удачи ВАМ!