Онлайн Библиотека **http://www.koob.ru**

Т. ГОРДОН.

ТРЕНИНГ ЭФФЕКТИВНОГО РОДИТЕЛЯ (Parent Effective Training – PET)

Из предисловия

PET построен на теории человеческих взаимоотношений, которая применима к любым и всяким отношениям между людьми, а не только к взаимоотношениям между родителями и детьми.

Разработана программа PET для учителей. В 1975 году вышла книга предлагаются навыки эффективной коммуникации с учениками, новые методы дисциплины, которые не основаны на деструктивной власти (силе) и авторитете; практические методы установления правил в классе; проведение продуктивных групповых дискуссий, формирования самооценки и ответственности у подростков.

Разработан курс PET, который фокусируется на отношениях субординации: руководитель-подчиненный, для решения проблем, характерных для групп, которые связаны взаимозависимостями в совместной работе по достижению организационных целей.

В этих программах люди научатся навыкам достижения открытой двухсторонней коммуникации, творческого решения задач, конструктивного разрешения конфликтов, взаимной постановке целей, работе в команде и сотрудничеству.

ГЛАВА 1. РОДИТЕЛЕЙ ПОРИЦАЮТ, НО НЕ ТРЕНИРУЮТ

Программа для родителей разработана автором в 1962 году, в Калифорнии, Пасадена. Сейчас (1975) тренингом охвачены около четверти миллиона родителей, это позволяет им более эффективно воспитывать детей.

Эта программа убедила нас, то родители и их дети могут развивать теплые, интимные отношения, основанные на взаимной любви и уважении. Она также показала, что "пропасть между поколениями" может в семьях и не существовать.

Я теперь убежден, что подростки не протестуют **против родителей**. Они протестуют только против определенных деструктивных методов дисциплины, почти повсеместно используемых родителями.

Эта ситуация может стать исключением, когда родители научатся применять новый метод разрешения конфликтов.

Программа проливает новый свет на проблему наказания в воспитании детей. Родители показали нам, что наказание может быть навсегда отвергнуто в дисциплинировании ребенка - имеются в виду **все** виды наказания, а не только физические. Родители могут воспитывать детей, которые будут ответственными, сотрудничающими, не полагаясь на орудие страха; они могут научиться влиять на детей, чтобы они вели себя, исходя из уважения к потребностям родителей, а не из страха наказания или лишения привилегий.

Программа PET значительно изменяет линию поведения родителей, в особенности, их подход к дисциплине и разрешению конфликтов между родителями и детьми.

В книге развивается философия установления и укрепления **тотальных эффективных взаимоотношений с ребенком**, во всех и любых обстоятельствах.

В классах РЕТ родителям дают **целостную систему** - принципы и техники; родители должны знать все, что нужно, о создании эффективных взаимоотношений с детьми, начиная с фундаментальных основ того, что происходит во всех взаимоотношениях между людьми. Тогда они поймут, почему они используют методы РЕТ, когда их следует применять, каковы будут результаты.

Родителям надо дать возможность самим стать экспертами в решении неизбежных проблем, возникающих во взаимоотношениях с ребенком.

В этой программе РЕТ все излагается на понятном для всех языке, а не на профессиональном жаргоне.

В книге система представлена шаг за шагом. В первых главах речь идет о том, как помочь детям найти их **собственные решения** для тех проблем, с которыми **они** встречаются. В этих системах роль эффективного родителя будет значительно более пассивной и "недирективной", чем та, к которой они обычно привыкли. Далее говорится о том, как изменять неприемлемое поведение детей и как влиять на них таким образом, чтобы они считались с вашими родительскими нуждами.

Предлагается метод "активного слушания".

Рассматривается новый подход к решению конфликтов в семье. Основная дилемма сегодняшних родителей в том, что они используют только 2 подхода к разрешению конфликтов между родителем и ребенком. Они видят только 2 альтернативы: одни выбирают подход: "Я выигрываю - ты проигрываешь", другие "Ты выигрываешь - я проигрываю", третьи не могут выбрать между этими двумя и колеблются от одного к другому.

Предлагаемый "беспроигрышный" метод требует коренного изменения установок большинства родителей в отношении своих детей. Это требует времени и навыков безоценочного слушания и четкого сообщения о своих чувствах.

Предложенный метод разрешения конфликтов в семье - это сердцевина авторской философии. Это - главный ключ к родительской эффективности.

ГЛАВА 2. РОДИТЕЛИ – ЭТО ЛЮДИ, А НЕ БОГИ

Когда люди становятся родителями, происходит нечто странное и необъяснимое. Они начинают играть такую роль и действовать так, как будто они забыли, что они - люди. Они надевают мантию "родителей" и стараются вести себя таким образом, как они думают, родители должны вести себя. Они берут на себя ответственность быть лучше, чем просто люди. Они чувствуют, что они должны всегда быть последовательны в своих чувствах, всегда должны любить своих детей, должны безусловно принимать их, должны отложить свои эгоистические потребности и жертвовать собой ради них и, кроме того, не должны делать тех ошибок, которые совершены их родителями.

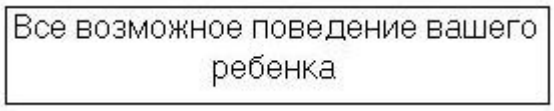
Как родители могут оставаться людьми по отношению к своим детям? В данной главе речь идет о том, что можно быт эффективным родителем и не отбрасывать при этом свою человеческую природу. Вы можете принять себя как личность, которая имеет позитивные,

равно как и негативные чувства по отношению к своему ребенку. Вам даже **нет необходимости быть последовательным**, чтобы стать эффективным родителем. Вам не нужно притворяться, что вы испытываете чувство принятия или любви к вашему ребенку, если вы в действительности не испытываете этого. Вам нет необходимости испытывать одинаковую степень любви и принятия по отношению ко всем вашим детям. Наконец, супругам нет необходимости образовывать открытый фронт против своих детей. Но существенно, что вы должны научиться узнавать, что вы в настоящий момент чувствуете (переживаете). Некоторые предлагаемые диаграммы помогают родителям узнать, что они чувствуют и что заставляет их испытывать различные чувства в различных ситуациях.

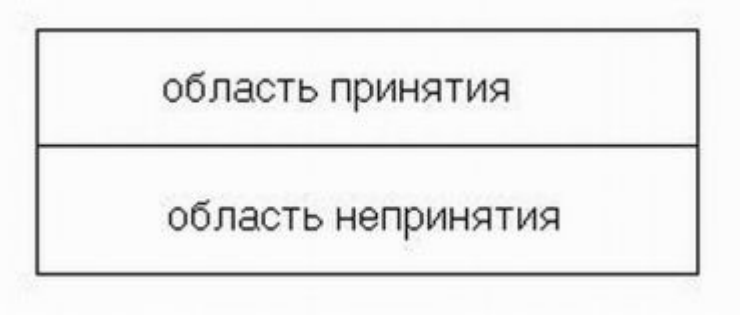
"Диаграммы принятия" для родителей

Все родители время от времени испытывают к детям два различных чувства - принятия и непринятие.

Все поведение ребенка - все, что он может сделать или сказать - может быть представлено в виде прямоугольника:

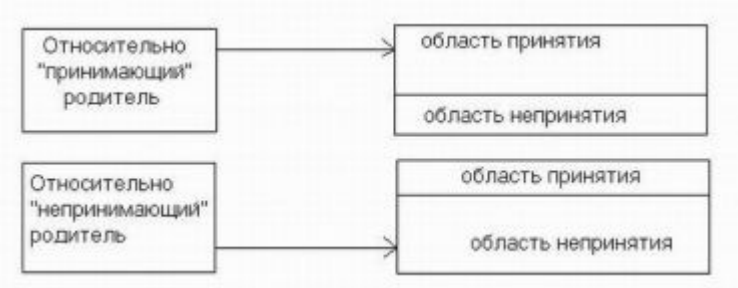


Очевидно, что-то из его поведения вы можете принять, что-то - нет. Соответствующие области в прямоугольнике представлены в качестве области принятия и области непринятия.



(Например, если ваш ребенок смотрит ТВ в воскресенье утром и не мешает вам, он попадает в область принятия. Если звук ТВ слишком громкий и раздражает вас - это область неприятия.)

Демаркационная линия в прямоугольнике, очевидно, будет различной для различных родителей. Например, мать может часто испытывать чувство тепла и принятия по отношению к своему ребенку.



Другая мать редко испытывает чувство тепла и принятия к ребенку:

То, насколько родитель принимает ребенка, является **частично** функцией того, какова личность самого родителя.

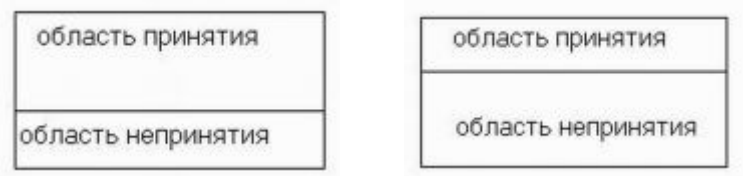
"Принятие" может быть характеристикой личности самих родителей. Это обычно люди внутренне уверенные, с высоким уровнем толерантности; их чувства относительно самих себя независимы от того, что происходит вокруг них, они нравятся себе и т.д. В присутствии таких людей каждый чувствует, что может быть самим собой.

Другие родители, как личности, "не принимают" окружающих, их поведение. У них часто сильные и ригидные понятия о том, как "нужно", "правильно" вести и как - "неправильно", причем не только в отношении детей, но и вообще людей.

Область принятия так же детерминирована **самим ребенком**. В отношении некоторых детей трудно испытывать чувство принятия. Они могут быть высоко агрессивны, физически непривлекательными, могут обладать чертами, которыми трудно восхищаться.

Идея, проводимая во многих книгах для родителей, что родитель должен чувствовать одинаково все "принятие" каждого ребенка, не только ошибочна, но заставляет многих родителей испытывать вину, когда они в различной степени принимают своих детей. Большинство людей соглашаются с тем, что они испытывают разные степени принятия других взрослых людей. Почему же должно быть различие в отношении чувств, испытываемых к детям?

Тот факт, что принятие конкретного ребенка со стороны родителя находится под влиянием характеристик этого ребенка, может быть показано следующим образом:



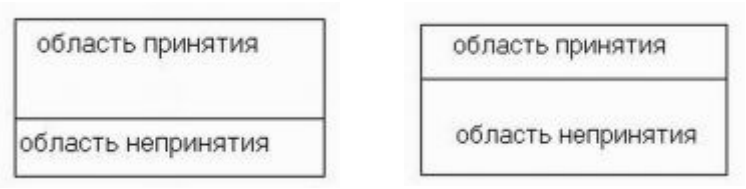
Родитель и ребенок А Родитель и ребенок Б

Некоторые родители больше принимают девочек, чем мальчиков, другие - наоборот. Для некоторых труднее принять более "живых" детей и т.п.

Другой важный факт: разделительная линия между принятием и непринятием не стационарна, но перемещается вверх и вниз. Но на нее влияют множество факторов, в том числе состояние родителей и ситуация, в которой находится родитель и ребенок. (Например, если родитель энергичен, здоров, бодр, он с большей вероятностью примет большинство поведений ребенка. Если он болен, устал - меньше.)

Непостоянство может быть продемонстрировано следующим образом:

Непостоянство в зависимости от ситуации (например, по отношению к одному и тому же поведению ребенка в гостях или дома.):



Ситуация А Ситуация Б

Картина принятия в семье осложняется тем, что родителей - двое. Обычно один из них - более "принимающий". Кроме того, демаркационная линия подвижна во времени в зависимости от ситуации и состояния родителей, т.к. оба родителя не могут **всегда** чувствовать одно и то же по поводу одного и того же поведения ребенка в данный момент.

Родители могут и должны быть непоследовательны

Чувства родителей изменяются в зависимости от ситуации, времени, от ребенка к ребенку. Если родители стараются быть последовательными, они теряют способность быть естественными.

Родители не должны образовывать "общий фронт"

Совет быть последовательными привел многих родителей к тому, чтобы считать, что они всегда должны быть вместе в своих чувствах, представляя объединенный фронт перед детьми. Это чепуха. Это приведет к неестественности со стороны одного из родителей.

Ложное (фальшивое) принятие

Ни один родитель не принимает все поведение своего ребенка. Некоторые делают вид, что принимают большинство поведения своих детей, но эти родители играют роль хорошего родителя. Таким образом, некоторая часть их "принятия" ложна. Внешне они могут действовать в духе принятия, но внутренне они чувствуют непринятие.

(Например, 5-летний ребенок не спит, а мать хочет почитать книгу, а не уделять ему внимание. В то же время, если мать следует тактике "разрешительства", она не будет требовательна к ребенку из страха, что это будет непоследовательно с точки зрения ее принципов. Такой родитель будет демонстрировать ложное принятие. Она будет вести себя, как будто бы принимает поведение ребенка, но внутри - нет; раздражение, фрустрация своих потребностей и т.п.)

Как влияет на ребенка ложное принятие? Известно, что дети очень суггестивны к аттитьюдам своих родителей, особенно к посылке невербальных сообщений - сигналов, которые дети воспринимают иногда сознательно, иногда - бессознательно. Родители, чье внутреннее отношение - раздражение, гнев, не могут не подать сигнала об этом особым тоном голоса, может быть позой, напряжением лицевых мускулов и т.п. Даже маленький ребенок чувствителен к этим сигналам, которые являются свидетельством того, что родитель в действительности его не принимает. Следовательно, ребенок чувствует, что в этот момент он не нравится родителю.

Когда ребенок получает поведенческое сообщение, он смущен. Он получает "смешанные сообщения" или противоречивые сигналы - вербальные (+) и невербальные (-).

Как в этой ситуации вести себя ребенку?

Такая дилемма может серьезно повлиять на психическое здоровье ребенка. Частые ситуации такого рода могут привести к тому, что ребенок будет чувствовать, что его не любят. Это может вызвать тревогу, чувство нерешительности и т.д.

Получение "смешанных сообщений" может привести к сомнениям в честности родителей (говорят одно, чувствуют другое). В таких тесных взаимоотношениях, как между родителями и ребенком истинные чувства родителей трудно спрятать. Для родителей лучше осознать, что они не чувствуют "принятия", и не делать вид, что они "принимают" ребенка.

Можно ли принять ребенка, а не его поведение?

Это другая вредная идея, мешающая родителям быть естественными.

Родителям она дает профессиональную санкцию использовать свою власть и авторитет, чтобы наложить ограничение на некоторое поведение детей, которое они не могут принять.

Родители интерпретируют это так, что правильно контролировать, ограничивать, требовать и т.д., пока они делают это и так ловко и таким образом, что дети воспринимают это не как отвержение **их самих**, но их **поведения**. Здесь - ошибка. Как

можно принять своего ребенка независимо от и против своих чувств неприятия того, что ребенок говорит или делает. Что такое "ребенок", если это не действующий в определенном направлении ребенок, в определенном месте и времени?

Это действующий ребенок, по отношению к которому родитель чувствует принятие или непринятие, а не абстрактный "ребенок".

Я уверен, что ребенок, несомненно, чувствует, что из-за того, что он как целостная личность **делает** в данный момент, вы не принимаете **его самого**. То, насколько ребенок чувствует себя непринятым **как личность**, зависит от того, как много его "поведений" не принимается. Родители, которые не принимают большинства вещей, которые их ребенок делает или говорит, воспитывают в ребенке чувство, что они их не принимают как личностей.

Лучше допустить для себя (и ребенка), что вы не принимаете его как личность, когда он говорит или делает что-либо в конкретный момент. Это научит ребенка воспринимать вас как открытого и честного человека, поскольку вы будете естественны.

Также, когда вы говорите ребенку: "Я принимаю тебя, но перестань делать это", - маловероятно, что вы измените его реакцию на это использование вашей силы (власти). Дети ненавидят, когда их отвергают, ограничивают и т.д. их родители; неважно, какими объяснениями, сопровождаются использование власти и авторитета. Наложение ограничений приводит с большей вероятностью к сопротивлению, лжи, бунту, негодованию. Существуют более эффективные методы изменения поведения без использования силы родителей.

Наше определение родителей, которые являются естественными людьми

Естественные родители будут неизбежно испытывать как принятие, так и непринятие по отношению к детям, их отношение к одному и тому же поведению не может быть постоянно, оно должно варьировать время от времени. Они не должны (и не могут) прятать свои истинные чувства; они не должны принять тот факт, что один родитель может испытывать принятие, а другой - непринятие того же самого поведения, они должны осознать, что каждый неизбежно чувствует различную степень принятия к каждому из детей.

Несмотря на то, что дети **предпочитают** быть принятыми, они могут конструктивно обращаться с чувством неприятия со стороны своих родителей, когда родители посылают ясные и честные сообщения, которые соответствуют их истинным чувствам. Это не только облегчает детям сотрудничество, но помогает видеть своего родителя как реального (естественного) человека.

ГЛАВА 3. КАК ВЫСЛУШИВАТЬ ДЕТЕЙ, ЧТОБЫ ОНИ ГОВОРИЛИ С ВАМИ. ЯЗЫК ПРИНЯТИЯ

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Следовательно, многие родители теряют шанс помочь своим детям в тех проблемах, которые они встречают в жизни. Детям часто проще говорить с профессиональными психологами-консультантами, чем с родителями. Почему? Исследования и клинический опыт показал, что существуют необходимые ингредиенты для эффективных отношений помощи. Возможно, наиболее существенный из них - это **"язык принятия".**

§ Сила "языка принятия"

Когда человек способен чувствовать и передавать подлинное (искреннее) принятие другого человека, он обладает способностью оказать сильную помощь другому. Его принятие другого человека таким, как он есть, является важным фактором в создании отношений, в которых другой человек может расти, развиваться, конструктивно изменяться, научаться решать проблемы, двигаться в направлении психического здоровья, быть более продуктивным и креативным, актуализировать наиболее полно свой потенциал.

Принятие похоже на плодородную почву, которая позволяет маленькому семечку вырасти в красивый цветок. Почва только **создает условия** ему для превращения в цветок. Она освобождает способность семени расти, но способность заключена в самом этом семени. Принятие - это почва, которая позволяет ребенку реализовать свой потенциал.

Большинство людей воспитывались в убеждении, что если вы будете принимать ребенка, он останется таким, как он есть, что лучший путь помощи ребенку в том, чтобы стать лучше в будущем - это сказать ему, **что** в нем вы сейчас **не принимаете**.

Поэтому большинство родителей сильно полагается на язык непринятия в воспитании детей, веря, что это - лучший путь помощи им. Почва, которую родители создают для роста своих детей, наполнена сценками, суждениями, критицизмом, уговорами, морализированием, командами-сообщениями, которые передают **неприятие** ребенка таким, как он есть.

Эффект: дети часто становятся тем, что о них говорят родители. Кроме того, дети отворачиваются от родителей, перестают говорить с ними, свои чувства и проблемы держат при себе.

Язык принятия "открывает" детей, они делятся своими чувствами и проблемами.

Из всех эффектов принятия самый важный - внутреннее чувство ребенка, что его любят. Поскольку принять другого таким, как он есть, это значит любить его; чувствовать себя принятым означает чувствовать себя любимым. В психологии мы только начинаем понимать огромную силу этого чувства: оно может вызывать рост ума и тела, это, вероятно, наиболее эффективная терапевтическая сила, которую мы знаем, которая исправляет психические и физические повреждения.

Принятие должно быть продемонстрировано

Пока принятие родителем не передано ребенку, оно не влияет на него. Родитель должен научиться демонстрировать свое принятие таким образом, чтобы ребенок чувствовал его. Для этого требуются специальные навыки. Однако, большинство родителей думают, что принятие - это пассивная вещь - состояние ума, аттитьюд, чувство. Оно, действительно, имеет внутренние источники, но должно быть активно сообщено или продемонстрировано (профессиональный консультант тратит годы на выработку этого навыка в своей консультации).

Беседа может лечить, но беседа может вызывать и конструктивные изменения: но это должна быть правильная беседа. Психологи называют это "терапевтической коммуникацией", имея в виду, что некоторые виды сообщений имеют терапевтический или оздоровляющий эффект. Они могут заставить людей чувствовать себя лучше, помочь

им выразить свои чувства, создать чувство значимости и положительной самооценки, уменьшить страх, облегчить рост и конструктивные изменения.

"Нетерапевтическая" или деструктивная беседа - это сообщение, которые заставляют людей чувствовать себя осуждаемыми, создают чувство вины; уменьшают искренность выражения чувств, угрожают личности, воспитывают чувстве малоценности, низкой самооценки, блокируют рост и конструктивные изменения, заставляя личность защищаться более сильно, чем она это делает.

Большинство родителей должно пройти через процесс научения положительным навыкам сообщения: первоначально отучиться от деструктивных путей общения и затем научиться позитивным. Это означает: вначале проявите свои типичные привычки в общении, чтобы увидеть, насколько их беседа деструктивна и нетерапевтична. Затем необходимо научиться новым путям общения с детьми.

§ Невербальное сообщение о принятии

жест непринятия

Невербальные сообщения идут через жесты, позы выражения лица или другие способы.

жест принятия

Невмешательство как демонстрация принятия

Родители могут демонстрировать принятие, просто не вмешиваясь в то, что ребенок делает (например, строит дом).

Нарушение "(слово пропущено)" ребенка, его мыслей или действий, часто отражает страхи и тревоги самих родителей, их собственное чувство небезопасности.

Родители хотят, чтобы дети научились (смотри, какой должен быть дом); им неприятно, что ребенок делает ошибку (построй дальше от воды), они хотят гордиться достижениями ребенка. Они навязывают свои ригидные представления о том, что правильно, что - нет. У них есть тайные амбиции по поводу ребенка (ты никогда ничему не научишься, если все время будешь строить)… Они озабочены тем, что другие скажут об их ребенке (Ты

можешь лучше). Они хотят чувствовать, чтобы ребенок чувствовал необходимость в родителях (Дай, папа поможет, и т.д.).

Очень часто родители не допускают такую "сепаратность" своих детей, аттитьюд типа "руки прочь" (от детской активности) приходит с трудом.

Пассивное слушание как демонстрация принятия

Не сказать ничего - может ясно демонстрировать принятие. Молчание - "пассивнее слушание" - это мощное невербальное сообщение и может быть эффективно использовано, чтобы дать человеку почувствовать, что он принят. (Используется консультантами-профессионалами).

Принятие способствует конструктивному росту и изменению.

§ Вербальная коммуникация принятия

Большинство родителей находят, что в человеческом взаимодействии нельзя молчать очень долго. Для интимных, жизненных отношений необходимо разговаривать с детьми.

Беседа важна, но то, как она проводится - чрезвычайно важно. Это - ключ эффективности.

(Далее даются образцы сообщения детей - родителям предлагается записать свои ответы на них).

Опыт показал, что существует более двух категорий сообщений, которые обычно используют родители в беседе с детьми.

Примеры сообщений:

1) Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат - куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись.

2) НН больше со мной не играет. Она теперь всегда играет с РР, а мне приходится стоять рядом одной. Я их ненавижу.

3) Вы все дураки (или тому подобное). Я вас ненавижу.

Далее приводятся эти 12 категорий с примерами (с. 41-45) книги. См. эти категории на стр. 67.

Что можно сказать об этих 12 категориях?

Какие эффекты воздействия на ребенка имеют эти 12 категорий? Прежде всего, вербальные ответы содержат больше, чем одно значений в каждом сообщении.

Например, сообщение о том, что ребенок терпеть не может школу, родитель отвечает: "Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы - это пройдет".

Ребенок может "услышать" какое-либо (или все) скрытое сообщение:

"Ты не считаешь мои чувства важными".

"Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами".

"Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне".

"Ты не принимаешь меня всерьез".

"Тебе все равно, что я чувствую".

Когда родители говорят что-то **ребенку**, они часто говорят что-то **о нем**. Вот почему коммуникация с ребенком так влияет на него как на личность и, в конце концов, на отношения между людьми. У ребенка создается картина того, как вы его воспринимаете как личность.

Беседа может быть конструктивна и деструктивна.

Один из путей, с помощью которого мы даем понять, как эти 12 ответов могут быть деструктивны, состоит в том, что их просят вспомнить собственные реакции, когда они делятся своими чувствами с друзьями. Большинство сообщает, что 12 ответов обладает деструктивным эффектом на их отношения с человеком, с которым они делятся своими проблемами (перестают говорить, вызывают сопротивление, атаку, неадекватность, гнев, вину, чувство недоверия к другому, чувство, что обращаются как с ребенком и прочее).

Родителя тогда понимают, что если 12 ответов так влияют на **них**, они, возможно, также влияют на детей.

В приложении к книге дан подробный каталог деструктивных эффектов этих сообщений.

Каковы же альтернативные ответы?

§ Простые "открытые двери"

Один из наиболее эффективных и конструктивных путей ответа на сообщения детей о своих чувствах или проблемах - это "открытая дверь" или "приглашение сказать больше". Это ответы, которые не передают никаких собственных идей, суждений, чувств слушателя, но в то же время приглашают ребенка поделиться своими чувствами, идеями, суждениями. Они "открывают ему дверь". Простейшие из них: "Я вижу", "Интересно", "правда", "неужели", "не шутишь" и т.п.

Другие более явно передают приглашение сказать больше:

"Расскажи мне об этом".

"Я хочу услышать об этом".

"Мне интересна твоя точка зрения".

"Давай обсудим это".

"Похоже, что это важно для тебя".

Эти сообщения побуждают людей начать или продолжать говорить. Они не создают эффекта, что у него "отняли мяч", как бывает при таких ваших сообщениях, как задавание

вопросов, советах, морализировании и т.п. "Открытая дверь" оставляет ваши мысли и чувства вне коммуникации. "Открытая дверь" передают принятие ребенка, его уважение как личность, например:

"Ты имеешь право выражать свои чувства".

"Я уважаю тебя как личность с твоими мыслями и чувствами".

"Я могу научиться чему-то у тебя".

"Я действительно хочу узнать твою точку зрения".

"Твои идеи (мысли) стоят того, чтобы их выслушать".

"Я заинтересован в тебе".

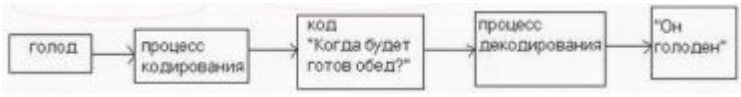
Кто не отреагирует благосклонно на эти аттитьюды? Как взрослый, так и ребенок.

§ Активное слушание (АС)

"Открытая дверь" только приглашает ребенка к разговору. Нужно знать, как держать дверь открытой.

Гораздо более эффективное, чем пассивное слушание, активное слушание - замечательный путь и вовлечение того, кто посылает сообщение в беседу с реципиентом. Реципиент, так же как и "посыльщик", активен в разговоре. Чтобы понять, как происходит активное слушание, рассмотрим несколько диаграмм.

Когда бы ребенок не захотел сообщить что-то своему родителю, он делает это, потому что у него есть потребность. Например, голод. Чтобы сообщить о нем, он выбирает сигнал, который, по его мнению, репрезентирует "я голоден" другому человеку. Этот процесс выбора сообщения называют кодированием. Например, "Когда будет готов обед?". Когда родитель получает сообщение, он декодирует его, так что он может понять его в терминах того, что происходит внутри ребенка (раскрывает мотив).



Если мать точно декодирует, она поймет, что ребенок голоден. Но если она декодирует, что ребенок беспокоится о том, чтобы поесть и идти гулять, она поймет неправильно. Процесс коммуникации будет нарушен, при этом ребенок не знает этого. Вот что часто нарушает процесс коммуникации: неправильное понимание сообщения "посыльщика" со стороны реципиента и при этом взаимное непонимание, что это произошло.

Предположим, что в этом примере мать решила проверить свою точность декодирования, чтобы быть уверенной, что она поняла правильно и сказала ребенку: "Ты хочешь поесть,

чтобы успеть поиграть перед сном". Получив обратную связь от матери, ребенок может сообщить матери, что она поняла неправильно.

Диалог:

Ребенок: Нет, я хотел сказать, что я действительно хочу есть.
Мать: Я вижу, ты правда хочешь есть. Я дам тебе... то-то и то-то. Мы не можем обедать, пока отец не вернулся. Это будет через час.
Ребенок: Хорошо.

Когда мать в первый раз послала обратно свое понимание первоначального сообщения ребенка, она участвовала в активном слушании. В данном случае она сначала неправильно поняла сообщение ребенка, но ее обратная связь сообщила ему это, так что ребенок послал новый код, который в конце привел к действительному пониманию его сообщения.

Если процесс декодирования с самого начала был бы точен, то это бы было изображено на диаграмме следующим образом:

Пример АС

1) Ребенок (плачет): Джимми отнял мой грузовик.

Родитель: Тебе действительно это неприятно - тебе не нравится, когда он делает это.

Ребенок: Да, верно.

2) Ребенок: В этом году у меня противная учительница. Она мне не нравится.

Родитель: Ты действительно разочарован своей учительницей.

Ребенок: Да, конечно и т.п.

В этих примерах родитель точно декодировал чувстве ребенка, - то, что было "внутри ребенка". В каждом случае ребенок далее верифицировал точность процесса декодирования сообщения родителя с помощью выражения, указывающего "Ты понял меня верно".

В АС реципиент (получатель) старается понять, что чувствует посылающий, или что означает его сообщение. Затем он переводит свое, понимание в слова (кодирует) и посылает их обратно (дает ОС) для верификации того (уточнения того), что оказал

посылающий. Получатель **не посылает свое сообщение** - такое как оценка, мнение, совет, анализ, вопрос, вывод. Он дает (посылает обратно) **в виде ОС только то**, что как он чувствует, **означает сообщение** посылателя, ни больше, ни меньше. (Далее пример беседы родителя с дочерью, где отброшены все собственные мысли и чувства родителя ("Я-сообщение") для того, чтобы слушать, декодировать, понимать мысли и чувства ребенка. Отметить, что ОС родителя начинается с "ты".

Пример стр. 54-55. Салли (С), Отец (О).

С: Я не хочу ходить в школу каждый день. Меня тошнит от нее.

О.: Ты действительно устала от школы.

С: Иногда я ненавижу ее.

О.: Тебе она не просто не нравится, иногда ты действительно ее ненавидишь.

С: Верно, я ненавижу домашние задания, уроки, учителей.

О.: Ты просто ненавидишь все, связанное со школой.

С: Я не всех учителей ненавижу, только двух. Одну я не выношу. Она хуже всех.

О.: Ты ненавидишь какую-то одну. Так?

§ Для чего нужно учиться АС?

Часто родители говорят:

"Это мне кажется неестественным".
"Так люди не говорят".
"Для чего АС?".

Это понятные реакции, потому что родители привыкли к неэффективным сообщениям.

Многие люди думают, что можно избавиться от своих чувств, подавляя их, забывая о них или думая о чем-либо другом. В действительности, люди освобождают себя от беспокоящих чувств, когда их побуждают выразить их открыто.

АС благоприятствует этому роду катарсиса. Оно помогает детям обнаружить точно то, что они чувствуют.

АС помогает детям **меньше бояться негативных чувств**. "Чувства дружественны" с точки зрения автора. Когда родитель показывает, что он принимает чувства ребенка, это помогает ребенку самому принять их.

АС создает отношения теплоты между родителем и ребенком. Когда один человек слушает другого с эмпатией и внимательно, он приходит к пониманию другого человека, к тому, чтобы ценить его взгляд на мир - в известном смысле, **он становится тем человеком**, когда "влезает в его шкуру". В таком случае, позволив себе проникнуть в другого человека, мы испытываем чувства близости, заботы, любви. Испытывать эмпатию к другому человеку, означает рассматривать его как отдельного от нас человека и в то же время хотеть быть с ним, присоединиться к нему.

АС облегчает решение проблем ребенка.

Когда люди "выговариваются" по поводу проблемы, они часто находят лучшее ее решение, чем когда просто думают о ней.

АС влияет на ребенка таким образом, что он начинает хотеть прислушиваться к мыслям и идеям родителей.

Известно, что когда кто-то прислушивается к вашей точке зрения, вам потом легче выслушивать его точку зрения.

АС "оставляет мяч" у ребенка.

Когда родители отвечают на проблемы ребенка через АС, они обнаруживают, что ребенок часто начинает думать о самом себе: анализировать свои проблемы, находить конструктивные решения. АС создает доверие, в то время как советы, выводы, инструкции и т.п. передают недоверие, т.к. **ответственность за решение забирают у ребенка.** Поэтому АС - эффективный путь воспитания самоконтроля, ответственности и независимости.

§ Аттитьюды, требуемые для АС

Метод требует выработки базовых аттитьюдов, без которых он неэффективен: он будет звучать фальшиво, пусто, механически, неискренне.

1) Вы должны **хотеть** слышать, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.

2) Вы должны искренне **хотеть** помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.

3) Вы должны искренне быть в состоянии **принять его чувства**, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших. Этот аттитьюд требует времени на развитие.

4) Вы должны иметь глубокое чувство **доверия** к ребенку в том, что он может стравляться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.

5) Вы должны усвоить, что **чувства** преходящи, а не перманентны. (разочарование - надежда, ненависть - любовь и т.п.) Не нужно, следовательно, бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка.

6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, **отдельного** от вас - уникальную личность, более не соединенную с вами, а отдельную личность со **своей** жизнью и **своей** идентичностью. Эта "отдельность" позволяет ребенку иметь **свои собственные** чувства, **свой** путь восприятия вещей. Только это позволит вам помогать своему ребенку. Вы должны быть с ним, когда он переживает проблему, но не слитно с ним.

§ Риск активного слушания

АС требует от реципиента временно отложить собственные мысли и чувства, чтобы слушать только сообщение ребенка. АС **заставляет аккуратно слушать**; если родитель должен понять сообщение в терминах значения, которое в него вкладывает ребенок, родитель должен "влезть в шкуру" (в его реальный мир) и тогда он услышит, что намеревался сказать ребенок, "Обратная связь" в АС есть не более чем последовательная проверка точности родительского слушания, хотя оно (АС) также делает ребенка уверенным, что его поняли, когда он слышит свое сообщение точно посланное ему обратно.

Когда человек практикует АС, с ним происходит следующее. Для того, чтобы точно понять, что **другой человек** чувствует или думает со своей точки зрения, **увидеть мир так, как он его видит,** - вы подвергаетесь риску изменения своих собственных мнений и аттитьюдов. Другими словами, люди изменяются сами благодаря тому, **что они действительно принимают**.

"Быть открытым" к опыту другого создает возможность пересмотреть свой собственный опыт. Это может быть травмирующим. "Защищающаяся" личность не может допустить, чтобы поддаться влиянию чужих идей и взглядов, которые отличаются от ее собственных. Пластичная личность, однако, не боится изменений. Все дети, у которых пластичные родители, отвечают позитивно, когда они видят их стремление к изменению, к тому, чтобы быть человечными.

ГЛАВА 4. КАК ПРИМЕНЯТЬ НАВЫК АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ.

Когда у ребенка есть проблемы?

Наиболее подходящий момент использования АС, когда ребенок обнаруживает, что у него есть проблемы. Родители могут обнаружить эти ситуации, поскольку они услышат, что ребенок выражает чувство.

Все дети встречаются в жизни с ситуациями, в которых они разочарованы, фрустрированы, потрясены и т.д.: это проблемы с их родными, родителями, друзьями, с ними самими.

Дети, которым помогают в решении этих проблем, остаются психически здоровыми и продолжают развивать уверенность в себе и силу. Дети, которым не помогают, встречаются с эмоциональными проблемами.

Чтобы понять, когда необходимо применять АС, родители должны настроиться на то, чтобы услышать момент выражения этих чувств: "У меня есть проблема". Но, прежде всего, нужно иметь в виду очень **важный принцип - принцип принадлежности проблемы кому-либо**.

В любых человеческих отношениях есть моменты, когда один человек (А) "имеет проблему" - т.е. какая-то его потребность не удовлетворена или он не удовлетворен своим поведением. В какой-то момент этих взаимоотношений он может быть обеспокоен, фрустрирован, депривирован и т.п. Из-за этого взаимоотношения в данный момент не вызывают удовлетворения у А. А имеет проблему.

В другой момент потребности А удовлетворены через его поведение, но это поведение накладывается на удовлетворение некоторых потребностей человека В. Теперь В обеспокоен, фрустрирован и т.д. из-за поведения А. Следовательно, в этот момент В имеет проблему. Во взаимоотношениях родитель-ребенок возможны 3 ситуации:

1) Проблема у ребенка.

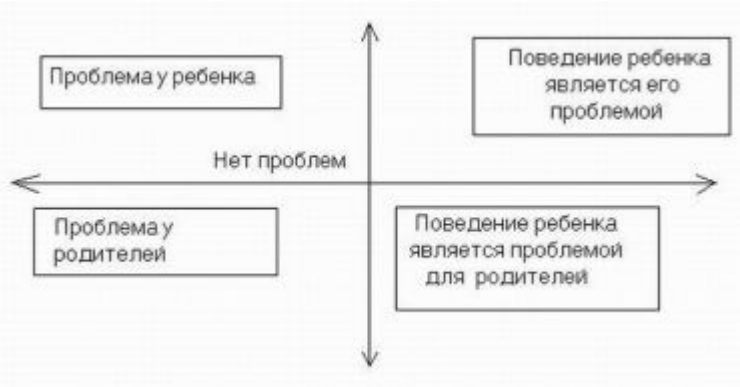
2) Нет проблем

3) Проблема у родителя.

Важно, чтобы родители всегда классифицировали ситуации, возникающие во взаимоотношениях с ребенком и определяли, к какой категории они принадлежат. Этому помогает диаграмма:

Зона принятия

Зона непринятия



АС наиболее подходит для родителя, когда проблема у ребенка, но не годится, когда проблема у родителя; АС помогает ребенку найти решение своих проблем, но редко помогает родителю найти решения его проблем, когда поведение ребенка создает проблему родителю. Примеры нескольких проблем ребенка:

1. Отвергают друзья.

2. НН печален потому, что проиграл в теннис.

3. НН фрустрирована, т.к. мальчики не обращают на нее внимания.

4. НН плохо учится в школе, т.к. ненавидит учителя и т.п.

Это проблемы, которые возникают у детей в их собственной жизни. Когда родитель понимает, что у ребенка есть проблемы, это не означает, что он, родитель, не может предложить помощь, заботу и т.п. Профессиональный консультант всегда реально помогает ребенку, который к нему обратился. Но, в отличие от большинства родителей, он оставляет ответственность за разрешение проблемы ребенку, **самому ребенку**. Он позволяет ребенку владеть проблемой. Он принимает ребенка как человека, отдельного от него самого. Он полагается на внутренние ресурсы ребенка и доверяет им в решении проблемы. Профессиональный консультант использует АС только потому, что он позволяет ребенку иметь проблему.

АС - это метод влияния на детей, позволяющий им найти свои собственные решения своих собственных проблем.

§ Как родители применяют АС

Большинство родителей могут освоить навык, используемый профессионалами (консультантами) и помочь свои детям в глубоко лежащих проблемах.

Иногда этот вид терапевтического выслушивания приносит только катарсическое облегчение чувствам ребенка. АС не всегда приводит к немедленным изменениям. Часто АС только начинает цельную цепь изменений, а решение проблемы появляется со временем.

Иногда АС только помогает ребенку принять ситуацию, которую он не может изменить. АС помогает ребенку выразить свои чувства по поводу ситуации (они могут быть отрицательными) и почувствовать себя принятым кем-то.

§ Когда нужно применять АС

Дети испытывают беспокоящие их чувства: боль, страх и т.п. АС дает ребенку уверенность, что родитель знает и понимает его. Понимание его чувств - вот что больше всего нужно ребенку. (Часто в ситуациях, когда ребенок настойчиво просит о чем-то, что ему не хватает - кукла, игрушки и т.п.)

Другая ситуация, где можно использовать АС - когда ребенок посылает сообщения, которые закодированы странным образом, часто в виде вопросов:

- Выйду ли я когда-нибудь замуж?
- Что значит хотеть умереть?
- Папа, что тебе нравилось в девочках, когда ты был мальчиком? и т.п.

Необычно закодированные сообщения, в частности, вопросы, часто означают, что у ребенка глубокая проблема. АС позволяет ребенку определить для себя проблему и начать процесс ее решения самим ребенком.

АС представляет ценность в работе с интеллектуальными проблемами детей (с их точки зрения несложные жизненные вопросы) позволяет глубоко обсуждать сложные проблемы.

§ Типичные ошибки при использовании АС

Манипулирование детьми (через)

Некоторые родители терпят неудачу в использовании АС, потому, что их намерения неверны. Они хотят использовать его, чтобы манипулировать детьми так, чтобы они вели себя или думали в том направлении, в каком этого хочется их родителям.

Они хотят управлять поведением или мыслями ребенка. Управление детьми как функция родителей чаще всего понимается неправильно. "Управлять" здесь означает рулить в определенном направлении. Это часто вызывает сопротивление, т.к. дети легко чувствуют намерения родителей. Родительское управление обычно означает недостаточное принятие ребенка таким, как он есть. Ребенок боится такого непрямого контроля. Его независимость под угрозой.

АС не есть техника такого управления в направлении, указываемом родителями.

"Хлопанье дверью"

Некоторые родители начинают с АС, но затем "хлопают дверью", поскольку не выслушивают детой до конца. Они это делают, поскольку им не нравится то, что они слышат. (Начинаются оценки, мораль, советы и т.п.)

Результат: ребенок остается со своей проблемой. Ребенок понимает, что ему не доверяют: он начинает относиться к намерениям родителей с подозрением.

Родитель-"попугай"

Многие родители просто отражают ("попугайничают") события из жизни их детей, а не их чувства. Этим родителям нужно напомнить, что слова ребенка (его код) должны быть декодированы родителем.

Пример:

1) Реб.: Раньше я все делала хорошо, а теперь я хуже, чем когда-либо. Ничего не помогает. Зачем стараться?

Род.: Ты теперь все делаешь хуже, чем когда-либо, и ничего

а) не помогает (попугай)

б) Ты действительно разочарована и хочешь все бросить (обратная связь, декодированные чувства).

II)

Реб.: Посмотри, папа, я сделал самолет из моего нового конструктора!

Род.: а) Ты сделал самолет из своего нового конструктора (попугай)

б) Ты действительно горд своим самолетом (ОС, чувства).

От родителей требуется практика в том, чтобы научиться точному АС.

Выслушивание без эмпатии.

Реальная опасность для родителей, которые пытаются научиться АС из книг - в том, что они не учитывают необходимость теплоты и эмпатии, которые должны сопровождать их усилия.

Любой человек хочет, чтобы другие понимали, что он чувствует, когда говорит, а не только, **что** он говорит. (Особенно дети). Большинство того, что сообщают дети, сопровождается чувствами радости, ненависти, разочарования, страха, беспокойства, гнева, гордости, печали, фрустрированности и т.п. Они рассчитывают на эмпатию. Если родители не дают им этого, дети чувствуют, что их не понимают.

Активное слушание в неправильный момент.

Часто родители используют АС в неподходящий момент. Бывает, что дети не хотят говорить о своих чувствах, даже сочувственным ушам. Они хотят пожить со своими чувствами. Им может быть слишком больно говорить о них в данный момент. Родитель

должен уважать потребность ребенка в мире его чувств и не заставлять его говорить о них. Иногда у ребенка нет времени, чтобы говорить о себе.

Иногда родители начинают "открывать двери", когда у них самих мало времени для общения с детьми. Это нарушает отношения с ребенком. Он будет чувствовать, что родители недостаточно заботятся о том, чтобы его выслушать.

Иногда родители встречаются с сопротивлением, когда они используют АС вместо того, чтобы оказать ребенку ту или иную помощь. Когда ребенок спрашивает о какой-либо информации, например, помощи и т.п. у родителей, АС может быть ненужным.

(Пример:

Реб.: Когда вы с мамой вернетесь домой?

Род.: Ты действительно озабочен тем, когда мы вернемся домой.)

В этом случае ребенок не требует ободрения, чтобы сообщить что-то большее. Он просит о чем-то (о помощи), что отличается от той помощи, которую дает АС. Это может быть фактическая информация. Если отвечать на это с помощью АС, это покажется ребенку странным, вызовет фрустрацию и раздражение. В эти моменты требуется прямой ответ.

Родители также обнаруживают, что дети беспокоятся, когда родитель пытается продолжать применять АС, после того, как ребенок прекратил свои сообщения. Родители должны знать, когда останавливаться. Сигналы об этом поступают от ребенка: выражение лица, вставание, молчание, верчение, смотрение на часы и т.п.

Мудрые родители останавливаются в эти моменты, даже если проблема еще не решена ребенком. АС только ставит ребенка на 1-ю ступень решения проблемы - выражение своих чувств и определение проблемы. Часто дети уходят с проблемой и сами далее приходят к ее решению.

ГЛАВА 5: КАК ВЫСЛУШИВАТЬ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ СЛИШКОМ МАЛЫ, ЧТОБЫ ГОВОРИТЬ МНОГО (пропущена)

ГЛАВА 6. КАК ГОВОРИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ДЕТИ СЛУШАЛИ ВАС

Родители должны знать эффективные пути обращения с поведением детей, которое интерферируется с нуждами родителей. У всех родителей, естественно, есть свои потребности, они должны жить своей жизнью, иметь право испытывать радость и удовлетворение от самого существования.

Часто родители создают более благоприятное положение в семье для детей, эти дети требуют удовлетворения **своих** нужд, но при этом невнимательны к нуждам родителей.

Что могут сделать родители, если они не принимают поведение ребенка? Как можно заставить ребенка считаться с нуждами родителей? В этой главе основное внимание уделено тому, как родители должны разговаривать с детьми, чтобы они выслушивали **их** чувства и считались с **их** нуждами.

Совершенно различные коммуникативные навыки требуются, когда ребенок создает **для родителя** проблему, и когда проблема возникает **у самого ребенка**.

В первом случае проблема - у родителей, в последнем - у ребенка. В этой главе рассказывается о навыках, требующихся родителям для эффективного решения проблем, возникающих у родителей.

§ Когда проблема у родителя

Важно понять концепт принадлежности проблемы конкретному человеку (родителю или ребенку).

Родители лучше понимают разницу в том, кому принадлежит проблема, когда они начинают ощущать свои внутренние чувства неприятия, досады, раздражения, фрустрации, обиды. Они могут испытывать напряжение, дискомфорт, наблюдая, что делает ребенок. Например, когда ребенок перебивает ваш разговор; пользуется без спроса вашими вещами; разбрасывает свои вещи; что-то портит и т.п. Все эти поведения нарушают законные требования родителей - актуально, либо потенциально. Поведение ребенка реально и прямо влияет на родителя: он не хочет, чтобы его ваза была разбита, разговор прерван и т.п.

Встретив такое поведение, родитель нуждается в помощи для себя, а не для ребенка. Нижеследующая таблица помогает понять различие между ролью родителя в случае, когда проблема - у него, и когда проблема у ребенка.

Проблема у ребенка	**Проблема у родителя**
Ребенок инициирует коммуникацию.	Родитель инициирует коммуникацию.
Родитель - слушатель.	Родитель посылает сообщения.
Родитель - адвокат, советчик.	Родитель оказывает влияние.
Родитель хочет помочь ребенку.	Родитель хочет помочь себе.
Родитель - "звучащая доска".	Родитель хочет выговориться.
Родителя облегчает для ребенка поиск самостоятельного решения.	Родителя должен найти свое собственное решение.
Родитель принимает решение ребенка.	Родитель должен быть сам удовлетворен своим решением.

Родитель исходно заинтересован в нуждах ребенка.	Родитель исходно заинтересован в своих нуждах.
Родитель более пассивен.	Родитель более агрессивен.

Когда проблема - у родителя, у него есть несколько альтернатив:

1) Он может постараться прямо повлиять не ребенка (изменить что-то в нем) - это конфронтация с ребенком.

2) Изменить окружающую обстановку (Например, если ребенок берет и разбрасывает ваш инструмент, купить ему собственный набор).

3) Измениться самому.

В этой главе рассматривается только 1-ая альтернатива: как родители должны конфронтировать с детьми, чтобы изменить их поведение, которое неприемлемо для родителей. В других главах рассматриваются другие альтернативы.

§ Неэффективные пути конфронтации с детьми

99% родителей используют неэффективные методы коммуникации с детьми, когда поведение детей интерферирует с нуждами родителей. В тренинге инструктор читают группе описание типичных семейных ситуаций (3 ситуации для детей различного возраста), где ребенок мешает, нарушает планы родителей.

Пример: Вы очень устали после работы и хотите сесть и отдохнуть. Вам хочется почитать газету. Ваш 5-летний сын хочет, чтобы вы поиграли с ним. Он тащит вас за руку, лезет на колени, мнет газету. Меньше всего сейчас вам хочется играть с ним.

Затем тренер просит каждого написать на листке бумаги в точности то, что каждый обычно говорит ребенку в такой ситуации. Затем читается 2-я ситуация, затем - 3-я. После каждой участники записывают свои ответы.

Пример 2: Ваш 12-летний ребенок пришел из школы, поел на кухне и оставил все после себя в беспорядке. А вы до этого потратили час на то, чтобы привести ее в идеальный вид. И т.п.

Опыт показал, что родители в этих типичных ситуациях действуют неэффективно, говоря детям то, что с большей вероятностью

1) заставляет ребенка сопротивляться родителям и отказываться от изменения поведения;

2) заставляет ребенка думать, что родитель считает его не слишком хорошим;

3) заставляет ребенка думать, что родитель не считается с его чувствами;

4) вызывает у ребенка чувство вины;

5) снижает степень самоуважения для ребенка;

6) заставляет ребенка защищаться;

7) провоцирует ребенка на атаку против родителя.

Большинство родителей шокировано этим открытием, т.к. они никогда не думали о том, какой эффект эти слова могут производить на детей. Мы описываем каждый из этих неэффективных путей вербальной конфронтации с детьми и указываем детально, почему они неэффективны.

§ Посылание сообщения типа "готового решения"

Были ли вы когда-нибудь уже готовы сделать что-нибудь значащее для человека (или изменить что-либо в себе), чтобы удовлетворить нужды другого человека, когда этот человек внезапно стал направлять вас, советовать вам сделать точно то, что и так собрались сделать?

Вероятно, ваша реакция была бы: "Я не нуждаюсь в том, чтобы мне об этом говорили". Возможно, вас бы стало раздражать, что другой человек не доверяет вам в достаточной степени и лишает вас шанса сделать что-нибудь для него сначала по вашей собственной инициативе.

Когда люди поступают так с вами, они "посылают решение" - это в точности то, что родители делают с детьми: они говорят им, что они **должны** делать, что им **следовало бы** сделать. Все ниже приводимые типы сообщений "посылают решение".

1) Приказание, команда:

"Уберешь эту грязь".

"Пойди найди кого-нибудь, чтобы поиграть" и т.п.

2) Предупреждение, угроза, предостережение:

"Если ты не сделаешь… - то пожалеешь"

"Я рассержусь на тебя, если ты не…"

3) Уговаривание, призыв, мольба, морализирование:

"Никогда не прерывай человека, когда он читает".

"Пожалуйста, поиграй в другом месте".

"Всегда убирай за собой".

4) Советы, предложения, решения:

"Почему бы тебе не пойти поиграть на улицу?"

"Разве ты не можешь положить вещи на место после того, как брал их?"

Эти типы вербальных сообщений передают ребенку **ваше** решение - и именно то, что **вы** считаете, он должен сделать. Вы не включаете его в решение. **Первый** тип сообщений приказывает ребенку принять **ваше решение;** второй - угрожает; 3-й - уговаривает; 4-й - советует.

Передача решений может привести к следующим эффектам:

1) Ребенок сопротивляется, когда ему говорят, что сделать. Ему может не нравиться ваше решение.

2) Проблема решения также несет следующий смысл: "Я не доверяю тебе в выборе твоего решения" или "Я не думаю, что ты достаточно чувствителен, чтобы найти способ помочь мне в моей проблеме".

3) Передача решения сообщает ребенку, что ваши нужды более важны, чем его; что он должен делать именно то, что вы считаете нужным, невзирая на его потребности ("Ты делаешь нечто неприемлемое для меня, поэтому единственное решение - то, что я говорю").

В результате дети сопротивляются, отвечают защитой или враждебностью. Они чувствуют себя приниженными, уничтоженными, контролируемыми. Они "теряют лицо". Неудивительно, что некоторые вырастают, покорно ожидая, что окружающие будут за них принимать решение. Отсюда жалобы родителей на несамостоятельность детей, невнимание их к нуждам родителей. Но откуда может взяться ответственность, если родители лишают детей шанса делать что-либо самостоятельно и ответственно, исходя из нужд родителей.

§ Посылание "принижающих" сообщений

Эти сообщения передают порицания, осуждение, насмешку, критицизм, пристыжают. Эти сообщения делятся на следующие категории

1) Осуждение, критика, порицание:

"Ты несносный".

"Ты очень невнимательный".

"Ты должна лучше знать".

2) Высмеивание, обзывание, пристыживание:

"Тебе должно быть стыдно".

"Ты дрянь".

3) Интерпретация, диагноз, психоанализ:

"Ты просто хочешь привлечь к себе внимание".

"Тебе нравится испытывать меня, пока я не сойду с ума".

"Ты всегда хочешь играть там, где я работаю".

4) Обучение, инструктирование:

"Нехорошо перебивать других".

"Хорошие дети так не делают".

"А что, если я с тобой поступлю так же?"

Эти сообщения не одобряют ребенка как личность, подрывают его самоуважение, подчеркивают его неадекватность.

Эти сообщения вызывают следующие эффекты:

1) Дети часто испытывают чувство вины и угрызения совести, когда их оценивают или порицают.

2) Дети чувствуют, что родители несправедливы - "Я не сделал ничего плохого". "Я не хотел сделать плохо".

3) Дети часто чувствуют, что их не любят, чувствуют себя отвергнутыми: "Меня не любят, потому, что я сделал плохо".

4) Дети часто очень сопротивляются этим сообщениям. Прекратить поведение, которое мешает родителям, означает допустить, что родительское порицание или оценка справедливы. Типичная реакция: "Я тебе не мешаю" и т.п.

5) Часто дети возвращают бумеранг родителям: "Ты сам не всегда аккуратен" и т.п.

6) Возникает чувство неадекватности. Уменьшается самоуважение. Эти сообщения действуют разрушительно на развитие "Я", на самооценку. Это становится в дальнейшем помехой во взрослой жизни. Все эти сообщения имеют деструктивный эффект.

§ Эффективные пути конфронтации с детьми. "Ты-сообщения" и "Я-сообщения"

Различие между эффективной и неэффективной конфронтацией легко доказать родителям, если обратить внимание на посылку либо "Ты-сообщения", либо "Я-сообщения". Если проанализировать приведенные сообщения, то становится очевидно, что почти все они начинаются со слова "Ты" или содержат это слово. Все эти сообщения "Ты"-ориентированы.

"Ты ведешь себя как ребенок".

"Тебе бы следовало это сделать".

"Тебе должно быть это известно".

Но когда родитель просто сообщает ребенку, как некоторое неприемлемое поведение заставляет родителя себя чувствовать, сообщение превращается в "Я-сообщение.

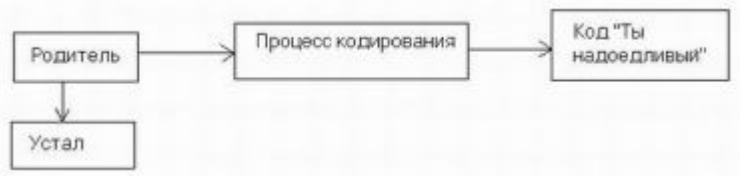
"Я не могу отдохнуть, когда ко мне лезут на колени".

"Я не хочу играть, когда я устал".

Смысл "Я-сообщений" можно понять, вернувшись к нашим диаграммам коммуникационного процесса, приведенным вначале для объяснения АС.

Когда поведение ребенка неприемлемо для родителей, т.к. оно реально интерферирует с правом родителя на удовлетворение его нужд, то проблема - у родителя. Он чувствует себя усталым, обеспокоенным, озабоченным, разочарованным и пр. Чтобы ребенок узнал, что происходит внутри родителя, он, родитель, должен выбрать подходящий код. Для родителя, который устал и не хочет играть с сыном, диаграмма будет выглядеть так:

Но если родитель выбирает код, который “Ты”-ориентирован, он не закодирует точно свое чувство усталости.



Это очень плохой код, т.к. он не передает чувство. Этот код относится в большей степени к ребенку, чем к родителю. Рассмотрим сообщения с точки зрения того, что слышит ребенок.

Первое сообщение декодируется ребенком как его оценка. Второе - как констатация факта о родителе.

“Ты-сообщения” являются плохими кодами для сообщения о том, что родитель чувствует, т.к. они чаще всего декодируются ребенком в терминах того, что **ему** следует делать (посылка решения) или какой **он** плохой (через порицание и оценку).

“Я-сообщения” являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление. Честно сообщить ребенку об эффекте, который производит его поведение на **вас**, означает в гораздо меньшей степени травмировать его, чем утверждать, что **он** в чем-то плох, поскольку так себя ведет.

"Я-сообщения" бесконечно более эффективны, поскольку они налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.

Следовательно, "Я-сообщения" помогают ребенку расти, учиться брать ответственность на себя за свое поведение. "Я-сообщения" говорят ребенку, что вы доверяете ему в конструктивном разрешении ситуации, доверяете ему в том, что он уважает ваши нужды; это дает ему шанс вести себя конструктивно.

Поскольку "Я-сообщения" являются честными, они имеет тенденцию влиять на ребенка таким образом, что он сам посылает такие же честные сообщения, когда бы у него не возникло определенное чувство.

В межличностных отношениях "Я-сообщения" одного человека провоцируют такие же "Я-сообщения" от другого. Вот почему в ухудшающихся отношениях конфликты часто превращаются во взаимные обзывания и попреки. В конфликтах детей и родителей они часто начинаются с "Ты-сообщений" и кончаются борьбой.

"Я-сообщения" с гораздо меньшей вероятностью провоцируют такую борьбу. Это не означает, что, если родители посылают "Я-сообщения", все будет тихо и гладко. Понятно, что детям не будет приятно услышать, что их поведение создало проблему у родителей (как и взрослым бывает неприятно, когда их ставят перед фактом, что их поведение причинило боль). Тем не менее, сообщить человеку о том, что вы чувствуете, гораздо менее является угрожающим для него, чем обвинение его в том, что он причинил это неприятное чувство.

Требуется определенная решимость, смелость в использовании "Я-сообщения", но риск вознаграждается. От человека требуется смелость и внутренняя уверенность, чтобы высказать; открыть во взаимоотношениях свои внутренние чувства. Тот, кто посылает "Я-сообщения", рискует показаться другому таким, **какой он есть в действительности**. Он открывает себя, свою человеческую сущность. Он говорит другому, что он - личность, которой можно причинить боль, напугать, разочаровать, обескуражить, разгневать, смутить и т.п.

Для личности открыть то, что она **чувствует**, означает открыть себя для другого. Что будет думать обо мне другой? Буду ли я отвергнут? Будет ли другой человек думать обо мне хуже? Родителям в особенности трудно стать "прозрачными" для своих детей, потому что им нравится, чтобы их видели непогрешимыми - без слабости, уязвимости, неадекватности.

Для многих родителей легче спрятать свои чувства за "Ты-сообщением", которое порицает ребенка, чем открыть свою собственную человечность.

Честность и открытость создает интимность в отношениях родителя и ребенка - истинно человеческие отношения. Мой ребенок узнает меня таким, какой я есть; это в свою очередь поощряет его к тому, чтобы открыть мне, каков он. Вместо того, чтобы отдаляться друг от друга, мы развиваем отношения близости. Наши отношения становятся **аутентичными** - две реальные личности, которые хотят быть известными другому в своей истинной реальности.

ГЛАВА 7. КАК ПРИМЕНЯТЬ "Я-СООБЩЕНИЯ"

В главе речь идет о типичных ошибках, которые допускают родители, когда начинают применять "Я-сообщения"

§ Скрытые "Ты-сообщения".

Обычная ошибка - посылка "Ты-сообщения" под маской постановки сообщения "Я чувствую, что …" перед порицанием ("Я чувствую, что ты неряха"). Мы говорим родителям, что нужно опустить сообщение "Я чувствую, что" и говорить о том, что конкретно они чувствуют. "Я разочарован", "Я хотел, чтобы было прибрано" и т.п.

§ Не акцентируйте негативную сторону

Неопытные родители используют "Я-сообщения" для передачи своих негативных чувств и забывают посылать их для передачи позитивных чувств. Например, подросток, вопреки договоренности, пришел домой поздно ночью.

Возможный диалог:

Род.: "Я возмущена тобой".

Реб.: "Я знаю, что опоздал".

Род.: "Я действительно расстроена, что мне пришлось не спать".

Реб.: "Почему? Ты бы спала и не беспокоилась".

Род.: "Как я могла? Я с ума сходила" и т.д.

Здесь родитель посылает только отрицательные "Я-сообщения". В этой ситуации инструктор специально спрашивает родителя: "Как вы **актуально** чувствовали себя, когда дочь вошла в дом? Каково было ваше **первое** чувство?" Родитель сообщает, что это чувство огромного облегчения, что она вернулась благополучно, целой и невредимой.

Диалог с позитивным "Я-сообщением" выглядит так:

Род.: "Слава богу, ты наконец-то пришла домой. Я так рада, какое облегчение. Я так боялась, что что-то случилось".

Реб.: "Ты правда рада".

Вторая конфронтация - совершенно другого качества. Стараясь "преподнести урок", мы обычно теряем ценнейшие возможности преподать им гораздо более фундаментальные уроки: например, о том, что мы их так сильно любим.

§ Послать мальчика делать мужскую работу

Многим бывает трудно сразу научиться посылать сообщения, которые точно соответствуют интенсивности их внутренних чувств. Когда сообщение неточно, обычно оно теряет свое воздействие на ребенка. (Например, один ребенок стукнул младшего по голове теннисной ракеткой. Неудачное сообщение матери (слабое): "Мне не нравится, что ты ударил Джимми". Реальные чувства были гораздо сильнее: "Я до смерти напугана тем, что ты…"

§ Извержение Везувия

Некоторые родители интерпретируют наше разрешение конфронтировать с детьми как разрешение вылить на них свое гневные чувства.

Это заставило автора пересмотреть функции гнева в отношениях между родителями и детьми. Это позволило понять, почему родители дают выход гневу, почему это вредить детям и как можно помочь родителям избежать этого.

В отличие от других чувств, гнев почти всегда направлен на другого человека. "Я рассержен" - это сообщение обычно выражает "Я на тебя рассержен" или "Ты заставил меня рассердиться". Это в действительности "Ты-сообщение", а не "Я-сообщение". Родитель не может скрыть это "Ты-сообщение", формулируя его как "Я рассержен". Поэтому дети ощущают это как "Ты-сообщение". Ребенок думает, что его порицают как того, кто **является причиной** родительского гнева. Предсказуемый эффект этого для ребенка состоит в том, что ребенок будет чувствовать себя приниженным, виноватым, порицаемым, - так же, как в результате прочих "Ты-сообщений".

Я теперь убежден, что гнев - это нечто, порождаемое родителем **после** того, как он ранее пережил некоторое чувство. Это следствие ранее пережитого чувства.

Например, я еду на автомобиле, другой водитель внезапно обгоняет меня и резко "срезает" угол передо мной. Мое первичное чувство - страх. Вследствие этого через несколько секунд я начинаю ругаться, гудеть и т.п., т.е. действовать в состоянии гнева. Функция этих действий - наказать водителя или заставить его испытать чувство вины за то, что он причинил мне.

Рассерженный родитель в большинство случаев использует свой гнев, чтобы проучить ребенка.

Я теперь почти убежден, что гнев - это состояние умышленно и сознательно допускаемое родителем, с намерением выразить порицание, проучить ребенка за то, что его поведение вызвало некоторые первичные чувства (это может быть раздражение, боль, разочарование и т.п.). Я полагаю, что люди **приводят себя** в состояние гнева.

Как избежать посылки гневных "Ты-сообщений"

На занятиях мы объясняем родителям разницу между первичными и вторичными чувствами. Затем они учатся осознавать свои первичные чувства в ситуациях, возникающих дома. Наконец, они обучаются передавать свои первичные чувства, а не вторичное чувство гнева.

§ Что могут дать эффективные "Я-сообщения"

Дети часто не знают, как их поведение воздействует на других. Когда им говорят об этом, они обычно становятся более внимательными.

Примеры "Я-сообщений".

1. Отец хочет отдохнуть, читая газету. Сын карабкается ему на колени. "Я не могу читать газету, когда ты у меня на коленях". Я не хочу играть с тобой, потому, что я устал и хочу немного отдохнуть.

2. Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом. "Я не могу обедать, когда я вижу эту грязь. У меня от этого пропадает аппетит".

§ Посылка невербального "Я-сообщения" маленьким детям

Многие родители спрашивают, как можно посылать детям "Я-сообщения", если им меньше двух лет. Предлагается пользоваться невербальными "Я-сообщениями", которые используются мягко.

§ При проблеме с "Я-сообщениями"

1. Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей.

Мы советуем родителям посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

Некоторые дети на "Я-сообщения" пожимают плечами и говорят: "Ну и что". Более сильное второе сообщение в этом случае может подействовать.

Дети также часто отвечают на "Я-сообщения", посылая обратно свое "Я-сообщение". Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства.

Например:

Род.: Мне не нравится видеть твою комнату неприбранной, как только ты приходишь из школы. Я потратила много сил, что бы привести ее в порядок.

Сын: Ты слишком суетишься по поводу порядка в доме.

В этот момент неопытные родители часто становятся раздражительными, защищаются: "Это не твое дело", "Мне неважно, что ты думаешь о моих стандартах" и т.п. Для того, чтобы эффективно выходить из этих ситуаций, нужно помнить первый основной принцип - когда у ребенка есть проблема или чувство, используйте активное слушание. В предыдущем примере "Я-сообщение" матери создало у ребенка проблему (как обычно происходит с этими сообщениями). Так что теперь наступает момент, чтобы продемонстрировать понимание и принятие:

Род.: Ты чувствуешь, что мои требования слишком высоки и что я слишком суечусь.

Сын: Да.

Род.: Хорошо, может быть и так. Я подумаю об этом. Но пока я не изменюсь, я действительно чувствую разочарование от того, что моя работа пошла прахом. Я очень расстроена сейчас по поводу этой комнаты.

Часто, после того, как ребенку может оказать, что родитель понял его чувства, он изменяет свое поведение. Обычно все, что ребенок хочет - это понимание его чувств - и тогда он захочет сделать что-либо конструктивное по поводу ваших чувств.

АС со стороны родителей, вызывает чувства ребенка, которые, будучи поняты родителями, приводят к тому, что первоначальные чувства неприятия у родителей исчезают или изменяются. Побуждая ребенка выразить свои чувства, родитель имеет возможность увидеть всю ситуацию в новом свете.

Иногда дети отказываются изменять свое поведение даже после того, как они поняли влияние их поведения на родителей. (Иногда даже самые ясные сообщения не работают). Ребенок испытывает потребность действовать определенным путем, который вступает в конфликт с потребностями родителей, которые состоят в том, чтобы ребенок вел себя таким образом.

В РЕТ это называется ситуацией конфликта потребностей. Как вести себя в таких ситуациях, описано в главе 9.

ГЛАВА 8. ИЗМЕНЕНИЕ НЕПРИЕМЛЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕРЕЗ ИЗМЕНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Используется главным образом с маленькими детьми. Для старших годятся моральные методы. Возможности:

1. Обогащение внешней среды.

2. Обеднение.

3. Упрощение.

4. Ограничение внешней среды (ограничение жизненного пространства).

5. Замена одной активности на другую.

6. Подготовка ребенка к изменению в его внешней среде.

7. Планирование будущих ситуаций для более старших детей.

ГЛАВА 9. НЕИЗБЕЖНЫЕ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ: КТО ДОЛЖЕН ВЫИГРАТЬ?

Природа конфликта.

Борьба между родителем и ребенком: кто выигрывает, кто проигрывает?

Два подхода типа выигрыш-проигрыш (В-П).

Почему метод один неэффективен.

Почему метод два неэффективен.

Некоторые дополнительные проблемы, касающиеся метода I и П.

Все родители встречаются с ситуациями, когда ни конфронтация, ни изменения в обстановке не изменяют поведения их ребенка; ребенок продолжает действовать таким образом, который не согласуется с потребностями (нуждами) родителей. Такие ситуации практически неизбежны во взаимоотношениях родители-дети, поскольку ребенку необходимо вести себя определенным образом, причем даже тогда, когда он знает, что его поведение вступает в противоречие с потребностями родителей.

Примеры:

Джонни продолжает играть в мяч, хотя его мать несколько раз говорила ему, что они должны уйти в гости через полчаса.

Мать говорит дочери, что она очень торопится в магазин, а дочь по дороге глазеет в витрины.

Сью отказывается понять чувства родителей по поводу того, что она собирается провести уик-энд с приятелями на берегу моря. Она отчаянно хочет поехать, несмотря на то, что ей объяснили, насколько это было бы неприемлемо для ее родителей.

Конфликт между потребностями родителей и детей не только **неизбежен** в семьях, но он встречается часто. Существует не только отдельно проблема у ребенка и у взрослых - это проблема во взаимоотношениях. Оба - родитель и ребенок - вовлечены в проблему (являются ее участниками) - потребности каждого поставлены на карту. Таким образом, **проблема заключена во взаимоотношениях**. Это проблемы, которые возникают, когда другие методы не изменили поведения, которое неприемлемо для родителя.

Конфликт является моментом истины во взаимоотношениях - это тест (испытание) здоровья этих отношений, это кризис, который может ослабить или укрепить их, это критическое событие, которое может вызвать длительное чувство обиды, скрытую враждебность, психологические "шрамы". Конфликты могут оттолкнуть людей друг от друга или втянуть их в более тесный и более интимный союз; они содержат семена деструкции и семена большого союза: они могут привести к вооруженной борьбе или к более глубокому взаимному пониманию.

Наиболее критическим фактором во взаимоотношениях родителей и детей является то, **как** разрешаются конфликты. К несчастью, большинство родителей пытается разрешить их, используя только два основных подхода, оба из которых неэффективны и вредны как для ребенка, так и для взаимоотношений самих по себе.

Только немногие родители допускают тот факт, что конфликты являются частью жизни и не всегда обязательно плохой частью. Большинство родителей рассматривают конфликты как нечто такое, чего надо избегать любой ценой, будь то конфликт между ними самими или между родителями и детьми.

Большинство родителей терпеть не могут находиться в конфликте, они глубоко переживают, когда он случается и имеют путанные представления о том, как его надо конструктивно разрешать.

Бесконфликтные отношения между людьми довольно редки. Когда любые два человека (или группы) сосуществуют. Конфликт возникает, хотя бы потому, что люди - разные, думают по разному, имеют различные потребности и хотят чего-то, что плохо согласуется между собой.

Таким образом, конфликт - это реальность в любых взаимоотношениях. Кстати, взаимоотношения без внешне очевидного конфликта могут быть менее здоровыми, чем те, в которых конфликт часто возникает. (Пример: в супружеских отношениях, где жена всегда подчиняется доминирующему мужу: отношения родитель-ребенок, где ребенок так боится своего родителя, что не осмеливается перечить ему в чем-либо).

Конфликт в семье, где он выражается открыто и принимается как естественный феномен, гораздо здоровее для ребенка, чем это думают большинство родителей. В таких семьях ребенок имеет, по крайней мере, возможность пережить опыт конфликта, научиться, как обращаться с ним, быть более подготовленным к дальнейшим встречам с конфликтами в течение жизни. Конструктивное решение конфликтов в семье может быть более благоприятным для ребенка, так как является подготовкой ко встрече с конфликтами вне дома.

Критическим фактором в любом взаимоотношении является то, **как разрешаются конфликты**, а не то, **сколько** их возникает. Я сейчас считаю, что это - **наиболее критический фактор**, определяющий то, будут ли отношения здоровыми или нет, дружественными или нет, взаимно удовлетворяющими или нет, глубокими или поверхностными, интимными или холодными.

§ Борьба за власть между родителями и ребенком

Редкие родители не рассматривают разрешение конфликта в терминах выигрыша и проигрыша какой-либо стороны, принимающей участие в конфликте. Эта "выигрышно-проигрышная" ориентация находится в самой основе дилеммы современных родителей - быть ли строгими (родители выигрывают) или быть снисходительными, мягкими (ребенок выигрывает). Большинство родителей рассматривают всю проблему дисциплины в воспитании детей как вопрос о том, быть ли строгими или снисходительными, жесткими или мягкими, авторитарным или уступчивым. Поскольку в своем подходе к этому предмету они скованы альтернативой либо-либо, они рассматривают свои отношения с детьми как борьбу за власть, спор двух воль, и т.п. - как войну. Сегодняшние родители и их дети находятся буквально в состоянии войны, каждый при этом думает в терминах выигрыша и проигрыша. (Пример: борьба за длину юбки).

Когда между родителями и детьми возникает конфликт, большинство родителей стараются разрешить его в свою пользу, таким образом, что **родитель выигрывает**, а **ребенок проигрывает**. Другие, их несколько меньше, чем "победителей", постоянно уступают своим детям из страха перед конфликтом или фрустрированием потребностей своего ребенка. В этих семьях ребенок обычно выигрывает, а родители **проигрывают**. Главная дилемма сегодняшних родителей в том, что они видят только подходы типа "выигрыш-проигрыш".

§ Два подхода типа "выигрыш-проигрыш"

2 указанных подхода к разрешению конфликтов будут в дальнейшем называться как метод I и метод II. Каждый из них включает одного человека выигрывающего, а другого проигрывающего. Один из них идет своим путем, а другой - нет. Вот так работает метод I в конфликте между родителем - ребенком: Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель определяет, каким должно быть окончательное решение. Выбрав решение, родитель объявляет его и надеется на то, что ребенок его примет. Если ребенку не нравится решение, родитель может сначала использовать убеждение, чтобы повлиять на ребенка для того, чтобы тот принял решение. Если это не удается, родитель обычно старается добиться уступки, используя власть (либо угрозу наказания) и авторитет.

Использование метода II

Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. У родителя может быть (или не быть) заранее приготовленное решение. Если оно есть, родитель может попытаться убедить ребенка принять его. Становится очевидным, что у ребенка есть свое решение, и он пытается убедить родителя принять его. Если родитель сопротивляется, ребенок может тогда использовать свою власть (например, угрозу испортить отношения и т.п.), чтобы добиться согласия от родителей. В конце родитель уступает.

Методы I, II имеют сходные черты, несмотря на то, что исходы конфликта различны. В обоих случаях каждый человек хочет идти своим путем, пытаясь убедить другого принять этот путь. Аттитьюд каждого человека в этих случаях такой: "Я хочу настоять на своем и буду бороться за это". В методе I родитель невнимателен к потребностям ребенка и относится к ним неуважительно. В методе П - соответственно, ребенок. В обоих случаях один человек уходит, чувствуя себя пораженным и испытывая раздражение по отношению к другому человеку. Оба метода включают в себя борьбу за власть.

§ Почему метод I неэффективен?

Родители, которые полагаются на метод I при разрешении конфликта, платят серьезную цену за "победу". Результаты вполне предсказуемы: низкая мотивация у ребенка к выработке решения, обида на родителей, трудности у родителей при оказании давления на ребенка, отсутствие возможности у ребенка развивать самодисциплину.

Когда родитель навязывает свое решение в конфликте, у ребенка будет очень низкая мотивация к его выполнению, т.к. ребенок не в этом решении. Какая бы мотивация у ребенка не была - она внешняя для ребенка. Он может подчиниться, но из страха родительского наказания или неодобрения. Ребенок не хочет выполнять решение, он чувствует себя принужденным сделать это. Вот почему дети так часто стараются избежать выполнения решения, принятого по методу I (или выполняют его с минимальным усилием, делая только то, что требуется и не больше).

Дети часто чувствуют обиду на своих родителей, когда решения, принятые по методу I, **заставляют** их делать что-либо. Это неприятно им, и их гнев и возмущение естественно обращены на родителей, т.е. на тех, кого они считают ответственными. Использование метода I часто приводит к послушанию и подчинению, но цена, которую родители платят за это - враждебность со стороны детей.

Метод I сеет семена постоянно ухудшающихся отношений между родителями и детьми.

Родители платят также и другую дорогую цену за использование метода I: они обычно вынуждены тратить больше количество времени на то, чтобы заставить выполнить решение, контролировать его исполнение, "пилить", напоминать, подгонять ребенка.

Часто родители оправдывают применение метода I том, что это - **быстрый** путь решения конфликта. Это преимуществе часто кажущееся, а не реальное, т.к. в последствии очень много времени тратится на то, чтобы удостовериться, что решение выполняется.

Развивается низкая мотивация к помощи родителям.

"Не кооперирующий ребенок - это просто ребенок, чьи родители, используя ПР по методу 1, лишили его шанса сотрудничать с ними. Сотрудничество никогда не может быть воспитано через **заставление** ребенка делать что-то. Другой предсказуемый результат метода I - в том, что ребенка лишают возможности развивать самодисциплину - направляемое изнутри **ответственное поведение**.

Один из распространенных мифов относительно воспитания детей состоит в том, что если родители **заставляют** детей делать что-либо, они станут дисциплинированными и ответственными людьми. Действительно, **некоторые** дети могут совладать с сильным родительским авторитетом, будучи послушными, конформными, подчиненными, но они обычно оказываются людьми, которые зависят от **внешнего авторитета** в контроле собственного поведения. Будучи взрослыми, они демонстрируют отсутствие **внутреннего контроля**; они идут по жизни, бросаясь от одной авторитетной фигуры к другой, для того, чтобы найти ответ на свои жизненные вопросы или для того, чтобы найти контроль своему поведению. У этих людей не достает самодисциплины, внутреннего контроля или внутренней ответственности, т.к. у них никогда не было шанса развить эти качества.

(Автор подчеркивает важность следующего утверждения): Всякий раз, как только родители заставляют ребенка делать что-либо под воздействием их власти или авторитета, они отнимают у ребенка шанс научиться самодисциплине и внутренней ответственности.

§ Почему метод II неэффективен?

Что означает для детей вырасти в доме, где **они** обычно побеждают, а родители проигрывают? Эти дети отличаются от тех, кто воспитывался в условиях, когда метод I был главным методом разрешения Конфликт Дети, которым разрешается настоять на своем до конца, не будут такими бунтующими, враждебными, зависимыми, агрессивными, покорными, конформными, отступающими и т.д. Им не нужно было развивать способы, чтобы справиться с властью родителей. Метод II воодушевляет детей использовать **их** власть над родителями.

Эти дети научаются тому, как устроить вспышку раздражения для того, чтобы управлять родителями. Как заставить родителей испытывать чувство вины; как говорить неприятные вощи, гадости родителям. Такие дети часто неконтролируемые, неуправляемые, импульсивные. Они выучили, что их нужды важнее, чем чьи-либо. У них тоже часто не хватает внутреннего контроля поведения, они становятся эгоцентричными, завистливыми, требовательными.

Эти дети часто не уважают собственность и чувства родителей. "Я" идет у них прежде всего. Они редко сотрудничают или помогают в доме.

У таких детей часто серьезные трудности во взаимоотношениях со сверстниками; имеются трудности и в школе, где доминирует метод I.

Возможно, наиболее серьезный эффект метода II в том, что у детей развивается глубокое чувство неуверенности в том, что родителю их любят. Эту реакцию легко понято, если представить, как трудно родителям любить и принимать ребенка, который обычно выходит победителем за счет родителей.

В домах, где используют метод I, негодование исходит от ребенка по отношению к родителям; в домах с методом II - от родителя к ребенку. Ребенок во II случае чувствует, что его родители часто раздражены, возмущены им. Когда же ребенок впоследствии получает такие же сообщения от сверстников или других взрослых, неудивительно, что он начинает **чувствовать, что его не любят**, - потому, что, естественно, его часто действительно не любят окружающие.

В то время как в ряде исследований показано, что дети во II случае являются более креативными, чем в случае I, родители платят **дорогую цену** за эту креативность; они часто не могут их выносить (таких детой трудно любить, сотрудничать с ними).

§ Некоторые дополнительные проблемы с методом I и II

Немногие родители используют исключительно либо метод I или метод II. Во многих домах один родитель пользуется методом 1, а другой - методом П. Очевидно, что дети, воспитываемые в такой ситуации, имеют шанс встретиться с серьезными эмоциональными проблемами. Вероятно, что непоследовательность более вредна, чем каждый из крайних подходов в отдельности. Некоторые начинают с метода II, но по мере того, как ребенок становится старше, переходят к I. Другие - наоборот. Большинство родителей привязаны к I или II или комбинации между ними, т.к. но знают другой альтернативы этим неэффективным методам типа выигрыш-проигрыш (В-П).

ГЛАВА 10. ВЛАСТЬ РОДИТЕЛЕЙ: НЕОБХОДИМА И ОПРАВДАНА?

Одна из наиболее распространенных точек зрения на воспитание детей состоит в том, что необходимо и желательно для родителей использовать свой авторитет, чтобы контролировать, управлять и воспитывать детей. (Родители - мудрее, "папа лучше знает" и т.п.) Эта идея существует благодаря тому, что родители почти всегда не понимают, что такое авторитет.

§ Что такое авторитет?

Одна из базовых характеристик отношений между родителями и детьми следующая: родитель всегда имеет большую "психологическую величину", чем ребенок; причем это не зависит от возраста ребенка и от физического размера родителя. Графически это отношение между родителем и ребенком может быть представлено таким образом:

Эти различия в "психологической величине" существуют не только потому, что ребенок видит своих родителей как более сильных, больших людей, но также как людей более знающих, более компетентных. Для маленького ребенка нет ничего такого, что родители не знали бы или не смогли бы сделать. Ребенок, восхищается глубиной их понимания, тонкостью суждений и предсказаний.

В то время как некоторые из наблюдений являются точными, другие - нет. Дети приписывают своим родителям черты, характеристики и способности, которые совершенно не основаны на реальности. Многие родители с трудом допускают тот факт, что детские оценки родителей сильно преувеличены.

Многие родители умышленно скрывают свои ограничения и ошибки в суждениях от детей; или они создают мифы типа "Мы знаем, что лучше для тебя", "Когда ты станешь старше, ты поймешь, как мы были правы".

Как бы это ни было незаслуженно, родители допускают большую психологическую величину - и это является важным источником родительской власти над детьми. Поскольку родитель воспринимается как такой "авторитет", его попытки повлиять на ребенка очень весомы. Может быть полезно рассматривать это как "приписанный авторитет", т.е. ребенок приписывает его родителю. Заслуженная или нет - "психологическая величина" дает родителю **влияние и власть над ребенком**.

Совершенно другой род власти исходит от родителя, владеющего вещами, в которых ребенок испытывает потребность. Это также сообщает родителю авторитет. Родитель имеет власть над ребенком, т.к. ребенок зависим от него в удовлетворении своих потребностей. Дети не обладают **средствами** удовлетворения своих потребностей. Все средства принадлежат родителям или ими контролируются.

По мере того как ребенок растет и если ему разрешается стать более независимым от родителей, их власть, естественно, уменьшается. Все же в любом возрасте, даже во взрослом, когда человек способен удовлетворять свои нужды полностью через свои усилия, родители обладают в определенной степени властью над ними.

Обладая средствами удовлетворения основных нужд ребенка, родитель имеет власть в вознаграждении ("подкреплении"), поощрении ребенка. С точки зрения психологической любое средство, используемое для удовлетворения потребностей ребенка рассматривается как вознаграждение ("+" подкрепление).

Родитель также обладает средствами причинения дискомфорта и боли ребенку - т.е. наказания.

Осторожные манипуляции вознаграждением и наказанием могут заставить ребенка вести себя определенным образом или воспрепятствовать определенным линиям поведения.

Без сомнения: такая власть действенна. В очень раннем возрасте, после достаточного количества вознаграждений и наказаний, ребенок может быть контролируем уже только обещанием поощрения и наказания. Потенциальные преимущества этого очевидны: родителю не нужно ждать, когда определенное поведение совершится, чтобы поощрить или наказать; влияние на ребенка - через слово.

§ Серьезные ограничения родительской власти

Если читатель считает, что родительские поощрения и наказания суть эффективные пути управления детьми, то он будет прав только отчасти: использование родительского авторитета (власти), очевидно эффективное в одних условиях, будет крайне неэффективно в других. Многие, если не все из этих побочных эффектов неблагоприятны. Дети часто становятся запуганными, тревожными, нервными в результате "тренировок послушания"; часто испытывают враждебность, чувство мести; может быть физический или эмоциональный срыв под влиянием стресса в связи с попытками научиться такому поведению, которое либо трудно, либо неприятно ребенку.

§ Родители неизбежно теряют власть

Использование власти для управления детьми эффективно только в определенных условиях. Родитель должен быть уверен, что он **обладает властью** - его вознаграждения должны быть достаточно привлекательны, чтобы ребенок их захотел, а наказание должно быть достаточно сильным, чтобы ребенок их избегал. Ребенок **должен быть** зависим от родителя; чем более ребенок зависит от того, чем обладает родитель (вознаграждение), тем больше власти родитель имеет.

Это справедливо для всех человеческих отношений (например, начальник - подчиненный, различные виды материальной зависимости). Но Человек обладает властью над другим человеком до тех пор, пока тот находится в положении слабого, в состоянии нужды, депривации, беспомощности, зависимости.

По мере того, как ребенок становится менее беспомощным, менее зависимым от родителей в своих нуждах, родители постепенно теряют власть, их положительное и отрицательное подкрепление становятся менее эффективными. Ребенок начинает получат вознаграждения от своей собственной активности (школа, спорт, друзья, достижения). Он также начинает вырабатывать пути избежания родительского наказания. В тех семьях, где родители полагались исключительно на власть в контролировании своих детей, они испытывают шок от того, что их власть теряется и их влияние на детей ослабевает.

§ Ужасные подростки

Подростковый период труден для детей и родителей потому, что подростки становятся настолько независимыми от родителей, что ими трудно управлять с помощью вознаграждений и поощрений. Поскольку большинство родителей полагаются на вознаграждения и поощрения в основном, подростки реагируют на это независимым, сопротивляющимся, бунтующим, враждебным поведением.

Родители убеждены, что подростковый бунт и враждебность - неизбежная функция этого этапа развития.

Я считаю, что это не так - вернее то, что подросток становится более способным сопротивляться и бунтовать.

Обычный подросток ведет себя таким образом, т.к. обладает достаточной силой и ресурсами, чтобы удовлетворять свои потребности и достаточной собственной властью, чтобы не бояться власти родителей.

Кроме того, подросток не восстает против родителей, он восстает против их власти. Если бы с детства родители полагались в меньшей степени на методы, использующие власть, а больше - на “невластные” методы влияния на ребенка, ребенку не было бы против чего восставать.

§ "Тренинг" с помощью власти требует строго определенных условий

Использование поощрения и наказания во влиянии на ребенка имеет другое серьезное ограничение: требуются очень сильно контролируемые условия для такого "тренинга".

Большинство родителей нарушают одно или более "правил" эффективного "тренинга":

1. "Субъект" должен быть высоко мотивирован - у него должна быть сильная потребность работать за вознаграждение. (Родители часто предлагают ребенку вознаграждение, в котором он не очень-то нуждается.)

2. Если наказание слишком серьезно, субъект будет избегать ситуации в целом. (Серьезно наказать за ошибку - ребенок перестанет старательно делать что-либо хорошо.)

3. Вознаграждение должно быть доступно субъекту достаточно быстро для того, чтобы влиять на поведение.

4. Должно всегда соблюдаться **постоянство** в вознаграждении за желательное поведение и наказание - за нежелательное. (Наказать за то, что раньше разрешалось - фрустрация.)

5. Вознаграждение и наказание редко эффективны при научении **сложному поведению**, за исключением тех случаев, когда используются сложные и требующие длительного времени методы подкрепления. (Можно добиться результата, научив говорить "спасибо", не трогать горячее и т.п., но это неэффективно для выработки привычки сотрудничества, прилежания, хороших отношений с другими детьми, честности. Этому дети научатся из своего собственного опыта под влиянием разнообразных факторов.)

§ Эффекты влияния родительской власти на ребенка

1. Сопротивление, бунт, негативизм.

2. Чувство обиды, гнев, враждебность.

3. Агрессия, месть.

4. Ложь, скрывание своих чувств.

5. Порицание других, сплетничанье, обманыванье.

6. Доминирование, главенствование; ребенок задира, хулиган.

7. Потребность выиграть, ненависть к проигрышу.

8. Образование альянса против родителей.

9. Подчинение, послушание, уступки.

10. Добиваться благосклонности, расположения.

11. Конфликтность, недостаточность творческости, страх сделать что-то новое, требование предварительной уверенности в успехе.

12. Избегание, фантазирование, регресс.

1. Сопротивление, бунт.

Дети, как и взрослые, энергично борются, когда возникает угроза их свободе. Один из способов избежать этой угрозы - борьба с теми, кто угрожает.

2. Обида, гнев.

Дети испытывают негодование, возмущение теми, кто обладает властью над теми, если это преимущество используется для контроля над ними или стеснения их свободы.

Вероятно, это универсальный ответ человеческого существа. **В любом возрасте** - чувствовать глубокое негодование и гнев по отношению к тому, от кого человек зависит в удовлетворении своих потребностей. Большинство людей не отвечают благожелательно тем людям, во власти которых распределять и или лишать вознаграждения. Они возмущаются тем, что кто-то контролирует средства удовлетворения их собственных потребностей. Они хотели бы сами их контролировать. Существует риск, что человек, от которого некто зависит, окажется несправедливым, непоследовательным, неразумным, предубежденным; или же человек, обладающий властью, может потребовать конформности по отношению к его собственным ценностям и стандартам как **цену** за свои вознаграждения. Вот почему служащие у сильно покровительствующих предпринимателей - у тех, кто щедр в раздаче благ на тех условиях, что служащие с благодарностью согласятся с усилиями менеджеров контролировать их посредством авторитета); часто недовольны и враждебны в отношении "руки дающего".

3. Агрессия, месть.

Выражение агрессии, мести родителям может быть в форме критики, дерзостей, тактики "молчания" и т.п.

Формула этого отношения: "Ты причинил мне боль - я тебе причиню боль", тогда, может быть, в будущем ты не будешь этого делать".

4. Ложь, скрытность.

С помощью лжи избегают наказания, иногда ложь может привести к поощрению.

Тенденция лгать не естественна для детей. Это результат научения - механизм обращения с родительскими попытками манипулировать с детьми с помощью поощрения-наказания. Дети редко лгут в семьях, где они приняты и их свобода уважается.

5. Порицание, других, сплетни…

В семьях, где более 1 ребенка, дети соревнуются за получение родительского поощрения. Они вскоре научаются другому механизму: поставит другого в невыгодное положение; дискредитировать другого и т.п. Простая формула этого: "Сделаю так, чтобы другой выглядел плохо и, может быть, я буду выглядеть лучше".

6. Доминирование…

Почему ребенок стремится доминировать над более младшими? Одна из причин - в том, что его родители доминировали над ними. (Дети часто обращаются со своими куклами так, как их родители с ними - это часто проявляется в игре).

Существует риск воспитания авторитарного ребенка, если самим направлять и контролировать ребенка своим авторитетом.

7. Потребность в выигрыше…

Когда дети воспитываются в атмосфере поощрений и наказаний, у них может развиться сильное желание "выглядеть хорошими" (выиграть) и сильное желание избежать того, чтобы выглядеть "плохим" (проигрыш). Это особенное верно для семей, которые сильно ориентированы на различного рода вознаграждения (типично для американских семей!).

Негативный эффект этой ориентации может быть для тех детей, кто обделен физическими или интеллектуальными способностями по сравнению с другими членами сем и; такой ребенок часто фрустрирован и страдает от того, что другие получают поощрения за какие-либо достижения. У них вырабатывается низкая самооценка, вырабатываются аттитьюды пораженчества, безнадежности.

8. Альянсы против родителей.

Может быть в следующих формах:

- Договариваются между собой, чтобы рассказать одно и то же.

- Говорят родителям, что всем детям это разрешают, а почему им нельзя?

- Подговорит других детей участвовать в сомнительных делах, чтобы не вызвать наказание только на себя и т.п.

9. Подчинение, послушание.

Этот тип ответа часто в том случае, когда родители очень сильно используют власть. Особенно, когда наказание было сильным, ребенок научается послушанию из страха наказания.

В подростковом возрасте это поведение может резко измениться, т.к. дети получают больше силы и смелости для попытки сопротивляться и бунтовать.

Некоторые продолжают быть подчиненными и послушными и в подростковом и даже во взрослом возрасте. Эти дети в наибольшей степени страдают от родительской власти в раннем возрасте, т.е. у них остается глубокий страх перед людьми, которые обладают

властью, где бы они ни встречались. Это взрослые, которые остаются детьми на всю жизнь, пассивно подчиняясь авторитету, отказываясь от своих собственных потребностей, страшась быть самим собой, боясь конфликта, будучи слишком уступчивыми, чтобы отстоять свои убеждения. Это клиенты психологов и психиатров.

10. Поиски расположения, благосклонности.

Этот метод завоевания человека, обладающего властью, путем специальных усилий, чтобы заставить его полюбить вас, понравиться ему. Формула: "Если я сделаю приятное тебе и расположу тебя к себе, то, м.б., ты вознаградишь меня (не будешь наказывать)". Дети рано обнаруживают, что взрослых можно завоевать, у них могут быть "фавориты". Дети научаются извлекать преимущества из этого и используют поведение, которое называется "подмасливанием", "пролезают в любимчики".

Это поведение часто отвергается сверстниками: они насмехаются над его мотивами или завидуют его позиции фаворита.

11. Конформность…

Родительский авторитет продуцирует конформность, а не креативность в детях. Так же авторитарный климат в организации тормозит инновации. Креативность проистекает из свободы эксперимента, свободы пробовать новые вещи и в новых комбинациях. Власть вызывает страх, а он тормозит творчество и воспитывает конформность. Формула проста: "Чтобы получить поощрение, я буду вести себя так, как требуется. Ничего не делать выше среднего - иначе есть риск получить наказание".

12. Избегание, фантазии.

Когда реальность слишком болезненна или сложна для ребенка, чтобы ее понять, он избегает реальности. Ребенок не может "выиграть", поэтому его организм сообщает ему, что безопаснее избежать реальности. Эти формы избегания могут быть следующими:

1. Фантазии, мечты.

2. Пассивность, апатия.

3. Регрессия к инфантильному поведению.

4. Чрезмерное сидение перед ТВ.

5. Чрезмерное чтение.

6. Игра в одиночку (часто с воображаемым партнером).

7. Тошнота.

8. Побеги.

9. Наркотики.

10. Избыточная еда.

11. Депрессия.

§ Некоторые более глубокие вопросы, касающиеся родительского авторитета

§ Разве дети не хотят авторитета и ограничений?

Широко разделяемое убеждение: детям нужен авторитет, им нравится, чтобы их поведение ограничивалось родителями. Дети якобы чувствуют себя в большой безопасности. Это убеждение частично верно и требует более тщательного рассмотрения. Здравый смысл и опыт поддерживает идею, что дети хотят ограничений во взаимоотношениях с родителями. Они должны знать, как далеко они могут зайти в своем поведении до того, как оно станет неприемлемым. Только тогда они могут выбрать неучастие в таком поведении. Это приложимо ко всем человеческим отношениям.

Для ребенка одна вещь - это хотеть узнать "пределы родительского принятия" и совсем другая вещь - это сказать, что он хочет, чтобы родители **наложили эти ограничения** на его поведение. Гораздо более здоровый принцип, чем "дети хотят, чтобы их родители использовали свой авторитет и наложили ограничения" - следующий:

Дети хотят получить информацию от своих родителей, которая бы сообщила им, что родители чувствуют по поводу их поведения, так чтобы они сами могли изменить свое поведение, которое может быть неприемлемо для родителей.

Однако дети не любят, чтобы родители пробовали ограничить или изменит их поведение, используя авторитет или угрожая его использовать. Короче говоря, дети хотят ограничить свое поведение сами, если им становится ясно, что оно должно быть ограничено или изменено. Дети, как и взрослые, предпочитают руководствоваться своим авторитетом в своем поведении.

Ни родители, ни дети не должны ожидать, что любое поведение будет принято. Однако дети имеют право ожидать, что всегда, когда их родители **чувствуют, что их поведение неприемлемо**, родители скажут им об этом. ("Мне не нравится, когда меня дергают и тащат, когда я разговариваю с другом"). Это совершенно отличается от того, чтобы хотеть, чтобы родители использовали свой авторитет для ограничения поведения детей.

§ Разве авторитет не хорош, если родители последовательны?

Некоторые родители оправдывают использование власти (силы) тем, что верят в ее эффективность и безвредность, если родители последовательны в применении власти (силы). Последовательность **действительно** существенна, если родители **выбирают использование власти и авторитета**. Кроме того, дети предпочитают, чтобы родители были последовательны, **если эти родители выбирают использование власти и авторитет**а.

Эти "если" являются критическими. Дело не в том, что использование власти и авторитета безвредно; их использование будет даже более вредно, если родители непоследовательны. Дело не в том, что дети хотят от родителей, чтобы они использовали свой авторитет, скорее, если он должен быть использован, они предпочитают, чтобы его использование было последовательным. Последовательности в применении его даст ребенку больше шансов наверняка узнать, какое поведение будет постоянно наказываться, какое - поощряться. Непоследовательность в использовании поощрений и наказаний может привести к фрустрации, гневу и даже невротичности.

§ Разве родители не ответственны за влияние на детей?

Считают, что применение власти (силы) и авторитета оправдано, т.к. родители "ответственны" за то, чтобы влиять на своих детей таким образом, чтобы их поведение развивалось в желательном для родителей (или "общества" направлении), что бы ни подразумевалось под словом "общество"). Это старый вопрос о том, оправдано ли использование силы в человеческих отношениях, если она используется мудро и благожелательно - "Для блага и в интересах другого человека" или "для блага общества".

Проблема в том, **кто должен решить, что** есть интересы (благо) общества. Относительно отношений родители-дети: ребенок? родитель? Кто лучше знает? Это трудные вопросы и есть опасность оставить определение этого "интереса" на совести родителей.

Родитель может оказаться недостаточно мудрым в определении этого интереса. "Я делаю это для твоего блага" - не очень убедительное оправдание силы. "Власть коррумпирует, а абсолютная власть коррумпирует абсолютно". Я убежден, что чем больше людей начнет полнее понимать власть (силу) и авторитет и рассматривать их употребление как неэтичное, больше родителей начнет использовать это понимание в своих отношениях с детьми; это приведет к поиску креативных методов, новых, не связанных с использованием силы.

Но помимо моральных и этических вопросов об использовании власти (силы) одного человека над другим, когда родители спрашивают: "Разве я не ответственен за использование моей власти, чтобы повлиять на ребенка?" - они обнаруживают распространенное заблуждение об эффективности власти как способа, пути влияния на ребенка. Родительская власть в действительности не "влияет" на ребенка; она **заставляет** детей вести себя в предписанном направлении. Сила (власть) не "влияет" в смысле убеждения, внушения, обучения или мотивирование ребенка вести себя определенным образом. Скорее власть (сила) **принуждает** к поведению или **предотвращает** поведение. Ребенок обычно старается вернуться к прежним путям поведения, как только авторитет или сила "снимается", т.к. **его собственные нужды и желания остаются неизменными**. Часто бывает, что ребенок мстит родителям за фрустрацию этих потребностей и за унижение, причиненное ему.

Таким образом, власть в действительности наделяет силой свои жертвы, создает себе оппозицию, питает свое собственное разрушение.

Парадоксально, но верно, что родители теряют влияние на ребенка, используя силу, и могут в большей степени влиять на него, отказавшись от силы.

Большее влияние может быть оказано, если методы этого влияния не вызывают бунта или реактивного поведения. Несиловые методы с большей вероятностью приведут к тому, что дети будут считаться с чувствами и мыслями родителей и в результате изменят свое поведение в желаемом направлении. Они не всегда будут изменять свое поведение, но будут делать это часто. Но бунтующий ребенок в редких случаях захочет изменить свое поведение исходя из потребностей родителей.

ГЛАВА 11. "БЕСПРОИГРЫШНЫЙ" МЕТОД РАЗРЕШЕНИЙ КОНФЛИКТОВ

Альтернатива силовым методам - это метод, где никто не проигрывает. Здесь он будет называться метод III. Он широко используется во взаимоотношениях супругов, партнеров по бизнесу, между профсоюзами и менеджерами и т.п.

Метод III часто используется для разрешения конфликтов между индивидами, которые обладают одинаковой или относительной равной властью. Глупо использовать силовой метод там, где нет преимуществ власти. (Пример из области супружеских конфликтов: сколько друзей пригласить на вечеринку). В этом методе обе стороны выигрывают, потому что это разрешение конфликта через взаимное согласие по поводу конечного решения.

Краткое описание метода III

Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель просит ребенка участвовать с ним вместе в поиске решения, приемлемого для обоих. Один или оба могут предлагать возможные решения. Они критически оценивают их и, в конце концов, принимают решение, приемлемое для обоих. Не требуется никакого внушения другому, после выбора решения, т.к. оба принятии его. Не требуется силы для обеспечения согласия, т.к. никто не сопротивляется решению.

Используя метод III, различные семьи обычно приходят к различным решениям по одинаковым проблемам. Это путь достижения **некоторого** решения, приемлемого как для родителя, так и для ребенка, а не метод получения единственного решения из запаса "наилучших" для всех семой.

Большое количество литературы для родителей ориентировано на конфликтные решения: это своего рода "поваренные книги" с решениями, наилучшими с точки зрения экспертов.

Мой тезис состоит в том, что родителям нужно только знать единственный метод разрешения конфликта, который может быть использован с детьми всех возрастов. Ведь решение, наилучшее в одной семье может не быть таковым в другой.

Метод III, т.о., есть метод, с помощью которого каждый отдельный родитель и его ребенок может разрешить каждый отдельный конфликт через нахождение собственного отдельного решения, приемлемого для обеих сторон.

§ Почему метод III столь эффективен

Ребенок мотивирован к выработке решения.

Метод вызывает более высокий уровень мотивации со стороны ребенка к выполнению решения, т.к. он использует **принцип участия**: человек более мотивирован к исполнению решения, в выработке которого он принимал участие, чем к выполнению решения, навязанного извне.

Этот принцип подтвержден экспериментами в промышленности. Служащие компаний выполняют решения более мотивированно, если они принимают участие в их выработке, нежели тогда, когда им навязали решение в одностороннем порядке.

Метод III не дает гарантии, что дети всегда будут выполнять решения, полученные в результате взаимного согласия, но вероятность выполнения сильно возрастает. У них возникает чувство, что это решение - это их решение тоже. Они взяли на себя обязательство по решению и чувствуют ответственность за его выполнение.

Решение, выработанное по методу III, часто являются идеей ребенка. Естественно, это усиливает его желание посмотреть, как это будет работать. Кроме того, родителя

обнаруживает доверие к ребенку в том, что ожидает, что с его стороны дело будет сделано. Когда ребенок чувствует, что ему доверяют, он с большой вероятностью будет вести себя ожидаемым образом.

БОЛЬШЕ ШАНСОВ НАЙТИ РЕШЕНИЕ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

Решения по методу III с большей вероятностью является более креативными, более эффективными в разрешении конфликта: это решения, удовлетворяющие потребности обеих сторон, причем каждая сторона в отдельности вряд ли пришла бы сама к этому решению.

МЕТОД III РАЗВИВАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ РЕБЕНКА

Метод требует от ребенка думать. Это - интеллектуальное упражнение и для родителя, и для ребенка.

МЕНЬШЕ ВРАЖДЕБНОСТЬ - БОЛЬШЕ ЛЮБВИ

Когда два человека **соглашаются** по поводу решения, недовольство и враждебность бывают редки. Конфликт, разрешенный через приемлемое для обоих решение, сближает родителя и ребенка. Им не только приятно, что конфликт исчерпан, но и приятно, что никто не проиграл. В конце концов, каждый тепло оценивает желание другого считаться с потребностями его и уважать его права. В этом отношении метод III укрепляет и углубляет взаимоотношения.

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЬШЕ УСИЛИЙ

В отличие от метода I: не нужно пилить, напоминать, проверять и т.п.

МЕТОД III СНИМАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛЫ

Родитель и ребенок работают вместе, над общей задачей, у ребенка нет необходимости вырабатывать защитные механизмы против родительской власти.

Метод сообщает ребенку, что его нужды и права уважаются, но что родитель имеет такое же право на уважение своих потребностей и нужд.

МЕТОД III ПОЗВОЛЯЕТ ДОЙТИ ДО РЕАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Когда используют метод I, родители часто упускают возможность понять, что в действительности беспокоит их ребенка. Родители, быстро принимающие **свои решения** и затем использующие свою власть, чтобы навязать их ребенку, блокируют для ребенка возможность сообщить о своих чувствах, которые лежат более глубоко и являются гораздо более значащими детерминантами его поведения в данный момент. Т.о., метод I не дает родителям дойти до основной проблемы и тем самым помочь ребенку в чем-то важном для его дальнейшего роста и развития.

Метод III, с другой стороны, обычно вызывает ценную реакцию. Ребенок получает возможность дойти до истинной проблемы, которая его волнует и заставляет его вести себя определенным образом. Стоит только обнаружить реальную проблему, и соответствующее решение конфликта часто становится почти очевидным.

Метод III в действительности является **процессом решения задач**: он заставляет родителя и ребенка вначале определить, в чем состоит реальная проблема, что повышает шансы на нахождение ее решения, а не той "представленной" проблемы, которая чаще всего поверхностна или симптоматична. (Пример с плащом, см. приложение). Или, например, ребенок не хочет сам одеваться, не хочет идти в школу и т.п.).

ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ КАК СО ВЗРОСЛЫМИ

Метод III сообщает детям, что их родители считают, что их (детские) потребности важны тоже, и что детям можно доверят в том, что они будут считаться с родительскими нуждами в свою очередь. Дети любят, чтобы им доверяли и обращались с ними как с равными. (Метод I обращается с ними как с незрелыми, безответственными, безмозглыми).

МЕТОД III КАК ТЕРАПИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА

Этот метод содержит терапевтический потенциал. Использование метода III приводит к следующим изменениям в поведении - улучшаются школьные оценки, улучшение отношений со сверстниками, большая открытость чувств, меньше вспышек раздражения, меньше враждебности по отношению к школе, большая ответственность, большая независимость, более высокая самооценка, более веселый нрав, лучше привычки в еде и др.

ГЛАВА 12. РОДИТЕЛЬСКИЕ СТРАХИ И СОМНЕНИЯ ПО ПОВОДУ БЕСПРОИГРЫШНОГО МЕТОДА

1. Это старое семейное совещание, но только под новым названием? Метод III не митинг, а метод разрешения конфликтов, преимущественно, как только они возникают. Не всегда конфликты вовлекают всю семью; большинство включает 1 родителя и 1 ребенка. В этом методе родитель и ребенок ищут свое собственное отдельное решение, и обычно здесь нет заранее требуемого ответа на возникшую проблему. Здесь нет лидера, оба - равноправные участники.

Обычно метод III применяется "здесь и теперь", для решения конфликтов сразу, когда они возникают, а не для абстрактного их рассмотрения на семейном совете.

Наконец, атмосфера во время разрешения конфликта по методу III не всегда приятна. Часто конфликт эмоционален и чувства бывают на высоком накале.

МЕТОД III РАССМАТРИВАЮТ КАК РОДИТЕЛЬСКУЮ СЛАБОСТЬ

Метод III некоторые рассматривают как уступку, компромисс, свидетельство слабости родителей. (Очень частая точка зрения!) - это вытекает из того факта, что люди привыкли думать о конфликтах в терминах выигрыша-проигрыша, что кто-то должен проиграть.

Сначала трудно понять, что есть возможность для обеих сторон идти своим путем.

Родителям нужно помочь понять фундаментальную разницу между методом и методом III. Им нужно напомнить, что в методе III они тоже должны удовлетворить свои потребности; они тоже должны принять окончательное решение. Если они чувствуют, что уступили ребенку, тогда они использовали метод П, а не III. Выигрыш родителя м. быть: экономия времени, снятие неприятного чувства вины и т.п.).

Некоторые родители, тем не менее, рассматривают метод III как компромисс, а для них это означает отступление, или получение меньше того, что требуется, это означает быть "слабым".

Я часто в связи с этим напоминаю фразу Дж. Кеннеди: "Бойтесь не вступать в переговоры, но никогда не вступайте в переговоры из страха". Метод III требует переговоров, но не переговоров без стремления настоять на решении задачи, пока решение не будет удовлетворять потребностям родителя и ребенка.

Мы не называем метод III "компромиссом" в смысле получения меньше, чем вы хотите, т.к. наш способ показывает, что его решения почти всегда приносят больше, и родителю и ребенку, чем оба ожидали. Эти решения часто называются психологами "элегантные решения" т.е. хорошие или часто наилучшие для обоих.

"ГРУППЫ НЕ МОГУТ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ"

Существует распространенный миф, что только индивиды способны принимать решения. "Кто-то должен решать за группу". Это происходит потому, что в нашем "демократическом" обществе" у большинства взрослых не было возможности приобрести опыт в демократическом групповом решении проблем и разрешении конфликтов.

Автор считает, что семья может принимать решения как группа; конечно, родители должны договориться об использовании метода III.

"МЕТОД III ОТНИМАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ"

Метод III требует времени. Сколько - зависит от проблемы и от желания родители и ребенка искать беспроигрышное решение. Самая большая экономия времени в том, что конфликты возникают все реже (при использовании метода III, а при методе I - они возникают снова и снова).

Возникает и другое: дети и взрослые начинают искать пути **избегания** конфликта. Например, дочь предупреждает запиской, что ей вечером понадобится машина; или что она собирается пригласить подругу в воскресенье. Но она не просит **разрешения**, просить разрешения - это подразумевать, что родители могут его **не дать**. Климат, создаваемый методом III - по формуле: "Я хочу делать свое, пока мне не станет ясно, что это мешает тебе делать свое".

РАЗВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА 1 НЕ ОПРАВДАНО ТЕМ, ЧТО РОДИТЕЛИ - МУДРЕЕ?

Распространенная точка зрения "Мы лучше знаем", "Мы старше" "Мы подумаем с твоих интересах", "вырастешь - отблагодаришь". Это психология не только родительская. (В истории тираны оправдывали применение силы к тем, кого подавляли. При этом о подавляемых они были низкого мнения. Почти всегда те, кто использовал силу и власть оправдывает это тем, что считают своих "подчиненных" низшими, худшими и т.п.).

Как можно отрицать, что родители умнее и опытнее детей? Ведь это очевидно. Все же, когда мы опрашиваем их на наших занятиях, совершали ли их собственные родители ошибки по методу I, они отвечают "Да". Родители забывают, что дети часто лучше знают о своих потребностях, целях, стремлениях и т.п.

В методе III мудрость и ребенка, и родителя мобилизована для решения проблем.

МОЖЕТ ЛИ МЕТОД III РАБОТАТЬ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ?

Это не только возможно, но и нужно начинать с раннего возраста; ребенок при этом раньше начнет строить демократичные отношения с другими, уважать нужды других, распознавать, когда его собственные потребности уважают.

РАЗВЕ НЕТ МОМЕНТОВ, КОГДА МЕТОД 1 НЕОБХОДИМО ПРИМЕНЯТЬ?

(Ребенок выбежал на улицу перед машиной; у ребенка аппендицит и его надо отправить в больницу).

Да, конечно, есть традиционные ситуации, требующие немедленных и твердых действий. И все же до кризисных ситуаций беспроигрышные методы м.б. использованы.

НЕ ПОТЕРЯЮ ЛИ Я УВАЖЕНИЕ МОЕГО РЕБЕНКА?

Многие родители смешивают понятия "уважать" с "уважать мой авторитет" или даже "бояться". Они считают, что если дети перестанут бояться родителей, то не будут слушаться и станут сопротивляться усилиям контролировать их. Иногда родители прямо отрицают это, говоря, что хотят уважения за свои способности, знания и т.п.

Когда родителей спрашивают: "Как **вы** начинаете уважать кого-либо за **его** способности и знания?" Ответ обычно таков, что этот человек должен продемонстрировать их, т.е. **заработать это уважение**. Обычно для родителей становится очевидно, что и они должны заработать уважение со стороны своих детей, демонстрируя свою компетентность. Они не могут **требовать** уважение.

Переходя к применению метода III, родители обнаруживают, что их дети развивают новый сорт уважения к ним - не тот, который основан на страхе, но тот, который основан на перемене взгляда на **родителя как на личность**. Большинство родителей соглашаются с тем, что это тот род уважения, который они **действительно** хотели бы от своих детей.

ГЛАВА 13. КАК РАБОТАЕТ БЕСПРОИГРЫШНЫЙ МЕТОД

1. КАК НАЧАТЬ?

Мы советуем сесть и объяснить детям всю суть этого метода. Некоторые родители рисуют те же диаграммы, которые они видели в обучающем классе у инструктора. Они рисуют все 3 методы и объясняют разницу. Они выражают готовность отказаться от метода I и П и попробовать метод III.

Дети обычно выражают любопытство по поводу метода III, но боятся попробовать. Конечно, этот метод не годится для детей менее 3 лет. С ними можно начать без объяснений.

2. 6 ШАГОВ (ЭТАПОВ) БЕСПРОИГРЫШНОГО МЕТОДА.

1) Идентифицировать и определить конфликт.

2) Генерировать возможные альтернативные решения.

3) Оценить альтернативные решения.

4) Придти к выводу о наилучшем, наиболее приемлемом решения

5) Выработка путей воплощения этого решения в жизнь.

6) Проследить и оценить, как это решение работает.

Есть несколько ключевых моментов, о которых нужно помнить на каждом этапе; это позволяет избежать трудностей и неудач. Это важно даже тогда, когда решение конфликта но включает все стадии ("быстрые" конфликты).

ЭТАП 1. ИДЕНТИФИЦИРОВАНИЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНФЛИКТА

Что нужно помнить:

1. Выберите время, когда ребенок не занят, чтобы он не сопротивлялся тому, что его перебивают или откладывают его дела.

2. Скажите ему ясно и убедительно, что есть проблема, которая должна быть решена. Не нужно употреблять неэффективные заявления типа "Не хочешь ли ты решить проблему?" или "Я думаю, это хорошая мысль - попытаться решить это".

3. Скажите ребенку ясно и твердо и так сильно, как вы чувствуете и совершенно точно, ЧТО вы чувствуете и какие ваши потребности не удовлетворены или что беспокоит вас. Здесь чрезвычайно важно посылать "Я-сообщения". (Мне не нравится, когда я вижу, что кухня, которую я убрала, вся захламлена, после того, как ты пришел из школы и обедал там.)

4. Избегайте сообщений, которые принижают или порицают ребенка ("Ты неряшлив", "Ты неосторожен с моей машиной" и т.п.)

5. Дайте ясно понять, что вы хотите, чтобы дети присоединились к вам в поиске решения, **приемлемого для обоих**, где никто не проиграет, и где потребности сторон будут удовлетворены. Весьма **важно**, чтобы дети поверили в вашу искренность в том, что вы хотите найти **беспроигрышное решение**.

ЭТАП 2. ГЕНЕРИРОВАНИЕ ВОЗМОЖНЫХ РЕШЕНИЙ

На этом этапе ключевым является генерирование **различных решений**. Родитель может предложить подумать о возможных решениях.

Что здесь может помочь:

1. Постарайтесь сначала получить решения от ребенка - свое вы можете добавить позже.

2. Наиболее важно не оценивать, не судить предлагаемое решение. Для этого найдется время на другой фазе. Примите все идеи. Для сложных задач лучше записать все решения.

3. Старайтесь на этом этапе не делать никаких замечаний по поводу того, что какое-либо решение вас не устраивает.

4. Используя метод для решения проблемы, в которой участвуют несколько детей, и если кто-то из них не предлагает решения, побуждайте его сделать это.

5. Старайтесь искать альтернативные решения до тех пор, пока нельзя будет предложит ничего нового.

ЭТАП 3. ОЦЕНКА АЛЬТЕРНАТИВНЫХ РЕШЕНИЙ

Круг решений обычно сужается до 1-2-х. Здесь родители должны помнить, что нужно честно выражать свои чувства ("Мне это не нравится", "Это меня не удовлетворяет".)

ЭТАП 4. ВЫБОР НАИЛУЧШЕГО РЕШЕНИЯ

1. Проверьте, что чувствуют дети по поводу оставшихся решений ("Годится ли это?", "Все ли довольны?")

2. Но думайте о решении как обязательно окончательном и что его невозможно изменить. Можно сказать: "Давай попробуем это и увидим, годится ли это".

3. Если решение требует ряда шагов (выполнения пунктов), хорошо записать их, чтобы не забыть.

4. Убедитесь, что достигнуто ясное понимание того, что каждый берет обязательство выполнять решение.

ЭТАП 5. ВОПЛОЩЕНИЕ РЕШЕНИЯ

После принятия решения потратьте время на то, чтобы определить, как решение будет выполняться: кто будет делать, что и когда.

ЭТАП 6. ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

Не все решения, принятые этим методом, оказываются хорошими. Иногда приходится спрашивать ребенка, доволен ли он решением. Иногда дети берутся за решение, которое им потом трудно выполнить. Иногда родители не могут по тем или иным причинам продолжать "сделку". Иногда первоначальное решение должно быть заменено.

§ Необходимость активного слушания и "я-сообщений"

Объединение сторон в решении проблемы делает необходимым условием эффективную коммуникацию. Следовательно, родители должны использовать активное " слушание и посылать ясные "Я-сообщения". Без этих навыков метод не принесет успеха.

Активное слушание (АС) необходимо, чтобы понять чувства и потребности детей. АС - мощное орудие помощи детям в открытии их реальных нужд и истинных чувств.

АС - это путь, позволяющий детям понять, что их предлагаемые решения понимаются родителями и принимаются. "Я-сообщения" важны, чтобы дать детям понять, что чувствуют родители, и при этом нет принижений ребенка через порицание и стыд. "Ты-сообщения" в разрешения Конфликт обычно провоцируют контр-"Ты-сообщения" и приводят дискуссию к непродуктивной словесной борьбе, где каждый стремится получше задеть другого.

"Я-сообщение" также можно использовать, чтобы дать детям понять, что водителе имеют потребности и имеют серьезные намерения избежать их игнорирования только потому, что у ребенка свои потребности. "Я-сообщение" передают родительские ограничения - что он не может выносить и чем он не хочет пожертвовать. Это сообщение типа: "Я личности с потребностями и чувствами". "У меня есть право наслаждаться жизнью", "У меня есть права в этом доме".

§ Первая попытка

Мы советуем родителям начать с какого-либо длительного конфликта, а не с сиюминутного, "горящего". Разумно было бы на первой сессии дать ребенку возможность определить те проблемы, которые тревожат его. Последнее имеет свои преимущества: детям приятно, что новый метод может работать **им** на пользу. Во-вторых, это исключает их мысли, что родители нашли новый способ удовлетворения только своих собственных потребностей.

§ Проблемы, с которыми встретятся родители

1. Первоначальное недоверие и сопротивление

Обычно это встречается у подростков, когда они привыкли к многолетней борьбе с родителями.

Лучший способ справиться с этим - отложить решение задачи и постараться понять, что в действительности говорит ребенок. Для этого лучшее орудие - АС. Это может побудить детей больше выражать свои чувства. Если они выразят их, то, чаще всего, примут участие в решении задачи.

Если дети не хотят участвовать в решении задачи, родители могут сообщить о своих чувствах через "Я-сообщение" ("Мы действительно хотим найти решение, которое ты можешь принять". "Мы не стараемся заставить тебя уступить, - и мы также не хотим, чтобы ты заставлял нас уступить").

Если эти, обычно эффективные сообщения не действуют, проблема может быть отложена на день-два, а метод III должен быть снова использован. Скептические реакции детей естественны.

2. "ЧТО, ЕСЛИ МЫ НЕ СМОЖЕМ НАЙТИ ПРИЕМЛЕМОЕ РЕШЕНИЕ?"

Это наиболее распространенное спасение. К удивлению, безвыходная ситуация встречается при использовании этого метода очень редко. Если это случается, это обычно бывает потому, что родители и дети все еще настроены на борьбу с применением силы.

Наш совет: в этих случаях попробуйте перебрать все, что возможно, например:

1. Продолжать беседовать.

2. Вернитесь к этапу 2 и генерируйте больше решений.

3. Отложите конфликт до завтра.

4. Делайте более сильные призывы типа "Давай постараемся еще". "Разве мы перебрали все возможные решения?"

5. Постарайтесь найти ту проблему, которая мешает продвижению вперед, сделайте ее открытой. Вы можете сказать об этом.

3. ОБРАЩЕНИЕ К МЕТОДУ 1, КОГДА МЕТОД III ТЕРПИТ НЕУДАЧУ

Обычно это имеет серьезные последствия - это вызывает гнев у ребенка; они чувствуют себя одураченными в том, что поверили родителям, что они попытались применить новый метод.

Следует всячески избегать этого.

4. НУЖНО ЛИ ВКЛЮЧАТЬ НАКАЗАНИЕ В РЕШЕНИЕ?

Первоначально я считал, что взаимные санкции и наказания могут быть приемлемы, **если они в той же мере применяются и к родителям**, если они (родители) не выполняют условий сделки. Теперь точка зрения автора изменилась, он считает, что наказания следует избегать.

Прежде всего, нужно сообщит детям, что наказания вообще больше не будет; кроме того, можно добиться большего через доверие - в отношении хороших намерений ребенка.

В методе III родители должны просто **допустить, что дети выполнят решение**. Это - часть нового метода - доверять друг другу в обещаниях, обязательствах. Все разговоры о наказаниях передают недоверие, сомнения, пессимизм, подозрение.

Это не означает, что дети всегда будут придерживаться соглашения, это означает только, что родители должны **допустить**, что они будут придерживаться. Должна быть "презумпция невиновности".

5. КОГДА СОГЛАШЕНИЯ НАРУШЕНЫ

Почти неизбежно, что дети нарушат соглашение. Причины этого:

1. Они могут обнаружить, что обязались делать что-то, что слишком трудно для них.

2. У них нес опыта в самодисциплине и самоконтроле.

3. Они раньше зависели от родительской власти в отношении своей дисциплины и контроля.

4. Они могут забыть об обещании.

5. Они могут испытать, действительно ли родители думают то, что говорят, т.е. испытать сам метод III.

6. Они могут принять решение просто потому, что устали во время процесса решения задачи вместе с родителями.

Мы учим родителей конфронтировать прямо и честно с ребенком, который нарушал соглашения. Ключ состоит в том, чтобы послать ребенку "Я-сообщение" - без порицания, отвержения, угрозы. Конфронтация должна быть осуществлена как можно скорее, возможно, следующим образом: "Я разочарован, что ты нарушил соглашение", "Я удивлен, что ты нарушил сделку", "Я думал, что мы с тобой договорились о …", а теперь я вижу, что ты не выполнил обязательство. Мне это не нравится".

Эти "Я-сообщения" помогут получить ответ от ребенка, который даст вам больше информации и поможет понять причины. Это опять момент, требующий АС. Но всегда, в конце родитель должен делать ясным, что в методе III от каждого **ожидается** ответственность и доверие (т.е. мы не в игру играем, а серьезно пытаемся учесть потребности друг друга).

Это может потребовать реальной дисциплины, собранности, работы. В зависимости от того, почему ребенок не сдержал своего слова, родитель может:

1) обнаружить, что "Я-сообщения" эффективны.

2) обнаружить, что нужно переоткрыть проблему и найти лучшее решение.

3) захотеть помочь ребенку в том, чтобы запомнить (часы, записка, календарь и т.п.).

Должны ли родители напоминать ребенку, когда он должен делать то, на что согласился? ОПРЕДЕЛЕННО НЕТ! Это вызывает эффект зависимости у ребенка, замедляет развитие самодисциплины и ответственности.

§ Беспроигрышный метод для конфликтов между детьми

Многие родители подходят к конфликтам между детьми с той же ориентацией, которую они используют в конфликтах между родителями и детьми. Родители чувствуют, что они должны играть роли судьи, рефери и т.п. - ОНИ берут ответственность за определение того, кто прав и виноват и за решение конфликта. Эта ориентация имеет серьезные недостатки. Метод III - более эффективен, проще для родителей и серьезно влияет на детей в отношении формирования большей зрелости, ответственности, независимости, самодисциплины.

Когда родители подходят к конфликту детей как судьи, они делают ошибку, допуская владение (берут на себя) проблемой. Тем самым, они отрицают возможность детей брать на себя ответственность за разрешение конфликтов и разрешать их собственными усилиями. Это может привести к тому, что они в дальнейшем будут зависеть от какого-либо авторитета в решении своих конфликтов ДЛЯ них.

С точки зрения родителей, наихудший результат метода I-П в том, что дети будут стремиться нести все свои конфликты родителям, т.е., апеллировать к авторитету.

В Р.Е.Т. мы убеждаем родителей принять эту борьбу как борьбу **между детьми**, как проблему между детьми. Большинство конфликтов и борьба между детьми принадлежит к области проблем, которыми владеют дети, см. диаграмму:

Если родители правильно локализуют эти конфликты (см. диаграмму), они могут правильно справиться с ними следующим образом:

1. Находиться полностью вне конфликта.

2. "Открытая дверь" приглашение к беседе. (Например: "Я вижу, у вас действительно конфликт по поводу… Хотите подойти и поговорить об этом? Я хочу помочь вам, если вы хотите это обсудить.

3. Активное слушание. (Более активная роль родителя, где он поощряет высказывание идей о решении проблемы со стороны детой). (Родителя - не рефери, а "приводной ремень".)

§ Бывает ли, что беспроигрышный метод не работает?

Да, конечно. 1. Когда дети отказываются в нем участвовать (часто подростки), когда отношения с родителями сильно нарушены. 2. Сильно, необратимо нарушены отношения с детьми.

ГЛАВА 14. КАК ИЗБЕЖАТЬ ТОГО. ЧТОБЫ ОТ ВАС ОТДЕЛЫВАЛИСЬ

Существуют определенные неизбежные конфликты, которые не могут быть разрешены даже с использованием навыка по методу III.

Когда семейный конфликт возникает по поводу вещей, связанных с ценностями, убеждениями, личными вкусами, дети часто не хотят обсуждать эти проблемы за столом переговоров. Это **не означает**, что родители должны оставить попытки влиять на детой, прививая им определенные ценности. Но, чтобы быть эффективными, они должны использовать другой подход.

§ Вопрос об оценках (ценностях)

(Например: ребенок хочет носить длинные волосы, а родителям это не нравится. Попытки заставить постричься или вступить в переговоры по этому поводу лишены успеха. Длинные волосы - это **личное дело** ребенка).

Дети сильно протестуют против попытки изменить их поведение, которое, по их мнению, не пересекается с нуждами родителей. Дети, как и взрослые, борются за отстаивание своей независимости, когда они чувствуют, что кто-то заставляет их изменить поведение, которое не мешает другому человеку.

Одна из самых серьезных родительских ошибок и наиболее частая причина их неэффективности – **родители стараются изменить то поведение ребенка, которое реально и конкретно не влияет на родителей**. В качестве защиты от этого дети сопротивляются, возмущаются и т.п. Под давлением родителей они могут уступить, но это приводит к обиде, злости и т.п. Дети не восстают против родителей - они восстают против попыток взрослых **отнять их свободу**.

Когда родители используют свое влияние для того, чтобы попытаться изменить то поведение, которое **не мешает** их собственной жизни, они теряют возможность воздействия на то поведение, которое **действительно** мешает. Мой опыт общения с детьми разного возраста показывает, что они обычно вполне согласны изменить свое поведение, когда им становится ясно, что-то, что они делают, действительно мешает кому-то удовлетворять их свои потребности.

§ Вопрос о гражданских правах (пропущен)

Основная идея - рассматривать детей как отдельных личностей, имеющих свою собственную жизнь. Такой взгляд на детей очень трудно принять родителям.

§ "Разве я не могу учить своим ценностям?"

Очень частый вопрос. Ответ - безусловно, да. (Можете)

Родитель как модель

Родители учат детей своим ценностям, поступая в соответствии с ними. При этом они являются моделью для своих детей.

Дети могут не принять ваши ценности. Возможно ли навязать их с помощью силы и авторитета? Думаю, что нет. Сила и авторитет могут контролировать действия, но редко - мысли, идеи, убеждения.

Родитель как консультант

Родители могут использовать и другой подход к тому, "что хорошо, а что плохо". Этот подход – **разделить с детьми** свои идеи, знания, опыт так же, как консультант это делает с клиентом.

Здесь есть свои особенности. Успешный консультант **разделяет** (делится чем-то), а не уговаривает, **предлагает**, а не навязывает, **советует**, а не требует. Что более важно, эффективный консультант и советует обычно не более **одного раза**, т.е. предлагает клиенту выгоду от своего знания и опыта, а не стыдит клиента за то, что тот не принимает его идеи; консультант не проталкивает свои идеи точку зрения, если чувствует

сопротивление клиента. Успешный консультант предлагает свои идеи, а затем оставляет клиента ответственным за принятие или отвержение этих идей.

Обычно родители инструктируют детей, читают им мораль. Они не оставляют детям возможность взять ответственность за принятие или отвержение идей. Установка большинства родителей как консультантов - что их клиенты **должны принять** идеи; если этого не происходит, они ощущают неудачу.

Наиболее ценное орудие в работе с клиентом - **активное слушание**.

Когда предлагаются новые идеи - клиенты почти сразу реагируют сопротивлением, защитой, т.к. мои идеи обычно противоречат их убеждениям или привычкам. Когда я активно слушаю эти чувства, они обычно исчезают, и новые идеи принимаются.

То же рекомендуется в общении с детьми (АС), когда нужно говорить о своих идеях, ценностях и т.п.

Родитель как консультант должен излагать ясно, но не вколачивать; делиться щедро, но не упрашивать; предлагать уверенно, но не навязывать. Отступите мягко и позвольте вашим "клиентам" самим решить, хотят ли они принять или отвергнуть ваши идеи.

Не забудьте использовать АС.

"Принять то, что я не могу принять"

Есть некоторое поведение детей, которое родители не могут изменить; остается лишь принять его (курение, секс).

Может быть, это цена, которую мы платим за право быть родителями.

§ Метод "разделенного листа" для того, чтобы начать решение проблем по "беспроигрышному" методу

В семьях, где отношения родителей и детей сильно испорчены конфликтами по тем вопросам, которые обсуждались выше, предлагается начать с составления списка проблем. Слева - список проблем поведения, которое реально и конкретно не мешает родителям, но беспокоит их (дом. задания, прическа, уборка комнаты и т.п.); справа - то, что мешает в совместной жизни (доля работы по дому, автомобиль без спросу и т.п.). Детям говорится, что ответственность за все проблемы слева возлагаются на них, они не обсуждаются. Все проблемы справа будут решаться совместно, по методу III.

ГЛАВА 15. КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА, ИЗМЕНИВ СЕБЯ

Многих конфликтов можно избежать, если родители изменят некоторые свои аттитьюды.

§ Можете ли вы больше принимать самих себя?

Исследования показывают, что существует прямая связь между тем, как люди принимают других и как они принимают себя. Те, кто воспринимают себя как личность, в значительной степени принимают и других (и наоборот). Родителя должен спросить себя: насколько я нравлюсь себе таким, как я есть? Если честный ответ указывает на недостаток принятия себя как личности, этот родитель нуждается в переоценке своей жизни, чтобы

найти пути, которые позволят **ощутить большую удовлетворенность от своих достижений**. Люди с высоким принятием себя и высокой самооценкой обычно продуктивны, используют свой талант, актуализируют свой потенциал, они - "делатели".

Родители, которые удовлетворяют свои потребности через независимые продуктивные усилия, не только принимают себя, но также **не нуждаются** в том, чтобы удовлетворять свои потребности через то, каким образом их дети ведут себя. Эти люди в большей степени принимают своих детей и их поведение.

С другой стороны, если у родителя мало (или нет) источников удовлетворения или высокой самооценки в его собственной жизни, и он должен сильно зависеть в получении удовлетворения от того, как другие оценивают его детей, он с большой вероятностью не будет принимать своих детей - в особенности те виды поведения, которые, как он опасается, могут заставить его выглядеть плохим родителем.

Полагаясь на это "непрямое принятие себя", такой родитель будет нуждаться в том, чтобы его ребенок вел себя определенным образом. И весьма вероятно, что он не будет принимать детей и будет недоволен, когда они отклоняются от его требований.

В определенном смысле многие родители используют своих детей для создания у себя чувства самоценности и высокой самооценки.

§ Чьи они дети?

Родитель, принимающий ребенка, позволяет ему развивать его собственную жизненную программу. Менее принимающий родитель чувствует необходимость программировать жизнь своего ребенка.

Многие родители рассматривают своих детей как "продолжение самих себя". Это приводит к тому, что родители пытаются сильно влиять на детей, чтобы те стали тем, что родители считают "хорошими детьми". Гуманистическая психология сейчас много говорит о "сепаратности". Накапливаются данные о том, что в здоровых человеческих отношениях каждый человек может разрешить другому быть "отдельным" от него. Чем больше присутствует этот аттитьюд сепаратности, тем меньше необходимость изменять другого, быть нетолерантным к его уникальности, не принимать его поведение.

Родители могут изменить себя и уменьшить число поведений, которые они не принимают, принять, что их дети - не **их** дети, не продолжение их самих, а отдельные, уникальные личности.

Ребенок имеет неотъемлемое право стать тем, кем он способен стать, независимо от того, насколько он отличается от своих родителей. Я часто говорю родителям: не стремитесь, чтобы ваш ребенок стал чем-то конкретно; позвольте ему осуществить себя.

Кредо в моих отношениях с молодежью

Ты и я находимся во взаимоотношениях, которые я ценю и хочу поддерживать. В то же время каждый из нас - отдельная личность со своими уникальными потребностями и с правом удовлетворять эти потребности. Я буду стараться искренне принимать твое поведение, когда ты пытаешься удовлетворить свои потребности или когда у тебя есть проблемы в этом.

Когда ты делишься своими проблемами, я буду стараться слушать тебя с пониманием и принятием таким образом, чтобы облегчить тебе поиск твоих собственных решений, а не тех, которые зависят от меня. Когда у тебя возникает проблема из-за того, что мое поведение мешает тебе удовлетворять твои потребности, я буду побуждать тебя рассказать мне открыто и честно, как ты чувствуешь себя. В это время я буду слушать и постараюсь изменить свое поведение, если смогу.

Однако, если твое поведение мешает мне удовлетворять мои собственные потребности, что заставляет меня чувствовать "непринятие" тебя, я поделюсь с тобой своей проблемой и расскажу тебе открыто и честно, как смогу, точно то, что я чувствую, доверяя тебе в том, что ты уважаешь мои проблемы настолько, чтобы выслушать меня и затем изменить свое поведение.

Тогда, когда никто из нас не может изменить свое поведение, чтобы удовлетворить потребности другого и обнаруживает, что в наших отношениях возник конфликт потребностей, давай договоримся разрешать каждый такой конфликт, никогда не прибегая к моей или твоей силе, чтобы выиграть за счет другого. Я уважаю твои потребности, но я должен также уважать свои. Поэтому давай всегда искать такие решения наших неизбежных конфликтов, которые будут приемлемы для нас обоих. Таким образом, твои потребности будут удовлетворены, но также будут и мои - никто не проиграет, оба выиграют.

В итоге ты сможешь продолжать развиваться как личность через удовлетворение своих потребностей, но также смогу и я. Наши взаимоотношения, таким образом, всегда будут здоровыми, поскольку они всегда будут удовлетворять нас обоих. Каждый из нас сможет стать тем, кем он может стать, и мы сможем продолжать относиться друг к другу с чувствами взаимного уважения и любви, дружбы и мира.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Каталог эффектов типичных родительских ответов

1. Приказ, директива, команда

Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды неважны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать ("Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой".)

Они сообщают о непринятии ребенка таким, какой он есть в этот момент ("Перестань крутиться вокруг меня".)

Они вызывают страх перед родительской властью. Ребенок слышит угрозу - кто-то более сильный и большой накажет его ("Иди в свою комнату. Если не пойдешь - заставлю".)

Они создают чувство обиды, злости, сопротивления. Они могут сообщать ребенку, что родители не доверяет суждениям или компетентности (способностям) ребенка ("Не трогай это блюдо", "Отойди от малыша".)

2. Предостережение, предупреждение, угроза

Они создают чувство боязни и покорности ("Если ты это сделаешь - то пожалеешь".)

Они могут вызвать сопротивление и враждебность, так же, как и приказания, директивы, команды.

Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребенка ("Если не прекратишь эту игру, я все это выброшу!").

Эти сообщения также вызывают у ребенка желание "испытать" родительскую угрозу - сделать что-то, что им запрещается, для того, чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

3. Увещевание, морализирование, проповеди

Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга обязанности. Дети могут отвечать на все эти "должен", "нужно", "следует" сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции.

Они могут заставить ребенка почувствовать, что родитель не доверяет его суждениям - что ему лучше принять то, что думают другие.

Они могут вызывать у ребенка чувство вины - он "плохой" ("Тебе не следует думать так".)

Они могут вызвать у ребенка чувство, что родители не доверяют его способности оценить обоснованность ценностей, которыми дорожат другие люди ("Ты должен всегда уважать своих учителей".)

4. Советы готовые решения

Такие сообщения часто ощущаются детьми как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять (найти) собственное решение.

Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности ("Что мне нужно сделать, папа?").

Советы часто передают ваше чувство превосходства по отношению к ребенку ("Мы с мамой лучше знаем, как надо"). У ребенка также может выработаться чувство неполноценности.

Совет может вызвать у ребенка чувство, что родители его совершенно не понимают.

Советы могут привести к тому, что ребенок перестает развивать свои собственные идеи.

5. Нотации, логические аргументы, поучения

Делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неадекватности, неполноценности ("Ты всегда думаешь, что все " знаешь".).

Логика и факты вызывают у ребенка обидчивость. появляется желание обороняться. ("Ты что, думаешь, я этого не знаю?").

Дети обычно ненавидят нотации ("Разошелся, а я иди и слушай").

Дети часто отметают родительские аргументы ("Твои идеи устарели").

Дети, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они неправы. Они стремятся отстаивать свои позиции до конца ("Ты меня не убедишь").

Часто дети знают все, что родители хотят им преподать ("Я все знаю, зачем вы мне это говорите").

Иногда дети предпочитают игнорировать факты ("Ну и что". "Наплевать". "Со мной это не случится".)

6. Критика, несогласие, порицание

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, неполноценности, тупости, никчемности, "я плохой".

Оценки и суждения родителей очень влияют на "образ Я" у ребенка. Как родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе ("Я так часто слышал, что я плохой, что я стал думать, что так и есть").

Критика вызывает контркритику ("На себя бы посмотрел", "Сами так делаете").

Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей ("Если я им скажу, меня будут ругать").

Дети, как и взрослые, терпеть не могут осуждения. Они отвечают на это защитой для того, чтобы оградить свой Я-образ. Часто они сердятся на все это, и может возникнуть ненависть к родителям, даже если их замечания справедливы.

Частая оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи и что родители не любят их.

7. Похвала, согласие

Вопреки распространенному представлению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу Я ребенка, может вызвать враждебность ("Я ненавижу свои волосы", "Я плохо играл, неуклюже").

Дети знают, что хотя родители и хвалят, они могут в другое время осудить их. Также и отсутствие похвалы в семье, где часто хвалят, может быть понято ребенком как критика ("Ты ничего не сказала о моей прическе, значит, тебе она не нравится").

Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция - как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям ("Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился").

Дети иногда обнаруживают, что родители не понимают их, когда хвалят. ("Ты бы не сказал это, если бы знал, как я в действительности себя чувствовал").

Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями.

Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее ("Ты ничего не сказала о том, как я убрала свою комнату", "Как я выгляжу?", "Правда, я хорошо нарисовал?")

8. Обзывание, насмешка, пристыжение

Могут иметь разрушающее влияние на образ Я. ("Я плохой, меня не любят").

Наиболее частый ответ ребенка на эти сообщения - послать их обратно ("Ты сам лентяй").

Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение ("Мне не идет моя косметика. Это же смешно и неправда").

9. Интерпретация, анализ, диагноз

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его "вычислили", что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающе.

Если этот анализ или интерпретация верны, то ребенок очень смущается, т.к. он - "на виду".

Если интерпретация неверна - раздражение за то, что его обвинили несправедливо.

Ребенок ощущает отношение превосходства со стороны родителей. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее.

Сообщения типа "Я знаю, почему" и "Я тебя насквозь вижу" часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

10. Увещевание, симпатизация, утешение, поддержка

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают ("Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган").

Родители утешают, т.к. они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он чувствует (огорчение, обиду и т.п.).

Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменит их и часто перестают доверять родителям ("Ты говоришь это просто потому, что хочешь меня ободрить").

Эти сообщения часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, т.к. ребенок чувствует, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он реально чувствует.

11. Вопросы, допытывание

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь ("Вымыл ты руки, как я сказала?").

Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно если не понимают, почему их спрашивают ("К чему ты клонишь?").

Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему самому найти нужное решение.

В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет - в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

12. Отвлечение, обращение в шутку

Ребенок считает, что он вас не интересует, вы не уважают его чувства, отвергаете его.

Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка может заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный аффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушанными с уважением.

Упражнение 1. Слушать чувства

Инструкция:

дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами лежат чувства. Ниже приводятся некоторые типичные детские "сообщения". Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства. Напишите в колонке справа чувство или чувства, которые вы услышали, это может быть одно или несколько чувств - напишите все основные чувства, которые вы услышали в данном сообщении. Сравните полученные результаты с ключом.

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Пример: Я не знаю, что тут неверно. Я не могу понять. Может быть, бросить все это.	а) поставлен в тупик б) разочарован в) желание все бросить
1. О, осталось только 10 дней до конца школы.	
2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора	
3. Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад?	
4. Мне не весело.	

Я не знаю, что мне делать.	
5. Я никогда не буду лучше, чем Джим. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	
6. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?	
7. Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.	
8. Джиму родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше него.	
9. Мне нельзя было быть таким нечестным (жадным) по отношению к маленькому Джимми. Я плохо поступил.	
10. Я хочу носить длинные волосы - это ведь мои волосы?	
11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли это достаточно?	
12. Почему эта старая карга	

оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.	
13. Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	
14. Арифметика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.	
15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случится.	
16. Одно время у меня хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?	
17. Я бы хотел пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?	
18. Я больше никогда не буду играть с Н. Она -… (ругательства).	
19. Я рад, что мои родители -	

ты и папа, а не другие.	
20. Мне кажется, я знаю, что делать, но, может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, - работать или учиться в колледже?	

БАЛЛЫ за ответы: 4 балла за ответ, совпадающий с ключами,

2 - совпадающий частично, или если какое-то чувство пропущено

0 баллов - неправильный ответ.

Подсчитывается общий балл.

61-80 - высокий уровень узнавания чувств (супер)

41-60 - выше среднего

21-40 - ниже среднего

0-20 - плохое узнавание

КЛЮЧ к упражнению "Слушать чувства"

1. а) радость

б) облегчение

2. а) гордость

б) приятно

3. а) страх, боязнь

4. а) скучно, поставлен в тупик

5. а) чувство неадекватности

б) обескуражен

6. а) чувство затруднения

б) чувствуй свое поражение

7. а) оставленный, покинутый

б) одиночество

8. а) чувство родительской несправедливости

б) чувство компетентности, уверенность в своих способностях

9. а) чувство вины

б) сожаление о своих действиях

10. а) сопротивление вмешательству родителей

11. а) сомнение

б) неуверенность

12. а) злость, ненависть

б) чувство несправедливости

13. а) чувство компетентности

б) нежелание принимать помощь

14. а) фрустрация

б) чувство неадекватности

15. а) боль

б) злость

в) чувствует, что его не любят

16. а) разочарование

б) желание все бросить

17. а) хочет пойти

б) боится

18. а) злость

19. а) благодарность, радость, доволен

б) одобрение, высокая оценка родителей

20. а) неуверенность, сомнения

Упражнение 2. Определить неэффективные сообщения

Инструкция: прочтите родительские сообщения. В колонке справа напишите, почему это сообщение неэффективно. Используйте приведенный список категорий неэффективных сообщений:

"Мимо цели"

Порицание, осуждение

Недирективное сообщение, сарказм

Готовое решение, приказ

Дан выход вторичным чувствам

Обзывание

"Ударить и убежать"

Ситуация и сообщение	**Сообщение ошибочно, т.к. это:**
1. Дети шумят около ТВ: какую передачу смотреть. "Прекратите шуметь и выключите сейчас же ТВ!"	
2. Дочь приходит в 1.30 вместо 12, как договорились. Родители очень беспокоились, думая, что с ней что-то случилось. Родители почувствовали облегчение, когда она вернулась. "Я вижу, тебе нельзя доверять. Я очень	

рассержена на тебя. Ты будешь проучена на месяц".	
3. 12-летний оставил открытыми ворота перед бассейном, что опасно для 2-летнего брата. "Ты что, хотел утопить брата? Ты вывел меня из себя!"	
4. Учитель прислал домой записку о том, что 11-летний ребенок громко болтал на уроке. "Подойди и объясни, почему ты заставляешь нас краснеть из-за твоего дрянного языка".	
5. Мать злится и фрустрирована, т.к. сын канителит и заставляет ее опаздывать. "Матери хотелось бы, чтобы ты был более внимателен к ней".	
6. Мать приходит домой и видит, что в комнате все вверх дном, а она просила детей соблюдать чистоту, т.к. будут гости. "Надеюсь, вы	

хорошо повеселились за мой счет".	
7. Отец возмущен грязными ногами дочери. "Моешь ли ты когда-нибудь ноги, как все люди? Иди в душ!"	
8. Ребенок мешает вам, т.к. привлекает внимание гостей тем, что кувыркается. Мать говорит: "Ты маленький любитель пустить пыль в глаза".	
9. Мать злится на ребенка за то, что посуда им не поставлена на место. Когда ребенок бежит к школьному автобусу, мать кричит вслед: "Я очень недовольна тобой сегодня утром, ты знаешь об этом?"	

Сравните ваши ответы с этими:

1. Готовое решение

2. Порицание, осуждение

Дан выход вторичным чувствам

3. Порицание, осуждение

Выход вторичным чувствам

4. Порицание, осуждение

5. Порицание, осуждение

"Мимо цели"

6. Недирективное сообщение

7. Недирективное сообщение

Готовое решение

Порицание, осуждение

8. Обзывание

9. "Ударить и убежать"

Напишите соответствующие "Я-сообщения" для каждой из указанных выше ситуаций, избегая известные ошибочные варианты.

Упражнение 3. Посылка "я-сообщений"

Инструкция: прочтите ситуацию, изучите "Ты-сообщение" и напишите "Я-сообщения" в третьей колонке. Ответы сравните с ключом.

Ситуация	**Ты-сообщение**	**Я-сообщение**
1. Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен.	Никогда не мешай, когда кто-то читает.	
2. Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится.	Ты несносный	
3. Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом.	Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик.	
4. Ребенок не хочет идти спать. Родители хотят поговорить о своих делах;	Ты знаешь, что уже пора спать. Ты стараешься досадить нам. Тебе нужно идти спать.	

ребенок крутится рядом и мешает поговорить.		
5. Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, что он обещал делать	Ты не заслушиваешь кино, раз ты такой невнимательный и эгоистичный.	
6. Ребенок весь день хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело.	Иди сюда, не хмурься. Надо быть повеселее. Ты что-то принимаешь слишком всерьез.	
7. Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать.	Ты что, не можешь быть повнимательней к другим? Почему ты включил это так громко?	
8. Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата.	Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?	
9. Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь.	Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя.	

ГОВОРИТ	**ЧУВСТВУЕТ**
Осталось только 10 дней до конца школы.	радость, облегчение
Смотри, папа, я сделал самолет из нового	гордость, приятно

конструктора.	
Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад.	страх, боязнь
Я никогда не буду лучше Саши, делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	чувство неадекватности, обескураженности
Все дети пошли гулять, мне не с кем играть.	оставленность, покинутость, одиночество
Саше родители разрешили поехать в школу на велосипеде, а я езжу лучше него.	чувство родительской несправедливости и своей компетентности
Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать, я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	компетентность, нежелание принимать помощь
Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать, Вам наплевать на то, что со мной случается.	боль, злость, чувствует, что его не любят.

Пример диалога

1. Метод I (пример обычного диалога)

Дочь: Я пошла в школу.

Отец: Идет дождь, а ты не надела плащ.

Д: Мне он не нужен.

О: Ты промокнешь и простудишься.

Д: Дождь не сильный.

О.: Нет, сильный.

Д.: Я не хочу надевать плащ.

Я его ненавижу.

О: Ты же знаешь, что в нем тебе будет тепло и сухо. Пожалуйста, надень.

Д.: Я его ненавижу. Не надену!

О: Ты пойдешь в свою комнату и наденешь его! Я не позволю тебе идти без него в школу в такую погоду.

Д: Но я его не люблю.

О.: Никаких "но". Если ты не наденешь, я накажу тебя.

Д.: Ладно, надену этот дурацкий плащ.

2. Метод II (оптимальный диалог)

Д: Я пошла в школу.

О: Идет дождь, а ты не надела плащ.

Д: Мне он не нужен.

О: Ты промокнешь и простудишься.

Д: Но я не хочу его надевать.

О: Ты определенно не хочешь его надевать?

Д: Да, я его ненавижу.

О.: Ты действительно его не наденешь.

Д: Да, он клетчатый.

О.: Ты не любишь клетчатые плащи?

Д.: Да, никто в школе их не носит.

О.: Ты не хочешь отличаться от других.

Д: Да, все носят гладкие плащи - белые, зеленые и голубые.

О: Понятно. У нас здесь возник конфликт. Ты не хочешь надевать плащ, потому, что он клетчатый, а я не хочу, чтобы ты простудилась. Ты можешь придумать решение, которое мы оба примем? Можем ли мы оба решить так, чтобы каждый был доволен?

Д.: Может быть, я возьму мамин плащ. Он белый.

О.: Она разрешит тебе?

(Дочь спрашивает, ответ положительный. Конфликт решен.)