

Текст предоставлен правообладателем
«Гиппенрейтер, Юлия Чувства и конфликты:»: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-081667-5

Аннотация

Предыдущие книги новой серии были посвящены детям – их проблемам, их эмоциям. В этом выпуске Юлия Борисовна Гиппенрейтер говорит о том, как родителям быть с собственными чувствами. Ведь они тоже расстраиваются, огорчаются и переживают. Как правильно выразить свои чувства и донести их до ребенка?

Другая важная тема этого выпуска – конфликты в семье и техники, с помощью которых можно снять напряжение, учесть интересы всех членов семьи и сохранить теплую и дружескую атмосферу.

Ю. Б. Гиппенрейтер
Чувства и конфликты

© Гиппенрейтер Ю. Б.
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие к серии

Перед вами четвертый выпуск из серии небольших («карманных») книжек, которые в целом представляют собой дополненное и переработанное объединение двух моих книг «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?». Эти книги вышли в печать с интервалом почти в десять лет, и вторая книга («Продолжаем…») была результатом продумывания и обогащения фактическим материалом первой.

Таким образом, обе книги были и остаются органически связаны по тематике и моим главным гуманистическим установкам. Вместе с тем, они отличались по жанру. Первая книга, по отзывам многих читателей, оказалась очень полезной как практическое руководство; цель второй была больше разъяснительная: хотелось обсудить вместе с родителями, почему стоит поступать так или иначе, и что происходит с ребенком. Иными словами, если первая книга была больше направлена на действие, то вторая – на понимание.

Объединяя материал обеих книг для серии, мы встали перед задачей совмещения жанров без потери ценности каждого из них. В конечном счете, было решено сохранить в нетронутом виде текст и последовательность «Уроков» первой книги, разбив его по одному-двум урокам в каждом выпуске, и далее присоединять переработанный материал второй книги. Как наверняка заметил читатель любой из моих книг, я очень люблю примеры и часто обращаюсь к случаям из реальной жизни. Факты из жизни красноречивее слов и мнений. И здесь, в каждом выпуске вы найдете новые яркие истории, рассказанные родителями.

В целом цель настоящей серии – помочь родителям осознанно выбирать методы своих действий при жизни, воспитании и общении с детьми. Небольшие объемы выпусков, надеюсь, облегчат пользование книжками.

Практика показывает, что очень важно пробовать, чтобы испытать первые успехи. После них родители и дальше обнаруживают чудесные изменения ситуации с ребенком, даже если вначале она казалась им безнадежной.

В заключение очень хочу поблагодарить всех, с кем мне довелось обсуждать проблемы воспитания детей – родителей, учителей, воспитателей детских садов, студентов и слушателей второго высшего образования МГУ, корреспондентов газет, журналов и радио, многие из которых были сами родители.

Все участники нашего общения искренне делились своими проблемами и переживаниями, пробами и ошибками, вопросами и открытиями, писали о трудностях и успехах. Ваши поиски и достижения нашли отражение в моих книгах и, без сомнения, вдохновят многих и многих родителей, педагогов и воспитателей на труд и подвиг воспитания счастливого ребенка.

Хочу принести глубокую личную благодарность моему мужу Алексею Николаевичу Рудакову, с которым я имела счастье обсуждать не только все основные идеи книг, но также стиль, тонкие нюансы текстов, их оформление и рисунки. В его лице я всегда имела не только строгого и доброжелательного редактора, но и человека, ясно мыслящего и готового оказать эмоциональную поддержку при любой трудной работе.

Этот выпуск посвящен двум большим темам, тесно связанным. Первая – о наших чувствах и культуре их выражения. Вторая – о недоразумениях и конфликтах, которые неизбежны в нашей жизни, но могут вполне конструктивно разрешаться.

Техника разрешения конфликтов , о которой мы будем говорить в этом выпуске, опирается на два базисных навыка: **Активное слушание** (подробно о нем в третьем выпуске – «**Чудеса активного слушания** »), и **Я-сообщение** – другую базисную технику, с которой мы начнем этот выпуск и только затем перейдем к главе о конфликтах.

Часть первая
Чувства родителей

Чувства родителей. Как с ними быть

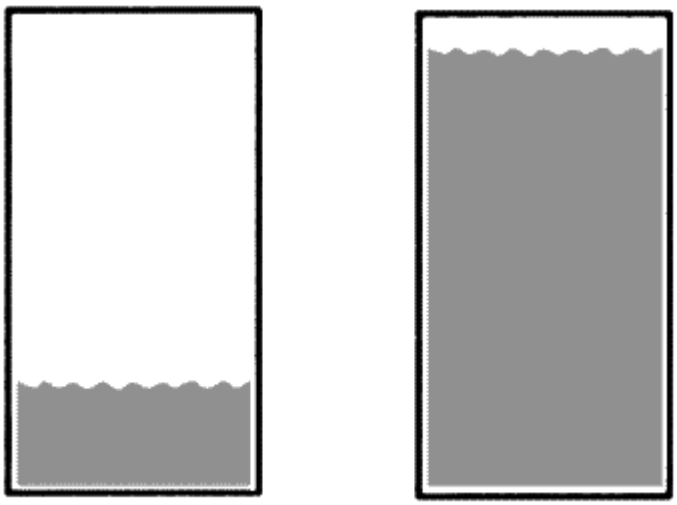
Активно слушая ребенка, родители прежде всего обращают внимание на его чувства и переживания. Но нередко они задают вопрос: а как быть с нашими чувствами? Кто нас будет слушать? Ведь мы тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Что нам-то делать с нашими собственными переживаниями?

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

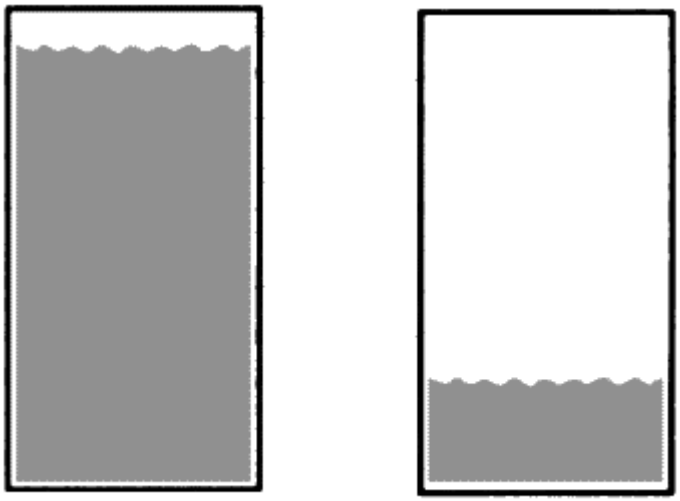
Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего о тех, где **больше переживает родитель** . Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные проблемы ребенка.

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.



«родитель» «ребенок»

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.



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

● Правило 1 может показаться парадоксальным.

Если ребенок вызывает 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, интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90 % 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 2

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя Правила 1 и 2, 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.

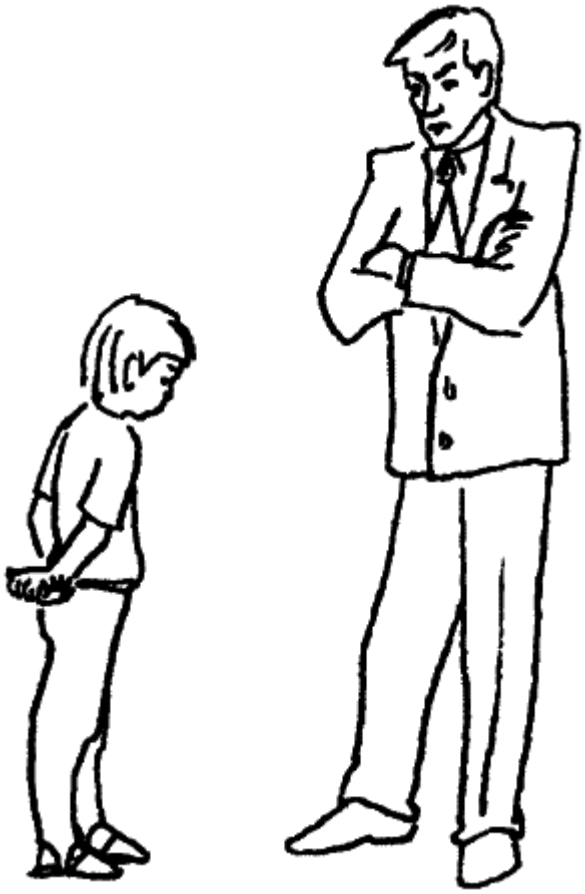
Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения **я, мне, меня** . Поэтому высказывания такого рода психологи назвали **Я-сообщениями .**

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у **тебя** 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-сообщениями 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 в адрес 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?

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 ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы слушали музыку, 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, разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам.

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 больше никогда его не била, а когда узнала о Я-сообщении, то поняла, как выходить из подобных положений».

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 вообще могут что-то чувствовать. Это производит на

них неизгладимое впечатление.

Главное же – Я-сообщение 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 они тоже могут довериться.

Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

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 общения. 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».

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.

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.

Профилактика эмоциональных проблем

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.

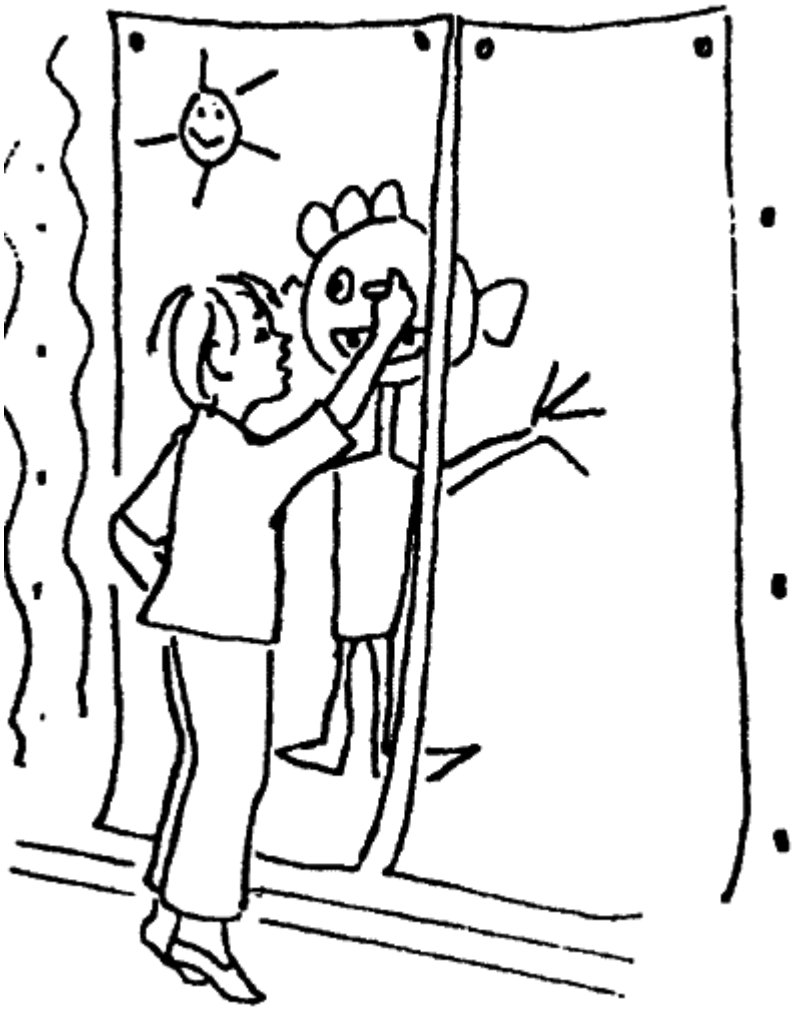
Один путь довольно ясен, хотя мы, родители, часто о нем забываем.

● Запишем его в виде Правила 3.

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 3: 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.

● Перейдем к Правилу 4.

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

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 .**

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, а 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.

Мы подошли к последнему правилу в этом уроке.

● Правило 5, пожалуй, самое сложное, хотя записать его можно очень коротко:
Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

О чем здесь идет речь? В предыдущих выпусках мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах. 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.

Я-сообщение: к опыту освоения

Как и Активное слушание, техника Я-сообщения требует упражнений. Не обходится без ошибок и трудностей. Вот несколько полезных подсказок и рекомендаций в ответ на жалобы родителей.

● *Избавиться от штампов*

Первая трудность, о которой постоянно говорят родители – их **привычные реакции .** В основном, мешают **штампы критики** . Они все имеют форму Ты-сообщений: *«Все из-за тебя», «Когда же ты, наконец…!», «Сколько раз тебе говорила?!», «Что ты себе позволяешь?!»* **.**



Речевые штампы подобны рефлексам, они «выскакивают» сами собой, и чтобы выразить свое недовольство по-новому, нужно подождать и подумать секунду-две (в начале тренировки больше). Но как найти эти секунды, если ты раздражен?!

Этому может помочь вот что. Если вы одновременно осваиваете технику Активного слушания (а это делать обязательно!), то можете, хотя бы на краткий миг, переключить свое внимание на ребенка, его состояние – ведь это вам уже знакомо. Подумайте на секунду, а что сейчас происходит с ним? Может быть, он сам очень огорчен, или просто чего-то не учел, или не подумал, или старался, но не смог… Во всяком случае, это переключение ослабит волну вашего недовольства, и сердитое Ты-сообщение, скорее всего, затормозится. С повторением таких попыток появится общая способность **сдерживать** свои эмоции и думать, прежде чем говорить. А **как** говорить – вы уже знаете!

● *Есть другие варианты*

Следующий момент, который вызывает трудности и сомнения, относится к использованию в Я-сообщениях **безличных предложений** и **обобщающих слов** . Такие формы исключают прямую «атаку» на ребенка. Напомню, ведь цель Я-сообщения – выразить себя, избегая прямых упреков в его адрес. Например, лучше сказать:

Я не люблю, когда дети балуются за столом.

вместо

Перестаньте безобразничать!

Однако, нередко родители замечают, что такие предложения звучат искусственно и натянуто. Вот слова одной матери:

Когда мы вдвоем с ребенком и больше никого нет, и я говорю: «Меня расстраивает,

когда дети не слушаются», ведь он все равно понимает, что речь идет о нем!

Да, мама права. Ребенок отнесет это замечание к себе, но оно все равно прозвучит для него мягче, чем прямой упрек.

С другой стороны, **все время использовать безличные предложения не обязательно** . Есть разные другие варианты.

Например, ваш сын потерял деньги, и вы пытаетесь высказать ему свою досаду Я-сообщением с обобщающим словом:

Я не люблю, когда дети теряют деньги!

Это действительно прозвучит несколько искусственно. Но можно сказать короче и только о себе:

Как жаль!

или

Я очень огорчена!

Всё время использовать безличные предложения не обязательно. Есть другие варианты.

Другой пример: вам грубо ответили, и вместо:

Я не люблю, когда люди со мной грубо разговаривают!

можно сказать просто:

Мне трудно переносить грубость!

Жизнь подсказывает еще один вид Я-сообщений, которые звучат вполне естественно, содержат информацию о вашем состоянии, и в то же время, никого прямо не задевают.

Бывает, мы говорим: «Ох, как мне это все надоело!», «Я так устал, что даже язык не ворочается!», «Голоден как волк!»…

Уверена, каждый может найти много других подобных примеров. Слова произносятся как бы **в воздух** , тем не менее, вполне доходят до слуха окружающих.

Приведу занятный пример такого Я-сообщения, сделанного ребенком. Это рассказ матери двух маленьких детей:

Однажды, много лет назад моя дочка преподнесла мне урок на всю жизнь. Дети были тогда еще маленькие: дочке 4,5 лет и сыну 1,5 года. Жизнь была очень напряженная. Утром обычно ношусь по дому. Надо всё успеть: детей поднять, одеть, в детский сад собрать, мужа и детей накормить, в сад отвести, самой на работу вовремя попасть. В быстром темпе кручусь, тороплю, покрикиваю на всех. А дочка у меня спокойная, рассудительная.

*В одно прекрасное утро я, как всегда, тороплюсь и дергаю их всех. А дочка сидит, задумчиво натягивая колготки, и говорит: «Когда вырасту, дет**я** в рожать не буду!». Я остановилась как вкопанная: «Почему?!», – спрашиваю. «Потому что с ними так плохо!» – отвечает она.*

У меня в голове что-то щелкнуло: «Боже, что я с ними делаю!». И с тех пор никогда не позволяла себе так себя вести.

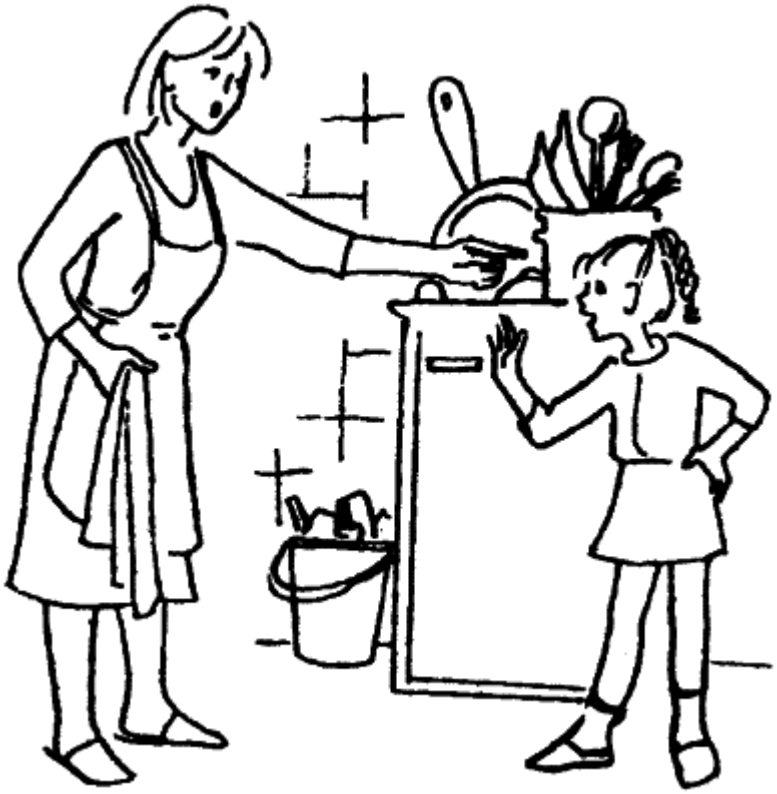
Слова «в воздух» вполне доходят до слуха окружающих.

● *Главное – быть искренней*

«Я все время посылаю Я-сообщение, но оно не действует!» – эта жалоба повторяется очень часто, хотя на нее есть ответ. В нем говорится, что Я-сообщение не для того, чтобы менять поведение ребенка, а чтобы устанавливать с ним доверительный контакт. По-видимому, такого разъяснения оказывается недостаточно. Вопросы появляются снова: «А как устанавливать контакт?», «Почему у других Я-сообщение действует сразу, а у меня нет?»

Удачные случаи, действительно, бывают: иногда стоит родителю сказать о своем

недовольстве – и ребенок становится послушным. Но случаи эти могут ввести в соблазн использовать Я-сообщение как постоянный **прием** добиваться своих целей.



Я-сообщение и другие методы, которые мы осваиваем, – это **не** новые способы быстро добиваться практического результата! Например, заставить ребенка выучить уроки, надеть шарф или отказаться от похода в кино.

Назначение Я-сообщения – 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.

Приведу признание матери двух девочек-дошкольниц.

*Использовать Я-сообщение я начала два года назад, но недавно обнаружила огромную ошибку – **я говорю неискренне!** Особенно в обращении к детям. В привычку вошло скорее пугать детей своим раздражением, чем честно признаться в чувствах. Я стала говорить детям: «Мне очень неприятно видеть комнату грязной и сейчас я начну злиться!» или: «Я расстроюсь, если вы не уляжетесь вовремя».*

Муж однажды, услышав, как я разговариваю с детьми, спросил меня, что значит мое «расстроюсь», которое я так часто использую? Расстроюсь, что не слушаются, расстроюсь, что не едят, расстроюсь, что не ложатся спать. И я задумалась, – а ведь правда! Дети тоже вряд ли понимают, что я имею в виду, когда так говорю. Наверно, они чувствуют, что я хочу их разжалобить.

Так что это моя самая главная ошибка – неискренность и стремление скорее детьми манипулировать, чем доносить свои истинные чувства.

Мама хорошо рассказала о своей ошибке, и нашла для нее очень точное слово: **неискренность** . Сочувствие возникает в ответ **на реальное чувство** , а не на слова. Если слова не наполнены чувством «изнутри», они бессильны. Больше того, неискренность слов «слышится» и может восприниматься как хитрость или манипуляция!

«Честно» говорить о своих чувствах трудно, но сложнее всего – родителям, которые, общаясь с ребенком, ведут себя преимущественно как Воспитатели – то есть наблюдают, судят, учат, исправляют. Больше того, они теряют способность думать о себе. Если такого родителя спросить: «Что вы почувствовали, когда ребенок вам нагрубил?», он ответит: «Что **он** не воспитанный, **он** не приучен…, **его** надо наказать!». Придется снова и снова спрашивать: «Да, но что **вы** почувствовали? Какие были **ваши** чувства? Наконец, он может сказать: «огорчился», «было обидно», «горько от мысли, что я плохой воспитатель». Но это – в разговоре с вами, посторонним. А непосредственно нагрубившему ребенку он во всем этом не признается, и контакта с ним не получится.

Я-сообщение оказывает свое настоящее действие только в том случае, если в голосе родителя звучит искреннее сообщение о себе.



Конечно, и в искреннем Я-сообщении может содержаться «примесь» мысли о том, как оно воспримется ребенком, но это именно «примесь», а не цель высказывания. Чем ее меньше, тем лучше. Если ее совсем нет, когда вы доносите до ребенка настоящее переживание, и только его, возникает чудесное взаимопонимание и контакт.

Вот замечательный пример. Этот рассказ я сначала услышала, а потом попросила рассказчицу его записать. Она же дала ему название.

Как я сползла по стеночке

Это произошло летом в деревне, где мы снимали дом. У меня два сына: старшему, Саше, тогда было 7 лет, а младшему, Сереже – 1,7. Саша спокойный и рассудительный мальчик и особых проблем у меня с ним никогда не было. А вот Сережа очень активный непоседа и выматывал меня по полной программе. Поскольку практически все время я была с детьми одна, так как муж приезжал только на выходные, то все домашние дела приходилось успевать делать или рано утром, пока дети еще спят, или поздно вечером, когда дети уже спят.

В общем, в таком режиме, да еще и с неспокойным Сережей, который требовал много моего внимания (кстати, к тому времени он еще не собирался расставаться с моей грудью), к вечеру я была как выжатый лимон. Мне было очень тяжело, я стала раздражительной, и Саша стал себя вести просто ужасно; он совершал поступки, которых я никак не могла ожидать от него. Так, например, я застала его за тем, что он пытается развести костерок на балконе дома, причем замечен был за этим делом трижды. Никакие мои объяснения об опасности этой затеи не имели результата, хотя каждый раз говорил, что все понял и больше так делать не будет. Наши отношения с Сашей стали очень напряженными и были похожи на замкнутый круг, где я все время его одергивала и ВОСПИТЫВАЛА, а он говорил, что все понял и «выкидывал» что-нибудь новенькое. Сашино поведение выматывало меня гораздо сильнее, чем все домашние дела вместе взятые. Так, как в то лето, я не уставала никогда.

Как-то вечером, когда младший уже уснул, я вошла в ванную комнату, где меня ждал полный таз грязного белья. Саша в тот момент почему-то еще не спал и оказался рядом со мной. Мне очень хотелось спать, но надо было все постирать. Я прислонилась к стене и буквально «сползла» по ней вниз, села на пол и заплакала.

– Мама, что с тобой?! – воскликнул Саша.

– Сынок, я так устала…

– Мамочка! Давай я тебе помогу!

Мы договорились, что я буду стирать, а он полоскать белье. **С того вечера ребенка как подменили!** Никаких костерков на балконе больше не было, мне вообще просто не за что было делать ему замечания! Кроме того, он твердо заявил, что посуду теперь будет мыть только он (конечно, я частенько перемывала за ним, но только когда он этого не видел), но самое главное, что каждый вечер мы с ним укладывали младшего и шли стирать то, что накопилось за день. Он не ложился спать, пока не выполнит свою часть работы – полоскание, даже если я отправляла его спать, ссылаясь на то, что сегодня белья совсем немного. А если он чувствовал, что вот-вот заснет, то просил меня, чтобы я его обязательно разбудила, когда пойду стирать. Он словно повзрослел, увидев меня однажды слабой. С тех пор мы стали с ним «командой», **и это был самый лучший период в наших отношениях за все время.**

Этот рассказ производит глубокое впечатление. Сколько добра и сострадания, часто не видимых нами, скрывается в глубине детской души!

И как часто дети страдают от нашей «педагогики», тоскуя по настоящему человеческому контакту!

● *Позитивные Я-сообщения*

Иногда у осваивающих технику возникает стремление избегать Ты-сообщений **всегда .** Хочется снять с них подобный самозапрет. Дело в том, что есть **позитивные** высказывания, и в них Ты-сообщения (а также смесь Я– и Ты-сообщений) не только не вредны, но, наоборот**, желательны** . Их очень стоит чаще использовать. Вот возможные примеры:

Ты *мне очень помог, спасибо!*

Вчера ***ты*** *меня обрадовал – сам лег вовремя.*

Мне нравится, как ***ты*** *бережно обращаешься с книгами.*

К таким же позитивным Ты-сообщениям относятся фразы, где вы говорите о вашей заботе, но не навязываете её. Например:

Меня волнует твое увлечение…, из-за которого у тебя остается мало времени на уроки.

Тут же можно добавить еще одно позитивное высказывание:

В то же время, я надеюсь, что ты сам сможешь разобраться со своими делами.

Позитивные высказывания – прямой путь к контакту!

К сожалению, позитивные слова не очень часто слышишь в наших семьях. Один знакомый, вспоминая свое детство, рассказывал, что его мама, обладавшая сильным характером, наводила порядок в доме, в основном, с помощью критических замечаний в адрес детей и мужа. Если таких замечаний не было, значит, все более или менее хорошо. А положительных фраз он что-то не мог припомнить. Думаю, что такой опыт знаком многим.

Приведу на эту же тему отрывок из письма участницы наших занятий:

Пишу вам с чувством благодарности за то, что я получила на наших занятиях. Для себя я сделала ряд важных открытий.

Я задумалась о том, что со своим младшим братом (с которым мы росли вместе, он младше меня всего на год) у меня не слишком клеятся отношения – все вроде внешне в порядке, но не так, как хотелось бы. Я всегда обожала и опекала его и всегда, увы, хотела ***научить его жить*** *– ведь он был таким ранимым и непростым ребенком. И вдруг я совершенно ясно поняла, что за все эти годы я о своей любви к нему говорила многим, но* ***никогда не говорила ему самому*** *! Меня эта мысль поразила.*

Я вспомнила, как он был маленьким мальчиком, и как-то раз забрался на пожарную лестницу и повис на ней вниз головой, уцепившись ногами. Я стояла внизу, и меня раздирали противоречивые чувства – с одной стороны восхищение и гордость, что это мой брат висит там, на виду у всего двора, а с другой стороны, жуткий страх и растерянность. И я поняла, что теперь, когда он выступает перед публикой, у меня все те же чувства, ничего не изменилось. И когда вчера у нас были гости и он в их числе, я просто подняла рюмку и сказала ему все то, что сейчас написала вам.

Все время я ощущаю радость от того, что самые простые вещи – приятные слова, сказанные собеседнику, внимание и бережное отношение к тем, кто рядом с тобой, всё это делает каждый новый день счастливым и осмысленным. Добрые чувства, которые мы отдаем, обязательно возвращаются к нам.

Хочу добавить, что подобные переживания «счастливого открытия» испытали многие, кто начал практиковаться в выражении своих чувств, в том числе положительных.

Итоги

Суммируя материал этой части, перечислим, что дает нам техника Я-сообщения. Она позволяет:

● Понижать уровень своего эмоционального напряжения;

● Давать знать другому (ребенку) о нашем чувстве, состоянии;
● Задавать искренний, доверительный, тон общения;
● Безоценочно выражать свои добрые чувства.



Хочу сделать важное добавление.

Со временем оказывается, что Я-сообщения – уникальная практика, которая открывает двери в более глубокие слои нашей личности. Желание искренне сказать о себе «запускает» процесс более вдумчивого осознания себя. Вы начинаете более глубоко осмысливать свое поведение и взаимоотношения с другими, лучше осознавать свои потребности, а также неудовлетворенности. Этого мы коснемся ниже, при обсуждении темы конфликтов.

Домашние задания

♦ Задание первое

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает Я-сообщению. (Ответы вы найдете в конце этой главы).

● 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.

♦ Задание второе

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 таблицы на с. 72.

♦ Задание третье

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».

♦ Задание четвертое

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.

Ситуация	Ваше чувство	Я-сообщение
1. Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко*.	Расстроилась, рассердилась	
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.		
5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.		
6. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.		
7. С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбегать за хлебом, она отказывается.		

* Первый пример — образец.

Вопросы родителей

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 самому о себе. 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.

Часть вторая
Как разрешать конфликты

5 шагов конструктивного способа разрешения конфликтов

Когда-то я с некоторым удивлением прочла в одной психологической книге, что конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях, и что дело вовсе не в том, чтобы их избегать или стараться замять, а в том, чтобы правильно их **разрешать** . Со временем, присмотревшись к жизни своей и окружающих, я убедилась, что это действительно так. Конфликтные ситуации подстерегают нас чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях дело кончается открытым спором, в других – невысказанной и затаенной обидой, а бывает, и настоящим «сражением». В наше время написано уже много книг о том, как конструктивно разрешать конфликты. Сегодня мы и займемся этой «наукой».

Для начала давайте посмотрим, **как** и **почему** возникают конфликты между родителями и детьми.

Возьмем один из типичных примеров (знаком ли он вам?): семья располагается вечером у телевизора, но смотреть каждый хочет свое. Например, сын – заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она «весь день ее ждала»; сын никак не может отказаться от матча: он «ждал его еще дольше!».

Другой пример.

Мама торопится закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но у той скоро начало спортивной секции, и она не хочет опаздывать. Мама просит «войти в ее положение», дочка делает то же. Одна настаивает, другая не уступает. Страсти накаляются.



Что общего в этих историях?

Что создает конфликтную ситуацию и приводит к «накалу страстей»?

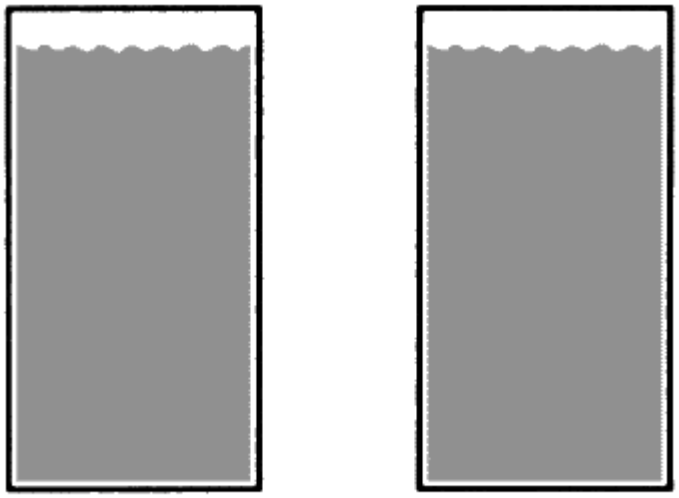
Очевидно, что дело – **в столкновении интересов** родителя и ребенка. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Пользуясь уже известной нам терминологией, можно сказать, что при столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя. Или, другими словами, оба стакана оказываются наполненными до краев.

Что же делать в таких случаях?

Родители решают эту задачу по-разному. Одни говорят: «Вообще не нужно доводить до конфликтов». Пожалуй, намерение хорошее в принципе. Но, к сожалению, никто не застрахован от того, что желания наши и нашего ребенка однажды разойдутся. Жизнь

слишком сложна, чтобы интересы родителей и детей (да и родителей между собой) всегда совпадали.

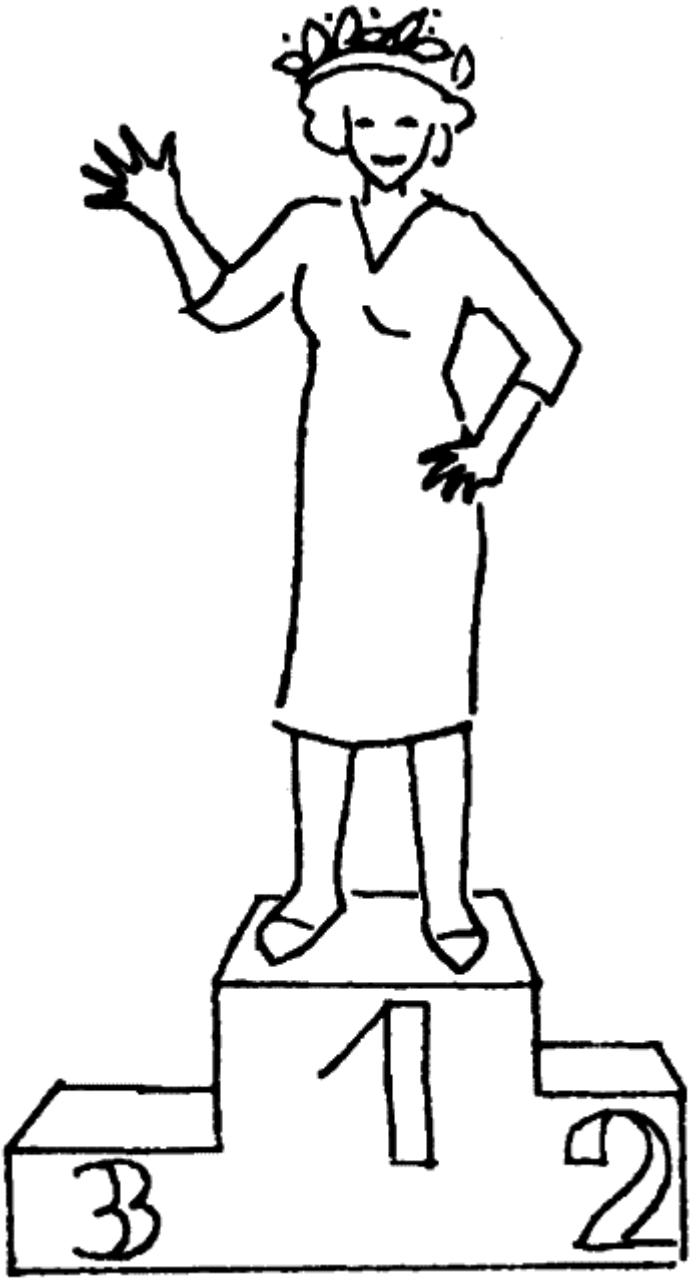
Когда же начинаются противоречия, одни родители не видят никакого другого выхода, как **настоять на своем** , другие же, напротив, считают, что лучше **уступить** , сохраняя мир.



«родитель» «ребенок»

Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов, которые известны под общим названием «Выигрывает только один». Посмотрим, как это случается в жизни.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывает родитель** ».



К примеру, в случае конфликта у телевизора мама может в раздражении сказать:

– Ничего, подождешь со своим футболом. Попробуй только переключить еще раз!

В ситуации с хлебом слова мамы могут звучать так:

– А все-таки ты пойдешь и купишь хлеб! И никуда твоя секция не денется. Что это такое, никогда тебя не допросишься?!

Что на это отвечают дети? Напомним, что их «стакан» полон, они эмоционально заряжены, а во фразах мамы звучат приказы, обвинения, угрозы. От этого уровень в «стакане» сына или дочери скорее всего еще больше поднимется.

– Это твое кино дурацкое!

– Нет, не пойду! Не пойду – и все, и ничего ты мне не сделаешь!

Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет», «будет делать, что хочет».

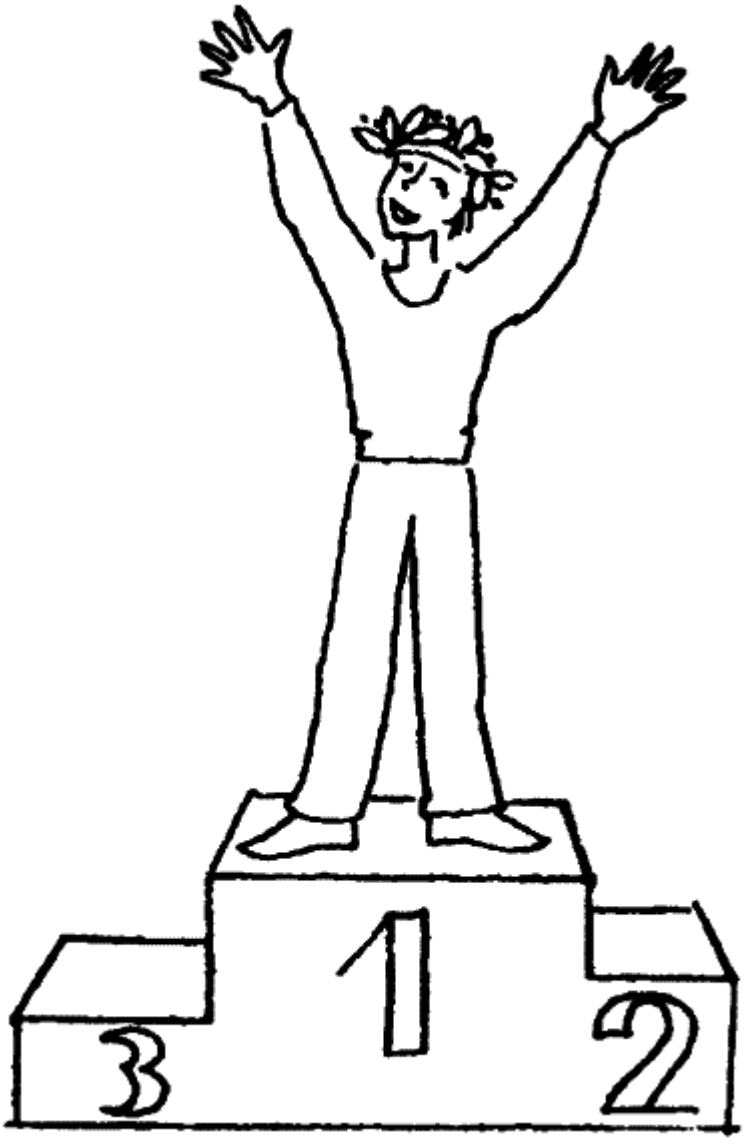
Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения «всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого».

А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень».

Есть другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако если такой нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители». В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливаются озлобление и обида, а их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывает только ребенок** ».

По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов («мир любой ценой»), либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка», либо и то и другое.



В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя

организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной «всеобщей уступчивости», но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают «эффект накопления». А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и родителей. Поэтому очень важно внимательно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

Каков же путь благополучного выхода из конфликта? Оказывается, можно повести дело так, что ни одна сторона не проиграет, больше того, можно сказать, что обе стороны окажутся в выигрыше. Рассмотрим этот способ более подробно.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок» .**

Сразу скажу, что этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и Я-сообщении. Так что усиленно рекомендую сначала практически освоить все, о чем мы говорили в выпуске «Чудеса активного слушания» и первой части этого выпуска. Сначала убедитесь, что вам удается успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям.

Сам метод предполагает несколько последовательных шагов или этапов. Сначала перечислим их, а потом разберем каждый в отдельности.

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения.
5. Выполнение решения; проверка.

● Итак, **первый шаг** : *прояснение конфликтной ситуации.*

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т. д. Делает он это в стиле **Активного слушания** , то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму Я-сообщения.

Воспользуемся все тем же примером с просьбой о покупке хлеба.

МАМА: Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

ДОЧЬ: Ой, мам, мне же на секцию сейчас!

МАМА: У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать (активное слушание).

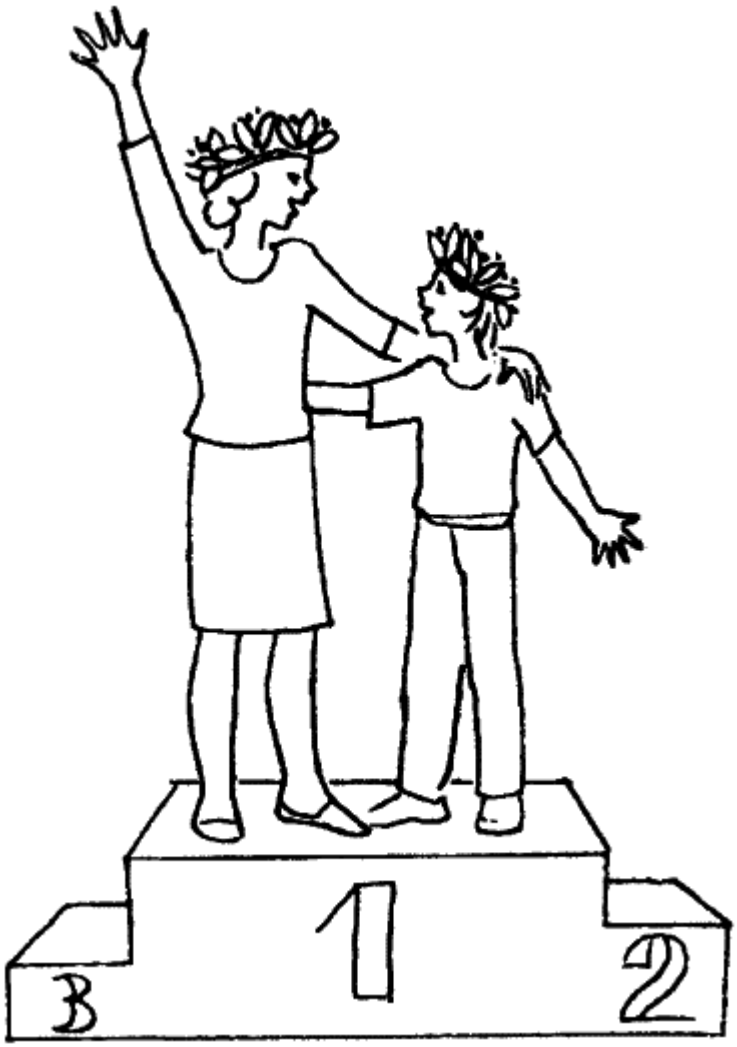
ДОЧЬ: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

МАМА: Тебе нельзя опаздывать… (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение… Гости вот-вот придут, а хлеба нет! (Я-сообщение) Как же нам быть? (Переход ко второму шагу.)

Еще раз замечу, что **начинать надо именно с выслушивания ребенка** . После того как он убедится, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит

и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает. То, что вначале казалось «простым упрямством», начинает восприниматься родителем как проблема, заслуживающая внимания. Тогда возникает готовность пойти навстречу ребенку.



Под Новый год у папы с его тринадцатилетним сыном произошла ссора. Испорчен был и новогодний вечер, и часть школьных каникул. Вообще-то все случилось из-за пустяка: сын не захотел отправиться в ванну мыться. Рассказывая потом о конфликте, папа недоумевал:

– Обычно этот вопрос у нас не вызывал никаких затруднений. Но тут что-то заклинило. Возможно, я приказал слишком резко или сделал это в неподходящий момент. А потом, как я чувствовал, для него дело пошло «на принцип»: хотел настоять на своем, показать характер. Я тоже не сдавался. В конце концов насильно загнал его в ванну и запер на час, пока не вымоется. Он вымылся, конечно, но потом мы несколько дней не разговаривали.

Папа очень точно уловил желание сына отстоять право на самостоятельность.

Однако предпочел решать конфликт первым неконструктивным способом.

– А что было бы, если бы в тот момент вы активно послушали сына? – спросили папу на занятиях.

– Ну, все пошло бы, конечно, иначе. И он не так бы упрямился, да и мне не захотелось бы уже так давить на него.

Как вы помните, выслушав ребенка, нужно сказать ему о своем желании или проблеме. Это очень ответственный момент. Ребенку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем вам – о его. Проследите, чтобы ваше высказывание имело форму Я-сообщения, а не Ты-сообщения. Например:

– Мне тяжело и обидно вести хозяйство одной (вместо «Вы все взвалили на меня одну»).

– Мне трудно идти так быстро (вместо «Ты меня совсем загнал»).

– Знаешь, я очень ждала этой передачи (вместо «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!»).

Послать в конфликтной ситуации точное Я-сообщение важно еще и по другой причине: взрослому приходится задуматься, какая же именно его потребность ущемлена действиями или желаниями ребенка.

Коля, накопив денег, из тех карманных, что давали ему родители, решил истратить их на жвачку и марки. Однако родители хотели, чтобы вместо жвачки он купил себе какую-нибудь игру. Мальчик настаивал на своем, родители – на своем. Кончилось взаимными упреками, обидами, ссорой.

Правы ли родители? Нет! Спросим, какая их личная потребность была бы ущемлена, если бы Коля купил жвачку? Да никакая. Значит, оснований для конфликта просто не было.

К сожалению, довольно часто родители прибегают к запретам, не задумываясь: «Нельзя и все!» А если ребенок начинает интересоваться, почему нельзя, то добавляют: «Мы не должны перед тобой отчитываться».

А если попытаться отчитаться по крайней мере перед собой? Тогда может оказаться, что за этим «нельзя» не стоит ничего большего, кроме желания утвердить свою власть или поддержать свой родительский авторитет. О власти и авторитете мы поговорим немного позже, в ответах на вопросы, а сейчас продолжим разбор этапов этого метода.

● **Второй шаг** : *сбор предложений.*

Этот этап начинается с вопроса: «**Как же нам быть?** », «Что же нам придумать?» или: «Как нам поступить?» После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку **первому** предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

Приведу пример, рассказанный на наших курсах одной мамой.

Возвратясь с работы, она обнаружила у своего двенадцатилетнего сына Пети его друга Мишу: мальчики делали вместе уроки. Они стали упрашивать маму разрешить посмотреть очень интересную телепрограмму, которая начиналась в 11 часов. Родители Миши разрешили ему остаться ночевать в гостях.

Однако мама очень устала и собиралась лечь в 10 часов. Телевизор же стоял в ее комнате. Кроме того, ребятам утром в школу, не следовало бы так сильно нарушать режим.

Как быть?

Мама решила применить конструктивный способ разрешения конфликтной ситуации. Внимательно выслушав ребят и поделившись своими опасениями, она спросила: «Как же

нам быть?» Ребята предложили несколько вариантов:

1. Попросить у родителей Миши разрешения посмотреть передачу у него.

2. Посмотреть передачу вместе, а потом Мише идти домой.

3. Маме с Петей поменяться комнатами, тогда ребята смогут, не мешая ей, посмотреть передачу.

4. Поиграть вместе до 11 часов и потом лечь спать, Миша остается в гостях.

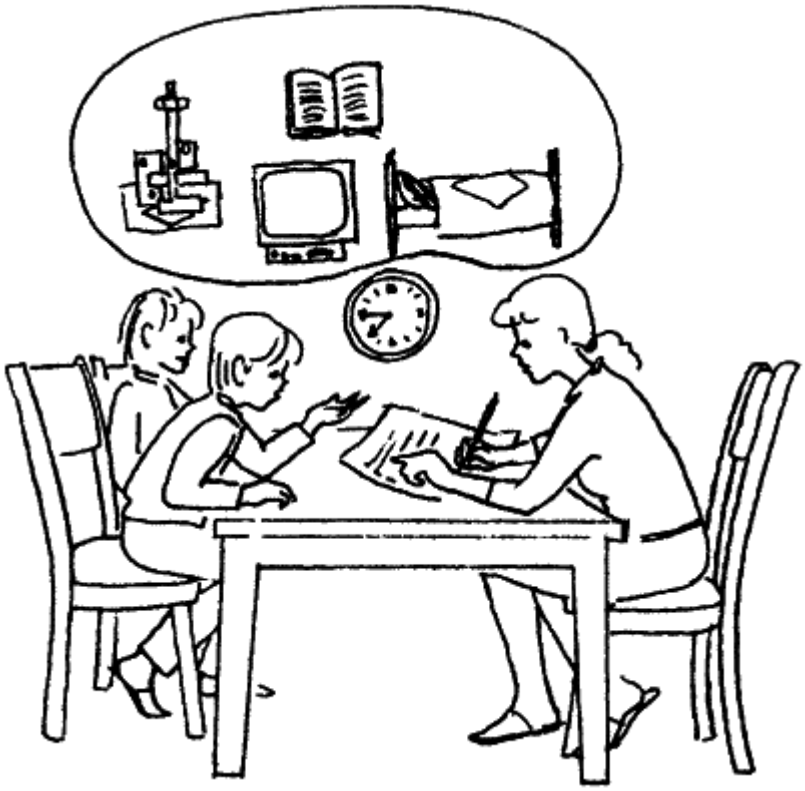
Предложения мамы были такие:

5. Ребята играют до 10 часов и потом все ложатся спать.

6. Ребята идут ночевать к Мише.

7. Каждый ночует у себя дома.

8. Ребята ложатся спать в 10 часов, но мама разрешает им почитать.



Стоит заметить, что некоторые предложения ребят (например, второе) с самого начала могли показаться маме неподходящими, однако она устояла перед искушением сразу сказать об этом.

Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг.

● **Третий шаг** : *оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.*

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

В примере с мальчиками и мамой этот этап проходил так:

1. Родители Миши оказались против, и предложение отпало само собой.

2. Не годится, так как мама оказывается в проигрыше.

3. Маме не очень удобно: она привыкла спать на своем месте.

Кроме того, она обычно читает на ночь, а в Петиной комнате нет ночника; от верхнего света у нее разболится голова. Попутно Петя замечает Мише, что, сидя поздно у телевизора, он «опять заснет».

4. Мама не возражает. Петя развивает идею: «Давай возьмем с собой в комнату приемник и конструктор». Миша: «Построим гараж и сверхскоростную дорогу. Наушники берем?»

5. Не устраивает ребят.

6. Миша звонит родителям, чтобы посоветоваться, но его мама не разрешает ложиться поздно.

7. Ребят не устраивает: «Хотим быть вместе».

8. Ребята: «Можно, конечно, но лучше бы не читать, а поиграть в Петиной комнате».

В конечном итоге выбирается предложение 4.

Если в выборе лучшего решения участвуют несколько человек – как было в этом случае, – то лучшим считается то, которое принимается единодушно.

Заметим, что это была первая попытка мамы применить конструктивный способ разрешения конфликтов, и она это сделала довольно успешно.

Некоторым из читателей может не понравиться решение, к которому пришли все трое: ведь оно означало, что ребята лягут поздно. Однако не будем судить о правильности этого решения: важно, что оно показалось и маме, и ребятам в той ситуации вполне приемлемым. Для нас же гораздо важнее обратить внимание на процесс, который вел к этому решению, выделить в нем несколько положительных моментов.

Во-первых , мы видим, что каждый участник оказался выслушан. **Во-вторых** , каждый вник в положение другого. **В-третьих** , между «сторонами» не возникло ни раздражения, ни обиды, напротив, сохранилась атмосфера дружеских отношений. **В-четвертых** , ребятам представилась возможность осознать свои истинные желания, например, оказалось, что им важно не столько смотреть телевизор, сколько провести вечер вместе. Наконец, **последнее :** ребята получили прекрасный урок, как вместе решать «трудные» вопросы.

Практика родителей показывает, что при повторении таких ситуаций мирное решение споров становится для ребят привычным делом.

● **Четвертый шаг** : *детализация принятого решения.*

Предположим, в семье решили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность высыпаться.

Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогревать завтрак и т. д.

● **Пятый шаг** : *выполнение решения, проверка.*

Возьмем такой пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению.

Его хорошо бы записать на листочке и повесить на стену (см. четвертый шаг).

Предположим, на старшего сына пришлись такие обязанности: выносить мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад. Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы.

Не пеняйте ему при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у него и у вас и никто не раздражен, спросите: «Ну как у тебя идут дела? Получается ли?»

Лучше, если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь; или он предпочел бы другое, «более ответственное» поручение.

В заключение замечу, что этот способ никого не оставляет с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

Вопросы родителей

ВОПРОС: *Как применять конструктивный способ, если никогда этого в семье не делали?*

ОТВЕТ: Начать лучше всего с общего разговора в семье. Это хорошо делать, собравшись вместе в спокойной обстановке. Объясните ребятам, что есть хороший способ «договориться», расскажите, как это делать и пригласите попробовать. От взрослых же здесь требуется действительное желание выслушивать ребенка. Еще раз напомню: активное слушание – ваш главный помощник.

ВОПРОС: *Не страдает ли родительский авторитет?*

ОТВЕТ: Давайте обсудим различия между двумя понятиями: авторитет и авторитарность. Авторитарным называют человека, который стремится к власти и, пользуясь силой, добивается от других подчинения. Авторитетен тот, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении его мнения, его личных качеств: компетентности, справедливости и т. п.

Для маленького ребенка родители – существа, которых он почитает и обожает. В глазах малыша папа – самый сильный, самый умный, самый справедливый; мама – самая красивая, самая добрая, самая замечательная.

Этот авторитет родители имеют просто потому, что они взрослые, а ребенок еще мал, неумел и слаб. В первые годы жизни такой естественный авторитет дает ребенку очень много. Он бессознательно «впитывает» от родителей все: манеры поведения, вкусы и взгляды, ценности и моральные нормы. Но со временем соотношение сил меняется. Происходит неизбежное выравнивание возможностей детей и родителей. Может случиться, что папа уже не знает, как решить задачу, с которой справляется сын, а мама не прочла столько книг, сколько ее дочь.

Наступает критический момент, когда авторитет родителей перестает держаться на преимуществах возраста.

Что же тогда происходит?

Родители оказываются перед драматическим выбором между заслуженным авторитетом и авторитарностью.

Путь авторитарности – абсолютно тупиковый. Власть, рассчитанная на беспрекословное подчинение или страх наказания, перестает действовать.

Ребенок рано или поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности и цели, и делает это со всей энергией своих юных сил. Дело порой доходит до открытой войны. И самое опасное на этом пути – ощущение невозможности повернуть назад.

На наш взгляд, выбор один – понять, что путь насилия над ребенком безнадежен и рано или поздно приведет к разрыву отношений. Взрослый теряет авторитет, если начинает полагаться на запреты, давление и приказ.

Он сохраняет авторитет, если остается образцом силы и опытности, но не силы приказа, а духовной, личностной силы, и той опытности, которая состоит не в механическом запасе знаний, а в мудром поведении.

Способ, с которым мы вас познакомили, помогает проявлять мудрость в трудных для вас и вашего ребенка ситуациях, и удерживает вас от опасного крена в авторитарность.

ВОПРОС: *Не слишком ли много времени требует процесс конструктивного разрешения конфликта?*

ОТВЕТ: Действительно, здесь не обойдешься «по-военному», односложной командой, приходится потратить минут десять, а то и полчаса.

Но, во-первых, заметьте, это время не потерянное, а приобретенное, дети и вся семья в

эти минуты получают опыт доброжелательного общения.

Во-вторых, если конфликт не разрешить, он будет возобновляться. Тогда часов, уходящих на бесплодные пререкания и ссоры, право же, наберется гораздо больше, чем потребуется для их разумного решения.

В-третьих, многие родители отмечают: с применением правильного способа конфликты начинают возникать все реже и решаться все быстрее.

ВОПРОС: *Как быть, если не удастся найти устраивающее всех решение?*

ОТВЕТ: Опасение не найти приемлемое для всех решение, как правило, не подтверждается. Правда, это опасение естественно возникает, если наблюдать со стороны, как «коса находит на камень». Но в том-то все и дело, что наш метод предполагает заинтересованность обеих сторон в совместном решении. В этом случае пробуждаются изобретательность и готовность идти навстречу друг другу.

ВОПРОС: *Как быть, если ребенку грозит опасность, а он настаивает на своем; что, и здесь нужно искать совместное решение?*

ОТВЕТ: Если от экстренности ваших действий зависит жизнь ребенка, то, конечно, нужно действовать энергично, не допуская возражений.

Однако приказ и запрет как главные методы предотвращения любой опасности, не до конца осознаваемой ребенком, не годятся.



Часто разгорается спор вокруг такого вопроса: нужно ли позволять малышу дотронуться до горящей свечи, если он не слушает слово «нельзя» и продолжает тянуться к огню?

Одни родители считают, что они должны настоять на запрете, другие же – что следует дать ребенку слегка обжечься, если уж он так настаивает.

Не эта ли альтернатива встает перед нами во многих и многих других жизненных ситуациях? И чем старше дети, тем дороже может стать плата за приобретение собственного опыта. Как же поступить правильно?

Универсального ответа здесь, конечно, нет. Но стоит помнить, что, систематически ограждая детей от опасности, мы, может быть, подвергаем их еще большей опасности, потому что лишаем их ответственности за свои поступки.

В то же время, успешная практика совместного разрешения конфликтов может послужить хорошей школой воспитания в ребенке бдительности и осмотрительности.

ВОПРОС: *А как вести себя, если конфликт разгорелся между детьми?*

ОТВЕТ: Хуже всего, если родитель к поднявшемуся крику добавляет свой повышенный голос: «Сейчас же перестаньте!», «Вот я вас сейчас обоих…» Пожалуй, еще хуже, если он берет сторону одного из детей, как правило, им оказывается младший. Это может привести к избалованности младшего и стойкой обиде и ревности старшего.

В большинстве случаев неплохо оставлять разбираться самих детей. Можно послать Я-сообщение примерно такого рода: «Мне не нравится, когда в доме поднимается такой крик», «Мне нравится, когда дети разбираются со своими делами сами».

Но бывают случаи, когда родитель втягивается в разрешение детского конфликта в качестве посредника. Тогда конструктивный способ оказывается очень полезным.

Начать нужно, конечно, с выслушивания каждой из сторон.

Очень важно при этом соблюдать следующий принцип: если вы в данный момент слушаете одного ребенка, и он начинает чувствовать, что вы вникаете в его проблему, дайте каким-нибудь образом знать другому, что и он будет столь же внимательно выслушан. Будьте уверены, другой ребенок очень ревниво следит за тоном вашего разговора, а отсутствие выговора, миролюбивые нотки в вашем голосе могут привести его к заключению, что ваши симпатии – на стороне «противника». Поэтому, пытаясь выслушать переживания одного, хорошо взглядом, прикосновениями, кивком головы посылать другому сигналы: «Да, я помню и о тебе тоже и скоро буду готов внимательно выслушать тебя».

Рассмотрим пример подобного разговора с детьми.

ПАПА: Знаете, ребята, я зашел сейчас в ванную и мне было очень неприятно увидеть там полный беспорядок: полотенца скомканы, на полу вода, ванна не вымыта… (Я-сообщение.)

МАРИНА: Это все Сашка, он никогда за собой ничего не убирает!

САША (гневно): Неправда, ты сама там все побросала!

МАРИНА: Нет, ты!

САША: Нет, ты!

МАМА: Мне неприятна эта сцена (Я-сообщение). Марина, ты хочешь сказать, что после тебя остался в ванной порядок (активное слушание).

МАРИНА: Ну, не совсем порядок, но уж не такой, как после него.

САША: Вот именно, «не совсем порядок»!



МАМА: Сейчас, Саша, я послушаю и тебя. Значит, кое-что и ты не убрала (продолжение активного слушания).

МАРИНА: Ну, может быть, кое-что.

МАМА (Саше): И тебе, Саша, обидно, когда тебя одного обвиняют во всем (Саша кивает). Значит, я поняла так: каждый согласен, что он внес свой «вклад» в беспорядок. (Мама резюмирует сказанное.) А папе теперь неприятно туда входить (активно слушает папу), да и мне, признаться, тоже (Я-сообщение). Что же будем делать? (Ключевой вопрос, когда все выслушаны и страсти поутихли.)

САША: Пусть уберет каждый свое (мама выждала, пока предложение поступит от кого-либо из детей).

МАМА: То есть на каждый носок и каждую лужицу прикрепим надпись: «Саша», «Марина» (чувство юмора обычно очень помогает разрядить обстановку).

САША (улыбаясь): Ну, уж не до такой степени.

МАРИНА: Я вытру пол и вымою ванну, а он пусть уберет все остальное (еще одно предложение).

САША: Ладно, я согласен.

МАМА: Ну что ж, мне кажется, это решение всех устраивает. Когда вы сделаете это, сейчас или после ужина? (Детализация решения.)

САША: Да чего там, давай сейчас. (Марина кивает.) А что значит «убрать все остальное»?

МАМА: Пойдем посмотрим. (Идут все вместе.) Что, по-твоему, здесь надо сделать?

САША: Полотенца, носки… еще мыло и мочалка… (Детализация решения.)

Дети быстро справляются с уборкой, ужин проходит мирно. Инцидент забыт, а дети приобрели ценный опыт беспроигрышного разрешения конфликта.

Часть третья
Позиции, установки и жизненная философия

От Я-сообщения к Я-позиции

Мы уже видели, что техники Активного слушания и Я-сообщения помогают «погасить» или ослабить обострение негативных эмоций. В то же время они не исключают их причин. Причины лежат глубже, в **общей позиции** и **установках** как взрослого, так и ребенка.

Маленькие дети – невольные эгоцентрики «от природы». Неумелые и слабые, они нуждаются в заботе, уходе и постоянном внимании. Заботу и внимание они требуют и, как правило, получают. Это естественно и закономерно. В то же время, такая «расстановка сил» содержит потенциальную опасность: у ребенка может создаться впечатление, что он – «центр мира». В благоприятных случаях это мироощущение меняется с возрастом. Иногда ребенок приходит к настоящему открытию: оказывается, есть другие люди со своей жизнью, нуждами и заботами. Вот как это описывает Л. Н. Толстой.

Мне в первый раз пришла в голову ясная мысль о том, что не мы одни, то есть наше семейство, живем на свете, что не все интересы вертятся около нас, а что существует другая жизнь людей, ничего не имеющих общего с нами, не заботящихся о нас и даже не имеющих понятия о нашем существовании…

…Когда я глядел на деревни и города, которые мы проезжали, в которых в каждом доме жило по крайней мере такое же семейство, как наше, на женщин, детей, которые с минутным любопытством смотрели на экипаж и навсегда исчезали из глаз, на лавочников, мужиков, которые не только не кланялись нам, как я привык видеть это в Петровском, но не удостаивали нас даже взглядом, мне в первый раз пришел в голову вопрос: что же их может занимать, ежели они нисколько не заботятся о нас? И из этого вопроса возникли другие: как и чем они живут, как воспитывают своих детей, учат ли их, пускают ли играть, как наказывают? и т. д.

*Такого рода **моральная перемена** , – заключает Толстой, – произошла во мне в первый раз во время нашего путешествия, с которого я и считаю **начало моего отрочества** (выделено мною. – Ю. Г.)*

Преодоление эгоцентризма продолжается в течение всего детства (заметим, в описании Толстого «открытие» случилось на одиннадцатом году жизни мальчика). Однако оно происходит не само собой, а в результате встреч и даже столкновений с жизнью других людей. Родитель несет на себе груз ответственности: он может способствовать – или помешать формированию правильного отношения растущего человека к миру, к себе и другим людям. Если воспользоваться метафорой, он должен правильно «поставить» мировоззрение ребенка, как «ставят руку» начинающему пианисту.

Что для этого нужно делать? Прежде всего, **уметь заявлять о себе** . Родителю нужно внимательно, особенно перед лицом ребенка отслеживать свои интересы и потребности, ведь в первые годы жизни ребенка он для него главный «другой».

Иными словами, родитель должен умерять свою натуральную заботу и в определенных точках воспитания выдвигать на первый план себя, давая ребенку шанс и, больше того, тренируя его на внимании к себе! И это будет настоящая, существенная забота о нем, а именно, о его моральном развитии.

Важно умерять свою натуральную заботу о ребенке, «тренировать» его на внимании к себе!

Возьмем историю из жизни одной семьи.

Мать семейства перегружена домашними делами, крутится целый день, не получая

помощи и внимания от мужа и двух взрослых детей: дочери-старшеклассницы и сына-студента. Наконец, не выдержав, она бросает упрек: «Я вот все кручусь, с ног падаю, а вам хоть бы что!». На что получает в ответ: «А мы думали, тебе это нравится! Вроде сама хочешь! А трудно – не делай!»

Можно догадаться о продолжении этой сцены – еще бóльшая обида матери, усиление доводов и оправданий, повышение голоса с обеих сторон…

Желание увидеть помощь, поддержку и, может быть, услышать слова благодарности, посещало мать давно, но она молчала. Ее **обида копилась** , и теперь стала источником конфликта. Упреки в форме Ты-сообщений, как мы знаем, не доходят до сознания «адресатов», и взаимное недовольство раскручивается по спирали. Высказанные гораздо раньше слова, что ей трудно, что она устала и чувствует несправедливость в распределении домашней нагрузки, могли бы быть услышаны и изменить всю ситуацию. Хочу напомнить:

Если не давать знать, что вы чувствуете, то другим это может просто не прийти в голову.

В то же время, возникает важный вопрос: почему вполне взрослые дети (оставим пока в стороне мужа) **сами не догадались** обратить внимание на мать?! Нет было ли какого-то дефекта в воспитании?

Конечно было! И сама мать приняла в этом невольное участие. Поставив себя в позицию «жертвенного служения», она жила с установкой: «Я не в счет!» и приучила так смотреть на себя домочадцев. Но никогда человек с такой установкой не бывает счастлив.

Практика Я-сообщения рано или поздно приводит человека к осознанию, что он **тоже имеет право** – на счастье, внимание, уважение и справедливость.

Практика Я-сообщения помогает осознать человеку его право на уважение и справедливость.

Так усвоение эффективных методов общения ведет и к перестройке взаимоотношений, и важным трансформациям личности.

Как дети из нас «вьют веревки»

Посмотрим более внимательно, как родители попадают в ловушку собственной заботливости.

Воспитывая ребенка, невозможно избежать столкновений между его «хочу!» – и нашим «нет!». Бывает, что ребенок настаивает и устраивает сцены, а родитель не может вынести его криков и слез. И тогда он уступает. Такое, как правило, случается с «**мягкими сочувствующими** » родителями. Однако их подстерегает опасность пойти на поводу у ребенка.

Если в доме раздается требовательный плач в ответ на «нет», и повторные выкрики «нет, да!», «а я хочу!», «а я все равно буду!», значит, родитель не миновал этой опасности. Ему надо остановиться и посмотреть не только на неправильное поведение ребенка, но в первую очередь на то, что **делает он сам** !

Недавно мне довелось наблюдать такую сцену.

Мать с двумя детьми, девочкой 4 лет и мальчиком 6 лет, гуляла во дворе. Мальчик по какому-то поводу агрессивно напал на сестру, и та горько заплакала.

Мать резко оттолкнула сына, и тот повалился на землю, подняв неимоверный крик. Мама растерянно взглянула на подругу, которая тоже гуляла со своими детьми: «Что мне теперь делать?». Подруга предложила спокойно двинуться к дому – дело клонилось к

вечеру. Мама, взяв за руку младшую, сделала несколько шагов к дому, но нерешительно остановилась и оглянулась – мальчик продолжал валяться, ***и крик его усилился*** *. Подруга убедила мать продолжить путь к дому. Однако нерешительные остановки матери и усиления крика мальчика повторились еще несколько раз. «Как же мы его там оставим?!», – не могла успокоиться мать. «Да ничего, – повторяла подруга, – вот увидишь, в конце концов, сам прибежит!». Действительно, почти у самого подъезда мальчик догнал всю группу, бросился на мать и с гневными криками начал колотить ее руками и ногами. Мать в растерянности говорила ему что-то увещевающее и убеждающее. К счастью, из подъезда вышел взрослый родственник. Подойдя сзади, он заключил разъяренного ребенка «в замок», и когда тот оказался способным его услышать, сообщил, что отпустит его только тогда, когда он возьмет себя в руки.*

Позже от матери я узнала, что сын распускает кулаки не так уж редко, что ее «нет», как правило, в доме не признается – вот и младшая девочка начинает перенимать эту манеру – и мать приходит в отчаяние. Со своей стороны, она старается быть **заботливой, внимательной, бережно относиться к переживаниям детей** . В конфликтах она пытается их Активно слушать, говорить о своих чувствах, то есть посылать Я-сообщения (почерпнув все это из книжки), но всего этого оказывается недостаточно. Дети каким-то непонятным ей образом **умудрились «сесть на шею».**

Но мы можем догадаться, как это случилось, хотя бы по некоторым деталям только что описанной сцены. Отметим одну из них: мальчик зорко следил за реакцией матери на его крики, не без основания рассчитывая, что она вернется его утешать. **И она бы вернулась, если бы не подруга!**

Подобные сцены и поведение родителей давно известны. Они происходят и происходили во все времена и «у всех народов». Приведу еще одно яркое описание детского каприза из воспоминаний писателя Анатолия Мариенгофа. События относятся к жизни дореволюционной России.

Я играю в мячик. Как сейчас его вижу: половинка красная, половинка синяя, и по ней тонкие желтые полоски. Няня сидит на большом турецком диване и что-то вяжет, шевеля губами. Очевидно, считает петли. Мячик ударяется в стену, отскакивает и закатывается под диван. Я дергаю няню за юбку:

– Мячик под диваном… Достань.

Она гладит меня по голове своей мягкой ладонью:

– Достань, Толечка, сам. У тебя спинка молоденькая, гибкая!

– Нет, ты достань!

Она еще и еще гладит меня по голове и опять что-то говорит про молоденькую спинку. Но я упрямо твержу свое:

– Нет, ты достань. Ты! Ты!

Няня справедливо считает, что меня надо перевоспитать. Я уже не слышу и не понимаю ее слов, а только с ненавистью гляжу на блестящие спицы, мелькающие в мягких руках:

– Достань!.. Достань!.. Достань!..



Я начинаю реветь. Дико реветь. Делаюсь красным, как бочка пожарных. Валюсь на ковер, дрыгаю ногами и заламываю руки, обливаясь злыми слезами.

Из соседней комнаты выбегает испуганная мама:

– Толенька… Толюнок… Голубчик… Что с тобой? Что с тобой, миленький?

– Убери!.. Убери от меня эту старуху!.. Ленивую, противную старуху!.. – воплю я и захлебываюсь своим истошным криком.

Мама берет меня на руки, прижимает к груди:

– Ну, успокойся, мой маленький, успокойся.

– Выгони!.. Выгони ее вон!.. Выгони!

– Толечка, неужели у тебя такое неблагодарное сердце?

– Все теперь знаю. Ты любишь эту старую ведьму больше своего сына.

(А простаки считают четырехлетних детей ангелочками!)

– Толечка, родной, миленький…

Мама уговаривает меня, убеждает, пытается подкупить шоколадной конфетой, грушей дюшес и еще чем-то «самым любимым на свете». Но все это я отшвыриваю, выбиваю из рук и упрямо продолжаю поддерживать свое отвратительное «выгони!» самыми горючими слезами. Они льются из глаз, как кипяток из открытого самоварного крана.

Слезы… О, это мощное оружие! Оружие детей и женщин. Оно испытано поколеньями в бесчисленных домашних боях, больших и малых.

И что же?.. Мою старую няню – этот уют и покой дома – рассчитывают, увольняют за то, что она не полезла под диван, чтобы достать мячик для противного избалованного мальчишки…

Вот уже более полувека меня угрызает совесть за ту гнусную историю с мячиком, закатившимся под турецкий диван!

Примечательны заключительные строки воспоминания. Они обнажают «двойное дно» в переживаниях ребенка, который закатывал скандал. Знал ли он тогда, что чем сильнее будет кричать и изображать горе, тем скорее добьется своего? Конечно, знал! Одновременно

на каком-то уровне сознания (или подсознания) он знал, что ведет себя как «противный избалованный мальчишка», что это стыдно, что это против совести!

Итак, что же делают не так родители?

Они не заявляют о себе и не удерживают свою позицию!

Каждый раз, уступая слезам и крикам, они сообщают ребенку, что это он – главный, что самое важное – его спокойствие и благополучие. Все остальное, в том числе другие, не важны. Не важна и мать с ее мнениями и запретами – ведь он все равно ее переломит! И это повторяется изо дня в день, десятки, сотни, тысячи раз! Как же не стать ему баловнем? И откуда возьмется совесть?

Можно сказать, что мать «тренирует» его в позиции эгоизма. Как результат, ей нечего рассчитывать на его внимание и уважение ни сейчас, ни в будущем. Маленький – он ее бьет и кусает, подрастая – пользуется ее трудом без мысли о благодарности («Сама же так хочет!»).

Родители на тропе войны

Но есть другой тип конфликтов, в каком-то смысле противоположный. Они возникают, когда родители увлекаются своей властью. В стремлении «**правильно и твердо** » воспитывать они оставляют без внимания переживания и потребности ребенка, то есть не слышат его.

Обычно так ведут себя либо «очень ответственные», либо просто авторитарные родители. Реакция детей, как правило, выливается в **сопротивление** «насилию». Иногда это открытое противостояние: хроническое непослушание, упрямство, действия «назло». Появиться все это может очень рано.

Одна знакомая мать жалуется на свою двухлетнюю дочь:

Она стала невероятно упрямой. На все говорит «нет!». С этим «нет» просыпается и засыпает. Утром я только подхожу к ее кроватке, ***она даже глаз еще не открыла*** *, а уже кричит «нет!». Иногда у меня нервы не выдерживают, и я ей наподдаю, а она бьет кошку!*

Удивительно! Девочка кричит «нет!» на одно только приближение матери, да еще не открывая глаз! У нее уже к двум годам сформировалась уверенность, что **от мамы надо защищать себя** !

Заметим, мама по-своему внимательна. Она очень обеспокоена характером девочки, только **совсем не видит себя** – что она сама делает?

Чтобы не создалось впечатления, что это единичный случай, приведу аналогичная жалобу другой матери. На этот раз «виновница» – трехлетняя девочка:

Говорю ей: Маша, одеваться – «нет!», раздеваться – «нет!», кушать – «нет!», купаться – «нет!», спать – «нет!», и так весь день. Совсем с ней измучилась!

В чем же дело? Откуда у детей подобный стойкий негативизм? Скорее всего, дело в истории отношений, где родители допускали слишком жесткий контроль, резкость приказов, иногда завышенные требования, и все это – при не учете состояния ребенка.

С взрослением детей ситуация может усугубляться. На этот раз жалоба матери подростка.

Моему сыну тринадцать лет. Он у меня очень способный, учится в специальной школе. Чтобы развивать свой талант, ***он должен очень много работать*** *. Я специально сижу дома, посвящаю ему все свое время. Всем его обеспечиваю, кормлю, ничем его не загружаю, забочусь и* ***постоянно слежу за ним, напоминаю, что надо много заниматься*** *, а не*

отвлекаться на посторонние дела. На этой почве у нас бесконечные конфликты. Дело дошло до настоящей ненависти! Он смотрит на меня, знаете, такими ***колючими злыми глазами, как волчонок, который тебя ненавидит*** *и готов на тебя наброситься!*

Просто беда, не знаю, что делать. Ведь речь идет о его судьбе, а я бессильна!

Чувство бессилия в таких случаях – очень важный и, позволю себе сказать, **полезный** сигнал того, что родителю необходимо продумать и перестроить свое поведение в отношениях с ребенком.



Есть еще одна форма сопротивления детей – **внутренний саботаж** . Вспоминается беседа с девятилетним мальчиком и его мамой. Мальчик вполне здоровый, краснощекий, мягкий, сообразительный. Но глаза – скучные, голос безразличный, особенно когда речь заходит о школьных уроках и музыке. Музыкой мама заставляет его упорно заниматься – учительница сказала, что он очень способный. Сам мальчик с готовностью утверждает, что он ленивый. Мама, безусловно, того же мнения.

На вопрос: «Что тебе нравится?», отвечает: «Играть с кошкой», – добавляя, что может играть с ней часами! При этом глаза радостно вспыхивают. Задаю «дурацкий» вопрос: «А когда ты с ней играешь, ты тоже ленишься?» – в ответ удивленно: «Ну что вы, конечно, нет!».

В дальнейшей беседе выясняется, что у мамы главной заботой с некоторых пор стало соблюдение **строгого порядка в своей жизни и в делах сына** . Она признается, что раньше была легкой и живой, многим интересовалась, умела со вкусом отдыхать. Но сейчас «под грузом ответственности» за семью и воспитание сына стала более жесткой, требовательной, живет как-то механически.

По ходу беседы она приходит к выводу, что, скорее всего, такой же «груз ответственности» она возложила и на сына, требуя от него жить так, как живет сама: ответственно, но механически. Но жить так ей совсем не нравится, тем более **она не хочет «засушивать» живые силы ребенка** !

На таких примерах мы видим, что покладистый ребенок может формально подчиняться

родителям, неплохо учиться, «перекатываясь из кулька в рогожку», но может также уйти «во внутреннюю эмиграцию», впасть «в спячку», в так называемую лень. Он становится «удобным» ребенком, но безынициативным, вялым и равнодушным. Полное впечатление, что активный воспитательный напор родителей отнимает собственную энергию детей!

Однако, хочется прибавить, что сознание родителей вполне перестраивается при освоении техники Активного слушания. В последнем рассказанном случае мать «услышала» положение, в которое она поставила своего сына, и это привело ее к важным выводам.

Понимание и гибкость

Есть ли между описанными крайностями «золотая середина»? Как сохранять четкие родительские позиции и одновременно не забивать «живые силы» ребенка?

Для ответа снова обратимся к техникам эффективного общения. Когда каждая из них освоена, появляется возможность гибко их использовать, причем, в различных комбинациях.

Здесь речь идет уже не об отдельной правильной фразе, а о разговоре или беседе, в которых вы обнаруживаете способность выслушать ребенка, открыто сказать о себе и при этом сохранить доброжелательный тон.

Посмотрим, как все это может помочь успешно разрешать назревающие конфликты. Первый пример – рассказ матери о разговоре с ее пятилетним сыном.



Прихожу домой, усталая и голодная. Сын обрадовано:
– Ой, мама, я тебя так ждал! Пойдем скорее играть!
– Подожди, – отвечаю я, – ***сначала я хочу поесть*** *.*
– Нет, нет, пойдем играть!
Я говорю:
– Ты ***очень хочешь*** *, чтобы я пошла играть.*
– Да, очень! Пошли!
– Ты очень, очень хочешь играть, ***а я устала и очень хочу есть*** *.*
– Ну, мам!

Снова говорю:
– Я ***очень хочу есть*** *, а ты очень хочешь играть.* ***Как же нам быть?***
Тогда он:
– Ну ладно, я поем вместе с тобой, а потом пойдем играть.
Мы так и сделали.

Наверняка в этом разговоре мальчик получил ценный урок морального воспитания. Он узнал о желании матери и признал ее право позаботиться о себе. Повторение подобных бесед поможет избежать закрепления «наивного эгоизма» ребенка.

Всмотримся более пристально, как мать вела эту беседу. Можно увидеть, что она использовала попеременно Активное слушание и Я-сообщение. Их чередование показало мальчику, что мать его слышит, и это помогло услышать ее сообщения о себе.

Вопрос матери: «*Как же нам быть?» —* очень важный момент в процессе разрешения конфликта. Он позволил мальчику задуматься и внести предложение, которое устроило обоих.

Гибкость поведения родителей проявляется и в том, как они решают вопрос об **уступках ребенку .**

Ясно, что жесткий принцип «всегда стоять на своем» не годится. В то же время «постоянно уступать» – значит вредить ребенку.

Разумнее всего выглядит мнение, согласно которому отдельные уступки ребенку вполне возможны, и даже необходимы!

Отдельные уступки ребенку вполне возможны, и даже необходимы.

Такое правило предполагает необходимость учитывать многие разные моменты: состояние ребенка, обоснованность его желаний, неудобство или ущерб для родителя и др.

Конечно, каждый случай индивидуален, тем не менее, общими остаются способности родителей выслушать и понять, сообщить о себе, гибко вести беседу и иметь позитивный настрой.

Мать пятилетней девочки учится по вечерам и несколько раз в неделю уходит на занятия. Каждый раз девочка переживает, но бабушке удается уговорить ее и чем-то занять. Но однажды девочка сильно расплакалась, и, цепко держась за маму, не отпускала ее. Никакие доводы и увещевания не действовали, ребенок плакал только сильнее.

Мать рассказывает:

Конечно, в моей душе шла внутренняя борьба: жалко ребенка – и в то же время так нужно идти (как всем нам это знакомо)! Чувства к ребенку перевесили, и я осталась. Я сказала себе: «В конце концов, можно же пойти ей навстречу, она ведь столько раз меня отпускала, хотя ей это было совсем непросто!»

Дочка сразу успокоилась, весь вечер не отходила от меня, придумывала разные игры и занятия. В какой-то момент спросила: «А это ничего, что ты не пошла на учебу? Тебе двойку за это не поставят?» и потом добавила: «Знаешь, я не буду каждый раз так плакать. Тебе же тоже надо учиться!»

В общем, я совсем не жалею, что осталась. Мы почувствовали себя с дочкой как-то особенно близкими.

Серьезные жизненные ситуации

Бывают случаи, когда желания ребенка вполне оправданы, но трудно исполнимы, так как противоречат интересам или обстоятельствам жизни родителей. Ничего не поделаешь, и таких случаев немало!

Например, ребенок хочет быть с мамой как можно больше, но маме надо ходить на работу. Ребенок не хочет ходить в сад и даже умоляет: «*Я лучше буду сидеть дома совсем один!* », но его невозможно оставить одного, а бабушки нет. Ребенок хочет жить с мамой и папой, он любит их обоих, но родители разводятся…

В таких случаях, если никак нельзя изменить ситуацию, чтобы удовлетворить просьбу ребенка, остается беседа с ним – **беседа по душам .**

Для такой беседы лучше выбрать спокойное время (а не моменты, когда он особенно расстроен) и как можно больше его слушать. Именно слушать активно, чтобы он смог высказать все свои огорчения. Не спешите успокаивать, убеждать или разуверять его, особенно не старайтесь логически доказывать, почему это нельзя или невозможно. Дайте ему больше сказать, ведь это помогает разрядить напряжение – у ребенка, так же как и у взрослого.

Немного позже вы сможете сказать о себе, о реальной ситуации, привести доводы, но **именно позже, а не сразу** . Когда накал переживаний спадет, будет шанс перейти к переговорам и вместе подумать: «как же нам быть?».

Одна семья встретилась с проблемой такого рода:

Сын-первоклассник начал ходить в школу, которая ему очень понравилась. Он уже привык к учителям, подружился с ребятами. Но семья переехала на другой конец большого города, и до школы теперь стало очень сложно добираться. На дорогу с пересадками уходило в один конец полтора часа, а то и больше. Кроме того, кто-нибудь из взрослых должен был его возить. Поначалу родители вняли мольбам мальчика, и недели две папа сопровождал его в старую школу и из школы домой. Но потом стало ясно, что так продолжаться не может: мальчик сильно уставал, у папы стала страдать работа. К тому же узнали, что поблизости есть школа не хуже. Но сын не хотел даже слышать о ней! Устроил настоящую забастовку!



Родители много беседовали с мальчиком, слушали его рассказы про старую школу – какие там интересные уроки, как там все красиво и весело, как они с друзьями играют на

переменках, и как он без всего этого «просто не может жить!». Родители сочувственно слушали. Мать даже стала спорить с отцом (конечно, не в присутствии мальчика), говоря, что нельзя же ломать ребенка!

Однако, «суровая действительность» требовала своего. Отцу в какой-то момент пришлось сказать, что возможности ездить в дальнюю школу у него больше просто нет из-за работы. «Тогда я буду сидеть дома», – ответил сын. «Хорошо, посиди». Через некоторое время мальчик согласился сходить в новую школу «просто посмотреть». Поговорили с учителем, который был очень приветлив, посидели на уроках. Сын все еще оставался дома. Нашлись мальчики из класса, живущие поблизости, их стали приглашать в гости…

В конечном счете, «крепость пала», теперь наш герой учится в новой школе с не меньшим удовольствием, чем в прежней.

В этой истории хочется обратить внимание на бережное отношение родителей к понятным и оправданным переживаниям мальчика. И в разговорах с ним, и в своих действиях они шли ему навстречу, проявляли сочувствие. Они также «не продавливали» категорично свою позицию. Например, дали ему возможность посидеть некоторое время дома. Это было частичное согласие с ним, признание его права на выбор. Все вместе позволило мальчику, в конце концов, принять сложившуюся ситуацию и положение родителей. Семья преодолела кризис без серьезных эмоциональных потерь.

Заключая этот выпуск, хочу поделиться очень общим выводом, который мне кажется важным.

Есть техники общения и практика их освоения – об этом мы в основном и говорим в наших выпусках. Но есть также и то, что называют «философией жизни», куда входят наши убеждения, ценности, моральные чувства, взгляды на мир и людей. Вывод, к которому я пришла, заключается в следующем: техники общения неотделимы от «философии». Неотделимы в том смысле, что освоение техник приводит **– и в этом их замечательный эффект** – к изменению личной философии в направлении доброжелательности, уважения человеческого достоинства и любви к людям.

Не об этом ли говорит и старая легенда?

Ветер и Солнце поспорили, кто быстрее заставит Человека раздеться. Ветер сказал:

– Конечно, я! – Он собрал свои силы и начал дуть все сильнее и сильнее. Но Человек ежился и только плотнее запахивал свое пальто. Разозлился ветер, задул еще сильнее, устроил целую бурю! Но чем больше он свирепел, тем больше Человек кутался в свои одежды.

– А теперь моя очередь, – сказало Солнце. Оно вышло из-за тучки, пригрело все вокруг, Человеку стало радостно и тепло – и он разделся!