

Жизненный сценарий

«Принц» и «Лягушка»: как распознать жизненный сценарий и изменить его

Яна Юдина, ответственный редактор журнала,

Александра Фокина, эксперт журнала, член Федерации психологов-консультантов России, к. психол. н.

По Э. Берну, к шести годам у ребенка уже готов жизненный сценарий, который может негативно повлиять на всю его жизнь. Чтобы понять, что именно родители закладывают в сценарий ребенка и в чем он проявляется, проанализируйте детско-родительское взаимодействие, установки и драйверы, которые родители дают дошкольникам. В статье – характеристики сценариев и список драйверов, а также шпаргалки и мини-лекция для родителей.

Чтобы исследовать сценарии воспитанников в ходе психологического консультирования, слушайте и наблюдайте за поведением детей и их родителей. Анализируйте признаки, которые указывают на типы сценариев и отмечайте драйверы. Попросите детей рассказать сказку о себе и задайте специальные вопросы родителям, которые хотят скорректировать свой сценарий и сценарий своего ребенка. Помните: сценарии никогда не лежат на поверхности. Признаки сценариев разных типов можно выделить в поведении ребенка и взрослых, но никогда сценарий не бывает замечен сразу или понятен через тесты или опросники.

[//e.profkiosk.ru/media/979bec1d-5fe3-4ceb-b2c3-ba2184255d10/](http://e.profkiosk.ru/media/979bec1d-5fe3-4ceb-b2c3-ba2184255d10/)

Анализируйте признаки, которые указывают на тип сценария

Слушайте, что и как родители говорят ребенку, а также что и как он говорит о себе и других. Наблюдайте, как ребенок относится к себе и другим, понимает ли свои цели, может ли их достичь. Выделяйте особые установки и жизненные позиции, которые указывают на один из трех основных типов сценариев – «Принц» (другое название – «Победитель»), «Лягушка» («Неудачник») и «Банальный» («Непобедитель»).

Победитель или Принц. Сценарий «Принц» основан на здоровой установке «Я в порядке, ты в порядке» или «Я ок, ты ок». Дети этого типа доброжелательны к другим, хорошо думают о себе, готовы к сотрудничеству. Это сохраняется и в зрелости – умение сотрудничать, способность доверять, уверенность в себе. Победитель понимает свои цели и потребности. Ему свойственна установка на успех, вера в себя, настойчивость, воля, убеждение, что идеал может и должен быть достигнут. Победитель открыт для общения, способен свободно выражать свои чувства. Это искренний, конгруэнтный ребенок. Он не боится быть собой, ничего из себя не изображает. Он добивается своих целей и радуется этому, он не из тех «кощеев», которые «чахнут» над добытым золотом, он рад своим достижениям и тому, что приобретает.

Большинство Победителей – желанные дети любящих родителей, которые не слишком ограничивали их свободу, позволяли развиваться и познавать новое. В детстве они часто слышали: «Ты хороший, умный, красивый», «Я люблю тебя», «У тебя получится». Победителем можно стать в результате упорной работы над собой, если развивать способность видеть себя и людей с позиции «Я ок, ты ок», быть открытым и понимать свои цели.

Непобедитель или Банальный. Сценарий «Банальный» – самый распространенный, и это тоже позитивный сценарий. В нем нет такого счастья и блеска, как в сценарии Победителя, и часто есть чувство неудовлетворенности собой. Но это не опасный и не трагический, а распространенный житейский сценарий. Чаще всего для Непобедителя характерна установка «Я плохой, ты хороший» или «Ты ок, я не ок», но может быть и наоборот: «Я хороший, ты плохой». Особенность Непобедителя, которая ярко видна в его достижениях, – это упорный труд, который не приводит к победам, а только помогает удержаться на плаву. Это может быть видно и в детях. По мнению Берна, Непобедитель может достичь многого, но в отличие от Победителя он не будет рад – у него нет радостного чувства победы, достижения. Непобедитель обычно немного выигрывает и не сильно проигрывает. Для Непобедителя характерна установка на экономию сил, страх быть самым лучшим – «большой спрос, большие нагрузки». Он понимает чужие цели и потребности лучше, чем свои, часто хочет отсидеться, сэкономить силы.

В детстве Непобедителей часто учат «не высовываться», «брать пример с послушного Вани», не слишком радоваться, не слишком доверять, не быть очень откровенным. Чтобы оптимизировать свой сценарий, Непобедителю нужно открыть возможность радоваться достижениям, осознавать и реализовывать свои желания, доводить ситуации до действительно желанных результатов, видеть в себе хорошее, видеть хорошее и в других. Непобедители обычно достигают большого прогресса, когда начинают лучше осознавать себя.

Неудачник или Лягушка. Сценарий «Лягушка» – негативный. Это человек, который не достигает своих целей, ничему не радуется. В основе его сценария позиция «я плохой, ты плохой и жизнь плохая», «я не ок, ты не ок, все не ок». В самых негативных вариантах, по Берну, Неудачник попадает в один из четырех вариантов своего печального сценария: одиночество, бродяжничество, сумасшествие, смерть. Для Неудачника характерны частые травмы и болезни, череда неприятностей даже в благоприятных обстоятельствах, несчастные случаи, проигрыши. Характерно, что неудачи им воспринимаются не как досадная случайность, а как нечто неизбежно-привычное: «Опять я за старое», «Нет в жизни счастья». Из семьи Неудачник несет убеждения в том, что быть успешным опасно: красивых насилуют, богатых грабят, сильных убивают, с умными не дружат, успешным завидуют и строят козни.

Отношения в семье выстраиваются так, что учат ребенка: «не высовывайся, чтобы не спровоцировать негатив к себе», или «помогают только слабым» – значит, «будь слабым или будешь один». Другие установки: «жалостью к себе можно добиться большего, чем личными усилиями», «я не заслуживаю хорошего». Такие сценарии типичны для детей, которых родители отвергают, нежеланных, тех, кто подвергся насилию, детей депрессивных родителей. Основное средство, чтобы оздоровить сценарий Неудачника, – глубже познакомиться с собой, а затем и развить самопринятие. Лягушка должна узнать и принять себя, присвоить право на самозащиту, интерес к себе, способность отстаивать свои цели. Неудачники могут быть внешне успешными, но внутренне они чувствуют себя постоянно проигравшими. Важно, чтобы позиция

«Я не ок, ты не ок» корректировалась, хотя бы лишалась категоричности. Чтобы родители понимали и меняли свои сценарии в лучшую сторону и не навязывали детям негативные сценарии, раздайте им шпаргалки.

//e.profkiosk.ru/media/e28853f8-a072-4db3-892d-6738fd7737f0/



К СВЕДЕНИЮ

Как проследить сценарий ребенка или взрослого через сюжет сказки

Попросите ребенка или взрослого придумать сказку или рассказать историю. В качестве помощников для сказки можно дать любые наборы картинок, метафорические карты, карты Проппа. Ребенок будет смотреть на картинки и придумывать новые повороты истории. При анализе сказки смотрите, каков герой: добрый дурачок, холодный принц, отверженная дочь, волшебный герой. Это отражение идентичности автора сказки, его силы и слабости. Анализируйте, с каким конфликтом он имеет дело – угроза жизни, помощь кому-то, стремление к чему-то; понимает ли он свои цели или «бредет куда глаза глядят», достигает ли их; каковы те, кого он встречает по пути, – «ок» или «не ок», каков он сам в конце сказки, каков ее финал. Вариант задания для взрослых: представить повесть о своей жизни. Спросите: «Как называется ваша повесть?», «Какая это повесть – счастливая или печальная?», «У нее хороший конец или плохой?», «Она интересная или скучная? Победная или трагичная?» Попросите ответить любыми словами, какие приходят в голову, а потом описать в нескольких словах заключительную сцену повести.

Анализируйте драйверы

Постарайтесь понять, что именно родители чаще всего транслируют ребенку, и выясните драйверы самих родителей. Это особо значимые указания, которые человек получает в детстве. Взрослые часто повторяют их, и они становятся столь сильными, что ребенок чувствует необходимость им следовать. Драйверы заметны тогда, когда мы наблюдаем за поведением: за что ребенок себя ругает, за что его хвалят и поощряют родители.

Распространенные драйверы, которые взрослые транслируют детям

Человек с драйвером «будь лучшим» выглядит взрослым, рассуждает, раскладывает задачу по пунктам. Добивается того, что считается важным и позитивным в своей возрастной группе: самый аккуратный рисунок, больше всех пятерок, самый высокий рейтинг в вузе. Ему характерен перфекционизм, склонность ругать себя за то, что сделал хуже кого-то или хуже того образца, который мысленно представил. Люди с этим драйвером не могут быть довольны собой и своими результатами, даже если чрезвычайно многого достигают. Родители таких детей хвалят их, как правило, за лучший балл, за то, что справились лучше кого-то. Одобрения родителей не будет, если ребенок не на первом

месте или он там не один – «у многих аккуратные рисунки».

Человек с драйвером «будь сильным» редко говорит от первого лица: он скажет «мне обидно», «меня злит». Он малоэмоциональный внешне, сдержанный, ровный, мало что выражает; как правило, физически и эмоционально устойчивый внешне. При этом

внутренне он может постоянно чувствовать боль и страх, «плакать». Люди с драйвером «будь сильным» склонны к психосоматическим заболеваниям и зависимостям, ведь постоянно быть сильным трудно, некуда девать эмоции. С возрастом с ними все труднее

наладить доверительный контакт.

Человек с драйвером «старайся» постоянно пребывает в старании или непроизвольно его демонстрирует. Он напряжен, серьезен, отдает силы, результатом недоволен. Делает много, работает часто, а усилия кажутся несопоставимыми с результатом. Часто времени на каждое дело уходит существенно больше, чем у того, кто не нагружен задачей стараться, но результат работы может быть неотличим от среднего. Тревожность, усердие, желание получить позитивную оценку и зависимость от нее могут сильно осложнять жизнь людям с драйвером «старайся». Им тяжело расслабиться и нужно постоянно все

контролировать.

Драйвер «радуи других» обязывает человека слышать другого лучше, чем себя; нацелиться на реализацию потребностей другого больше, чем на свою. Такие люди милы, обаятельны, направлены к окружающим, спрашивают о них, часто кивают, приятны в общении. Этот драйвер может способствовать развитию социального и эмоционального интеллекта, но в то же время заставляет человека отказываться от своих потребностей

и эмоций, чтобы не прекращать «поставку радости» другому.

Человек с драйвером «спешит» не берет пауз, действует в стремительном темпе. Ему характерны быстрые слова и действия, он быстро меняется, вертится. Ему свойственны молниеносные важные решения, высокий темп в отношениях, высокая скорость жизни в целом. Люди с таким драйвером могут испытывать стресс, нехватку сил на восстановление. Они могут бессмысленно рисковать, не давать себе времени на размышления, жертвовать осмысленностью и разумностью в пользу скорости решений.

Варианты драйверов. Каждый драйвер может быть важным ресурсом для человека, когда человек замечает и осознает его. И ребенку, и родителям можно на их уровне рассказать, какой драйвер навязан, и обсудить, что хорошего и плохого он дает. Драйверы полезнее не столько менять, сколько чем-то дополнять, ведь они однобокие, стереотипные. Нужно расширять возможные варианты отношения к себе, к делу. Можно «не быть лучшим», «не стараться» и «не спешить», а вместо этого, например, слушать себя, пробовать разное и осваивать приемы осознанного, неспешного поведения и решений. Раздайте родителям шпаргалки с правилами, которые помогут позитивно влиять на сценарий своих детей.

[//e.profkiosk.ru/media/6627df80-6e75-4b05-8a70-ae5d3d0a7b9c/](http://e.profkiosk.ru/media/6627df80-6e75-4b05-8a70-ae5d3d0a7b9c/)



К СВЕДЕНИЮ

Какие вопросы задать родителям об их собственном сценарии

Когда для того, чтобы скорректировать сценарий ребенка, вам нужно определить сценарии родителей, задайте им вопросы. Делайте это, когда вы уже сформировали контакт в ходе консультации. Спросите: «Какую жизнь вели ваши родители?» Эта информация о том, чему научили взрослого в детстве, какие послания передали – о счастье или несчастье, самореализации или отказе от себя, здоровье, деньгах, сценариях «без любви» («извини, мне не до тебя») и «забота пополам с агрессией» («помогу,

но наору»). Уточните: «Какие любимые фразы, лозунги были у ваших родителей?», «Какие ваши поступки заставляли ваших родителей улыбаться, смеяться? А какие ругаться?», «Какой был главный родительский запрет?» Это расскажет о посланиях, указаниях, иногда о драйверах и даст информацию о том, как надо себя вести и что нельзя делать: «просить нельзя – наорут». Спросите: «Что вы бы написали на своем гербе или на белой футболке как свой девиз?» Это сжатое выражение сценария. Узнайте: «А может быть, есть и надпись на обратной стороне, на спине?». Например, спереди: «Я очень скромная», сзади: «Пока не махну стаканчик»; спереди: «Мне никто не нужен», сзади: «И я не нужен никому».

Нам важно Ваше мнение! Пожалуйста, оцените эту статью, выбрав один из пяти смайликов внизу страницы (сервис доступен на сайте e.psihologsad.ru)

© Материал из Справочной системы «Образование»
<https://vip.1obraz.ru>
Дата копирования: 24.03.2021