

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

**Очень важно научиться слышать собственные ошибки!**

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

*ДОЧЬ (четырёх лет): Мама, кушать скорее!*

*МАМА: Садись, я уже налила.*

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

*МАМА: Оставь и уходи (Приказ.)*

*ДОЧЬ: Я есть хочу!*

*Вмешивается папа.*

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

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

*МАМА: Я тебе ее выловлю.*

*ДОЧЬ: А все равно...*

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

*Удочери закапали первые слезы...*

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

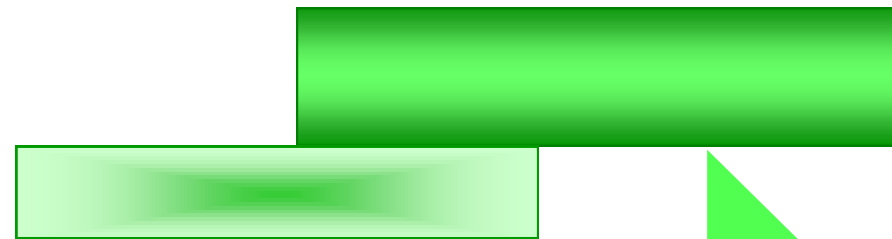
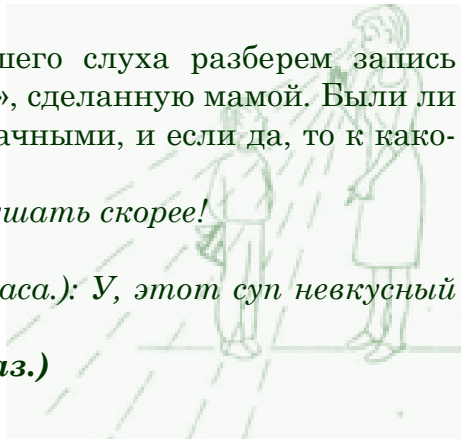
*ДОЧЬ: А мне невкусно!!!*

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

*ПАПА: Я вот сейчас... (Угроза.)*

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

*Материал подготовлен педагогом—психологом Баранцевой Н.Н. Более подробно Вы ознакомитесь с вопросами воспитания в книге Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком Как?»*



# 12 помех на пути

## активного слушания



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МАМА:** *Тебе плохо.*

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

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

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

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

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

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

**12. Отшучивание, уход от разговора.**

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

**ПАПА:** *Как много между нами общего!*

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

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

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

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

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

*СЫН: Ведь правда, я плохо выступил?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*МАМА: Четыре по математике. Почему же ты злишься?*

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

*Более удачный вариант был такой (реальный диалог):*

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

жилась именно таким образом?

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

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

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

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

*Чем плоха похвала-оценка?*

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

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

**СЫН:** *Не получают у меня эти буквы!*

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

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

А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка?

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