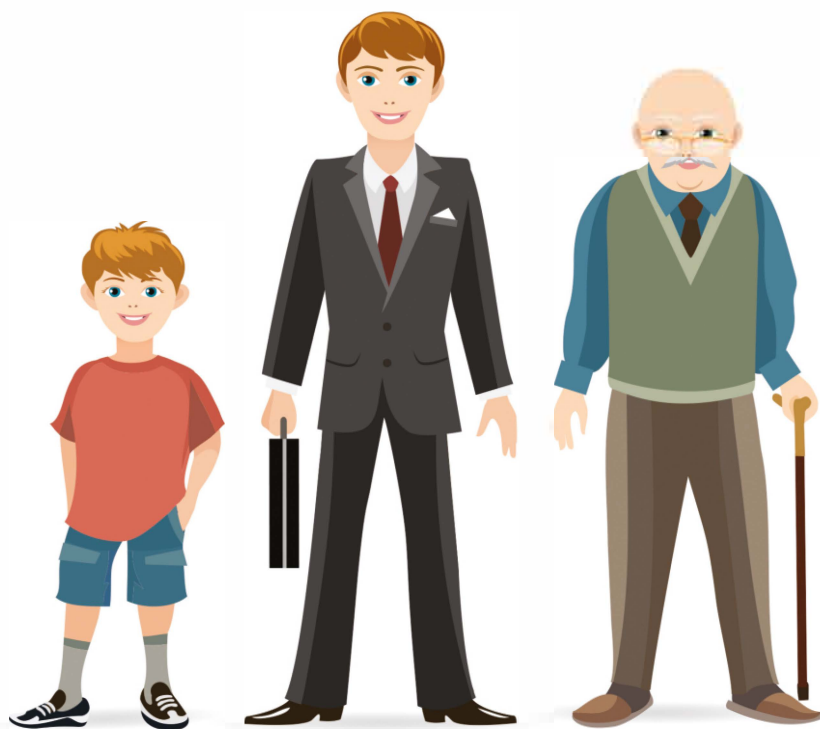


# ВЗРОСЛЫЙ РОДИТЕЛЬ РЕБЕНОК

КАК НЕ ПЕРЕПУТАТЬ РОЛИ







# Взрослый-Родитель- Ребенок

**Как не перепутать роли**

Иллюстрировано  
Мубаровой Айнур

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

X 87

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического  
здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Взрослый-Родитель-Ребенок. Как не перепутать роли.** - Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. - 49 с.

ISBN 978-601-7638-42-9

В книге «Взрослый-Родитель-Ребенок. Как не перепутать роли» рассматриваются жизненные позиции и описываются их признаки, преимущества, а также недостатки. Через истории и записи психолога подростки узнают, как балансировать между данными позициями и выбирать наиболее приемлемую в различных жизненных ситуациях.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

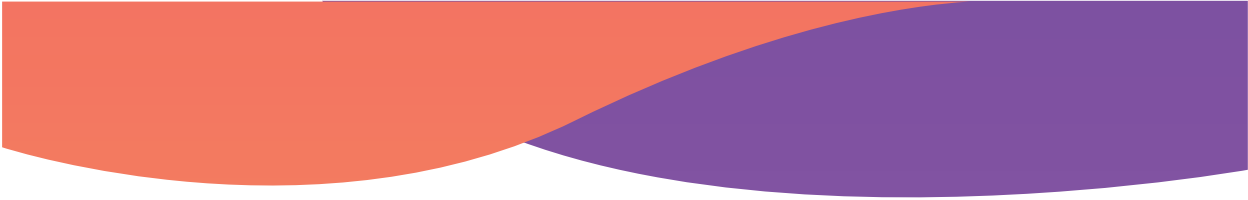
ББК 88.1

X 87

ISBN 978-601-7638-42-9

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна. Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*



*У каждого человека внутри заключен маленький мальчик или маленькая девочка, которые чувствуют, думают, действуют, говорят и отвечают точно так, как он или она поступали, будучи ребенком определенного возраста. Это состояние Я называется Я - Ребенок.*

**Эрик Берн**

*Реальный человек может быть определен следующим образом: это тот, кто действует спонтанно, но рационально и достойно и учитывает при этом интересы других людей.*

**Эрик Берн**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой друг!.....	7
Не по-детски.....	9
Записи психолога.....	17
Смена власти.....	20
Записи психолога.....	30
Какую роль выбрать?.....	32
Записи психолога.....	42
Это может тебе пригодиться .....	44
На заметку родителям и опекунам .....	45
Об авторах и иллюстраторе.....	47

## Дорогой Друг!

В психологии есть популярная модель, которая гласит, что человек может находиться в одном из трех состояний. Он может оперировать из состояний взрослого, родителя или ребенка. В каждой ситуации, более подходящей будет то или иное состояние.

С возрастом, опытом и работой над собой мы лучше понимаем, какое наше поведение приводит к благополучным результатам для нас и окружающих. Где можно предаться эмоциям и больше руководствоваться нашим «хочу», где нужно быть более предусмотрительным и основываться на «надо», а где стоит проявить трезвость, ответственность и следовать от того, что мы «можем».

Каждая позиция может принести как положительные, так и негативные последствия. Например, в выборе профессии важно обратить внимание на все три аспекта, так как важно совместить то, что хочется делать, то, что у тебя получалось бы делать и то, что стоит доработать и развивать в выбранной сфере. Бывает так, что человек выбирает профессию лишь из мыслей, что ему надо найти работу, но потом разочаровывается, потому что он совершенно не любит и не интересуется тем, чем занимается. Для удовлетворения работой важно постараться совместить все факторы.

В книге «Взрослый - Родитель - Ребенок» представлены истории подростков, которые учатся тому, как принимать и переходить с одного состояния в другое в зависимости от ситуации. В историях рассказано то, как они попадают в сложные ситуации и находят решение с помощью поддержки и собственных усилий.

## ДОРОГОЙ ДРУГ!

Если тебе интересно побольше узнать о том, как понимать, совмещать и менять состояния в подходящих ситуациях, то тебе могут помочь записи психолога, где истории подростков рассмотрены с психологической точки зрения и даны важные советы.

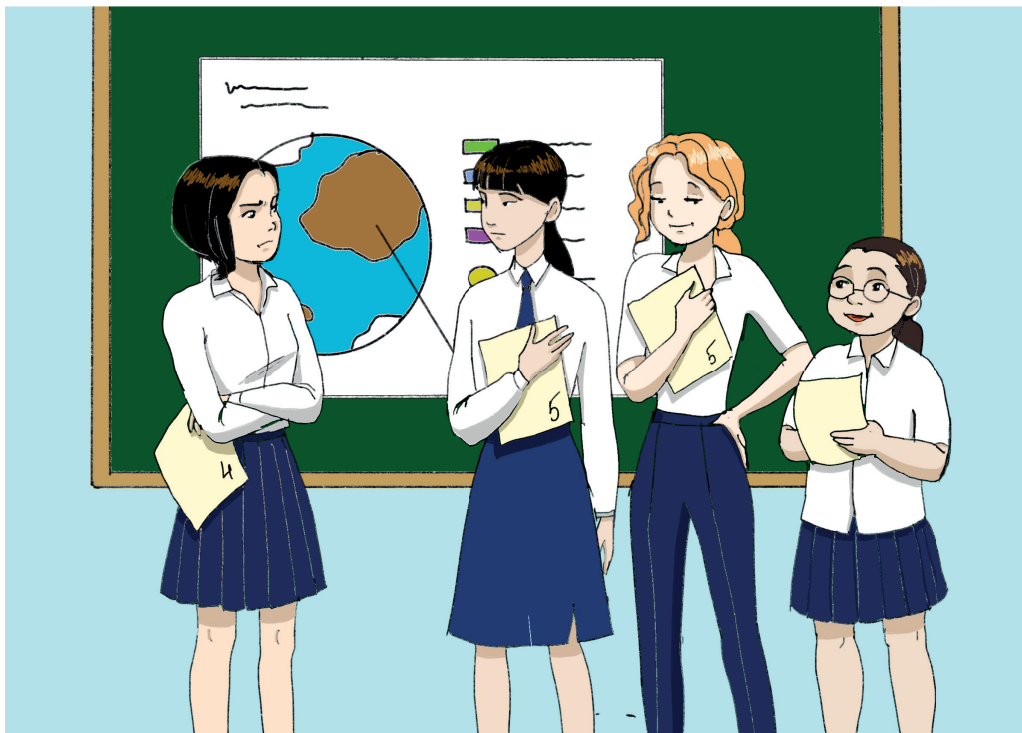




## Не по-детски

Каждый раз, когда слышу фразу: «ты ведешь себя как ребенок» сразу вспоминаю несколько ситуаций из своей жизни, в которых действительно вела себя немного по-детски, хотя считала себя вполне взрослой. Помнится, что я всегда твердила своим родителям, что я уже взрослая и сама знаю, как мне решать, как поступать и что делать. Я думала, что быть взрослым это значит делать так, как хочется мне и стоять на своем, доказывая свою правоту. Так, путем словесной перепалки я постоянно демонстрировала всем, что я уже взрослая. Ну для того, чтобы было понятнее расскажу пару случаев из своей жизни.

Однажды по географии нам дали групповое задание и поделили нас на подгруппы. Мы должны были сделать макет, разделить текст на всех, придумать вопросы и нарисовать карту на листе А3. В нашей группе нас было четверо: одна взялась за рисование карты, другая за макет, кто-то за вопросы. А я просто разделила текст, чтобы у каждого было, что рассказать. Всё равно рисовать у меня плохо получалось, да и не хотелось самой делать макет, ведь это так сложно. В итоге мы защитились. Но получилось так, что мне поставили 4, а остальным 5. Я была возмущена, ведь это был общий проект. Пусть они сделали еще дополнительные задания, однако это был общий проект, я ведь тоже делала вопросы и готовилась к защите. Меня все это начало раздражать, я обиделась на девочек из-за того, что они не вступились за меня, бесилась на учителя за то, что она занизила мне оценку. Даже пару дней не разговаривала с девочками и не здоровалась с учителем. Мда уж... тогда мне было совсем не весело. Но такие ситуации повторялись в моей жизни и иногда я чувствовала себя еще хуже.



Вот вспомнила еще историю, когда на душе мне было плохо. На очередные весенние каникулы я сильно ждала приезда своей двоюродной сестры Молдир. Мы с ней почти одногодки и очень тесно общаемся. И вот она наконец приехала. Увидев друг друга, обнявшись, мы сразу убежали в мою комнату, ведь столько много интересного надо было рассказать друг другу. Целых две недели делить с ней свою комнату было просто классно. Мы смотрели вместе фильмы почти до утра, гуляли по парку, ходили в кафе и просто весело проводили время.

А когда Молдир собиралась уезжать, мама оказывается купила ей набор из браслета и цепочки. Он был таким милым и красивым, что мне стало как-то обидно от того, что мама не купила и мне такой браслет. Как она могла подарить сестре и не купить мне? Я почувствовала тяжесть в области груди и большой комок в горле. Мне даже захотелось заплакать. Я не чувствовала зависти, просто мне было очень-очень обидно. Я и на сестру сердилась, как она могла принять этот подарок, не

подумав обо мне?

В тот момент, когда мама дарила этот набор, я психанула и ушла в свою комнату. Глаза наполнились слезами. Обида и горечь, переполнявшие всю меня вынудили относиться ко всему холодно. В тот день я ушла на улицу с подругами, оставив свою гостью дома. Ведь я была очень расстроена и обижена и на нее. Придя домой, я молча поужинала, помыла посуду, отвечала на вопросы кратко: «Да-Нет».

Сестра пыталась со мной завести разговор:

- Молдир, куда ты ходила, что делала с подругами?

- Просто сидели, - ответила я, продолжая смотреть в свой телефон.

- Где сидели? - всё еще пытаясь завязать со мной разговор, произнесла Молдир.

- Нигде, - сквозь зубы проговорила я.

- Я тебя чем-то обидела? У тебя с настроением что-то не то? - недоуменно спросила сестра.

- Нормально все, - глухим тоном пробормотала я.

- Может, вместе фильм посмотрим? А то я ведь завтра уеду, - с надеждой в голосе сказала Молдир.

- Хочешь, смотри сама, я спать, - с недовольством ответила я и продолжала ее игнорировать.

На следующий день сестра уехала. А я все также проявила сухость по отношению к ней, даже не попрощалась с ней нормально.

За обедом когда мы с мамой остались одни за столом, она спросила:

- Доча, что случилось, ты себя странно ведешь со вчерашнего дня?

- Ничего, - ответила я безразличным тоном.

- Как ничего, я же вижу, что тебя что-то беспокоит. Давай поговорим? - предложила мама.

«Еще спрашивает, просто надо было купить мне такой же набор, ничего бы тогда не было» размышляла я про себя.

- Вчера ты Молдир совсем одну оставила, так ведь не делается, она к тебе в гости приехала. Надо было и ее взять с собой, познакомить с подругами, - спокойным тоном продолжала мама.

- Почему это я должна думать о ней, когда обо мне никто не думает? - ответила я с ухмылкой.

- Не поняла. Что ты имеешь в виду? - спросила мама.

- Ой, вы тоже обо мне совсем не думаете, что уж говорить о двоюродной сестре! - гневно произнесла я.

- Доча, давай без этих «вокруг да около», скажи мне конкретно, что именно тебе не понравилось и так повлияло на твое настроение? - прямо спросила мама.

- Вы ей купили набор, а обо мне совсем забыли! Да и она спокойно приняла его, совсем не подумав о моих чувствах, - ответила я еле-еле. В горле появился комок.



- Так вот в чем дело? Доча, ты что такое говоришь! Милая моя! Она же гостья. А гостям принято что-то дарить. Поэтому недавно я случайно увидев в магазине этот набор, решила его купить и подарить Молдир. Мне показалось, что он ей понравится. Я и не думала, что тебя это заденет. Ты ведь могла просто мне сказать: «Мам, я тоже хочу такой, купи и мне». Я бы и тебе с удовольствием взяла этот набор. Я ведь не могу по твоей реакции понять о чём ты думаешь. Надо все вслух проговаривать, я ведь не теленат. Если даже при сестре постеснялась, то поделилась бы со мной потом потихоньку на ушко. А вот обижаться на сестру не стоило

## НЕ ПО-ДЕТСКИ

вовсе. Ей было неловко. Она не понимала, что произошло. Спрашивала у меня, почему ты без настроения. Так делать бессмысленно, как считаешь? Может тебе позвонить ей, узнать как дела, как она доехала, как ты думаешь? И давай договоримся на будущее, что мы обе будем стараться озвучивать свои мысли, а не держать их в голове. Даже если тебя одолевают неприятные чувства, ты говори мне, делись, а я буду стараться тебя услышать, хорошо?

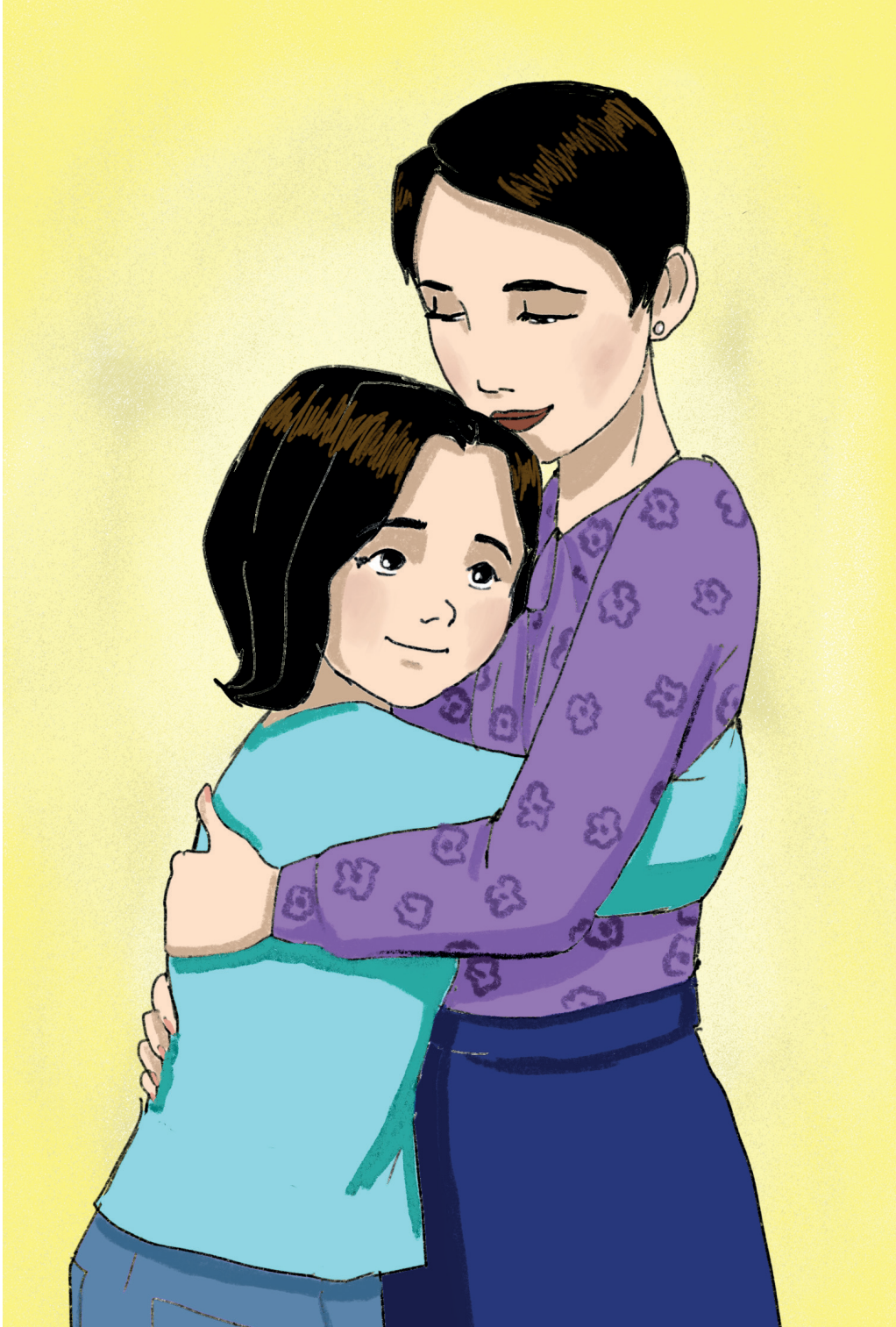
Я молча прижалась к маме и кивнула в знак согласия.

А мама спокойно продолжила. Знаешь каждый раз когда на словах ты говоришь мне, что ты уже взрослая, что-то мне доказывая, а на деле вот так реагируешь на ситуации, то получается ты ведешь себя как ребенок. Взрослый человек обычно так не делает, понимаешь? - нежно обнимая меня спросила она.

А куда подевалась наша взрослая Диана? - улыбаясь произнесла через минуту мама.

Я задумчиво молчала, в голове проносились образы прошлых ситуаций и то, как я вела себя тогда. Я не стала ничего отвечать маме и просто улыбнулась, потом перешла на другую тему. Ведь мне не хотелось признавать то, что оказывается я была не права и вела себя по-детски.

Потом я долго размышляла над этим. Теперь я начала обращать внимание на свою реакцию в различных ситуациях. Это очень интересно. Так я осознала, что во многом веду себя как ребенок, хотя на словах говорю, что я взрослая. Попробуй какнибудь мысленно тоже проанализировать подобные ситуации в жизни как бы смотря на себя со стороны, чужим взглядом. Это очень занимательное занятие, многое о себе начинаешь понимать.



Сейчас я сижу и мне так смешно от того, как я вела себя на географии. Мне даже как-то немного стыдно. Я хотела, чтобы меня хвалили и ставили хорошие оценки, но даже не старалась толком для этого. Например, на проекте я взяла на себя меньше всего ответственности и получила справедливую оценку. Но в тот момент меня это так сильно раздражало. Нелепо как-то получается, не правда ли?

В другом случае я обиделась на сестру и маму. Хотя если подумать и посмотреть на ситуацию со стороны, то ведь это нормальный процесс, что мама сделала подарок гостье. И да, я действительно могла попросить маму купить мне такой же набор. А я повела себя по-детски: обиделась, игнорировала всех. В общем, когда все это вспоминаю, то сейчас понимаю, что глупо получилось.

Ну, да теперь-то я точно знаю, что у всех внутри есть маленький ребенок, который то и дело чего-то хочет, жалуется, балуется, обижается и постоянно хочется разделить ответственность с кем-нибудь другим или еще лучше вообще переложить ее на другого человека. Только это мешает выстраивать хорошие отношения с окружающими людьми и разговаривать со всеми на равных. Я поняла, что мне еще предстоит научиться контролировать себя и свои эмоции, и вовремя балансировать между этими позициями ребенка и взрослого.



## Записи психолога

Часто ли бывают ситуации, когда не получаешь желаемого ответа или результата? Бывает ли так, что тебе отвечают совсем по-другому? И словно вы общаетесь на разных языках? Все зависит от внутреннего настроя каждого из участников диалога. На этот настрой оказывает влияние:



*собственное внутреннее состояние, через призму которого мы воспринимаем общение;*



*состояние собеседника, которое мы считываем и на которое реагируем.*

Таким образом, диалог всегда ведется как минимум на двух уровнях внутреннем и внешнем. И основная информация из него порой проходит мимо нашего сознания. Именно там скрываются ключи к загадкам вроде: «Мы спокойно разговаривали, а она вдруг начала плакать» или «Я просто попросила помочь, а он решил, что я обвиняю его в лени» и так далее.

Это связано с тем, что вы в тот момент можете находиться в разных состояниях. Согласно транзактному анализу их существуют три: взрослый, родитель, ребенок. Транзактный анализ это психологическая модель, разработанная американским психологом Эриком Берном. Согласно этой модели, человек при общении всегда занимает определенную позицию. И именно она определяет, как и на что он будет реагировать и как на него будут реагировать окружающие. Эти состояния еще называются «эго-состояниями».

Родитель выражает внушенные стереотипы и представления о жизни.

Взрослый - объективный и разумный подход к реальности.

Ребенок - спонтанность, творчество и самовыражение.



### **Как работают эти эго-состояния?**

Функции ребенка желать и создавать; вести себя спонтанно и естественно, придумывать новое, подавать идеи.

Функции родителя - заботиться о себе и других, обучать и объяснять, контролировать то, что сделано, соблюдать социальные нормы и запреты, одобрять и критиковать, оказывать помощь.

Функции взрослого - договариваться, приспособливаться, соответствовать реальности, рассматривать желания, планы и события в целом с позиции здравого смысла и пользы, действовать.

### **Все три состояния - очень важны.**



В зависимости от разных ситуаций человек может быть в разных позициях. Сложности могут возникать тогда, когда эти позиции не меняются. Например, как произошло в этой истории. Главная героиня постоянно находилась в позиции Ребенка. То есть не брала на себя ответственность, хотела, чтобы за нее решали, желала получать что-то без особых усилий, обижалась, и требовала к себе повышенного внимания. Неумение менять эти состояния приводит к тому, что человек не может получить желаемого и подвергает себя негативным эмоциям. И Диана от неумения балансировать позиции нервничала,

расстраивалась и обижалась. Но это все равно не позволяло добиваться того, что она хотела. Таким образом, на примере Дианы можно понять, что умение балансировать позиции очень полезно и важно для достижения желаемого, а также построения здоровых взаимоотношений.

Благодаря разговору с мамой, Диана смогла понять причину своих реакций.



Поэтому еще раз хочется отметить важность открытого общения со своими близкими и надежными людьми, ведь в период взросления важна поддержка, забота и внешняя оценка, которая поможет двигаться в правильном направлении.



Важно учиться анализировать свои действия и распознавать свои эмоции. Они помогут тебе понять в каком эго-состоянии ты сейчас находишься. Теперь ты знаешь критерии этих состояний. Поняв, что ты делаешь, ты с легкостью сможешь определить свою позицию.

Если тебе хочется добиться определенных результатов, решить конфликты, то позиция Ребенка здесь не уместна. Необходимо выбрать позицию Взрослого. А вот позиция ребенка будет актуальна тогда, когда необходимо творить, креативно мыслить и радоваться мелочам жизни или просто отдыхать.