

Т.Гордон

Как говорить так, чтобы дети Вас слышали

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 статье 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 на 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 (взаимоподавление одновременно осуществляющихся процессов) с нуждами родителей. В тренинге инструктор читает 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 - делать то, что я говорю").

В результате дети сопротивляются, отвечают защитой или враждебностью. Они чувствуют себя приниженными, уничтоженными, контролируруемыми. 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 "принижających" 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 ребенка заставляет родителя неприятно себя чувствовать, сообщение превращается в "Я-сообщение.

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

"Я не хочу играть, когда я устал".

Когда поведение ребенка неприемлемо для родителей, т.к. оно реально вступает в конфликт 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.

Но если родитель выбирает код, который "Ты"-ориентирован, он не кодирует 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 имеют 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.