Урок седьмой. Чувства родителей.

Думаю, на протяжении всех предыдущих уроков у вас неоднократно возникали вопросы: «А как быть с нашими чувствами? Мы, родители, ведь тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно... А кто нас будет слушать? Что нам-то делать с нашими собственными переживаниями?».

Вопросы эти справедливы, и, конечно, они давно назрели. На этом уроке мы попытаемся на них ответить.

Чья проблема? Два типа ситуций - два «стакана».

Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего о тех, где больше переживает родитель. Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные проблемы ребенка.

Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов».

Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный; родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий.

И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.

Вот примеры ситуаций второго типа.

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.
2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.
3. Подросток опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждает.

Правило 5: сказать о своем переживании.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции?

Правило 5 может показаться парадоксальным.

Если ребенок выражает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 10% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Правило б: «Я - сообщение».

Правило 6.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Говорите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

Вернемся к нашим примерам и попробуем, Применяя правила 5 и 6, сконструировать ответы родителей.

Они могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.
3. Меня очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями».

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у твоя за вид!
2. Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!

3. Ты не мог бы потише?!
В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе. Их можно назвать «Ты-сообщениями». На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.
Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:
— Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)
— Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!
— Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)
— А что я такого сказал?
Чем оно лучше «Ты - сообщения». Возможные ошибки.
«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты — сообщением».
1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот вместо мира — война.
Недавно мне довелось присутствовать при разговоре одиннадцатилетней девочки со своей мамой. Девочка была расстроена, и вспоминала, плача, все свои «обиды»:
«Ты не думай, что я не понимаю, как когда ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того, чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не отпираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!».
Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными «психологами» бывают наши дети, и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!
2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же — делает взрослого ближе, человечнее.
Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, как трудное для нее занятие прошло успешно. «Ты ведь знаешь,— говорила она,— как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
Приведу письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила:
«Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу. Как-то вырвалось у него: «С папой я пошел бы в кино, а с тобой не хочется». Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: «Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее. Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слезы.
Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче... Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?». Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своем («Я-сообщение»). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу» — лучшее доказательство действенности этих методов. Дети очень быстро усваивают от родителей манеру обще-

ния. Это касается и «Я-сообщения».
«С тех пор, как я стал использовать «Я-сообщения»,— пишет папа пятилетней девочки,— у дочки почти исчезли просьбы типа: «Дай мне!», «Поиграй со мной!». Чаще звучит «Мне хочется...», «Я не могу больше ждать». Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.
4. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания. Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.
«Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила. Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Сережа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, а потом — толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали окружающие. Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого, не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала:
— Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!
И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит:
— Мам, пойдем! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну — съем одну, скажешь две — съем две.
Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок».
Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.
Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твое хныканье!».
Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:
— Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.
— Меня раздражает, когда дети хнычут.
Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы.
Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают»,— здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.
Правило 7: изменить условия.
До сих пор мы говорили о том, что делать, когда отрицательные чувства у нас уже возникли. Но можно подумать о другом: как уменьшить саму возможность появления таких чувств. Это похоже на лечение простуды и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т.д. Итак, поговорим о профилактике эмоциональных проблем.
Один путь довольно ясен, хотя мы, родители, часто о нем забываем.
Запишем его в виде Правила 7.
Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.
Вы, конечно, легко найдете другие примеры того, как в повседневной жизни оградить себя и своего ребенка от излишних напряжений. Некоторые родители ставят временные заграждения на окна, убирают повыше все бьющееся, выносят из комнаты дорогую мебель, чтобы ребенок мог свободно двигаться, наклеивают в его комнате дешевые обои обратной стороной, чтобы он мог на них рисовать.
Меня поразило своей гениальной простотой одно правило, принятое в американских школах: все письменные работы, включая арифметику, ребята начальных и средних классов делают карандашом,

к верхнему концу которого прикреплен ластик. Ластиком они могут пользоваться сколько угодно. Увидев это, я подумала: сколько слез, разочарований и конфликтов помогает избежать эта простая идея!

Привожу здесь этот пример, во-первых, потому, что он хорошо иллюстрирует наше Правило: измените условия, и проблемы исчезнут. Во-вторых, надеюсь, наши учителя попробуют использовать карандаш с ластиком. Уверяю вас, дети от этого не пишут хуже или небрежнее. Наоборот, они более внимательны к ошибкам, так как их легко исправить.

Правило 8: изменить ожидания.

Перейдем к Правилу 8.

Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае — свои ожидания.

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Давайте и здесь обратимся к примерам.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает. «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

Другой пример. Двенадцатилетнему подростку родители поручают сидеть с пятилетними близнецами: «И чтобы был мир и порядок!» — наказывают они. Возвратившись из гостей, находят в доме кавардак, завал грязной посуды; близнецы передрались, старший зол на всех и вся. Родители очень разочарованы.

Недавно мне пришлось наблюдать такую сцену. Мама с двумя спутниками и пятилетним сыном стояла в очереди на улице перед кафе. Стоять пришлось долго, около получаса. Мальчик изнывал от скуки, потом начал крутиться, бегать с другим таким же ребенком, залезать на тумбы... Мама то и дело отрываясь от оживленного разговора, делала ребенку замечания, стараясь «пригвоздить» его к месту рядом с собой. А чтобы лучше его обездвижить, дала ему держать довольно большую сумку. Но все было напрасно. Наконец, очень рассердившись, она прочла сыну длинную нотацию. Спас положение человек из очереди, который стал играть с мальчиком. Было так интересно, что и мама бросила разговор, с улыбкой наблюдая за игрой.

Ошибка этой мамы в том, что она требовала невозможного для пятилетнего мальчика: долго стоять столбом на одном месте. В результате у нее и появилась «проблема».

У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. В приведенных примерах ожидания были несколько завышены, а результатом стали отрицательные переживания родителей.

Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка, то есть воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не следует ставить слишком высоко.

А главное — стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту, и осечки неизбежны, может значительно прибавить вам терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

Правило 9: кому больше беспокоиться.

Мы подошли к последнему правилу в этом уроке.

Правило 9, пожалуй, самое сложное, хотя записать его можно очень коротко: О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5).

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!»?

За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле:

учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом.
А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск: впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Новый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? Уверена, что «Я-сообщение» здесь незаменимо.
Расскажу один случай.
Пятнадцатилетний подросток собирается в горный поход с друзьями. Родители очень тревожатся: поход предстоит серьезный, со снежными перевалами, переходами через горные реки. И мальчик не будет у них на глазах! Мама, хотя и знакомая с правильными методами общения, не удержалась: «Очень тебя прошу, будь осторожен! («Ты-сообщение»)». Тот взволнованно отреагировал: «Ну, мам, как ты не понимаешь! Ты делаешь мне этими словами только хуже. Да я сам все знаю. Не хочу тебя слушать!». «Прости, я сказала плохо,— спохватилась мама,— просто знай, что я буду очень беспокоиться («Я-сообщение»)».
Потом сын рассказал, что в горах он оказался перед выбором: переходить через ледяную трещину по ненадежному снежному мостику или пойти в обход. «Я вспомнил, как ты сказала, что будешь очень беспокоиться, и выбрал второе».
Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. «Я-сообщение» не даст ему повода сделать «назло», по-своему, совершить поспешный, необдуманный поступок.
Проучить раз и навсегда .
Эта история — дословный рассказ матери о родительском гневе.
«Это было давно, моему сыну тогда было лет шесть. Я, помню, болела, лежала в кровати, а он попросился погулять. Вообще наш двор не очень опасный, к тому же у нас с ним было твердо условлено: гулять только в районе детских площадок (у нас их две, с каждой стороны дома).
Мы договорились, что он вернется во столько-то, спросив время у прохожих. Назначенный час прошел, затем еще час, и еще около часа. Я начала ужасно волноваться, наконец, вскочила с кровати и бросилась его искать. Обегала все площадки, другие возможные и невозможные места — его нигде не было. Забегала домой: не пришел ли, снова бежала искать.
Главное, что такое случилось в первый раз, он в общем-то мальчик был послушный.
Когда он, наконец, нашелся, я была «на пределе» и решила его проучить «раз и навсегда». Придя с ним домой, я зловещим голосом (у меня внутри все дрожало) сказала: «То, что ты сделал, ни в какие рамки не лезет, и я должна тебя наказать! Выбирай: или я тебя выдеру ремнем,— или неделю не буду читать книжку на ночь!» Сын задумался, спрашивает
«А если ремень, то книжечка будет?» «Будет»,— мрачно говорю я. «Тогда лучше ремень!» — сказал он. Я ему велела спустить штаны, нашла в шкафу ремень. «Как мне встать?»— спрашивает он. Тут мне как-то стало не по себе (а началось неловкое чувство, когда он с серьезным и задумчивым видом выбрал книжку). Но мысль о том, что надо доводить наказание до конца, заставила меня хлестнуть его ремнем несколько раз. Сразу после этого мне стало очень стыдно. Было чувство, что я унизила маленького человека, который, кстати, в этой истории держался более достойно, чем я со своим «гневом». Да и был ли гнев? Сначала — смертельное волнение, а потом, когда он нашелся, все отлегло и возникло соображение «надо наказать!». Если бы я ему сразу рассказала, как волновалась, думаю, он понял бы все не хуже, и не было бы этого оскорбительного, дурацкого случая. Я уж больше никогда его не била, а когда узнала о «Я-сообщении», то поняла, как выходить из подобных положений».
Приведу еще один реальный пример.
Мама пятнадцатилетней девочки заметила, что дочь в последнее время отдалилась от нее. Отчуждение очень мучило маму. Но она не знала, как заговорить с дочкой об этом. Наконец она решилась сказать то, что чувствует. Она призналась, что «совсем потеряла покой» и «не может больше так жить». Эти слова послужили началом очень важного для обеих разговора. Сдержанное «Мне не нравятся наши отношения» в этом случае было бы далеко от истины и могло бы только испортить дело.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению». (Ответы вы найдете в конце этого урока).

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас»,— и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе — следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Хочу напомнить, что используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности. Оказывается, это не так просто: мы привыкли думать о словах, которые надо сказать ребенку, а не о наших чувствах, которые порой загоняем внутрь. В этом задании вам предлагается больше послушать себя. Сначала не думайте, что ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что бы вы пережили в каждом из приводимых ниже случаев. Заполните сначала только столбец II.

Первый пример — образец.

I. Ситуация. II. Ваше чувство. III. «Я-сообщение».

1.Ребенок шалил за столом Расстроилась и, несмотря на рассердилась предупреждение, пролил молоко.

2. Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.

3. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопая».

4. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына- дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.

4. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.

5. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.

6. С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбегать за хлебом, она отказывается.

А теперь, имея в виду то чувство (или чувства), которые вы записали против каждой ситуации, напишите в столбце III ваше «Я-сообщение». Например, в первой ситуации вашей фразой могло бы быть: «Меня сердит, когда дети не слушают, что им говорят!» Напомню, что слово «дети» здесь позволяет избежать выпада «ты».

Вы, наверное, уже догадываетесь, что в качестве еще одного задания я предложу вам использовать «Я-сообщения» в разговорах с вашим ребенком. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом. Напоминаю: сначала определите, у кого сейчас проблема; действительно ли она у вас? Вас переполнило чувство? Тогда назовите его самому себе. Теперь скажите о нем ребенку.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ.

ВОПРОС: А если «Я-сообщение» не действует? Вчера, например, сын собрался гулять поздно вечером, я ему говорю: «Я беспокоюсь, что слишком поздно»,— а он все равно ушел.

ОТВЕТ: Вопрос этот аналогичен тому, что мы разбирали на одном из предыдущих уроков (см. «Вопросы родителей», урок 5). Ответ будет такой же: не надо думать, что «Я-сообщение» и другие методы, которые мы осваиваем,— это новые способы быстро добиваться практического результата.

Например, заставить ребенка выучить уроки, надеть шарф или отказаться от похода в кино. Назначение их совсем другое: установить контакт с ребенком, улучшить взаимопонимание с ним, помочь ему в обретении самостоятельности и ответственности. Как видите, цели более далекие и гораздо более общие. Конечно, бывает, что после одной вашей фразы ребенок делает то, что вы хотите. Ценно, однако, не это, а то, что он принял решение сам. Чаще же приходится ждать, пока отношения наладятся. Ребенок должен еще поверить, что ваш стиль общения меняется к лучшему. А пока что ваша правильная фраза будет лишь кирпичиком в новом здании — кирпичиком, пока не очень видным. Но как иначе построить здание, как не из множества небольших кирпичиков?
ВОПРОС: Дочь обидели в школе. Она пришла вся в слезах, и я очень переживаю. Как быть?
ОТВЕТ: Важно понять, чье переживание в данный момент сильнее. Конечно, любая неудача или беда ребенка вызывает у нас ответное чувство. Если оно очень сильно, можно использовать «Я-сообщение», причем доверить его себе самому, чтобы не усугублять проблем девочки, другому взрослому, наконец бумаге. А затем, так как главная проблема у обиженной дочки, ее стоит активно послушать. В этом и выразится ваше сочувствие ей.
ВОПРОС: Как посылать «Я-сообщение», если я очень сердита или разгневана на ребенка?
ОТВЕТ: Психологи считают, что гнев чаще всего — вторичное чувство. Он возникает на почве какого-то другого, первичного переживания. Поэтому, если вам захотелось бросить ребенку гневную фразу, подождите и постарайтесь дать себе отчет в исходном чувстве. Например, ребенок вам сильно нагрубил. Первой вашей реакцией может быть обида... Вы услышали о нем на родительском собрании много нелестных слов и испытали горечь, разочарование, может быть, даже стыд. Ребенок возвращается с опозданием на три часа, заставив вас ужасно переволноваться. Первое чувство — радость и облегчение! Лучше всего выразить именно эти первые чувства: — Мне больно и обидно. — Я очень огорчен тем, что услышал. — Слава богу! Ты цел! Я так волновалась! Вы скоро обнаружите, что в таких случаях для «грома и молний» места уже не остается.

ВОПРОС: У нас часто бывает так: на мои слова «Я волнуюсь» сын отвечает: «А ты не переживай, я же спокоен». В последнее время стал говорить (наслышался где-то!): «Твое волнение — это твоя проблема!» Как быть?».
ОТВЕТ: Если сын так отвечает, это верный признак того, что вы зашли в его «территориальные воды», вторглись в проблемы, которые он хочет решать сам. Лучше всего в таких случаях задать себе вопрос: «Касается ли меня лично то, что он делает?». И если вас лично это не касается, передайте ему право беспокоиться о себе самому. Все равно ваши волнения ему не помогут, а скорее помешают.
ОТВЕТЫ К ПЕРВОМУ ЗАДАНИЮ
Ситуация 1. «Я-сообщением» будет фраза 2. В реплике 1 — типичное «Ты-сообщение», фраза 3 начинается как «Я-сообщение», а затем переходит в «Ты-сообщение».
Ситуация 2. «Я-сообщение» — фраза 1, обе остальные — «Ты-сообщение». Хотя во второй фразе «ты» отсутствует, но оно подразумевается (читается «между строк»).
Ситуация 3. «Я-сообщение» — фраза 3.

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