

В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы, уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции «сверху».

Очень важно научиться слышать собственные ошибки!

Давайте для упражнения нашего слуха разберем запись «типичного домашнего конфликта», сделанную мамой. Были ли некоторые ответы родителей неудачными, и если да, то к какому типу ошибок они относились?

ДОЧЬ (четырёх лет): Мама, кушать скорее!

МАМА: Садись, я уже налила.

ДОЧЬ (Садится за стол, гримаса.): У, этот суп невкусный Я не буду.

МАМА: Оставь и уходи (Приказ.)

ДОЧЬ: Я есть хочу!

Вмешивается папа.

ПАПА: Сядь и ешь без капризов! (Приказ.)

ДОЧЬ (на грани слез): А я с морковкой не люблю.

МАМА: Я тебе ее выловлю.

ДОЧЬ: А все равно...

МАМА (взрывается): Я не для того варила, чтобы ты тут носом крутила! (Назидание, критика.)

Удочери закапали первые слезы...

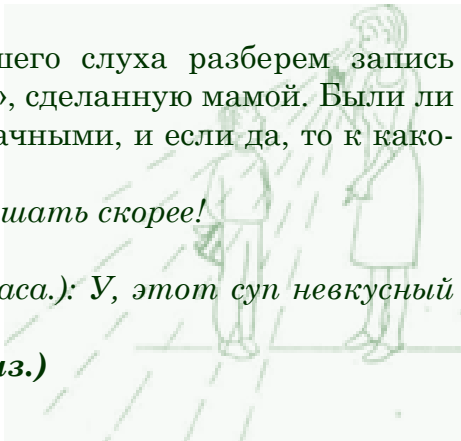
ПАПА: Сядь хорошо и ешь. Набирай ложку. В рот! Жуй, жуй, а не держи во рту! (Приказ, команда.)

ДОЧЬ: А мне невкусно!!!

МАМА: Уходи из-за стола, ходи голодная. (Команда, угроза.)

ПАПА: Я вот сейчас... (Угроза.)

Дочь со слезами берет ложку, начинает есть через пень-колоду. Через минуту ест нормально, через пять минут съедает все. Но настроение у всех испорчено.



12 помех на пути

активного слушания



В последние два десятилетия психологи проделали очень важную работу: они выделили типы традиционных родительских высказываний — *настоящих помех на пути активного слушания ребенка*. Их оказалось целых двенадцать! Давайте же познакомимся с этими типами автоматических ответов родителей, а также с тем, что слышат в них дети.

1. Приказы, команды: *«Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».*

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.

Такие слова вызывают чувство несправедливости, а то и брошенности («в беде»). В ответ дети обычно сопротивляются; «бурчат», обижаются, упрямятся.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: *«Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьму за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».*

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик.

Так, в конце первого разговора мама прибегла к угрозе «так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха», на что последовали слезы и выпад мальчика в адрес мамы.

Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а порой и жестоким, раскапризничавшегося малыша «оставляют» одного на улице, дверь закрывают на ключ, рука взрослого тянется к ремню.

3. Мораль, нравоучения, проповеди: *«Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».*

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

МАМА: *Четыре по математике. Но я чувствую, что ты злишься?*

ДОЧЬ: *Да, я злюсь, а почему, не знаю.*

МАМА: *Тебе плохо.*

ДОЧЬ: *Да, плохо... Я не хочу, чтобы ты уходила.*

МАМА: *Ты хочешь, чтобы я осталась дома?*

ДОЧЬ: *Да (просительно). Мам, пожалуйста, не ходи сегодня на занятия!*

Удивительно, как одно, совсем, казалось бы, незначительное изменение в ответе взрослого (вместо: «Почему же ты злишься?» — «Я чувствую, что ты злишься») может повернуть разговор иначе.

Порой разница между вопросом и утвердительной фразой может показаться нам почти незаметной. А для переживающего ребенка эта разница велика, вопрос звучит как холодное любопытство; утвердительная фраза — как понимание и участие.

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещания.
Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее, есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

12. Отшучивание, уход от разговора.

СЫН: *Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю.*

ПАПА: *Как много между нами общего!*

Папа проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!»

Познакомившись с длинным списком неудачных высказываний, родители обычно восклицают: «И это нельзя, и то нельзя — что же можно?»

Заметим, что наши привычные обращения к ребенку с советами, назиданиями и упреками — это не «естественные», а **тоже выученные** фразы. Но они подобны неэффективной езде на машине старой конструкции.

ДОЧЬ: Мама, я сегодня по-русскому получила сразу две пятерки!

МАМА: Я очень рада! (Вместо «Какая ты у меня молодец!»)

СЫН: Ведь правда, я плохо выступил?

ПАПА: Мне так не показалось. Наоборот, мне понравилось (то-то и то-то). (Вместо: «Ну что ты, ты выступил, как всегда, блестяще!»)

8. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!»

Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама, какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

9. Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось, опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»

Одна мама любила повторять своему сыну: «Я вижу тебя насквозь и даже на два метра под тобой!», что неизменно приводило подростка в ярость.

И в самом деле, кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

10. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?».

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные. Об этом мы уже говорили на предыдущем уроке.

Приводим дословно короткий разговор, где мать допускает именно такую ошибку:

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила!

МАМА: Четыре по математике. Почему же ты злишься?

ДОЧЬ: Да, злюсь, а почему, не знаю. А ты спрашиваешь: «Почему да почему?» (Уходит от разговора, замыкается.)

Более удачный вариант был такой (реальный диалог):

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила.

Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, — будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.

Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения — самый неудачный способ помочь делу.

Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Совсем нет. Однако делать это надо **только в их спокойные минуты**, а не в накаленной обстановке. В последнем случае наши слова только подливают масло в огонь.

4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По моему, нужно пой-ти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи».

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом, давать их детям. Часто приводим в пример себя.

«Когда я был в твоём возрасте...» Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто встают: «Ты так думаешь, а я по другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!».

Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

Такая позиция родителей — позиция «сверху» — раздражает детей, а, главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»: *«Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила. Не послушалась — пеняй на себя».*

И здесь дети отвечают «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!» В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером», или «психологической глухотой».

6. Критика, выговоры, обвинения: *«На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!».*

Они вызывают у детей либо активную защиту, ответное нападение, отрицание, озлобление, либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка, он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадёжный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Вера некоторых родителей в воспитательное значение критики поистине безмерна. Только этим можно объяснить, что иногда в семьях замечания вперемежку с командами становятся главной формой общения с ребенком.

Давайте проследим, что может слышать ребенок в течение дня: «Вставай», «Сколько можно валяться?», «Посмотри, как у тебя заправлена рубашка», «Опять с вечера не собрал портфель», «Не хлопай дверью, малыш спит», «Почему опять не вывел собаку (не покормил кошку)? Сам заводил, сам и следи», «Опять в комнате черт знает что!», «За уроки, конечно, не сиделся», «Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду», «Устала напоминать про хлеб».

Чтобы как-то уравновесить груз критических замечаний и команд, которые ребенок слышит в течение дня, недели, лет, ему приходится доказывать себе и родителям, что он чего-то стоит. Самый первый и легкий способ (он, кстати, подсказывается родительским стилем) — это подвергнуть критике требования самих родителей.

Что же может спасти положение, если ситуация в семье сло-

жилась именно таким образом?

Главный путь — постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, **но и на положительные** стороны поведения вашего ребенка. **Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его.** Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку хорошие слова. Например: «Спасибо, что ты сходил в сад за малышом», «Хорошо, что ты пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить с тобой вместе».

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

7. Похвала. После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между **похвалой и поощрением**, или **похвалой и одобрением**.

В похвале есть всегда элемент оценки «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

Чем плоха похвала-оценка?

Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы ждать, искать ее. («А почему ты меня сегодня не похвалила?»). Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

СЫН: *Не получают у меня эти буквы!*

МАМА: *Что ты, ты прекрасно их написал!*

СЫН: *Неправда, ты нарочно так говоришь, чтобы я не страивался!*

А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка?

Лучше всего просто выразить ему **ваше** чувство. Используйте местоимения «я», «мне» вместо «ты»: