**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**

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



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.

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.

**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".

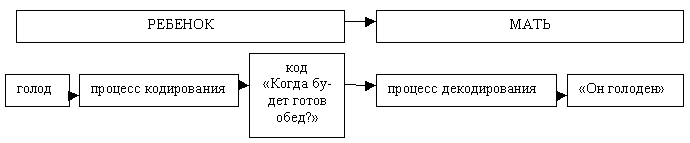
Кто не отреагирует благосклонно на эти аттитьюды? Как взрослый, так и ребенок.

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:

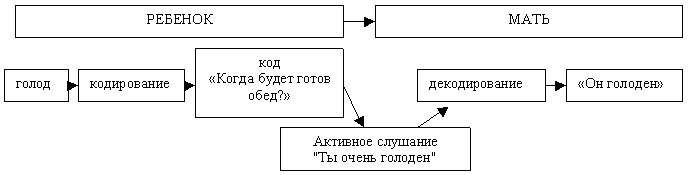
Ребенок: Нет, я хотел сказать, что я действительно хочу есть.

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".

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

**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.

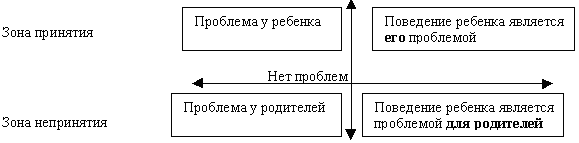
В другой момент потребности А удовлетворены через его поведение, но это поведение накладывается на удовлетворение некоторых потребностей человека В. Теперь В обеспокоен, фрустрирован и т.д. из-за поведения А. Следовательно, в этот момент В имеет проблему. Во взаимоотношениях родитель-ребенок возможны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



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.

**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.

**Неэффективные пути конфронтации с детьми**

99% родителей используют неэффективные методы коммуникации с детьми, когда поведение детей интерферирует с нуждами 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.

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".

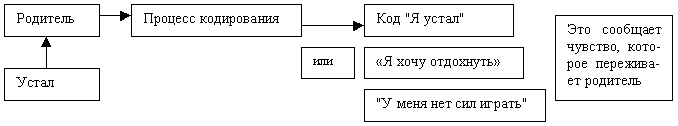
Но когда родитель просто сообщает ребенку, как некоторое неприемлемое поведение заставляет родителя себя чувствовать, сообщение превращается в "Я-сообщение.

"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.