



ДОБРОВОЛЕЦ ТВЕРИ

ОНЛАЙН-ШКОЛА

АПРЕЛЬ 29 | 12:00
ТРЕНИНГ В ПРИЛОЖЕНИИ
ZOOM

ТЕМА:
СИЛА ЧУЖОГО МНЕНИЯ

ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ? КАК ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ЧУЖОЕ МНЕНИЕ И ВИДЕНИЕ МИРА И САМОГО ЧЕЛОВЕКА СТАНОВИТСЯ ГОРАЗДО БОЛЕЕ ЦЕННЫМ, ЧЕМ СВОЕ СОБСТВЕННОЕ?



*Представьте себе молодую симпатичную девушку. Она воспитывалась в семье занятых родителей. Мама была преподавателем, папа был общественным деятелем. В целом, семья была интеллигентная, вежливая и вообще образцово-показательная. Дочка была долгожданной, любили ее «всем миром», только вот времени на нее совершенно не оставалось. Девочка много времени проводила с бабушкой. Для бабушки важнее всего было послушание, а для родителей – красивая картинка. Уже с самого детства ребенок знал, что самое главное – это вести себя так, чтобы люди думали о тебе хорошо. **Для этого нужно уметь угадывать желания других, и перестать обращать внимание на свои.***

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ

Первая причина зависимости – особенности семейного воспитания



В таких семьях распространены фразы типа "А что люди-то подумают" или "Ну-ка, веди себя хорошо, вон, видишь как дядя на тебя сердито смотрит..." Уже с самого детства ребенок напуган общественным мнением. И, вместо того, чтобы изучать мир, он осваивает способы подавления собственных желаний и угадывания желаний других. Высший пилотаж, самое лучшее достижение - это если незнакомая тетя вдруг скажет «Какая чудесная у Вас девочка! Какая вежливая и послушанная, не то что наш...» Правила игры таковы, что каждый член семьи обязан поддерживать иллюзию благополучия и безупречности. Конечно совершенно не обязательно выходить с транспарантами «Мы - счастливая семья! Мы - идеальная семья! Мы - лучше всех! Мы -никогда не ссоримся!» Достаточно того, что люди всегда будут говорить о тебе хорошо.

Вторая причина зависимости – отношения с родителями



Вторая причина так же кроется в особенностях воспитания. Как известно, отношения с родителями – это самый первый опыт взаимоотношений в жизни ребенка. И этот опыт он, порой, проносит через всю жизнь. Хорошо, если это опыт, связанный с доверием, безопасностью, открытостью и ощущением собственной ценности. А если нет? Тогда возникает множество последствий. Зависимость от мнения окружающих – одно из них.

*Если в семье никто не интересовался эмоциональным состоянием ребенка, если важны были только его достижения и внешний вид, то ребенок получает **опыт условной любви, любви за заслуги**. А если таковых нет – то **опыт обесценивания**. В таких семьях часто встречается негласное послание*

«Если ты не идеален – то нам не нужен»(((

Третья причина - негативный и травматический социальный опыт



Ребенку свойственно предъявлять себя, быть спонтанным, открытым, творческим. Здоровый ребенок проявляет много интереса к тому, как устроен мир. Он пробует, экспериментирует, задает вопросы. Если в этом процессе его сопровождает взрослый, поддерживающий его исследовательский дух, но умеющий вовремя объяснить, что некоторые вещи могут быть опасны, а другие могут навредить окружающим, то ребенок получает здоровое представление о границах.

Если же взрослый пуглив, тревожен, сам зависит от мнения окружающих и склонен к стыду, ребенка будут постоянно одергивать без объяснения. «Нельзя, и все. Успокойся, я сказала. Положи, не трогай, потому что гладиолус». Тогда **ребенок получает послание «Проявлять себя - стыдно».**

Еще одна распространенная ситуация, когда хорошие и безобидные проявления ребенка были прилюдно высмеяны. Это всегда травматичные истории, связанные с глубокой болью, отчаяньем и бессилием. Например, когда за романтическую детскую записку, найденную в пенале, девочку вывели к доске и позорили перед всем классом. Или мальчишку за оговорку в стихотворении высмеивали и дразнили целый год.

Четвертая причина зависимости от мнения окружающих, кроется в плохом знании и понимании себя, в отсутствии внутренней целостности и самооценности.

Когда нет четкой и полной картины о себе, человек будет верить всему, что говорят люди про него. Тогда он как бы использует других в качестве зеркал. Часто внутри есть ощущение собственной неважности. И человек живет, взрачивая свои внешние, нравящиеся другим, оболочки «хорошей девочки» и «послушного мальчика» и страшась того, что кто-то увидит его «настоящего». На поверку оказывается, что внутри он вовсе не «никчемный», а просто напуганный и растерянный ребенок.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Травматический опыт лечить лучше в терапии. Просто негативный – заменять на позитивный, учитывая то, что вы уже взрослый и так легко, как в детстве, вас не сломить. Вспомните те моменты, когда Вас поддерживали, восхищались тем, что вы сделали. Положите эти примеры в свою внутреннюю копилку.
2. Разберитесь с интроектами (желаниями). Проанализируйте и отделите суждения и опыт бабушек-дедушек -родителей от своих собственных.
3. Учитесь замечать себя, свои желания, стремления, мысли, идеи и границы.

А еще, ищите себя, учитесь создавать свои и замечать чужие границы, развивайте свои таланты, сильные стороны, заботьтесь о себе и будьте счастливы!



ТЕСТ « ПОДДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ЧУЖОМУ ВЛИЯНИЮ» (Н.В. КИРШЕВА – Н.В. РЯБЧИКОВА)

Выберите один вариант ответа («а», «б» или «в») на каждый из предложенных вопросов.

1. Вносите ли Вы в свою одежду основательные изменения, если мода в корне меняется?

а) в таком случае я вынужден это сделать

б) нет, так как я одеваюсь не по рекомендациям модных журналов, а в соответствии со своей индивидуальностью

в) очень мало, заимствую то, что нравится

2. Хороший ли Вы спорщик?

а) да, чаще всего мое мнение одерживает верх над мнением другого

б) едва ли, обычно я обнаруживаю, что в большей или меньшей степени прав другой человек

в) нет, потому что как бы я ни был уверен в своей правоте, я не могу подыскать соответствующих аргументов

3. Доверяете ли Вы мнению других о человеке, который Вам не знаком?

а) зависит от того, кто высказывает это мнение

б) почему бы и нет

в) нет, потому что доверяю лишь тому, в чем сам убежден

4. Случается ли так, что никому в компании не нравится телепередача, а Вам нравится?

а) разумеется, наши мнения не всегда сходятся

б) едва ли, обычно мы единодушны в оценках таких вещей

в) даже если и случается, чаще всего меня убеждают, что я не прав

5. Если Вас упрекают в чем-то, то, что Вы сделаете — измените свое поведение или нарочно будете продолжать делать по-своему?

а) не изменю

б) все зависит от того, в какой форме об этом сказано

в) если упрек справедлив, изменю, естественно



6. Можете ли Вы ровно писать на нелинованной бумаге?

а) Вы не можете писать ровно даже на линованной

б) нет, строчки у Вас ползут вкривь и вкось

в) можете

7. Поддерживаете ли Вы дружеские отношения с непопулярным в Вашем коллективе человеком?

а) нет, почему тот, кого все не любят, должен быть приятен именно мне?

б) если он мне симпатичен, то да

в) да, и даже потому, что чувствую, как он нуждается в моей защите

8. В большей или меньшей степени нравятся Вам дома в старинном стиле, чем нравились пять лет тому назад?

а) больше

б) меньше

в) в той же степени

9. Как, по-вашему, всякая ли сплетня безосновательна?

а) да

б) иногда в сплетне есть доля истины

в) нет дыма без огня

10. Нравится ли Вам одежда, которая раньше не нравилась, если многие ее хвалят?

а) да, потому что, возможно, другие видят лучше меня

б) нет, потому что в любом случае я себя неуютно в ней чувствую

в) зависит от того, насколько я верю тем, кто хвалит



11. Считаете ли Вы правильным то, что пишут критики в рецензиях на фильмы?

- а) да, те, кто пишет, во всяком случае, профессионалы
- б) нет, и совершенно противоположное тому, что пишут, тоже может быть правильным
- в) нельзя обобщать: иногда да, иногда нет

12. Если однажды на работе (в школе) случается неприятность, склонны ли Вы вечером после работы (учебы) пускаться в компании в споры?

- а) только в таком случае действительно спорю
- б) нет, в такой период я стараюсь избегать подобных споров
- в) эти две вещи не зависят одна от другой

13. Боретесь ли Вы за свои убеждения, если они не нравятся кому-то из Ваших коллег по работе (учебе)?

- а) если стоит это делать, то непременно
- б) зависит от того, против кого следует бороться
- в) нет, я уже много раз обжегся на этом

14. Если Вы замечаете, что Ваши товарищи по работе (учебе) слишком много себе позволяют, как Вы поступите?

- а) позволяю себе то же самое
- б) не буду обращать внимания
- в) поступлю так, как мне наиболее выгодно

15. Если Вы сидите дома у окна с книгой в плохую погоду, то о чем Вы думаете?

- а) как хорошо дома!
- б) обидно, что такая плохая погода!
- в) отличная книга!



Подсчитайте общую сумму баллов по ключу

1	a = 8	б = 2	в = 5	9	a = 0	б = 5	в = 10
2	a = 3	б = 9	в = 7	10	a = 9	б = 0	в = 6
3	a = 5	б = 10	в = 0	11	a = 10	б = 0	в = 5
4	a = 5	б = 9	в = 8	12	a = 0	б = 10	в = 5
5	a = 0	б = 2	в = 5	13	a = 1	б = 7	в = 9
6	a = 5	б = 10	в = 0	14	a = 8	б = 1	в = 5
7	a = 2	б = 10	в = 3	15	a = 8	б = 10	в = 2
8	a = 0	б = 1	в = 5				

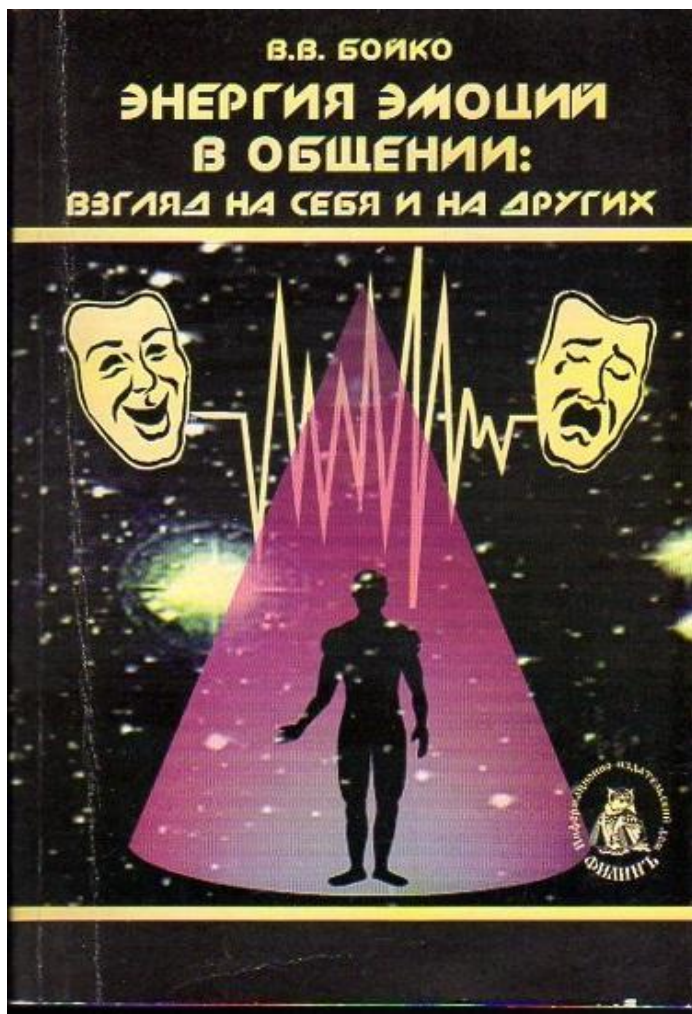


Вы набрали менее 40 баллов. Вас поток не унесет. Что бы ни случилось, Вы твердо стоите на ногах, остаетесь при своем мнении. Осенний дождь напрасно барабанит: на Вас не влияет не только погода, но и настоящие несчастья, конфликты. Вы всегда знаете, чего хотите, и настаиваете на своем при любых условиях. А если встречаете отпор, то тем более! С такой решительностью Вы далеко пойдете и многого достигнете, но бороться стоит лишь за достойные цели.

От 41 до 90 баллов. Вами руководят не эмоции, а рациональные соображения. Вы трезво обдумываете, а в случае необходимости следуете принципу «уступает тот, кто умнее», но если считаете дело важным, отстаиваете свою точку зрения. У Вас твердый взгляд на вещи, который не меняется с переменой ветра, как флюгер, но он и не остается одним и тем же на протяжении жизни, если здравый смысл диктует другое.

Более 90 баллов. Умный уступает — это так, но вопрос в том, до каких пределов. Может быть, Ваша уступчивость подчас чрезмерная? Задумывались Вы, что тому причиной? Вы не можете за себя постоять? Или не хотите? Поверьте, что то, чему Вы уступаете, не всегда стремительный поток, иногда это лишь журчащий ручей. В будущем, прежде чем решать, стоит ли постоять за себя, то есть за свои взгляды, вначале проверьте, стоит ли настаивать на них!

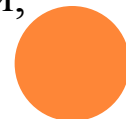
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ



В книге:

Энергия эмоций, не нашедшая выхода вовне, становится причиной мышечных зажимов, психического и соматического нездоровья и даже деформации личности. Читатель найдет ответы на практические вопросы **как управлять своей психической энергией, как выявить особенности эмоций у себя и у других, что следует делать, чтобы энергия эмоций укрепляла отношения в бизнесе и семье, в любви и дружбе...**

Книга адресована тем, кто интересуется проблемами общения, познанием людей, тайнами психики.



ЭРИК
БЕРН

ИГРЫ,
В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ
ЛЮДИ,
КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ИГРЫ

КУЛЬТОВАЯ КНИГА
ПО ПСИХОЛОГИИ

мировой бестселлер на протяжении
53 ЛЕТ

Культурная книга по психологии человеческих взаимоотношений от создателя транзакционного анализа психотерапевта Эрика Берна. Система, разработанная Берном, призвана избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше играть в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту.

В этой книге вы найдете советы, которые помогут понять природу человеческого общения, мотивы собственных и чужих поступков и причины возникновения конфликтов.

По мнению автора, судьба каждого из нас во многом определяется еще в раннем детстве, однако в зрелом возрасте она вполне может быть осознана и управляема человеком, если он этого захочет. Именно с публикации этого международного бестселлера в нашей стране начался психологический бум, когда миллионы людей вдруг осознали, что психология может быть невероятно интересной и с ее помощью можно многое понять в себе и окружающих.

Заповеди волонтеров

- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помощи, защити его.
- Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.
- Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

Правила деятельности волонтера:

1. Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.
2. Будь генератором идей!
3. Уважай мнение других!
4. Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!
5. Обещаешь – сделай!
6. Не умеешь – научись!
7. Будь настойчив в достижении целей!
8. Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

