

Т. Гордон

Как выслушивать детей, чтобы они говорили с Вами Язык принятия

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети учатся тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Следовательно, многие родители теряют шанс помочь своим детям в тех проблемах, которые они встречают в жизни. Детям часто проще говорить с профессиональными психологами-консультантами, чем с родителями. Почему? Исследования и клинический опыт показал, что существуют необходимые ингредиенты для эффективных отношений помощи. Возможно, наиболее существенный из них - это "язык принятия".

Сила "языка принятия"

Когда человек способен чувствовать и передавать подлинное (искреннее) принятие другого человека, он обладает способностью оказать сильную помощь другому. Его принятие другого человека таким, как он есть, является важным фактором в создании отношений, в которых другой человек может расти, развиваться, конструктивно изменяться, научиться решать проблемы, двигаться в направлении психического здоровья, быть более продуктивным и креативным, актуализировать наиболее полно свой потенциал.

Принятие похоже на плодородную почву, которая позволяет маленькому семечку вырасти в красивый цветок. Почва только создает условия ему для превращения в цветок. Она освобождает способность семени расти, но способность заключена в самом этом семени. Принятие - это почва, которая позволяет ребенку реализовать свой потенциал.

Большинство людей воспитывались в убеждении, что если вы будете принимать ребенка, он останется таким, как он есть, что лучший путь помощи ребенку в том, чтобы стать лучше в будущем - это сказать ему, что в нем вы сейчас не принимаете.

Поэтому большинство родителей сильно полагается на язык неприятия в воспитании детей, веря, что это - лучший путь помощи им. Почва, которую родители создают для роста своих детей, наполнена сценками, суждениями, критицизмом, уговорами, морализированием, командами-сообщениями, которые передают неприятие ребенка таким, как он есть.

Эффект: дети часто становятся тем, что о них говорят родители. Кроме того, дети отворачиваются от родителей, перестают говорить с ними, свои чувства и проблемы держат при себе.

Язык принятия "открывает" детей, они делятся своими чувствами и проблемами.

Из всех эффектов принятия самый важный - внутреннее чувство ребенка, что его любят. Поскольку принять другого таким, как он есть, это значит любить его; чувствовать себя принятым означает чувствовать себя любимым. В психологии мы только начинаем понимать огромную силу этого чувства: оно может вызывать рост ума и тела, это, вероятно, наиболее эффективная терапевтическая сила, которую мы знаем, которая исправляет психические и физические повреждения.

Принятие должно быть продемонстрировано

Пока принятие родителем не передано ребенку, оно не влияет на него. Родитель должен научиться демонстрировать свое принятие таким образом, чтобы ребенок чувствовал его. Для этого требуются специальные навыки. Однако, большинство родителей думают, что принятие - это пассивная вещь - состояние ума, attitude, чувство. Оно, действительно, имеет внутренние источники, но должно быть активно сообщено или продемонстрировано (профессиональный консультант тратит годы на выработку этого навыка в своей консультации).

Беседа может лечить, но беседа может вызывать и конструктивные изменения: но это должна быть правильная беседа. Психологи называют это "терапевтической коммуникацией", имея в виду, что некоторые виды сообщений имеют терапевтический или оздоравливающий эффект. Они могут заставить людей чувствовать себя лучше, помочь им выразить свои чувства, создать чувство значимости и положительной самооценки, уменьшить страх, облегчить рост и конструктивные изменения.

"Нетерапевтическая" или деструктивная беседа - это сообщение, которые заставляют людей чувствовать себя осуждаемыми, создают чувство вины; уменьшают искренность выражения чувств, угрожают личности, воспитывают чувство малоценности, низкой самооценки, блокируют рост и конструктивные изменения, заставляя личность защищаться более сильно, чем она это делает.

Большинство родителей должно пройти через процесс научения положительным навыкам сообщения: первоначально отучиться от деструктивных путей общения и затем научиться позитивным. Это означает: вначале проявите свои типичные привычки в общении, чтобы увидеть, насколько их беседа деструктивна и нетерапевтична. Затем необходимо научиться новым путям общения с детьми.

Невербальные сообщения идут через жесты, позы выражения лица или

другие способы.

Невмешательство как демонстрация принятия

Родители могут демонстрировать принятие, просто не вмешиваясь в то, что ребенок делает (например, строит дом).

Нарушение "(слово пропущено)" ребенка, его мыслей или действий, часто отражает страхи и тревоги самих родителей, их собственное чувство небезопасности.

Родители хотят, чтобы дети научились (смотри, какой должен быть дом); им неприятно, что ребенок делает ошибку (построй дальше от воды), они хотят гордиться достижениями ребенка. Они навязывают свои ригидные представления о том, что правильно, что - нет. У них есть тайные амбиции по поводу ребенка (ты никогда ничему не научишься, если все время будешь строить)... Они озабочены тем, что другие скажут об их ребенке (Ты можешь лучше). Они хотят чувствовать, чтобы ребенок чувствовал необходимость в родителях (Дай, папа поможет, и т.д.).

Очень часто родители не допускают такую "сепаратность" своих детей, а тактику типа "руки прочь" (от детской активности) приходит с трудом.

Пассивное слушание как демонстрация принятия

Не сказать ничего - может ясно демонстрировать принятие. Молчание - "пассивное слушание" - это мощное невербальное сообщение и может быть эффективно использовано, чтобы дать человеку почувствовать, что он принят. (Используется консультантами-профессионалами).

Принятие способствует конструктивному росту и изменению.

Вербальная коммуникация принятия

Большинство родителей находят, что в человеческом взаимодействии нельзя молчать очень долго. Для интимных, жизненных отношений необходимо разговаривать с детьми.

Беседа важна, но то, как она проводится - чрезвычайно важно. Это - ключ эффективности.

(Далее даются образцы сообщения детей - родителям предлагается записать свои ответы на них).

Опыт показал, что существует более двух категорий сообщений, которые

обычно используют родители в беседе с детьми.

Примеры сообщений:

- 1) Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат - куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись.
- 2) НН больше со мной не играет. Она теперь всегда играет с РР, а мне приходится стоять рядом одной. Я их ненавижу.
- 3) Вы все дураки (или тому подобное). Я вас ненавижу.

Что можно сказать об этих 12 категориях?

Какие эффекты воздействия на ребенка имеют эти 12 категорий? Прежде всего, вербальные ответы содержат больше, чем одно значений в каждом сообщении.

Например, сообщение о том, что ребенок терпеть не может школу, родитель отвечает: "Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы - это пройдет".

Ребенок может "услышать" какое-либо (или все) скрытое сообщение:

"Ты не считаешь мои чувства важными".

"Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами".

"Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне".

"Ты не принимаешь меня всерьез".

"Тебе все равно, что я чувствую".

Когда родители говорят что-то ребенку, они часто говорят что-то о нем. Вот почему коммуникация с ребенком так влияет на него как на личность и, в конце концов, на отношения между людьми. У ребенка создается картина того, как вы его воспринимаете как личность.

Беседа может быть конструктивна и деструктивна.

Один из путей, с помощью которого мы даем понять, как эти 12 ответов могут быть деструктивны, состоит в том, что их просят вспомнить собственные реакции, когда они делятся своими чувствами с друзьями. Большинство сообщает, что 12 ответов обладает деструктивным эффектом на их отношения с человеком, с которым они делятся своими проблемами (перестают говорить, вызывают сопротивление, атаку, неадекватность, гнев, вину, чувство недоверия к другому, чувство, что обращаются как с ребенком и прочее).

Родителя тогда понимают, что если 12 ответов так влияют на них, они, возможно, также влияют на детей.

В приложении к книге дан подробный каталог деструктивных эффектов этих сообщений.

Каковы же альтернативные ответы?

Простые "открытые двери"

Один из наиболее эффективных и конструктивных путей ответа на сообщения детей о своих чувствах или проблемах - это "открытая дверь" или "приглашение сказать больше". Это ответы, которые не передают никаких собственных идей, суждений, чувств слушателя, но в то же время приглашают ребенка поделиться своими чувствами, идеями, суждениями. Они "открывают ему дверь". Простейшие из них: "Я вижу", "Интересно", "правда", "неужели", "не шутишь" и т.п.

Другие более явно передают приглашение сказать больше:

"Расскажи мне об этом".

"Я хочу услышать об этом".

"Мне интересна твоя точка зрения".

"Давай обсудим это".

"Похоже, что это важно для тебя".

Эти сообщения побуждают людей начать или продолжать говорить. Они не создают эффекта, что у него "отняли мяч", как бывает при таких ваших сообщениях, как задавание вопросов, советах, морализировании и т.п.

"Открытая дверь" оставляет ваши мысли и чувства вне коммуникации.

"Открытая дверь" передают принятие ребенка, его уважение как личность, например:

"Ты имеешь право выражать свои чувства".

"Я уважаю тебя как личность с твоими мыслями и чувствами".

"Я могу научиться чему-то у тебя".

"Я действительно хочу узнать твою точку зрения".

"Твои идеи (мысли) стоят того, чтобы их выслушать".

"Я заинтересован в тебе".

Кто не отреагирует благосклонно на эти аттитюды? Как взрослый, так и ребенок.

Активное слушание (АС)

"Открытая дверь" только приглашает ребенка к разговору. Нужно знать, как держать дверь открытой.

Гораздо более эффективное, чем пассивное слушание, активное слушание - замечательный путь и вовлечение того, кто посылает сообщение в беседу с реципиентом. Реципиент, так же как и "посыльщик", активен в разговоре. Чтобы понять, как происходит активное слушание, рассмотрим несколько

диаграмм.

Когда бы ребенок не захотел сообщить что-то своему родителю, он делает это, потому что у него есть потребность. Например, голод. Чтобы сообщить о нем, он выбирает сигнал, который, по его мнению, репрезентирует "я голоден" другому человеку. Этот процесс выбора сообщения называют кодированием. Например, "Когда будет готов обед?". Когда родитель получает сообщение, он декодирует его, так что он может понять его в терминах того, что происходит внутри ребенка (раскрывает мотив).

Если мать точно декодирует, она поймет, что ребенок голоден. Но если она декодирует, что ребенок беспокоится о том, чтобы поесть и идти гулять, она поймет неправильно. Процесс коммуникации будет нарушен, при этом ребенок не знает этого. Вот что часто нарушает процесс коммуникации: неправильное понимание сообщения "посыльщика" со стороны реципиента и при этом взаимное непонимание, что это произошло.

Предположим, что в этом примере мать решила проверить свою точность декодирования, чтобы быть уверенной, что она поняла правильно и сказала ребенку: "Ты хочешь поесть, чтобы успеть поиграть перед сном". Получив обратную связь от матери, ребенок может сообщить матери, что она поняла неправильно.

Диалог:

- Ребенок: Нет, я хотел сказать, что я действительно хочу есть.
- Мать: Я вижу, ты правда хочешь есть. Я дам тебе... то-то и то-то. Мы не можем обедать, пока отец не вернулся. Это будет через час.
- Ребенок: Хорошо.

Когда мать в первый раз послала обратно свое понимание первоначального сообщения ребенка, она участвовала в активном слушании. В данном случае она сначала неправильно поняла сообщение ребенка, но ее обратная связь сообщила ему это, так что ребенок послал новый код, который в конце привел к действительному пониманию его сообщения.

Пример АС

1)

- Ребенок (плачет): Джимми отнял мой грузовик.
- Родитель: Тебе действительно это неприятно - тебе не нравится, когда он делает это.
- Ребенок: Да, верно.

2)

□ Ребенок: В этом году у меня противная учительница. Она мне не нравится.

□ Родитель: Ты действительно разочарован своей учительницей.

□ Ребенок: Да, конечно и т.п.

В этих примерах родитель точно декодировал чувства ребенка, - то, что было "внутри ребенка". В каждом случае ребенок далее верифицировал точность процесса декодирования сообщения родителя с помощью выражения, указывающего "Ты понял меня верно".

В АС реципиент (получатель) старается понять, что чувствует посылающий, или что означает его сообщение. Затем он переводит свое понимание в слова (кодирует) и посылает их обратно (дает ОС) для верификации того (уточнения того), что оказал посылающий. Получатель не посылает свое сообщение - такое как оценка, мнение, совет, анализ, вопрос, вывод. Он дает (посылает обратно) в виде ОС только то, что как он чувствует, означает сообщение посылателя, ни больше, ни меньше. (Далее пример беседы родителя с дочерью, где отброшены все собственные мысли и чувства родителя ("Я-сообщение") для того, чтобы слушать, декодировать, понимать мысли и чувства ребенка. Отметить, что ОС родителя начинается с "ты".

Пример Салли (С), Отец (О).

С.: Я не хочу ходить в школу каждый день. Меня тошнит от нее.

О.: Ты действительно устала от школы.

С: Иногда я ненавижу ее.

О.: Тебе она не просто не нравится, иногда ты действительно ее ненавидишь.

С: Верно, я ненавижу домашние задания, уроки, учителей.

О.: Ты просто ненавидишь все, связанное со школой.

С: Я не всех учителей ненавижу, только двух. Одну я не выношу. Она хуже всех.

О.: Ты ненавидишь какую-то одну. Так?

Для чего нужно учиться Активному Слушанию?

Часто родители говорят:

"Это мне кажется неестественным".

"Так люди не говорят".

"Для чего АС?".

Это понятные реакции, потому что родители привыкли к неэффективным сообщениям.

Многие люди думают, что можно избавиться от своих чувств, подавляя их, забывая о них или думая о чем-либо другом. В действительности, люди освобождают себя от беспокоящих чувств, когда их побуждают выразить их открыто.

АС благоприятствует этому роду катарсиса. Оно помогает детям обнаружить точно то, что они чувствуют.

АС помогает детям меньше бояться негативных чувств. "Чувства дружелюбны" с точки зрения автора. Когда родитель показывает, что он принимает чувства ребенка, это помогает ребенку самому принять их.

АС создает отношения теплоты между родителем и ребенком. Когда один человек слушает другого с эмпатией и внимательно, он приходит к пониманию другого человека, к тому, чтобы ценить его взгляд на мир - в известном смысле, он становится тем человеком, когда "влезает в его шкуру". В таком случае, позволив себе проникнуть в другого человека, мы испытываем чувства близости, заботы, любви. Испытывать эмпатию к другому человеку, означает рассматривать его как отдельного от нас человека и в то же время хотеть быть с ним, присоединиться к нему.

АС облегчает решение проблем ребенка.

Когда люди "выговариваются" по поводу проблемы, они часто находят лучшее ее решение, чем когда просто думают о ней.

АС влияет на ребенка таким образом, что он начинает хотеть прислушиваться к мыслям и идеям родителей.

Известно, что когда кто-то прислушивается к вашей точке зрения, вам потом легче выслушивать его точку зрения.

АС "оставляет мяч" у ребенка.

Когда родители отвечают на проблемы ребенка через АС, они обнаруживают, что ребенок часто начинает думать о самом себе: анализировать свои проблемы, находить конструктивные решения. АС создает доверие, в то время как советы, выводы, инструкции и т.п. передают недоверие, т.к. ответственность за решение забирают у ребенка. Поэтому АС - эффективный путь воспитания самоконтроля, ответственности и независимости.

Аттитюды, требуемые для АС

Метод требует выработки базовых аттитюдов, без которых он неэффективен: он будет звучать фальшиво, пусто, механически, неискренне.

1) Вы должны хотеть слышать, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны

сказать об этом.

- 2) Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.
- 3) Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших. Этот аттитюд требует времени на развитие.
- 4) Вы должны иметь глубокое чувство доверия к ребенку в том, что он может справиться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.
- 5) Вы должны усвоить, что чувства преходящи, а не перманентны. (разочарование - надежда, ненависть - любовь и т.п.) Не нужно, следовательно, бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка.
- 6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас - уникальную личность, более не соединенную с вами, а отдельную личность со своей жизнью и своей идентичностью. Эта "отдельность" позволяет ребенку иметь свои собственные чувства, свой путь восприятия вещей. Только это позволит вам помогать своему ребенку. Вы должны быть с ним, когда он переживает проблему, но не слитно с ним.

Риск активного слушания

АС требует от реципиента временно отложить собственные мысли и чувства, чтобы слушать только сообщение ребенка. АС заставляет аккуратно слушать; если родитель должен понять сообщение в терминах значения, которое в него вкладывает ребенок, родитель должен "влезть в шкуру" (в его реальный мир) и тогда он услышит, что намеревался сказать ребенок, "Обратная связь" в АС есть не более чем последовательная проверка точности родительского слушания, хотя оно (АС) также делает ребенка уверенным, что его поняли, когда он слышит свое сообщение точно посланное ему обратно.

Когда человек практикует АС, с ним происходит следующее. Для того, чтобы точно понять, что другой человек чувствует или думает со своей точки зрения, увидеть мир так, как он его видит, - вы подвергаетесь риску изменения своих собственных мнений и аттитюдов. Другими словами, люди изменяются сами благодаря тому, что они действительно принимают.

"Быть открытым" к опыту другого создает возможность пересмотреть свой собственный опыт. Это может быть травмирующим. "Защищающаяся" личность не может допустить, чтобы поддаться влиянию чужих идей и

взглядов, которые отличаются от ее собственных. Пластичная личность, однако, не боится изменений. Все дети, у которых пластичные родители, отвечают позитивно, когда они видят их стремление к изменению, к тому, чтобы быть человечными.

Автор: Т. Гордон