

Урок шестой. Двенадцать против одного или что нам мешает слушать ребенка.

Наши автоматические реакции и их 12 типов.

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы,— все, кроме необходимого.

На одном из занятий группу родителей попросили написать, как бы они ответили на такую жалобу дочери:

— Таня больше не хочет со мной дружить. Сегодня она играла и смеялась с другой девочкой, а на меня они даже не взглянули.

Вот какие были ответы:

— А ты попробуй подойди к ним первая: может быть, и тебя примут. Наверное, ты сама в чем-то виновата.

— Конечно, очень обидно. Но, может быть, Тане интереснее с той девочкой. Лучше не навязывай ей свою дружбу, а найди себе другую подружку.

— А ты предложи Тане поиграть с твоей новой куклой.

— Не знаю, что делать. Подари им что-нибудь.

— Такое часто бывает в жизни. Постарайся не переживать так сильно.

— А у вас с ней не было ссоры?

— Брось переживать. Давай лучше поиграем.

Родители очень удивились, узнав, что ни один ответ не был удачным. 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.

МАМА: Вова, одевайся скорее (команда), в садик опаздываем!

ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: Не выдумывай! (Приказ.) Сколько раз уже одевался сам!

ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Новые фокусы! Ну-ка, сейчас же одевайся! (Снова приказ.)

ВОВА: А у меня не застегивается.

МАМА: Не застегивается — так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха.

ВОВА (плачущим голосом): Ты плохая...

А разговор мог бы развиваться совсем по-другому:

МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем!

ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: (останавливается на минутку): Не можешь сам справиться.

ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Тебе не нравится рубашка.

ВОВА Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья.

МАМА: Тебе было очень неприятно. Понимаю... Давай оденем вот эту!

ВОВА (облегченно): Давай! (Быстро одевается.)

Заметим, что в этом разговоре первые же ответы мамы на слова мальчика («Не можешь сам справиться», «Тебе не нравится рубашка») настраивают ее на то, чтобы действительно послушать его, услышать его ответы, а не только свои приказания. В результате сын охотно делится своей действительной проблемой, и мать готова ее принять. Если же разговор идет первым способом, то неизбежно появляется следующий тип родительских фраз.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь 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. Знакомы ли вам такие сцены? Бывает ли так, что в результате вы реагируете еще большим «закручиванием гаек», следующей угрозой, окриком?

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 муку, а чаще всего все вместе взятое.

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.

Хочу рассказать реальную историю.

Родители двух детей, Ани девяти лет и Васи тринадцати лет, уезжают на две недели в командировку. В доме на это время поселяется сестра матери, их тетя, со своей одиннадцатилетней дочкой Леной. Образуется довольно-таки «взрывчатая смесь» из троих детей «трудного» и «предтрудного» возраста. Вася и Аня тоскуют по уехавшим родителям, появление двоюродной сестры со своей мамой отнюдь не облегчает дело, а скорее наоборот: дети переживают чувства ревности и зависти («у нее есть мама, а у нас нет»), выливающиеся в желание подражать и даже обидеть ее. Хотя все трое много играют вместе, но часто возникают споры и ссоры, в которых родные брат и сестра объединяются против Лены, та нередко плачет. Тетя старается быть «справедливой», не вставать ни на чью сторону. Ее племянникам это мало чем помогает (мамы все равно нет), а ее дочке все время кажется, что мама все время защищает «их», а не ее.

Маленький ад скоро достигает своего пика. Дети ссорятся у телевизора — какую программу смотреть. Вася сильно толкает двоюродную сестру прямо в лицо, та падает, громко рыдая. Ее мать прибегает из соседней комнаты, застаёт сцену: Вася и его младшая сестра смотрят испуганно, но настороженно, «готовые к бою»; Лена лежит на полу, громко плача.

ТЕТЯ: Что случилось!?

ЛЕНА: Он меня в лицо-о-о удари-и-л!

ТЕТЯ (обращает гневный взор на Васю): !!!

АНЯ: Она включила, а он переключил, а она снова включила, а тогда он ее толкнул... вот так... (Показывает.)

ТЕТЯ (в негодовании — Васе): Толкнул прямо а лицо!

ВАСЯ: Да.

ТЕТЯ: Тебе известно, что лицо человека ни при каких обстоятельствах трогать нельзя?!

ВАСЯ: Известно!

ТЕТЯ: Ты знаешь, что ударить в лицо — это самое большое оскорбление, которое можно нанести человеку?!

ВАСЯ: Знаю.

ТЕТЯ: Знал, и тем не менее, сделал! Сделал специально!

ВАСЯ (с вызовом): Да, специально! (Убегает.)

Через 15 минут слышится новый взрыв рыданий Лены: «Он меня не пускает в комнату и что-то делает с моими ку-у-клами-и!» Тетя направляется в комнату, Васи там уже нет. С кукол сорвана одежда, которая валяется где попало, самая любимая кукла исчезла. На требования Лены, перемешанные плачем: «Где моя кукла? Отдай мою куклу!», Вася отвечает: «Не знаю, не трогал».

Тетя ждет возвращения родителей, чтобы доложить об ужасном поведении Васи. Для нее нет сомнений, что он заслуживает «проработки» и выяснения всего в присутствии всех. Мама, однако, предпочитает поговорить с Васей наедине. Беседа продолжается больше часа. Вася честно рассказывает все как было (кукла быстро находится) под кроватью Лены), и между прочим выясняется, что он чувствовал себя несчастным и загнанным, «все на него нападали» (в школе, как выяснилось, в это время тоже были неприятности). Через два дня он неожиданно подходит к тете и просит не думать, что он плохой и злой, просто на него последнее время «находит». Тетя с Леной гостят в доме еще неделю, и в эти дни отношения между детьми оказываются намного спокойнее.

Эта история поднимает много вопросов: о правилах, о границах дозволенного, о наказаниях и др. Но мы не будем обсуждать их сейчас, чтобы не отвлекаться от нашей главной темы — о действии словесных назиданий и проповедей. Хотя тетя и сделала подростку справедливое замечание о неприкосновенности лица другого, оно не произвело на него желаемого впечатления, оно не «исправило» и не «научило» его, а лишь толкнуло на следующий злой, мстительный поступок.

К этим вопросам мы вернемся на Уроке 9.

Напротив, умелый разговор матери, которая смогла послушать сына, магически смягчил его. 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...», «Помоюму, нужно пойти 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 восстают «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. В следующем разговоре отец не избежал подобной ошибки.

В субботу вечером сын в заметно подавленном настроении слоняется по дому

ОТЕЦ: Ты что такой кислый? СЫН: Да так, делать ничего не хочется.

ОТЕЦ: Пойди погуляй, погода какая хорошая.

СЫН: Нет, гулять не хочу

ОТЕЦ: Ну, позвони Мише, сыграйте в шахматы.

СЫН: В шахматы надоело, да и Мишка сегодня занят.

ОТЕЦ: Возьми в конце концов книжку!

СЫН: Да ладно, пап, чего ты привязался! Не Понимаешь ты меня! (Уходит в другую комнату, закрывает дверь.)

Разговор пошел иначе, когда отец вспомнил о Методе активного слушания. Через некоторое время он заходит в комнату сына, садится рядом.

ОТЕЦ (положив руку на плечо мальчика): Все еще плохое настроение.

СЫН: Да, плохое.

ОТЕЦ (помолчав): Делать ничего не хочется.

СЫН: Ага, а тут еще этот доклад.

ОТЕЦ: Задали доклад приготовить.

СЫН: Ну да, к понедельнику, по мифам Древней Греции, а книжки нет, по чему буду готовить?

ОТЕЦ: Думаешь, где найти материал.

СЫН: Вот именно, негде... (Пауза.) Есть правда одна идея, у Кольки дома энциклопедия.

ОТЕЦ: Пожалуй, там про это написано.

СЫН (уже бодрее): Сейчас я ему позвоню.

Звонит, договаривается о книге, говорит: «А потом погуляем».

Как часто дети сами приходят к тому же, что мы перед этим пытались им посоветовать! Но им надо самим принять решение — это их путь к самостоятельности. Очень важно давать детям такую возможность, хотя это, конечно, труднее, чем дать совет.

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».

Папа и пятилетняя Вера идут по весенней улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам. Папа: «Вера, если ты будешь наступать в воду, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду много микробов». Вера (наступая в очередную лужу): «Пап, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос?»

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

Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. 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, безнадежный, 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 попеременно 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 садился», «Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду», «Устала напоминать про хлеб», «Гулять не пойдешь, пока...», «Сколько можно висеть на телефоне?», «Ты когда-нибудь будешь ложиться спать вовремя?!»

Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще полученных от самых близких людей. Чтобы как-то уравновесить этот груз, 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 сложилась именно таким образом?

Первый и 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 добрые 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 высказывать необязательно. Это совсем не так. Вот горькое признание одной одиннадцатилетней девочки: «Моя мама меня не любит, я это точно знаю. Я проверяла это много раз. Вот, например, на днях Олег (старший брат) принес ей цветочки, и она ему улыбнулась. Вчера я тоже купила ей цветы,

принесла и внимательно наблюдала за ее лицом: она мне не улыбнулась. Так что теперь я точно знаю: Олега она любит, а меня — нет».

Приходит ли нам в голову, что дети так буквально истолковывают наше поведение, слова, выражение лица? Всегда ли мы учитываем, что дети воспринимают мир в черно-белых тонах: либо безусловно да, либо безусловно нет?

И еще вопрос: а мы сами хорошо бы выживали в условиях постоянной бомбардировки критикой со стороны нашего самого близкого человека? Не ждали бы мы от него добрых слов, не тосковали бы по ним?

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 расстраивался!

А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка? Лучше всего просто выразить ему ваше чувство. Используйте местоимения «я», «мне» вместо «ты»:

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!».

Вот иллюстрация. Тринадцатилетняя Маша приглашена с мамой на свадьбу. Девочка очень возбуждена, примеряет разные «наряды», хотя выбор не очень большой. Наконец, появляется перед мамой и бабушкой с завитыми волосами, в длинной юбке и туфлях на высоких каблуках (то и другое «занято» у старшей сестры).

МАША (входит, сияя): Ну как?!

МАМА: Господи! Ну и нарядилась! Прямо первая красавица. Смотри, как бы тебя с невестой не перепутали.

БАБУШКА: А туфли-то зачем? Ты в них как жирафа на ходулях! (Лицо девочки гаснет, настроение испорчено).

МАША: Ну и идите сами, а я никуда не пойду!

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.

Пятнадцатилетний Петя приходит домой, обращается к маме.

ПЕТЯ: Мне никто не звонил?

МАМА: Никто. Я догадываюсь, ты ждешь звонка Лены.

ПЕТЯ: А тебе все надо знать.

МАМА: Надо. Например, я знаю почему у тебя второй день плохое настроение: с Леной поссорился.

ПЕТЯ: Mam, ну хватит! Какое тебе дело!

Близок к этому следующий тип ошибок.

Вверх

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.

Привожу 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!

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). Mam, 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, увещевания. 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.

ДОЧЬ (расстроенная): Знаешь, я сегодня в школе бежала по коридору, а Сережка Петров поставил мне подножку и я упала.

ОТЕЦ: Ну ничего, пустяки, ты же не разбилась.

ДОЧЬ: Да, пустяки, а все мальчишки смеялись.

ПАПА: Да брось, не обращай внимания!

ДОЧЬ: Тебе легко говорить, а мне обидно!

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!».

Трудности родителей. Трех- и двухколесный велосипеды.

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

И тут возникает необходимость активно слушать уже их самих:

— Вы озадачены и растеряны.

— Конечно! Оказывается, что до сих пор все делали не так. И потом, ответить правильно очень трудно: все время лезут привычные советы и замечания.

— То есть вам трудно подбирать необходимые фразы.

— Ну да, они такие непривычные. Неужели нельзя по-старому?

— Вам хочется по-старому...

— Да!... то есть нет. Я же вижу, что это ни к чему хорошему не приводит!

В таких случаях мой учитель, профессор Алексей Николаевич Леонтьев любил приводить одно сравнение, и снова речь пойдет о велосипеде.

Представьте себе, что люди никогда не видели велосипедов. И тут им на суд предлагают сразу две конструкции: трехколесный и двухколесный. Какой велосипед они предпочтут? Конечно, трехколесный. Почему? Потому что, сев на него, они поедут сразу легко и «естественно». Преимущества же двухколесного останутся для них за семью печатями... пока они не затратят время и усилия на овладение им. Вот тогда они поймут все замечательные свойства «неудобного» велосипеда.

Замечу, 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.

Психологи всего мира потратили много усилий, чтобы усовершенствовать эту конструкцию и помочь родителям научиться «ездить» на «лучшей машине». 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».

Потренируем наш слух. Научиться вполне возможно.

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.)

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...

У дочери закапали первые слезы...

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

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.

Хотелось бы в заключение этого урока привести другой реальный диалог, который показывает, как родители вполне успешно овладевают методом активного слушания. Это тоже документальная запись одной мамы.

«Рассматриваем с дочкой фотографию группы детского сада. Дочка показывает на воспитательницу (замечаю, что на фотографии ее лицо поцарапано):

ДОЧЬ: Видеть ее не могу!

Я: Тебе очень неприятно ее видеть.

ДОЧЬ: Да, она очень злая.

Я: Она тебя обижала.

ДОЧЬ: Да, она ругала меня борзой собакой и говорила, что если я наябедничаю, то уж она тогда...

Я: Тогда она что-то сделает.

ДОЧЬ: Да. Она не говорила, что.

Я: Тебе не хотелось это рассказывать раньше.

ДОЧЬ: Да, я боялась (готова заплакать).

Беру ее на руки».

В этом диалоге мама уже в первой фразе избежала возможной традиционной ошибки — «воспитательного» замечания. Она вполне могла бы ответить: «Как ты можешь так говорить о воспитатель-

нице! И почему ты поцарапала фотографию?» Вместо этого она «озвучила» чувство ребенка, показала, что готова разделить и принять его. Это помогло девочке освободиться от загнанных вглубь страха и обиды. Навернувшиеся слезы — слезы облегчения.

"Меня много хвалили"

Это отрывок из письма одной родительницы в редакцию «Учительской газеты», где печатались материалы наших уроков.

«Я много читала статей и книжек про воспитание детей. В некоторых из них встречались советы хвалить детей, но они меня очень смущали.

Дело в том, что я сама через это прошла. Меня в детстве много хвалили. Привыкаешь к этому очень быстро, и меня раздражало и огорчало, что, когда подросла, не всегда отмечали похвалой оценки, помощь по дому и т.д. В школе, в университете я уже не могла без хвалебных слов - у меня просто руки опускались, ничего не хотелось делать, пока не заметят. А если не замечали, то я и поворачивалась боком: раз вы так, то и я ничего вам делать не буду. Но главной своей бедой считаю то, что и сейчас, достигнув двадцатисемилетнего возраста, я от любой задачи, которую ставлю перед собой, от любой работы жду в конечном счете не результата, а похвалы. И вот только сейчас я прочитала в «Родительской газете» (наконец-то!) реальный ответ: «Я рада, что ты так сделал» (а не «Ты - молодец!»). Почему же так поздно вы дали конкретный пример! Как правило, все отговариваются тем, что у всех семьи разные, свои отношения, вот так нельзя, так тоже. А как можно?

Давайте побольше конкретных примеров, не такие уж мы дураки, будем сами, учитывая отношения, семьи и т.д. находить ответ. Но пример должен быть. Хоть один, это лучше, чем ничего. Спасибо вам, а то я чуть было и дочь (хоть и испытывала в душе колебания, помня свой опыт) не начала хвалить, хвалить, хвалить: «Ты у меня...», «Да какая ты...». С уважением, Е.В. г. Пермь».

Слушать по-другому.

Хорошо известно, что дети любят фантазировать. Слушая сказки или играя, они буквально погружаются в воображаемый мир и живут в нем не менее полно, чем в реальном. Можно присоединиться к этому миру ребенка, играя в его мечты и фантазии. Таким способом удастся помочь в его эмоциональных трудностях.

Вот два примера.

Мама укладывает Сережу спать, мальчик капризничает.

СЕРЕЖА: Не буду, не хочу спать. (Пауза.) Когда папа придет? Я устал его ждать! (Папа в длительной командировке и придет нескоро.)

МАМА: Ты очень соскучился.

СЕРЕЖА: Да, очень. Уже больше не могу...

МАМА: Я тоже скучаю. Давай вообразим, что папа приезжает. Как это будет?

СЕРЕЖА: (Оживляясь). Он нам звонит с вокзала и говорит «Я уже здесь, скоро буду у вас!».

МАМА: Да, мы очень обрадовались, начинаем наводить порядок...

СЕРЕЖА: Нет, порядок мы уже навели, и ты уже испекла пирог.

МАМА: Да, конечно. Мы начинаем накрывать на стол, ставить пирог, тарелки и чашки.

СЕРЕЖА: Я достаю из «гаража» свою новую машинку и еще альбом, где рисовал танки.

МАМА: Вот слышим шаги у двери, звонок...

СЕРЕЖА: Я бегу открывать — папа!!! Он смеется, поднимает меня на руки...

Разговор продолжается еще несколько минут, после чего мальчик засыпает с улыбкой на лице.

Другой пример — на тему, многим знакомую.

ЛЕНА Пап, я хочу шоколадку, купи-и-и.

ПАПА По-моему, мама тебе уже вчера покупала.

ЛЕНА: Одну, и то маленькую.

ПАПА: А ты хочешь много.

ЛЕНА: Да, много-много!

ПАПА: Десять штук, а лучше пятьдесят!

ЛЕНА (подхватывая игру): Нет, сто, тысячу!!!

ПАПА: Мы покупаем тысячу шоколадок, нагружаем Павликову коляску и везем домой.

ЛЕНА (смеется): Все удивляются: «Откуда у вас столько шоколада?». Собирается много детей, и мы начинаем всех угощать!

Когда дети и родители мечтают вместе, ребенок знает, что взрослый слышит и разделяет его чувства.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание первое.

Попробуйте определить, к какому типу ошибочных высказываний относится ответ родителя (ключ вы найдете в самом конце урока).

ДОЧЬ: Никогда не пойду больше к зубному!

МАТЬ: Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб. (1)

ДОЧЬ: Я больше не выдержу. Знаешь как было больно!

МАТЬ: Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов. (2)

ДОЧЬ Тебе хорошо говорить, тебе так не сверлили! И вообще ты меня не любишь!

СЫН: Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запасе.

МАТЬ: Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, не ты, так другой мальчик; а потом — сам виноват. (3)

СЫН: Пусть другой сидит, а я не хочу. Это ведь несправедливо: Петров слабее меня, а его поставили играть!

МАТЬ: Откуда ты знаешь, что он слабее? (4)

СЫН: Знаю! Я один из лучших в команде.

МАТЬ: Я бы на твоём месте так не заносилась, надо быть более скромным. (5)

СЫН (с досадой): Да что с тобой говорить, не понимаешь ты...

Девочка пяти лет — отцу (плачет)

ДОЧЬ: Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой! Нога теперь болтается.

ПАПА Да, действительно. А как это случилось? (6)

ДОЧЬ: Откуда я знаю! Моя ку-у-колка!

ПАПА: Ну успокойся. Давай что-нибудь придумаем. (7)

ДОЧЬ: Не могу-у успокоиться, ку-у-колка моя...

ПАПА (радостно): О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом; симпатичный такой инвалидик. (Улыбается). (8)

ДОЧЬ (плачет сильнее): Не хочу представлять... Не смейся. Я убью его в следующий раз!

ПАПА: Что ты такое говоришь?! Чтобы я никогда таких слов не слышал! (9)

ДОЧЬ: Ты плохой, я пойду к маме. Ма-аам, посмотри...

Задание второе

Понаблюдайте за своими беседами с ребенком, особенно в те моменты, когда у него что-то случилось. Не узнаете ли вы в них некоторые типы высказываний из нашего списка? Продолжайте упражняться в активном слушании. Это самый главный навык, без овладения которым будет невозможно продвигаться дальше в наших уроках.

Задание третье

Попробуйте провести один день без слов критики или упрека в адрес вашего сына или дочери. Замените их фразами одобрения по любому подходящему поводу или без повода. Посмотрите на реакцию ребенка.

ВОПРОСЫ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

ВОПРОС: Что, так уж никогда нельзя задавать вопросы, давать советы и так далее?

ОТВЕТ: Замечу еще раз, что все разобранные нами типы ответов не стоит применять вместо активного слушания, то есть, когда у ребенка есть эмоциональная проблема. Если он спокоен или если вы чувствуете, что эмоциональный контакт у вас уже есть, то можете беседовать более свободно. Один вопрос среди десяти «понимающих» фраз вряд ли испортит дело. Некоторые родители даже находят полезным иногда нарушать строгие правила активного слушания, чтобы их новый стиль беседы с ребенком не выглядел уж столь отличным от старого. Однако важно узнавать «старые» фразы и не позволять им выскакивать автоматически.

ВОПРОС: А что если ребенок настойчиво требует невозможного, и при этом плачет или очень расстроен? Ведь слушание здесь не поможет.

ОТВЕТ: Все-таки попробуйте его активно послушать. Ваши первые фразы, в которых он услышит участие, могут несколько смягчить обстановку. Вслед за этим попробуйте помечтать с ним вместе о невозможном

Источник: из книги Ю.Б. Гиппенрейтер "Общаться с ребенком - как?"