

Способы эффективной коммуникации с детьми

Эффективность родителей как воспитателей.

Методика разрешения конфликтов между родителями и детьми способствует укреплению контактов между ними.

Внутрисемейный конфликт «отцов и детей» не является чем-то неизбежным, а т.н. «**трудный возраст**» — это нормальный период в развитии любого человека, в основе которого лежит потребность подростков утвердить свою самостоятельность.

Подростки не бунтуют против родителей. Они бунтуют против определенных разрушительных **методов воспитания** родителей. Потому что большинство родителей, сталкиваясь с ситуациями, когда поведение детей противоречит их интересам, используют **неэффективные методы общения**.

Задание: написать на листке слова, которые вы сказали бы своему ребенку в следующей ситуации:

Ребенок: Лена не хочет больше со мной дружить. Сегодня она ходила на перемене с Наташей, они смеялись, а на меня даже не смотрели.

Теперь прочитайте, пожалуйста, Ваши ответы, и определите, к какому типу родительских высказываний они относятся.

Типичные родительские высказывания и то, что слышат в них дети:

1. ПРИКАЗ, УКАЗАНИЕ, КОМАНДА:

«Пойди, возьми какую-нибудь игрушку».

«Прекрати мять бумагу».

«Сейчас же перестань!».

«Наведи порядок в комнате».

В этих категоричных фразах ребёнок слышит нежелание родителя вникнуть в его проблему, чувствует неуважение; эти слова вызывают чувство бесправия, а то и «брошенности».

2. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, НАСТАВЛЕНИЕ, УГРОЗА:

«Если не прекратишь плакать, я уйду».

«Если ты не перестанешь путаться у меня под ногами, мама рассердится».

«Если это ещё раз повторится – получишь ремня!».

Угрозы бессмысленны, если у ребёнка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в тупик. Угрозы и предупреждения ещё и тем неэффективны, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

3. УГОВАРИВАНИЕ, ЧТЕНИЕ МОРАЛИ, ПРАВОУЧЕНИЕ:

«Ты должен уважать взрослых».

«Пожалуйста, поиграй в каком-нибудь другом месте».

«Ты не должен играть, когда мама спешит».

«Всегда прибирай за собой».

«Ты обязан вести себя прилично!»

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового, слыша эти слова в сотый раз. Они чувствуют давление, иногда вину, а иногда скуку.

4. СОВЕТ, ПРЕДЛОЖЕНИЕ, ПОДСКАЗКА РЕШЕНИЯ:

«Почему бы тебе не поиграть одному?».

«А ты возьми и скажи.....».

«Разве ты не можешь убирать все за собой?»

«Я бы на твоём месте....»

Как правило, мы не скупимся на подобные советы, и даже считаем своим долгом давать их детям, часто приводя в пример себя. Эти виды реакций сообщают ребёнку Ваше решение, то, что, по вашему мнению, он должен делать. Вы управляете ситуацией, вы господствуете, вы берете все под свой контроль. Вы отстраняете ребёнка от участия в принятии решения.

Каждый раз, советуя что-то ребёнку, Вы сообщаете, что он ещё мал и неопытен, а мы умные и всё знаем.

5. ДОКАЗАТЕЛЬСТВА, ЛОГИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ, «ЛЕКЦИИ».

«Пора бы знать, что перед едой моют руки»

«Сколько раз тебе говорила. Не послушалась – пеняй на себя»

«Без конца отвлекаешься – вот и делаешь ошибки»

В этих случаях дети отвечают «Отстань!», «Хватит меня учить!». В лучшем случае дети просто перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «психологической глухотой».

6. ОСУЖДЕНИЕ, КРИТИКА, ОБВИНЕНИЯ:

«Тебе следовало бы быть умнее».

«На что это похоже!».

«Зря я на тебя понадеялась!».

«Ты самый глупый ребенок, которого я только знаю».

«Ты сведешь меня с ума».

Наверное, Вы согласитесь с тем, что никакой воспитательной роли эти фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту, либо ответное нападение, либо уныние, разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. В этом случае у ребёнка формируется низкая самооценка, которая порождает новые проблемы.

7. ОБЗЫВАНИЕ, ВЫСМЕИВАНИЕ, ПОСРАМЛЕНИЕ:

«Плакса-вакса», «Рёва-корова»

«Ты собираешься всю жизнь сидеть на шее у мамы с папой?»,

«Молодец, нечего сказать!», «И тебе не стыдно?»

Всё это лучший способ оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, дети в таких случаях обижаются и защищаются: «А сама какая!».

8. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА, ПСИХОАНАЛИЗ:

«Ты просто хочешь, чтобы на тебя обратили внимание».

«Ты пытаешься меня рассердить».

«Я знаю, это всё из-за того что ты...»

«Ты почему-то всегда приходишь играть именно в то место, где я работаю».

За этим может последовать защитная реакция, желание уйти от контакта.

9. ВЫСПРАШИВАНИЕ, РАССЛЕДОВАНИЕ:

«Что же всё-таки случилось? Я всё-равно узнаю!»

«Почему ты молчишь?»

«Я требую ответа!»

«Почему опять двойка?»

Для переживающего ребёнка вопрос звучит как холодное любопытство.

10. ОТШУЧИВАНИЕ, УХОД ОТ РАЗГОВОРА:

К примеру, ребёнок говорит «Герпеть не могу этот английский!», на что родитель отвечает «Ты весь в меня я тоже его не любил».

Либо «Отстань», «Вечно ты со своими жалобами».

11. СОЧУВСТВИЕ НА СЛОВАХ, УГОВОРЫ, УВЕЩЕВАНИЯ:

«Успокойся!»,

«Не обращай внимания!»,

«Перемелется, мука будет»

В этих фразах ребёнок может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или пренебрежение его переживаниями.

Обращение к ребёнку с такими словами, может:

- Спровоцировать ребенка на сопротивление родительским попыткам изменить его поведение;
- Заставить ребенка думать, что родитель считает его не очень понятливым;
- Заставить ребенка думать, что родитель не считается с его потребностями;
- Вызвать у ребенка чувство вины;
- Уязвить чувство собственного достоинства ребенка;
- Спровоцировать ребенка на ответную атаку или на попытку каким-либо образом отомстить родителю.

РОДИТЕЛЬСКИЕ СЛОВА МОГУТ БЫТЬ И СОЗИДАТЕЛЬНЫМИ.

Большинство родителей, узнав о разрушительном влиянии унижающих сообщений, стремятся овладеть более эффективными способами общения с детьми. Еще не было родителя, который бы сознательно хотел уничтожить самоуважение своего ребенка.

Позвольте Вам предложить один из методов взаимодействия с детьми (и не только), который называется **«Я – сообщения»**.

Все родители могут испытывать по отношению к действиям своих детей чувства одобрения и неодобрения. Родители как «живые люди» иногда одобряют, иногда не одобряют поведение своих детей. Совершенно очевидно, что какие-то из поступков детей вы одобряете, а какие-то — нет.

Естественные родители испытывают к детям как одобрительные, так и неодобрительные чувства; их отношение к одному и тому же поведению не бывает всегда одинаковым — время от времени оно меняется. Родители не должны скрывать свои истинные чувства и если ребёнок вызывает у них своим поведением отрицательные переживания, то необходимо сообщить ему об этом, **но говорить от ПЕРВОГО лица**. Сообщить о себе, о своём переживании, а не о его поведении.

Существует две формы обращения к другому человеку: «Ты-сообщение» и «Я-сообщение».

«Ты-сообщение» нарушает коммуникацию, так как вызывает у человека чувство обиды и горечи, создается впечатление, что другой всегда прав. В «Ты-сообщении» используются слова: ты, тебя, тебе, из-за тебя.

Примеры «Ты-сообщения»:

- «Ты никогда не выносишь мусор» (человек чувствует обвинение),
- «Выключи немедленно эту ужасную музыку!» («наезд», запрет),
- «Когда ты, наконец, будешь убирать свою комнату?» (обвинение),
- «Как ты со мной разговариваешь?» (осуждение, угроза),
- «Когда ты научишься убирать за собой?» (обвинение),
- «Ну что у тебя за вид?» (осуждение) "
- «Да сколько же раз тебе надо говорить!»

Не правда ли знакомые фразы? Как часто мы их говорим и удивляемся, почему они остаются, в лучшем случае, без ответа (ведь мы говорим правду и хотим только хорошего!), а иногда вызывают шквал негодования, возражения, протест, обиду и другие негативные чувства, вместо того, чтобы выполнить нашу просьбу.

Это потому, что каждое «Ты-сообщение», по своей сути, содержит выпад, критику или просто обвинение человека, и, естественно, вызывает соответствующую реакцию человека: от обиды и защиты себя, до ответных нападков и дерзости.

«Я-сообщение» является более эффективным способом коммуникации, сохраняет благоприятные взаимоотношения между людьми. В «Я-сообщении» используются слова: **я, у меня, мне.**

Попробуем переделать «Ты-сообщения» в «Я-сообщения»:

- «Я очень устала, вынеси, пожалуйста, мусорное ведро»,
- «У меня был трудный день, выключи, пожалуйста, музыку»,
- «Меня очень злит, когда по дому разбросаны вещи. Будь добр, убери за собой»,
- «Мне очень неприятно и обидно, когда со мною разговаривают неуважительно»,
- «Мне обидно, когда дети не убирают за собой»
- «У меня вызывает недоумение такой внешний вид».

- «Я начинаю сердиться, когда нужно повторять одно и то же».

На первый взгляд разница между «Я» и «Ты-сообщениями» невелика. Более того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, «Я-сообщения» имеют ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщениями».

Во-первых, оно позволяет вам выразить свои негативные чувства, а не подавлять их.

Во-вторых – мы, как бы, снимаем с себя маску «воспитателя» и становимся самими собой, приближаемся друг к другу.

В-третьих – когда мы искренни и открыты в выражении своих чувств, наш собеседник тоже начинает доверять нам.

И, наконец, высказывая свои чувства без приказа, осуждения и «наезда», мы даем право собеседнику самому принять решение.

Кроме этого, «Я-сообщение» является более эффективным способом влияния на человека с целью изменения его поведения, которое мы не приемлем, и в то же время сохраняет благоприятные взаимоотношения между людьми.

Давайте разберем это на примере сообщения родителя, который устал и не испытывает желания играть с ребенком:

- Уставший родитель посылает ребенку «Ты-сообщение»: «Ты меня утомил», и ребенок воспринимает информацию как - «Я плохой».
- Уставший родитель посылает ребенку «Я-сообщение»: «Я очень устал», реакция ребенка - «Папа устал».

Модель «Я-сообщение» состоит из трех частей:

- **событие (когда..., если...);**
- **ваша реакция (я чувствую...);**
- **предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел бы...; я был бы рад...).**

В общении можно использовать укороченную форму «Я-сообщения». Например: «Когда я вижу, у меня, я,».

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, вначале могут быть **ошибки**. И главная из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», мы заканчиваем «Ты-сообщением». Например: «Меня раздражает, что ты не убираешь в своей комнате!» (сравните: «Меня раздражает беспорядок в комнате!»). Избежать ошибки можно, используя безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Начните применять в общении «Я-сообщение» и вы почувствуете, как изменится атмосфера, как потеплеют ваши отношения.

При всей своей легкости и очевидности, эти навыки (если их правильно понимать и применять) дают такие невероятные результаты, что порой не верится – все это: взаимопонимание, доверие, готовность следовать вашим советам, хорошее настроение и благодарность родных, близких, друзей, коллег - все это благодаря одной простой мелочи?

Когда мы строим наши фразы по типу "Я-сообщения", то мы, прежде всего, описываем то, что происходит с нами в ответ на поведение или слова другого человека, а не указываем ему, как действовать, что бы нам стало лучше. "Ты-сообщение" же наоборот, прежде всего, содержит рекомендацию другому, как ему поступать, при этом совершенно может не передавать никакой информации о том, почему именно мы считаем, что другой человек должен это делать.

Попросту говоря, "Я-сообщение" - это откровенная информация о вас, о том, что вам нужно, в чем состоят ваши потребности, какова ваша реакция на те или иные слова собеседника, его поведение и/или сложившуюся ситуацию. "Ты-сообщение" - это попытка воздействовать сразу на другого, минуя объяснения собственного состояния, по сути это приказ, критика, зачастую обвинения.

Хитрость (и сложность одновременно) применения "Я-сообщений" состоит в том, что, прежде всего нам придется задуматься и понять, что же с нами на самом деле происходит – что мы чувствуем, как себя ощущаем, чего хотим и почему, в ответ на что у нас возникла эта эмоция, почему мы приняли это решение или вошли в это состояние. Как бы ни казалось это странным, но мы зачастую так

заняты тем, что бы указывать другим что делать, что попросту отучаемся внимательно наблюдать за собой, мы сами перестаем себя понимать – как же мы можем ожидать того, чтобы другие люди правильно нас понимали?

Очевидно, что для того, чтобы нас стали лучше понимать другие, нам придется заново научиться понимать себя самим! Прислушиваться, присматриваться, тонко чувствовать любые внутренние изменения состояний.

В межличностных отношениях "Я-сообщения" одного человека провоцируют такие же "Я-сообщения" от другого. Вот почему в ухудшающихся отношениях конфликты часто превращаются во взаимные обзывания и попреки. В конфликтах детей и родителей они часто начинаются с "Ты-сообщений" и кончаются борьбой.

"Я-сообщения" с гораздо меньшей вероятностью провоцируют такую борьбу. Это не означает, что, если родители посылают "Я-сообщения", все будет тихо и гладко. Понятно, что детям не будет приятно услышать, что их поведение создало проблему у родителей (как и взрослым бывает неприятно, когда их ставят перед фактом, что их поведение причинило боль). Тем не менее, сообщить человеку о том, что вы чувствуете, гораздо менее является угрожающим для него, чем обвинение его в том, что он причинил это неприятное чувство.

Требуется определенная решимость, смелость в использовании "Я-сообщения", но риск вознаграждается. От человека требуется смелость и внутренняя уверенность, чтобы высказать; открыть во взаимоотношениях свои внутренние чувства. Он говорит другому, что он - личность, которой можно причинить боль, напугать, разочаровать, обескуражить, разгневать, смутить и т.п.

Для личности открыть то, что она **чувствует**, означает открыть себя для другого. Что будет думать обо мне другой? Буду ли я отвергнут? Будет ли другой человек думать обо мне хуже? Родителям в особенности трудно стать "прозрачными" для своих детей, потому что им нравится, чтобы их видели непогрешимыми - без слабости, уязвимости, неадекватности.

Для многих родителей легче спрятать свои чувства за "Ты-сообщением", которое порицает ребенка, чем открыть свою собственную человечность.

Честность и открытость создает интимность в отношениях родителя и ребенка - истинно человеческие отношения. Мой ребенок узнает меня таким, какой я есть; это в свою очередь поощряет его к тому, чтобы открыть мне, каков он. Вместо того, чтобы отдаляться друг от друга, мы развиваем отношения близости. Наши отношения становятся **аутентичными** - две реальные личности, которые хотят быть известными другому в своей истинной реальности.

Неопытные родители используют "Я-сообщения" для передачи своих негативных чувств и забывают посылать их для передачи позитивных чувств.

Многим бывает трудно сразу научиться посылать сообщения, которые точно соответствуют интенсивности их внутренних чувств. Когда сообщение неточно, обычно оно теряет свое воздействие на ребенка. (Например, один ребенок стукнул младшего по голове теннисной ракеткой. Неудачное сообщение матери (слабое): "Мне не нравится, что ты ударил Колю". Реальные чувства были гораздо сильнее: "Я до смерти напугана тем, что Коля может получить травму...")

Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей.

Мы советуем родителям посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

Некоторые дети на "Я-сообщения" пожимают плечами и говорят: "Ну и что". Более сильное второе сообщение в этом случае может подействовать.

Дети также часто отвечают на "Я-сообщения", посылая обратно свое "Я-сообщение". Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства.

Инструкция по применению «Я – сообщений»:

Модель «Я-сообщение» состоит из трех частей:

- Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. **Именно факта!**

Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...»

Событие (когда..., если...);

- Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например:

- «я расстраиваюсь»,
- «я волнуюсь»,
- «я огорчаюсь»,
- «я переживаю».

Ваша реакция (я чувствую...);

- Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания»,

Объяснение этого «потому что» и т.д.

- В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Например: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел бы...; я был бы рад...);

В общении можно использовать укороченную форму «Я-сообщения».

Например: «Когда я вижу, у меня, я».

1. Прежде, чем высказать свое недовольство, обратите сначала внимание на то, что вы сами сейчас чувствуете, думаете, ощущаете. Назовите это чувство про себя, дайте этому определение: "Я сейчас ощущаю раздражение и думаю, что мой сын "неряха"".
2. Подумайте, чего вы на самом деле хотите от ситуации и разговора с ней связанного: вы действительно хотите изменить ситуацию, предотвратить дальнейшие ее возникновения или вы хотите "слить" свою негативную эмоцию на другого и будь что будет!?
3. В зависимости от того, чего вы хотите достичь в коммуникации, составьте свое "Я-сообщение" по поводу того, что вас не устраивает в общении с другими людьми. Например: "Когда на меня кричат, я чувствую себя провинившимся школьником и вообще перестаю понимать собеседника" или "Когда ты задерживаешься на работе и не звонишь, я чувствую тревогу и начинаю сходить с ума".

4. Используйте в своих фразах преимущественно слова "я", "мне", "меня" и т.д. (вместо привычных "ты", "тебя", "тебе" и т.д.)
5. **Расскажите об этом подходе как можно большему числу друзей и знакомых.** Помогите друг другу сделать перевод ваших сообщений – иногда переформулировать чужую мысль легче и получается лучше, когда эмоции не мешают конструктивно думать.
6. Максимально часто используйте ваши новые "Я-сообщения" вместо привычных "Ты-сообщений". Получайте удовольствие от нового конструктивного и приятного общения!

Примеры возможных переводов:

Ты-сообщение	Я-сообщение
Прекратите мельтешить перед глазами!	Когда Вы ходите "туда-сюда" мне очень трудно сосредоточиться!
Выключи музыку, сколько можно говорить!	Музыка мешает мне работать
«Ты что, с ума сошел? Никогда не пинайся, ты слышишь?»	«Как больно! Не люблю, когда меня пинают»
Прекрати мне хамить!	Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти
Тебе стоит ходить в школу в подобающей одежде!	В нашей школе принят единый для всех учеников стиль одежды.
Убери за собой со стола!	Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда
Оденься теплее!	Я беспокоюсь за твое здоровье.