

Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Інститут соціальної та економічної освіти
Факультет соціальної педагогіки та практичної психології
Кафедра психології
Лабораторія «Вдосконалення майстерності практичного психолога»

На допомогу соціально-психологічній службі

Чудаєва Наталія

Програма
соціально-психологічного тренінгу
«БАТЬКИ І ДІТИ – МИСТЕЦТВО СПІЛКУВАННЯ»

Умань - 2013

УДК 159. 98 (075.8)
ББК 88.492.45 я 73

Рецензенти:

Шулдик Г.О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології УДПУ імені Павла Тичини.

Кравченко О.О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки, соціальної роботи та історії педагогіки УДПУ імені Павла Тичини.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету соціальної педагогіки та практичної психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 10 від 25 червня 2013 року)

Програма соціально-психологічного тренінгу «Батьки і діти – мистецтво спілкування» /Н.В. Чудаєва.– Умань: ПП Жовтий, 2013. – 78 с.

Методичні рекомендації розроблені відповідно до рекомендацій МОН України «Про впровадження факультативних курсів працівниками психологічної служби системи освіти» (лист № 1/9-413 від 6.06.2013). Навчальний посібник підготовлений на допомогу практичним психологам, батькам, студентам педагогічних ВНЗ.

УДК 159. 98 (075.8)
ББК 88.492.45 я 73

Зміст

Передмова	5
Програма тренінгу	7
Заняття 1. Загальні принципи спілкування з дітьми	10
1.1. Стосунки перш за все! 12 реакцій дитини на авторитарну владу батьків	10
1.2. Безумовне прийняття та любов до дитини. Прояви безумовної любові	16
1.3. Дітям потрібні кордони	22
1.4. Діти – це піраньї, яким потрібна увага	23
1.5. Будь-яка поведінка – це спілкування	24
1.6. Домашнє завдання до заняття 1	24
Заняття 2. Як слухати, щоб діти говорили? Основні закони активного слухання	25
2.1. Особливості мови сприйняття і схвалення	26
2.2. Невербальні прояви схвалення	26
2.3. Вербальні прояви схвалення. Неефективні реакції батьків на слова дитини	26
2.4. Суттєві ознаки активного слухання	29
2.5. Вимоги до активного слухання	31
2.6. Помилки у використанні активного слухання	36
2.7. Практика активного слухання	36
2.8. Домашнє завдання до заняття 2	36
Заняття 3. Як говорити, щоб діти слухали? Використання Я-повідомлень	38
3.1. Способи впливу на дитину	42
3.2. Традиційні та ефективні способи конфронтації	43
3.3. Позитивні наслідки використання Я-повідомлень	44

3.4. Неефективне використання Я-повідомлень	45
3.5. Зміни зовнішнього середовища для впливу на дитину	46
3.6. Домашнє завдання до заняття 3	
Заняття 4. Як долати конфлікти у спілкуванні з дітьми без переможців та переможених?	46
4.1. Конфлікти неминучі	
4.2. Традиційні неефективні методи подолання конфліктів	49
4.3. Метод розв'язання конфліктів «без переможених»	49
4.4. Етапи ефективного методу подолання конфліктів	50
4.5. Коли метод № 3 не діє?	54
4.6. Домашнє завдання до заняття 4	62
Список використаних джерел	62
Додатки	66
	67

Передмова

Шановні практичні психологи та батьки! Мене звати Чудасва Наталія, я кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології УДПУ, але перш за все я мама двох маленьких хлопчиків. Лише з їх появою я зрозуміла, що «була ідеально мамою, поки у мене не з'явилися діти». Ставши мамою, зіткнулась з проблемою, що нас, батьків, ніхто спеціально не вчить, як спілкуватись з власними дітьми. Ми, зазвичай, покладаємось на досвід своїх батьків, найближчого оточення, на інтуїцію. Але час стрімко летить, і діти наші кардинально відрізняються від нас та від наших батьків. З дня народження їх ніхто туго не пеленає, їх годують за вимогою, вони ростуть більш вільні, не закомплексовані, творчі. І для дітей це, безперечно, добре. Але як діяти батькам у нових умовах? Як у вихованні дітей знайти «золоту середину» між двома полюсами: надмірно покірна, слухняна дитина та домашній «тиран», який нехтує

інтересами інших? Думаю, це запитання цікавить багатьох небайдужих батьків, які хочуть бути друзями своїм вихованим, самостійним, творчим дітям. Сподіваюсь, що психологічний тренінг «Батьки і діти: мистецтво спілкування» дасть відповідь на складні, часто болючі запитання про спілкування батьків та дітей.

Перш ніж ми перейдемо до програми та основного змісту тренінгу, зазначу такі **три важливих моменти, установки**, які варто пам'ятати в ході всього тренінгу.

По-перше: ідеальних батьків не буває. Батьки – не боги, а живі люди, зі своїми слабостями, настроєм, інтересами. Народження дитини не означає автоматично, що ми піднімаємось на п'єдестал Батько і Мати, стаємо непорушними і невразливими авторитетами. Слава Богу, ми не ідеальні, інакше наші діти не навчилися пробачати і співчувати. Якщо батьки розуміють це, приймають себе, такими, які вони є, відступає гнітюче почуття провини, у них з'являється можливість для змін, руху вперед!

По-друге: який би видатний психолог і педагог не спілкувався з нами, позитивні зміни настануть лише тоді, коли ми почнемо діяти, використовувати теорію на практиці. Часто батьки кажуть: «Дуже гарно написано чи сказано, але на практиці, мабуть, нічого не вийде...» Якщо так міркувати, то і справді нічого не вийде, і від тренінгу не буде ніякої користі. Тому велике прохання – використовувати отриману інформацію в спілкуванні відразу ж після першого заняття. Батьки кажуть: «Це якось неприродно – всі ці нові звертання до дітей». Але спочатку будь-яка діяльність, коли ми лише вчимось – неприродна (вчимось писати, їздити на велосипеді, по-новому спілкуватись з дітьми), але поступово, після багаторазового повторення дія входить у звичку і стає природною.

По-третє: Тренінг не випадково називається «...**мистецтво спілкування**», тому що мистецтво передбачає творчість та інтуїцію – а без творчого підходу та відчуття «серцем» у спілкуванні з дітьми можна «застрелитись».

Отже, починаємо!

Програма соціально-психологічного тренінгу

«Батьки і діти – мистецтво спілкування»

Пояснювальна записка

Переоцінити роль спілкування в житті людини неможливо. Відсутність належного спілкування вносить неабиякий дисбаланс у стосунки батьків та дітей. У той час, коли батьки майже весь день на роботі, а діти – в школі, дитячому садку їхнє спілкування є неможливим. Його, як правило, з часом замінюють засоби масової інформації, телевізор, комп'ютер, друзі. У даному середовищі цілком відсутня гармонія взаємостосунків батьків та дитини, більше того – вона знищується. Основні проблеми батьківських взаємин виникають на тлі гіперопіки або ж неухважного ставлення до дитини, коли дорослий не може вчасно відпустити дитину до самостійних дій, або байдужості, яка спричиняє емоційний дискомфорт у дитини, що відображається на загальному розвитку останньої.

Мета тренінгу: аналіз основних принципів спілкування з дітьми, розвиток у батьків навичок ефективної взаємодії з дітьми (активне слухання, Я-повідомлення, ефективні способи розв'язання конфліктів)

Завдання тренінгу. В ході тренінгу батьки зможуть:

- поділитись своїми сумнівами і проблемними ситуаціями;
- краще зрозуміти свою дитину та себе;
- зрозуміти, у чому причини труднощів у спілкуванні з дитиною.

Навчатися:

- використовувати активне слухання у спілкуванні;
- організовувати ефективну взаємодію з дітьми;
- розв'язувати конфлікти, враховуючи інтереси всіх членів сім'ї;
- подолати проблеми дисципліни дітей;
- враховувати емоції (власні та дитячі) у спілкуванні.

«Я»-завдання тренінгу: самодослідження, усвідомлення власної відповідальності, шляхи прийняття себе.

«Ти»-завдання: пізнання іншої людини(дитини), визначення міжособистісних бар'єрів у спілкуванні, пошук конструктивних способів їх подолання.

Методи роботи:

Групова дискусія – спосіб організації спілкування учасників тренінгу, який дозволяє виявити різні точки зору з обговорюваного запитання, побачити проблему з іншого боку, з позиції дитини. Метод розвиває в учасників тренінгу вміння слухати, аналізувати реальні ситуації спілкування.

Рольова гра – учасники тренінгу мають можливість «грати роль» батьків і дітей у різних ситуаціях спілкування, висловлювати при цьому свої реальні почуття й думки.

Інформування (інструктування) – розкриття в доступній формі психологічних понять через аналіз інформації та ситуацій спілкування.

Режим роботи групи. Програма тренінгу передбачає чотири 2-годинних заняття, які проводяться раз на тиждень. Кількість учасників тренінгу – від 7 до 15 осіб.

Структура тренінгу

№ п/п	Тема заняття	Зміст заняття	Тривалість, год.
1.	Загальні принципи спілкування з дітьми	Використання методики І.М.Марковської «Взаємодія батьки-діти». Аналіз загальних принципів спілкування з дітьми: 1. Стосунки перш за все! 12 реакцій дитини на авторитарну владу батьків. 2. Безумовне прийняття та любов до дитини. 3. Дітям потрібні кордони. 4. Дітям потрібна увага. 5. Будь-яка поведінка – це спілкування.	2
2.	Як слухати, щоб діти говорили? Основні закони активного слухання	Особливості мови прийняття і схвалення. Невербальні прояви схвалення. Вербальні прояви схвалення. Неефективні реакції батьків на слова дитини. Суттєві ознаки активного слухання. Вимоги до активного слухання. Помилки у використанні активного	2

		слухання. Практика активного слухання.	
3.	Як говорити, щоб діти слухали. Використання Я-повідомлень	Способи впливу на дитину. Традиційні та ефективні способи конфронтації. Позитивні наслідки використання Я-повідомлень. Неефективне використання Я-повідомлень. Зміни зовнішнього середовища для впливу на дитину.	2
4.	Як долати конфлікти у спілкуванні з дітьми без переможців та переможених?	Конфлікти неминучі. Традиційні неефективні методи подолання конфліктів. Метод розв'язання конфліктів «без переможених». Етапи ефективного методу подолання конфліктів. Коли метод не діє?	2

Після кожного заняття тренінгу батькам пропонуються домашні завдання з метою закріплення отриманих знань, тренування навичок ефективного спілкування з дітьми.

Заняття 1. Загальні принципи спілкування з дітьми

Перш, ніж перейти до змісту нашого першого заняття, давайте познайомимось! Прошу: представтесь, розкажіть про себе та своїх дітей і що ви чекаєте від тренінгу? *Узагальнення відповідей, очікувань учасників тренінгу. (10-15 хв.)*

На початку тренінгу пропоную вам виявити якою є ваша взаємодія з дітьми за допомогою методики «Взаємодія батьки-діти» І.М. Марковської (Додаток 1). Ви зможете оцінити вашу взаємодію з дітьми за 10 показниками: вимогливість, строгість, контроль за поведінкою, емоційна близькість, прийняття дитини, співпраця, згода, послідовність, авторитет батьків, задоволення від стосунків. *Використання методики, обговорення результатів, вражень (20 хв.)*

А далі обговоримо основні принципи спілкування, які є ефективними у будь-яких ситуаціях спілкування і не лише з дітьми.

Загальні принципи взаємодії з дітьми

Загальні принципи спілкування з дітьми – це найголовніші правила, які лежать основі спілкування з дітьми будь-якого віку. Ці правила допоможуть вам в кожній ситуації визначити, що потрібно робити і до чого прагнути. Всього їх п'ять, ці правила діють скрізь і завжди.

1.1. Принцип I. «Стосунки перш за все!»

Все, про що я буду говорити, ґрунтується на тому, що дітей потрібно поважати, намагаючись налагодити з ними добрі стосунки. Від цього залежить, як вони будуть себе вести і ким вони стануть згодом. Найважливіше завдання батьків – навчити дітей спілкуватися з оточуючими людьми, у тому числі і з вами, а це неможливо без щирого людського ставлення.

Давайте поміркуємо, а на чому часто будуються традиційні стосунки між батьками і дітьми в сім'ї? *(відповіді батьків, узагальнення, заповнення таблиці)*

В основі традиційної взаємодії батьків та дітей часто є:
<ul style="list-style-type: none">• авторитарна влада батьків• страх• умовна любов• конфлікти розв'язуються за принципом: переможець-переможений

Контролювати дітей легко – достатньо їх хоча б як слід залякати. Але рано чи пізно вони виростуть і перестануть боятися. Ролі поміняються, і тоді вже не позаздриш батькам. Якщо ви покладаєтеся тільки на страх, то чекайте великих неприємностей. Повірте мені, я бачила сім'ї, в яких батьки змушували дітей «добре поводитися» тільки під страхом покарання, і щасливими ці сім'ї не назвеш. Мабуть, це найбільш нещасні сім'ї з тих, що я бачила.

Привчити дітей до дисципліни можна, лише виявляючи до них повагу і ставлячись до них як до повноцінних людей.

У нашому суспільстві батьки часто зловживають своєю владою над дітьми. Чому? *(відповіді батьків)*. Одна і особливостей спілкування в сім'ї, полягає в тому, що батьки, порівняно з дітьми, мають більшу **«психологічну вагу»**. З точки зору дитини, батьки – більш значущі. Маленьким дітям батьки взагалі здаються всемогутніми. Їм здається, що батьки все знають, вміють. Деякою мірою це так і є, але часто діти приписують батькам неіснуючі риси, надають їм неіснуючого авторитету. Перевага на боці батьків і така

«психологічна вага» дозволяє батькам **нав'язувати свою волю** дитині («я краще знаю, що тобі потрібно», не заперечуй мені», «це все для твого блага»).

Розглянемо інший тип батьківської влади: всі батьки знають, що контролювати поведінку маленької дитини можна **шляхом покарань і заохочень**. Дитина залежна від батьків у задоволенні своїх потреб і цією можливістю вони керують поведінкою дитини. У батьків є можливість задовольнити потреби дитини, або відмовити, покарати або заохотити поведінку дитини. Але дитина росте і поступово стає менш залежна від батьків, і вони поступово втрачають свою владу над дитиною. І одного разу вони усвідомлюють, що їхня влада, заснована на покаранні і заохоченні – зникла. А інших способів взаємодії з дитиною вони не засвоїли. Дитина стає більш незалежна і некерована. Це неминуче для підліткового віку. Підлітки можуть самі, опираючись на власні сили, отримувати нагороди (увага друзів, спортивні досягнення, успіхи в навчанні). Ось що каже батько 16-річного хлопчика: «У нас більше нічого немає, щоб підкріпити наш авторитет. Хіба що машина. Але й це не діє, тому що син зробив копію ключів і коли нас немає вдома, він без дозволу їздить. Так як йому від нас більше нічого не потрібно, ми не можемо його більше наказувати...» Батьки, які діяли з позиції сили, дуже вражені, що їх абсолютна влада над дитиною закінчилась і вони не мають на неї жодного впливу.

Які наслідки для дитини прояву батьківської влади? Згадайте власне дитинство, як ви реагували на диктат батьків? Як ви реагували, коли батьки вам нав'язували свою волю? (*відповіді батьків, обговорення*). Всі **реакції дитини на владу батьків** можна узагальнити:

1. Протест, заперечення.

«Якщо ти не перестанеш базікати, я тебе ударю! – Ну давай, вдар мене! Бий сильніше, я все одно не перестану». Діти часто діють прямо протилежно до того, що вимагають батьки. Послухатись батьків для них означає здатись.

2. Образа, ворожість.

«Маленьку дитину образити може кожен». Образа провокує неприязнь.

3. Агресія, протидія.

Діти із-за тиску батьків починають агресивно себе поводити (захисна реакція): огризаяться, грубо відповідають або «грають в мовчанку». «Ти мені зробив боляче – я в боргу не залишусь, теж буду тобі робити боляче!»

4. Обман, скритність.

Деякі діти з перших років життя розуміють, що брехня іноді дозволяє уникнути покарання, а іноді навіть нагороджується. Хоча дітям від природи обман не властивий, це набута звичка. В сім'ях, де дітей поважають, їх свободу

намагаються не притиснути, діти не мають бажання обманювати. Якщо батьки скаржаться на те, що їхні діти ростуть «скритними», не діляться своїми проблемами – швидше за все, вони часто наказують таких дітей, або насміхаються над ними.

5. Перекладання вини на іншого.

Якщо в сім'ї не одна дитина, то брати і сестри в умовах системи покарань-заохочень починають змагатись за право отримати винагороду від батьків. Вони дуже швидко розуміють, як можна уникнути покарань: виставити іншу дитину в «поганому світлі», «наябедничать». «Якщо хтось поганий, то мене будуть більше цінувати». Таким чином батьки своїми методами створюють нездорову атмосферу змагання між дітьми.

«Вона з'їла більше морозива, ніж я...»

«Він перший мене стукнув!»

6. Прагнення бути головним, командувати.

Чому дитина намагається командувати молодшими дітьми? Батьки використовують свою владу і силу, щоб пригнічувати її. Відповідно, така дитина намагається тиснути на більш слабку дитину. Таку поведінку добре видно, коли дівчатка граються з ляльками. Таким чином, батьки, які пригнічують дитину своїм авторитетом, часто виховують маленьких деспотів, до яких будуть погано ставитись в дитячому колективі.

7. Прагнення бути першим, страх програти.

Це часто трапляється в заможних сім'ях, де батьки намагаються виховувати дітей швидше похвалою, заохоченнями, грошовими винагородами, а не покараннями. Багато батьків знають про шкоду покарань, але мало хто сумнівається в користі заохочень і нагород. Але постійні позитивні підкріплення поведінки також шкідливі. Дитина втрачає інтерес до самої діяльності, її починає цікавити лише винагорода, вона починає боятися невдач і програшів. В дорослому віці: «Краще я не почну це робити, а раптом не вийде, я програю». Особливо страждають діти, менш здібні і талановиті, ніж їх брати і сестри – вони починають гостро відчувати свою недосконалість, у них занижена самооцінка. Тобто нагороди псують і тих дітей, які до них звикли, і тих, кому вони недоступні.

8. Утворення груп протидії батькам.

Діти, яких виховують з позиції сили, дорослішають і об'єднуються в групи, щоб протидіяти тиску батьків. Домовляються між собою розповідати батькам одну і ту ж історію. Підбивають інших дітей на небажані вчинки в надії розділити з ними відповідальність. З'являються групи дітей, які вживають наркотики,

прогулюють уроки, домовляються про злочинні дії. Діти перестають асоціювати себе з сім'єю, а ототожнюють себе з ровесниками, які бачать в дорослих ворогів.

9. Підкорення, постійні уступки, відмова від своїх інтересів.

Деякі діти, здається, без особливих проблем, підкоряються волі дорослих, але причину такої поведінки не всі розуміють правильно. Діти підкоряються часто зі страху перед покаранням – як дресировані собачки. Деякі діти слухняно підкоряються волі батьків лише в молодшому віці, але починають бунтувати в підлітковому – коли з'являється достатньо сили і сміливості протидіяти строгості батьків. А деякі діти залишаються слухняними і поступливими і в підлітковому, і в дорослому віці. Але саме ці діти найбільше страждають від батьківського диктату, адже починають боятись і слухатись будь-яку людину, наділену владою і авторитетом. Вони бояться бути собою, бояться будь-яких конфліктів, вони дуже нерішучі, не можуть відстояти себе.

10. Підлабузництво.

Одна з реакцій дитини на метод покарань і заохочень – показати себе з кращої сторони, сподобатись дорослим, від яких залежить, стати «улюбленцем». Принцип такий: «Якщо я зроблю щось хороше, то, швидше за все, отримаю винагороду і не буду покараний». І навіть якщо такі діти досягають особливого ставлення до себе з боку дорослих, в дитячому колективі їм живеться непросто – інші діти часто насміхаються над підлабузниками і не хочуть з ними дружити.

11. Безініціативність.

Діючи авторитарними методами, батьки відбивають у дитини бажання проявляти творчу ініціативу, бажання щось робити самостійно. Творчість неможлива без свободи – людина повинна мати можливість експериментувати, пробувати, йти новими шляхами. Влада батьків породжує страх, а страх гальмує ініціативу. Принцип такої поведінки: щоб отримати нагороду, я буду вести себе бездоганно, буду робити все, що вважається правильним. А оригінальним бути небезпечно, я не хочу, щоб мене покарали».

12. Реакція втечі від реальності.

Іноді у дітей замість слухняності батьківському диктату спостерігається реакція втечі – вони відсторонюються від проблеми в прямому і переносному сенсі. Так відбувається, коли покарання надмірне, тиск занадто сильний, або коли батьки непослідовні в розподілі покарання і нагород, коли нагороду дуже важко заслужити. Реакція втечі проявляється по-різному:

- ✓ втеча в світ фантазій;
- ✓ байдужість, апатія;
- ✓ регресія поведінки, інфантилізм;
- ✓ надмірне захоплення телепрограмами, відеоіграми, Інтернетом;

- ✓ ігри на самоті (часто з уявними друзями);
- ✓ погіршення самопочуття;
- ✓ втеча з дому;
- ✓ вступ в неформальні угруповання;
- ✓ вживання алкоголю, наркотиків;

Отже, яка альтернатива традиційним стосункам у сім'ї? *(відповіді батьків, обговорення).*

Ефективне спілкування ґрунтується на:
<ul style="list-style-type: none"> • безумовній любові; • повазі і врахуванні інтересів кожного члена сім'ї; • розвитку самостійності та ініціативності дитини;

1.2. Принцип II . Безумовне прийняття і любов до дитини

Найважливіше правило, без дотримання якого всі наші спроби налагодити стосунки з дітьми будуть марними. Цей принцип – початкова точка відліку позитивних змін у спілкуванні з дітьми (і не лише). Цей принцип – безумовне прийняття та любов. Що він означає? *(відповіді батьків)*

Безумовно приймати дитину – означає любити її не за те, що вона гарна, розумна, здібна, відмінник, помічник і т.д., а просто так, просто за те, що вона є!

Любити дитину безумовно – значить, любити її незалежно від жодних умов. Незалежно від її зовнішності, здібностей, переваг і недоліків, плюсів і мінусів, краси і потворності. Незалежно від того, чого ми чекаємо від неї в майбутньому, і, що найважче, незалежно від того, як вона веде себе зараз. Це, звичайно, зовсім не означає, що нам завжди подобається її поведінка.

Безумовна любов означає, що ми любимо дитину, навіть якщо її поведінка викликає в нас відразу.

Ясно, що (так само, як і в подружніх стосунках!) це ідеал, якого ми ніколи не досягнемо повністю. Але знову ж чим більше ми прагнемо до нього і чим більше ми досягаємо позитивних результатів, тим більше задоволеними і впевненими в собі батьками ми стаємо. І тим більше задоволеною життям і нами, доброзичливою і щасливою росте наша дитина.

Часто можна почути від батьків таке звертання до дитини: «Якщо ти будеш хорошим хлопчиком або дівчинкою, то я буду тебе любити». Або: «Не чекай від мене нічого хорошого, поки ти не перестанеш.... (лінуватись, грубіянити, битись), не почнеш ... (гарно навчатись, допомагати, слухатись)».

У таких фразах батьки повідомляють дитині, що її приймають умовно, її люблять, «тільки, якщо...». Умовне, оцінне ставлення до людини дуже характерне для нашої культури.

Часто батьки кажуть: «А за що ж тоді любити дитину? За лінощі, неповагу до старших? Я цього не розумію!» Причина такого розповсюдженого оцінного, умовного ставлення до дитини прихована за впевненістю, що покарання і нагороди – це головні засоби виховання. Похвалиш дитину – і її хороша поведінка закріпиться, покараєш – і зло відступить. Але не завжди ці методи безвідмовні, іноді і шкідливі, про це ми говорили. Часто ми бачимо таку закономірність: чим більше дитину лають, тим гіршою стає її поведінка. Чому так відбувається? *(відповіді батьків)*. Виховання дитини – це не дресура. Батьки не існують для того, щоб виробляти у дитини умовні рефлекси.

Психологами доведено, що потреба в любові, в належності (потрібності іншим людям, потреба не бути самотнім) – це одна із фундаментальних потреб людини. Задоволення цієї потреби – необхідна умова нормального розвитку дитини. Ця потреба задовольняється, коли ви кажете дитині, що вона вам дуже дорога, потрібна, важлива, що вона просто хороша. Такі повідомлення – у привітних поглядах, обіймах, прямих словах: «Як добре, що ти у нас народився!», «Мені так добре, коли ми разом!»

Відомий сімейний терапевт В. Сатир каже, що 4 рази обняти – просто необхідно для виживання дитини, а для хорошого самопочуття потрібно обіймати дитину не менше 8 разів на день! І не лише дитину.

Такі знаки безумовного прийняття особливо необхідні дитині, як їжа підростаючому організму. Вони живлять дитину емоційно, допомагають психологічно розвиватись. Якщо дитина не отримує таких знаків, то з'являються емоційні проблеми, відхилення в поведінці, і навіть нервово-психічні захворювання.

Мама 5-річної дівчинки помітила у дитини симптоми неврозу і звернулась до лікаря. У розмові з'ясувалось, що одного разу дівчинка запитала: «Мама, а яка найбільша неприємність була у вас з татом до мого народження?». «Чому ти запитуєш?» - здивувалась мама. «Тому що, потім найбільшою неприємністю для вас стала я» - відповіла дочка.

Ми не завжди слідкуємо за тим, що кажемо дітям. А вони нас часто розуміють дуже буквально, близько беруть до серця наші слова! («мені без тебе було б набагато краще!», «як ти мене дістав», «замовкни!»). Чим частіше батьки роздратовані, критикують, сварять дитину, тим швидше вона робить висновок: «Мене не люблять».

Батьківська безумовна любов має різні прояви. *Як ви проявляєте любов до*

дитини (відповіді батьків)? Ви можете безмірно любити свою дитину, але головне не те, що відчуваєте ви стосовно неї, а те, що вона відчуває, як усвідомлює дитина те, що ви її любите. На жаль, деякі батьки абсолютно не вміють показувати свою любов власним дітям. А тим часом, батьківська любов – дуже глибока і різноманітна. Психологи виділяють 5 «мов» батьківської любові, використовуючи які батьки можуть повною мірою продемонструвати свою любов дитині.

Ці п'ять «мов» батьківської любові були описані сімейним психологом Гері Чепменом. Розглянемо їх уважніше:

1. Фізичний контакт.

Фізичний контакт між батьками і дитиною, це не тільки поцілунки, обійми і погладжування, але ще й просте дружнє поплескування по плечу, прогулянки за руку, жартівлива «боротьба» та інше. Фізичний контакт вкрай важливий для дітей, незалежно від статі. Батькам, які часто соромляться «сюсюкатися» з дитиною, потрібно пам'ятати, що відсутність найпростішого фізичного контакту з одним з батьків може згубно позначитися на психіці дитини надалі. Через фізичний контакт батьки передають дітям потужний емоційний позитивно забарвлений заряд.

2. Слова заохочення.

Частіше підтримуйте дитину. Частіше говоріть їй, як ви її любите. Слова «Я тебе люблю», звернені до дитини, сприятливо впливають на дитячу душу. Поменше критики і грубих, образливих слів – будь-яке з них може дуже болісно поранити дитяче серце. Якщо навіть ви незадоволені поведінкою дитини, не опускайтеся до образ і різких закидів, просто поясніть дитині причину свого невдоволення.

3. Безроздільна увага.

Проводьте з дитиною більше часу! Причому, слід не просто брати дитину з собою кудись і потім не звертати на неї увагу, слід проводити час з дитиною в першу чергу якісно. І неважливо, чи йдете ви з нею в зоопарк або просто сидите на дивані, читаючи їй книги. Показуйте дитині свою зацікавленість її життям, задавайте їй запитання, але не лізьте насильно в усі області її діяльності – і в дітей повинні бути свої маленькі секрети. Запам'ятайте, що близькість звичайна (ви сидите поруч з дитиною) ще не дорівнює близькості душевній.

4. Подарунки.

Подарунки не обов'язково купувати в магазині. Повірте, дитину порадує і камінчик з річки, особливо якщо ви розповісте про нього гарну історію. Не зосереджуйте всю свою увагу на подарунках, приурочених до великих свят, частіше робіть дитині несподівані сюрпризи, які у виховних цілях можна

приурочувати до позитивних досягнень дитини і підносити, як заохочення.

5. Допомога.

Батьківська любов ще проявляється у формі допомоги дитині. Побутові клопоти і елементарна дбайливість також належать до цієї мови любові. Ви продемонструєте свою любов, якщо допоможете дитині прибрати в кімнаті іграшки не з перекошеним від невдоволення обличчям, а доброзичливо і з задоволенням.

Різним дітям потрібно більше певних проявів любові. Хтось дуже любить обійматися і сидіти на руках, хтось обожнює, коли йому дарують подарунки, а хтось жити не може без балаканини з батьками про все на світі. Якою б не була ваша дитина, пам'ятайте, що демонструвати свою батьківську любов можна 5 різними мовами, і краще користуватися ними всіма.

Часто батьки запитують: «Якщо я безумовно приймаю дитину, то це означає, що я не маю на неї сердитись?» Звичайно, ні. Приховувати, а тим більше «збирати» свої негативні емоції в жодному разі не можна. Батьки – це живі люди, а не боги, і поводитись неприродно, грати якусь роль перед дітьми – шкідливо, як для дитини, так і для батьків. Негативні емоції, своє невдоволення треба висловлювати, але певним чином. Згодом ми поговоримо про це детальніше, а зараз звертаю вашу увагу на такі правила:

1. Можна висловлювати незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною в цілому.

2. Можна критикувати дії дитини, але не її почуття, якими б вони були небажаними и «недопустимими».

3. Незадоволення діями дитини не має бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття дитини.

Повірте, навіть якщо справа дійшла до крайнощів, ще не все втрачено: батьки можуть повернути мир і спокій в сім'ю. Але для цього зміни треба починати з себе. Чому із себе? Тому що у дорослих більше знань, досвіду, можливостей контролювати себе.

Як би я хотіла сказати: «Я люблю своїх дітей завжди, незалежно ні від чого, навіть від їх поганої поведінки!» Але, на жаль, як і всі батьки, я не можу сказати цього завжди і щиро, поклавши руку на серце. Але я повинна довіритися собі і намагатися наблизитися до прекрасної мети безумовної любові.

При цьому я постійно нагадую собі, що:

- 1) це звичайні діти,
- 2) вони поведуться, як всі діти на світі,
- 3) а в дитячих витівках є чимало неприємного і навіть огидного,
- 4) якщо ж я люблю їх тільки тоді, коли вони слухняні і радують мене

своєю поведінкою (умовна любов), і якщо я висловлюю свою любов до них тільки в ці хороші (на жаль, рідкісні!) моменти, вони не будуть відчувати, що їх завжди і щиро люблять. Це, в свою чергу, зробить їх невпевненими, порушить їх самооцінку, похитне віру в себе і дійсно може перешкодити їм розвиватися в кращу сторону, щоб зміцнити самоконтроль і проявити себе більш зрілими.

5) якщо я люблю своїх дітей безумовною любов'ю, вони будуть себе поважати і у них з'явиться почуття внутрішнього умиротворення і рівноваги, це дозволить їм контролювати свою тривожність і відповідно поведінку, у міру того як вони дорослішають,

А зараз давайте спробуємо зрозуміти, які причини заважають батькам безумовно приймати дитину і показувати їй це (*обговорення*).

Головна причина – настрої на «виховання» шляхом покарань і заохочень. Батьки бояться зіпсувати дитину («як же я буду його обіймати, якщо він уроки не вивчив! Спочатку дисципліна, а згодом хороші стосунки!»). І стають на шлях критичних зауважень, нагадувань, вимог. А син, швидше за все відреагує всілякими відмовками, відкладанням виконання уроків, спротивом. І батьки потрапляють в зачароване коло взаємного незадоволення, частих конфліктів.

Де тут помилка? Помилка була спочатку: *дисципліна не до, а після встановлення гарних стосунків, і лише на базі них*. Детальніше про це поговоримо згодом.

Інші можливі причини емоційного неприйняття або відштовхування дитини: дитина «не запланована», не тієї статі, яку б хотіли, діти «відповідальні» за зруйновані стосунки подружжя. Прихована причина може бути в посиленому «виховному» настрої батьків (прагнення компенсувати свої життєві невдачі, нездійсненні мрії і т.д.)

Іноді в таких випадках самі батьки потребують допомогу психолога. Однак, перший крок можна і потрібно зробити самостійно, задуматись про причину неприйняття своєї дитини.

1.3. Принцип III. Дітям потрібні кордони

Дітям обов'язково потрібні розумні обмеження. Світ без кордонів – для маленької людини дуже небезпечне і страшне місце. Межі немов говорять: «до цього можна йти, але далі не можна». Всередині кордонів панують спокій і безпека. Межі допомагають визначити своє місце в світі. Кордони не тільки не дозволяють вийти назовні, але і не пускають всередину погане.

Здоровий глузд і щоденний досвід підтверджують думку: діти самі хочуть, щоб батьки встановлювали для них суворі рамки. Їм хочеться знати, як далеко вони можуть зайти, перш, ніж їх поведінка стане для батьків

недопустимою. Це стосується і дорослих людей. Чоловіку набагато зручніше жити, якщо він знає, які з вчинків влаштовують дружину, а які ні. Наприклад, чоловіку хочеться піти з друзями пограти у футбол, але він знає, що прийдуть гості. Знаючи, що дружині не сподобається його відсутність – бо вона розраховує на допомогу, чоловік, щоб не сердити дружину і уникнути конфлікту, не піде на футбол. Але чоловіку буде неприємно, коли дружина в ультимативній формі скаже: «Я не дозволяю тобі грати в футбол, коли до нас приходять гості! Ти не повинен так робити!» Так само й діти не сприймають обмеження своїх дій в ультимативній, категоричній формі:

«Ми не дозволяємо тобі дружити з Сашком!»

«Ти повинен прийти о 21.00 додому!»

«Ми вимагаємо....»

Батьки повинні казати про те, що в поведінці дітей їх не влаштовує («Мені не подобається...»). Але це зовсім не означає авторитарних вказівок дітям, як їм себе поводити. Детальніше, поговоримо про це, обговорюючи «Я-висловлювання».

1.4. Принцип IV. Діти - це піраньї , їм потрібна увага.

Як справжні піраньї, здатні з'їсти корову за кілька хвилин, діти накидаються на будь-яку увагу, якої їм ніколи не буває багато. Вони готові на все, щоб тільки їх помітили, навіть якщо це шкодить не лише оточуючим, але і їм самим. Вони обов'язково скористаються будь-яким найменшим шансом повернути до себе увагу, незважаючи на можливі руйнівні наслідки. У пошуках уваги вони при будь-якому зручному випадку обов'язково вистрибнуть зі своєї річки. Це потрібно твердо засвоїти, тому що, якщо ви забудете про те, що діти потребують уваги, вони отримають його недостатньо і накинуться на вас.

Для піраній головна мета в житті – це пожирати все, що трапляється їм на шляху. Для дітей головна мета в житті – постійно звертати на себе увагу оточуючих, чого б це їм не коштувало.

Вам же не хочеться, щоб у вашому домі мешкали жадібні, примхливі і голодні піраньї. Годуйте їх як слід, і вони залишаться в своїй річці.

Заохочуйте гарне, ігноруйте погане.

З аналогією з піраньями можна вивести наступне правило: потрібно стежити за тим, чим саме ви годуєте цих ненажерливих істот. На перший погляд

це очевидно, але діти можуть настільки звести з розуму, що забуваєш найочевидніші істини і робиш все, тільки б зберегти душевний спокій. Але не слід забувати заохочувати хорошу поведінку і ігнорувати погане.

Якщо підживлювати щось, воно буде рости. Якщо не підживлювати, то воно буде поступово згасати. Хорошій поведінці потрібно приділяти величезну увагу, погану поведінку потрібно ігнорувати або, хоча б, реагувати на неї холодним виглядом.

Якщо постійно приділяти увагу поганій поведінці, то в результаті ви виростите чудовиськ.

1.5. Принцип V. Будь-яка поведінка - це спілкування

Коли я аналізую поведінку будь-якої дитини, незалежно від того, хто вона і що робить, я завжди виходжу з передумови, що своєю поведінкою ця маленька людина намагається висловити те, що не може або не хоче сказати словами.

Поведінка – це просто форма спілкування. Вилізти вночі з вікна і втекти з дому – це свого роду висловлювання. Діти набагато охочіше висловлюють свої думки і почуття поведінкою, ніж словами. Головна причина полягає в тому, що слів у них ще замало. У них багато почуттів, але вони ще не вміють підбирати потрібні слова та вирази для вираження цих почуттів.

У результаті вони прагнуть розповісти про свої почуття своєю поведінкою. Погана поведінка – це не просто погана поведінка, це спосіб спілкування.

Зазвичай воно свідчить про те, що попередні правила не виконувалися або виконувалися погано. Поганою поведінкою маленькі піранії зазвичай привертають до себе увагу. Вони ж зголодніли без уваги, тому здобувають собі прожиток будь-яким доступним способом.

Мої обов'язки в якості професіонала і ваші обов'язки як батьків полягають у тому, щоб з'ясувати, про що діти хочуть сказати своєю поведінкою. Чого вони хочуть насправді? У багатьох випадках, якщо вдається з'ясувати істинний сенс їх поведінки, вважайте, що головна частина справи вже зроблена.

1.6. Домашнє завдання до заняття №1

Завдання перше:

Подивіться, наскільки вам вдається прийняти свою дитину. Для цього протягом кількох днів постарайтесь порахувати, скільки разів ви звернулись до

неї із емоційно позитивними висловлюваннями (радісним привітанням, схваленням, підтримкою), а скільки – з негативним (дорікання, зауваження, критика). Якщо кількість негативних звернень однакова або більша, ніж позитивних, то з спілкуванням не все гаразд.

Завдання друге:

Закрийте на хвилинку очі і уявіть собі, що ви зустрічаєте свого близького друга (чи подругу). Як ви показуєте, що раді йому, що він вам близький? А тепер уявіть, що це ваша дитина: ось вона приходить зі школи чи дитячого садочка і ви показуєте, що раді їй бачити. Якщо уявили, тоді вам легше буде це зробити. Добре, якщо ви продовжите цю зустріч в такому ж позитивному настрої протягом декількох хвилин.

Завдання третє:

Обнімайте свою дитину не менше 4 разів на день (традиційні ранкові вітання і вечірні «на добраніч» не рахуються). Добре було б обіймати і дорослих членів сім'ї.

Завдання четверте:

Виконуючи два попередні завдання, зверніть увагу на реакції дитини, і на власні почуття.

Заняття № 2. Як слухати, щоб діти говорили?

Основні закони активного слухання

Як зберегти довірливі стосунки з дитиною? Чому не всім батькам вдається зберегти щирі, відкриті стосунки з дітьми? Чому підлітки часто викреслюють батьків із кола спілкування, не розповідають їм про свої переживання? Чому вони часто на власному гіркому досвіді переконуються, що говорити з батьками щиро часто марно і навіть, небезпечно?*(відповіді батьків, обговорення).*

2.1. Психологи намагаються дати відповіді на ці запитання не один рік. Їх досвід показує, що найголовніше для взаєморозуміння – **мова схвалення і прийняття**. Схвалення інших людей допомагає кожному з нас рости, розвиватись, приймати конструктивні рішення, самостійно справлятися зі своїми проблемами. Коли людина знає, що хтось схвалює її поведінку, вона отримує значний поштовх для розвитку і починає думати, що іще зробити для розвитку свого потенціалу. Схвалення – це добрива для росту особистості.

Батьки часто не розуміють важливості схвалення. Вони вважають, що якщо схвалювати дії дитини, то вона не буде розвиватись; на їх думку, найбільш

ефективний спосіб допомогти дитині стати кращою – це постійно говорити про її недоліки, вказувати на те, що в її поведінці ви не схвалюєте. Таким чином, батьки часто використовують осуд, зауваження, заборони, крик – всі ознаки того, що батьки не схвалюють свою дитину і не приймають її такою, якою вона є. Це, навпаки, гальмує розвиток дитини. *(Як ви реагуєте на осуд, зауваження, заборони, крик з боку рідних та колег?)*

Схвалення – це прояв любові, яка формує внутрішній стержень сильної особистості. Його потрібно не лише відчувати стосовно дитини, а й проявляти у спілкуванні.

2.2. Невербальні прояви схвалення:

- ❖ невтручання як прояв схвалення (не заважати дитині діяти, коли вона не потребує допомоги і захоплена певною справою; не контролювати);
- ❖ пасивне слухання дитини («мовчання – знак згоди»; «угу...», «я слухаю тебе»).

2.3. Вербальні прояви схвалення. Активне слухання:

Як батьки реагують на емоційні висловлювання дітей? Як би відповіли на такі репліки дітей:

«Школа – це якийсь дурдом! Там навчають тільки дурницям, які в житті не знадобляться! Я вирішив, що не буду вступати до університету. Зараз не обов'язково мати диплом, щоб робити щось корисне і цікаве. Є багато способів розбагатіти і прославитись!»

«Не розумію, що сталося. Ми з Ірою так дружили, а тепер вона мене не помічає, навіть не приходить до мене погратись. А коли я приходжу до неї, вона вже грається з Людою, їм разом весело, мене вони в гру не приймають»

«Чому я маю виносити сміття? От Сашу мама ніколи не змушує цього робити! Так не чесно! Діти не повинні багато працювати!»

«Ваш 5-річний син за святковим столом нудьгує, тому що батьки зайняті гостями і не звертають на нього увагу. До вас прийшли друзі, яких ви давно не бачили, і ви захоплено розмовляєте. Раптом син кричить: «Ви всі дурні! Я вас ненавиджу!»

(Обговорення можливих відповідей).

Майже всі можливі відповіді можна розбити на декілька груп:

1. Наказ, розпорядження.

«Нема чого жалітись!»

«Немає значення, що думають інші, марш виносити сміття!»

«Повертайся в двір і грайся з Ірою і Людою!»

«Не смій так казати!»

2. Строге попередження, погрози. Повідомлення дитині про наслідки її поведінки

«Якщо ти цього не зробиш, то дуже пошкодуєш!»

«Іще одне слово – я вижену тебе за двері!»

«Ти сам знаєш, що це погано, краще не роби цього!»

3. Нотації, повчання.

«Ти не повинен був...»

«Треба було зробити так...»

«Дорослих потрібно поважати»

4. Порада, підказка.

«Не поспішай з рішенням про університет, у тебе є іще час»

«Запроси Іру і Люду погратись у нас»

«Думаю, тобі треба про це поговорити з вчителем»

«Пошукай собі інших друзів»

5. Приклади з власного життя, апеляція до здорового глузду.

«Студентські роки – це чудова, незабутня пора! Шкода, що ти цього не відчуєш!»

«Діти повинні дружити один з одним»

«Хатня робота розвиває в дітях відповідальність»

«Коли я був у твоєму віці...»

6. Осуд, критика, незгода.

«Не кажи дурниць»

«Це несерйозно»

«Ти сильно помиляєшся»

«Абсолютно з тобою не згоден!»

7. Похвала, згода.

«А мені здається, ти дуже симпатична!»

«»Ти дуже здібний і можеш гарно вчитись»

«Думаю, ти правий»

«Згоден!»

8. Насмішки, іронія, образливі зауваження.

«Не будь такою слабохарактерною!»

«Думаєш, ти найрозумніший!»

«Хочеш бути неуком?»

«Подумаєш, які ми ніжні!»

9. Спроба пояснити причину поведінки, висновки.

«Ти просто ревнуєш до Іри!»

«Ти кажеш це, щоб налякати мене!»

«Впевнена, ти насправді так не думаєш!»
«Ти так кажеш, бо в тебе погані оцінки»

10. Співчуття, підтримка.

«Завтра ти це все згадаєш і посмієшся!»
«Не сумуй, всяке буває»
«Не хвилюйся, все буде добре»
«Я теж так раніше думав»
«Але в тебе багато подружок!»

11. Розпитування, пошук причин.

«Коли ти вперше це відчув?»
«Чому ти вирішив, що ненавидиш школу?»
«А дівчатка казали тобі, чому не хочуть з тобою гратись?»
«Цікаво, як ти до цього додумався?»

12. Гумор, спроба перевести розмову на іншу тему.

«Просто не думай про це»
«Давай не будемо говорити за столом»
«Та ладно! Давай поговоримо про щось приємне!»
«А як там справи з футболом?»

Професійні психологи радять уникати всіх 12 типів батьківських відповідей. Чому? Бо вони мають не лише буквальний, а й **прихований сенс**:

«Мамі не подобаються мої почуття, вона хоче, щоб я змінилась»
«Мама не довіряє мені, думає, що я не справлюсь сама з цим питанням»
«Мама думає, що я у всьому винна»
«Мама думає, що я не така розумна, як вона»
«Мама думає, що я роблю щось погане»
«Мама мене засуджує»
«Мене не сприймають всерйоз!»
«Мамі не цікаві мої почуття»

Що відчують при цьому діти:

«Мені не дали сказати, закрили рота!»
«Мне змусили виправдовуватись!»
«Я відчув себе неповноцінним ,якимось дурнем»
«У мене виникло почуття образи, гніву!»
«Я відчув себе винним»
«Я відчув, що на мене тиснуть»
«До мене ставляться, як до нерозумної дитини»

«Я відчув, що мене не розуміють»

«Я почував себе як на допиті»

«Моя розповідь була батькам нецікава».

2.4. А як же іще нам відповідати?! На допомогу приходить активне слухання.

Причини труднощів дитини часто бувають заховані в сфері її почуттів. Тоді практичними діями – показати, навчити, спрямувати – їй не допоможеш. У таких випадках краще всього дитину ...послухати. Правда, інакше, ніж ми звикли. Психологи знайшли і дуже детально описали спосіб «допомагаючого слухання», інакше його називають «активним слуханням».

Що ж це значить – активно слухати дитину?

У всіх випадках, коли дитина засмучена, ображена, зазнала невдачі, коли їй боляче, соромно, страшно, коли з нею діяли грубо або несправедливо і навіть коли вона дуже втомилась, перше, що потрібно зробити – це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про її переживання (або стани), «чуєте» її. Дитина «вийшла» з емоційної рівноваги і звертається за допомогою до батьків.

Для цього краще всього сказати, що саме, на вашу думку, відчуває зараз дитина. Бажано назвати «по імені» її почуття чи переживання.

Активно слухати дитину - значить «повертати» їй в бесіді те, що вона вам розповіла, при цьому зазначивши її почуття.

Одразу зауважу: швидше за все такі відповіді здадуться вам незвичними і навіть неприродними. Набагато легше і звичніше було б використати одну з 12 відповідей!

Але при всій удаваній справедливості цих відповідей вони мають один загальний недолік: **залишають дитину наодинці з її переживаннями.**

Свою порадою або критичним зауваженням батько повідомляє дитині, що її переживання неважливе, воно не враховується у розмові. Навпаки, відповіді з використанням активного слухання показують, що батько зрозумів внутрішню ситуацію дитини, готовий почути про неї більше, прийняти її.

Таке буквальне співчуття батька має на дитину абсолютно особливий вплив (зауважу, що не менш впливає активне слухання і на самого батька). Багато батьків, які вперше спробували спокійно «озвучити» почуття дитини, розповідають про несподівані, часом чудодійні результати. Наведу два реальні випадки.

Мама входить в кімнату дочки і бачить безлад.

МАМА: Ніна, ти все ще не прибрала в своїй кімнаті!

ДОЧКА: Ну, мам, потім!

МАМА Тобі дуже не хочеться зараз прибиратися ...

ДОЧКА (несподівано кидається на шию матері): Матуся, яка ти в мене чудова!

Інший випадок розповів тато семирічного хлопчика.

Вони з сином квапилися на автобус. Автобус був останній, і на нього ніяк не можна було спізнитися. По дорозі хлопчик попросив купити шоколадку, але тато відмовився. Тоді ображений син став саботувати поспіх: відставати, дивитися по сторонах, зупинятися для «невідкладних» справ. Перед татом постав вибір: спізнюватися не можна, а тягнути сина насильно за руку йому теж не хотілося. І тут він згадав нашу пораду: «Денис, - звернувся він до сина, - ти засмутився через те, що я не купив тобі шоколадку, засмутився і образився на мене». В результаті сталося те, чого тато зовсім не чекав: хлопчик миролюбно вклав свою руку в татову, і вони швидко покрокували до автобуса.

Не завжди, звичайно, конфлікт вирішується так швидко. Іноді дитина, відчуючи готовність батька або матері його слухати і розуміти, охоче продовжує розповідати про те, що трапилося. Дорослим залишається тільки активно слухати її далі.

2.5. Вимоги до активного слухання:

По перше, якщо ви хочете послухати дитину, **обов'язково поверніться до неї обличчям**. Дуже важливо також, щоб її і ваші очі знаходилися на одному рівні. Якщо дитина маленька, присядьте біля неї, візьміть її на руки або на коліна; можна злегка притягнути дитину до себе, підійти чи присунути свій стілець до неї ближче.

Уникайте спілкуватися з дитиною, перебуваючи в іншій кімнаті, повернувшись обличчям до плити або до раковини з посудом; дивлячись телевизор, читаючи газету; сидячи, відкинувшись на спинку крісла або лежачи на дивані. Ваше положення стосовно дитини і ваша поза – перші і найсильніші сигнали про те, наскільки ви готові її слухати і почути. Будьте дуже уважні до цих сигналів, які добре «читає» дитина будь-якого віку, навіть не віддаючи собі свідомого звіту про це.

По друге, якщо **ви розмовляєте із засмученою дитиною, не варто задавати їй питання**. Бажано, щоб ваші відповіді звучали в стверджувальній формі.

Наприклад:

Син (з похмурим виглядом): Не будубільше дружити з Петром!

Батько: Ти на нього образився.

Можливі неправильні репліки:

- А що трапилося?

- Ти що, на нього образився?

Чому перша фраза батька більш вдала? Тому що вона відразу показує, що батько налаштувався на «емоційну хвилю» сина, що він чує і приймає його засмучення, у другому ж випадку дитина може подумати, що батько зовсім не з ним, а як зовнішній учасник цікавиться тільки «фактами», випитує про них. Насправді, це може бути зовсім не так, і батько, даючи запитання, може цілком співчувати синові, але справа в тому, що **фраза, оформлена як питання, не відображає співчуття.**

Здавалося б, різниця між стверджуючим і запитальним реченнями дуже незначна, іноді це всього лише тонка інтонація, а реакція на них буває дуже різна. Часто на запитання: «Що трапилося?» Засмучена дитина відповідає: «Нічого!», А якщо ви скажете: «Щось трапилось ...», то дитині буває легше почати розповідати про те, що трапилося.

По-третє, дуже важливо в бесіді «тримати паузу». Після кожної вашої репліки краще всього помовчати. Пам'ятайте, що цей час належить дитині; не забувайте його своїми міркуваннями і зауваженнями. Пауза допомагає дитині розібратися в своєму переживанні і одночасно повніше відчувати, що ви поруч. Помовчати добре і після відповіді дитини – може бути, вона щось додасть до своєї відповіді. Дізнатися про те, що дитина ще не готова почути вашу репліку, можна за її зовнішнім виглядом. Якщо її очі дивляться не на вас, а в сторону, «всередину» або вдалину, то продовжуйте мовчати: у дитини відбувається зараз дуже важлива і потрібна внутрішня робота.

По-четверте, в вашій відповіді також інколи корисно повторити, що, як ви зрозуміли, сталося з дитиною, а потім зазначити її почуття. Так, відповідь батька в попередньому прикладі могла б складатися з двох фраз.

Хочу знову відмітити, що бесіда за способом активного слухання дуже незвична для нашої культури, і нею оволодіти непросто. Однак цей спосіб швидко завоює ваші симпатії, як тільки ви побачите результати, які він дає. Їх принаймні три. Вони також можуть служити ознаками того, що вам вдається правильно слухати дитину. Перерахую їх.

1. Зникає або принаймні сильно слабшає негативне переживання дитини. Тут проявляється чудова закономірність: розділена радість подвоюється, розділене горе зменшується вдвічі.

2. Дитина, переконавшись, що дорослий готовий її слухати, починає розповідати про себе все більше: тема розповіді (скарги) змінюється, розвивається. Іноді в одній бесіді несподівано розмотується цілий клубок проблем і прикросів.

... Мама укладає чотирирічну Машу спати, і дівчинка просить посидіти з нею.

ДОЧКА: Мамуся, ну ще крапельку!

МАМА: Машенька, вже пізно, всі дітки сплять.

ДОЧКА: Цілий день одна й одна, не хочу більше!

МАМА: Ти ж цілий день з дітками в садочку граєш ... (Пригадує активне слухання.) Ти відчуваєш себе самотньою ...

ДОЧКА: Так, дітей багато, а маму в садочок не пускають.

МАМА: Ти сумуєш без мене.

ДОЧКА: Скучаю, а Саша б'ється.

МАМА: Ти на нього сердита.

ДОЧКА: Він мою гру поламав!

МАМА: І ти засмутилася ...

ДОЧКА: Ні, я його штовхнула, щоб не ламав, а він мене кубиком по спині.

МАМА: Було боляче ... (Пауза)

ДОЧКА: Боляче, а тебе немає!

МАМА: Ти хотіла, щоб мама тебе пожаліла.

ДОЧКА: Я хотіла з тобою піти ...

МАМА: Піти ... (Пауза)

ДОЧКА: Ти ж обіцяла нас з Ігорем в зоопарк зводити, я все чекаю-чекаю, а ти не ведеш!

Як часто ми залишаємо дітей наодинці з вантажем різних переживань своїми рішучими «Пізно!», «Пора спати», в той час як кілька хвилин слухання могли б по справжньому заспокоїти дитину перед сном.

Багато батьків розповідають, що активне слухання допомогло їм вперше встановити контакт зі своїми дітьми.

Батько п'ятнадцятирічної дівчини, повернувшись з батьківських курсів, де він познайомився зі способом активного слухання, знайшов свою дочку в кухні, яка розмовляла зі своїм однокласником. Підлітки в невтішних тонах обговорювали школу. «Я сів на стілець, - розповідав потім батько, - і вирішив їх активно слухати. В результаті підлітки проговорили дві з половиною години, і за цей час я дізнався про життя своєї дочки більше, ніж за кілька попередніх років!»

3. Дитина сама просувається у вирішенні своєї проблеми.

Батьки починають виявляти ще принаймні дві чудові зміни, більш загального характеру.

Перше: батьки повідомляють, як про чудо, що **діти самі досить швидко починають активно слухати їх**. Друга зміна стосується самих батьків. Дуже часто на початку занять по активному слухання вони діляться ось яким своїм неприємним переживанням. «Ви говорите, - звертаються вони до психолога, - що активне слухання допомагає зрозуміти й відчути проблему дитини, поговорити з

нею по душам. У той же час ви вчите нас способу або методу, як це робити. Вчите будувати фрази, підшукувати слова, дотримуватися правил... Яка ж це розмова «по душам»? Виходить суцільна «техніка», до того ж незручна, неприродна. Слова не приходять в голову, фрази виходять кострубаті, вимучені. І взагалі - нечесно: ми хочемо, щоб дитина поділилась з нами сокровеним, а самі «застосовуємо» до неї якісь «способи».

Такі або приблизно такі заперечення доводиться чути часто на перших заняттях. Але поступово переживання батьків починають мінятися. Зазвичай це трапляється після перших вдалих спроб вести бесіду з дитиною по-іншому. Успіх окрилює батьків, вони починають інакше ставитися до «техніки» та одночасно помічають в собі щось нове. Вони відчують, що стають більш чутливими до потреб і прикрощів дитини, легше приймають її «негативні» почуття. Батьки кажуть, що з часом вони починають знаходити в собі більше терпіння, менше дратуватися на дитину, краще бачити, як і від чого їй буває погано. Виходить так, що «техніка» активного слухання виявляється засобом перетворення батьків. Ми думаємо, що «застосовуємо» її до дітей, а вона змінює нас самих. У цьому – її чудова прихована властивість.

Для використання активного слухання необхідний певний **«настрій»**:

1. Захотіти почути те, що скаже дитина.
2. Щире бажання допомогти дитині подолати проблему.
3. Готовність проявити щире співчуття, якими б не були емоції дитини.
4. Впевненість у тому, що дитина справиться зі своїми емоціями і сама знайде вихід із ситуації.
5. Пам'ятати, що почуття не вічні, не боятись бурхливих виявів почуттів у дитини.
6. Погляд на дитину, як на самостійну особистість, у якої може бути власна точка зору! У важку хвилину треба бути поряд з дитиною, а не діяти замість неї.

2.6. Помилки у використанні активного слухання:

1. Використання активного слухання для маніпулювання дитиною, щоб змусити дитину думати і говорити так, як хоче батько.
2. «Відкрити двері, щоб знову їх закрити». Часто у батьків не вистачає терпіння і вони знову застосовують 12 бар'єрів у спілкуванні.
3. «Мавпування».
4. Слухаю, але не співчую.
5. Недоречне використання активного слухання (коли потрібно просто повідомити інформацію дітям).

Активне слухання – це шлях встановлення кращого контакту з дитиною, спосіб показати, що ви безумовно її приймаєте з усіма його відмовами, бідами, переживаннями. Для появи такого контакту може знадобитися певний час, протягом якого дитина переконається, що ви стали більш уважно ставитися до її проблем. Якщо ж, навпаки, вона запідозрить, що ви розраховуєте новим способом впливати на неї «на свою користь», то опір вашим спробам тільки зросте.

2.7. Практика активного слухання.

Припустимо, ви намагаєтеся застосувати активне слухання до людини, яка на вас образилась незрозуміло на що:

Ви: Ти образився на мене. (м'яко)

Співрозмовник: Ні. (роздратовано)

Що робити далі?(відповіді батьків)

Співрозмовник не дав вам ніяких зачіпок, щоб сформулювати наступну пропозицію. Насправді, коли людина вам щось говорить, працюють не тільки слова, але й міміка, тон, постава і т. д. Співрозмовник посилає вам відповідь на 2-х рівнях: відкритому (саме повідомлення) і прихованому (почуття). У прикладі вище ми маємо брак інформації на відкритому рівні, але інформації більш ніж достатньо на прихованому.

Приклад наступної фрази:

- ✓ Ти заперечуєш, що образився, бо не хочеш сваритися зі мною.
- ✓ Твій голос дуже сердитий, бо ти незадоволений моєю поведінкою.
- ✓ Ти незадоволений тим, що ... (припущення)
- ✓ Можна просто повернути ініціативу співрозмовникові.
- ✓ Не образився ... (пауза). Якщо співрозмовник налаштований на спілкування, він щось скаже.

Приклади заохочення в активному слуханні:

Продемонструвати зацікавленість.

Підтримувати у співрозмовника прагнення до розповіді.

Не треба погоджуватися або не погоджуватися з тим, що ви чуєте.

Використовуйте доброзичливий тон і ухильні слова:

- ✓ *Я розумію ...*
- ✓ *Угу*
- ✓ *Це цікаво ...*
- ✓ *Будь ласка, продовжуйте*

Повторення:

Показати, що ви запам'ятовуєте почуте, що ви вловлюєте факти.

Повторюйте основні думки співрозмовника, підкреслюючи важливі факти:

- ✓ Якщо я правильно розумію, ви вважаєте ...
- ✓ Іншими словами, ви вирішили ...

Відображення:

Показати, що ви розумієте його почуття. Відображайте почуття які відчуває співрозмовник:

- ✓ Ви відчуваєте, що ...
- ✓ Ви були сильно цим стурбовані ...

Узагальнення:

Зібрати воедино всі важливі думки, факти і т.п. Закласти основу для подальшого обговорення. Повторюйте, відображайте і узагальнюйте основні думки і почуття співрозмовника:

- ✓ Схоже, з того, що ви сказали, найголовніше ...
- ✓ Якщо я правильно розумію, ви відчуваєте з цього приводу ...

2.8. Домашнє завдання до заняття № 2

Завдання перше.

Перед вами таблиця, в якій потрібно заповнити графу «почуття дитини». В лівій колонці ви знайдете опис ситуації і слова дитини, праворуч напишіть, які, на вашу думку, почуття вона відчуває в цьому випадку.

Ситуація і слова дитини	Почуття дитини	Ваша відповідь
«Сьогодні, коли я виходила зі школи, хлопчисько хуліган вибив у мене портфель і з нього все висипалося».	Прикрість, образа	Ти дуже засмутилася, і тобі було дуже прикро.
(Дитині зробили укол, плаче): «Лікар поганий!».		
(Старший син - мамі): Ти завжди її захищаєш, говориш «маленька, маленька», а мене ніколи не жалієш!		
«Сьогодні на уроці математики я нічого не зрозуміла і сказала про це вчителю, а всі хлопці сміялися».		

(Дитина не втримала чашку, вона розбивається): «Ой! Моя чашечка!».		
(Влітає у двері): «Мамо, ти знаєш, я сьогодні перший написав і здав контрольну!».		
«Ну треба ж, я забула включити телевізор, а там було продовження фільму!».		

Завдання друге.

Почніть реагувати так само у вашому повсякденному спілкуванні з дитиною: звертайте увагу на моменти її різних переживань, коли вона ображена, засмучена, боїться, не хоче, втомилась, розсерджена, радісна, нетерпляча, захоплена... І називайте їх у вашому зверненні до неї. Не забувайте, що ваші репліки не мають бути запитаннями і про паузу після ваших слів.

Завдання третє. Вправа «Зрозуміти почуття дитини». Уважно прочитайте висловлювання в лівій колонці, а в правій запишіть почуття і емоції дитини, які ви розпізнали:

Я не знаю, що сталося. Ніяк не можу зрозуміти. Може кинути цю справу....	Здивування, розпач, розчарування
Ой, всього 10 днів залишилось до кінця року!	
Тату, подивись, який я літачок зробив!	
Ти будеш тримати мене за руку, коли ми підемо в дитячий садочок?	
Мені не весело. Я не знаю, чим іще зайнятись...	
Ніколи я не стану таким, як Діма. Я тренуюсь, тренуюсь, а у нього все одно краще	

виходить!	
Наша нова вчителька задає так багато уроків! Я нізащо їх не виконаю! Що мені робити?	
Всі інші діти пішли в парк. Мені немає з ким гуляти..	
Я не хотів нічого поганого зробити Андрію. Я погано вчинив...	
Я не хочу міняти зачіску – це ж мої коси!	
Як ти думаєш, я правильно написав доповідь? Цього буде достатньо?	
А навіщо вона мене залишила після уроків?! Не я одна говорила! Так би і врізала її!	
Я сам справлюсь. Не треба мені допомагати. Я уже великий і зможу це зробити.	
Математика мені важко дається. Напевно, я дурний, якщо її не розумію	
Якийсь час все було чудово, а тепер дуже погано. Я стараюсь, але це не допомагає. Який сенс старатись?	
Я б з радістю пішов з нею в кіно, але я просто не можу її запросити. А що, коли вона почне сміятись наді мною?	
Не хочу гратись з Настею, вона погана.	
Я радий, що мої батьки – ти і тато, а не хтось інший.	

Здається, я роблю щось не те. Як думаєш, що я повинен робити, тату: іти працювати чи вступати до коледжу?	
---	--

Заняття 3. Як говорити, щоб діти слухали?

Використання Я-повідомлень

Дуже часто батькам необхідно знайти спосіб впливу на дітей, якщо їхня поведінка створює проблеми батькам. Часто діти поводять себе так, ніби у батьків немає власних бажань, інтересів і планів. Буває, що діти багато вимагають від батьків і нічого не вимагають від себе. В таких випадках необхідні зовсім інші навички, ніж коли проблеми виникають у дітей.

Коли проблема у дитини:	Коли проблема у батьків:
1. Дитина – ініціатор розмови 2. Батьки слухають 3. Батьки хочуть допомогти дитині 4. Батьки лише повторюють почуте 5. Батьки схвалюють рішення дитини 6. Батьки думають перш за все про інтереси дитини 7. Батьки відносно пасивні	1. Батьки – ініціатори розмови 2. Батьки повідомляють 3. Батьки впливають 4. Батьки хочуть допомогти собі 5. Батьки хочуть висловитись 6. Батьки мають самі знайти шлях розв'язання проблеми 7. Рішення має задовольняти батьків 8. Батьки перш за все думають про свої інтереси 9. Батьки проявляють наполегливість

Обговорення з батьками прикладів з життя.

3.1. В таких ситуаціях є декілька варіантів розв'язати проблему:

- 1. Вплинути на дитину.**
- 2. Змінити зовнішні обставини, середовище.**
- 3. Змінити своє ставлення до ситуації.**

Якщо ми хочемо безпосередньо вплинути на дитину, нам необхідні навички конфронтації. Як би ви відреагували в такій ситуації:

«Ви забираєте дитину з дитячого садочка. І постійно довго чекаєте,

поки вона однягнеться»

«Дитина влаштувала безлад у кімнаті» (відповіді батьків).

3.2. Традиційні способи конфронтації (накази, настирливі прохання, погрози, попередження, нотації, повчання, порада, підказка, приниження, покарання) зумовлюють такі наслідки:

- ❖ дитина чинить опір;
- ❖ «батьки думають, що я недостатньо розумна»;
- ❖ батьки переживають почуття провини;
- ❖ у дитини занижується самооцінка;
- ❖ дитина відчайдушно захищається;

Ефективні способи конфронтації:

Батьківське слово може не лише руйнувати стосунки, а й налагоджувати їх. Порівняйте висловлювання батьків(обговорення):

<ul style="list-style-type: none">✓ «Якщо ти не перестанеш, я...»✓ «Даремно ти так...»✓ «Якщо ти ще раз...»✓ «Навіщо ти так зробила!?»✓ «Від тебе голова йде обертом!»✓ «Ти увесь час хочеш, щоб на тебе увагу звертали!»✓ «Ну чому ти не можеш гарно поводитися!»✓ «Ти мав би спочатку подумати, а потім робити!»	<ul style="list-style-type: none">✓ «Я так втомилась, і мені не хочеться зараз гратись»✓ «Я дуже нервую, коли чекаю тебе в роздягальні»✓ «У мене прямо руки опускаються, коли я бачу, як ви насмітили, а я так перед цим старалась прибрати!»
---	---

В першому випадку в кожній фразі зустрічається слово «ти», а далі йде докір, звинувачення, іронія. Таке звертання змушує дитину захищатись, чинити опір. В другому випадку батьки повідомляють дитині про свої емоції, зумовлені поведінкою дитини, звертання формулюється зі словом «Я»

І в першому, і в другому випадку батьки переживають один і той же стан, але по різному повідомляють дитині про нього:

Втома: Ти мені заважаєш! – Дитина: Я погана, мене не люблять.

Втома: Я так втомилась на роботі – Дитина: Мама втомилась на роботі.

Отже Я-повідомлення допомагають дитині краще зрозуміти почуття батьків.

Я-повідомлення складаються з 3 частин:

ПОВЕДІНКА + ПОЧУТТЯ + НАСЛІДКИ

Продумайте ваші Я-повідомлення у таких ситуаціях:

- ✓ *дитина з вами гуляє в дворі і далеко від вас побігла;*
- ✓ *дитина обіцяла прийти після уроків, але прийшла на 2 години пізніше;*
- ✓ *дитина вас б'є.*

Використання Я-повідомлень допомагає батькам зрозуміти, що іноді вони просто «чіпляються» до дітей – бо батьки не можуть сформулювати негативних наслідків поведінки дітей.

3.3. Позитивні наслідки використання Я-повідомлень:

1. Дитина «чує» почуття, переживання дорослих, яких раніше не усвідомлювала, не розуміла.
2. Дитина усвідомлює, як її поведінка впливає на оточуючих. Розвивається чуйність дитини.

Приклади ефективних Я-повідомлень без погроз, докорів та оцінок з боку батьків:

- ❖ Донька дуже голосно вмикає музику, батькам в сусідній кімнаті важко розмовляти. Мама: «Нам з татом дуже важко розмовляти – музика лунає надто голосно!»
- ❖ Син обіцяв прибрати у ванній кімнаті до приходу гостей. Увесь день він відпочивав, не прибирав, а гості прийдуть за годину. Мама: «Я відчуваю, що марно сподівалась на тебе. Я зранку на ногах, прибирала у кімнатах, готувала вечерю, а тепер переживаю із-за ванної кімнати»

3.4. Коли використання «Я»-повідомлень неефективне:

- ✓ Я-повідомлення містить приховане «Ти»-повідомлення (Мені неприємно бачити, що ти такий ледацюга!)).
- ✓ Використання Я-повідомлень лише для показу своїх негативних емоцій.
- ✓ Невідповідність слова і почуття. Нещирість повідомлень.
- ✓ Використання я-повідомлень для раптового бурхливого сплеску гніву (виверження вулкана). Маємо пам'ятати ту емоцію, яка передувала гнучу і про неї говорити. (приклад: мама загубила сина в супермаркеті: страх-гнів; дитина погано себе поводить в гостях: сором-гнів; дочка забула про мамин день народження: образа-гнів; погані оцінки дитини: розчарування-гнів).

Отже, взаємодію батьків і дітей можна схематично зобразити так:

(використання активного слухання)
Безпроблемна зона спілкування
Проблеми батьків (використання Я-повідомлень)

Якщо батьки будуть використовувати активне слухання та Я-повідомлення, то безпроблемна зона в спілкуванні з дітьми (і не лише з ними) буде кожного разу збільшуватись.



3.5. Якщо батьки хочуть вплинути на поведінку дитини, окрім використання Я-повідомлень, можна спробувати змінити зовнішнє середовище, а саме:

1. Збагатити зовнішнє середовище (ігри, іграшки, пластилін, фарби, конструктор, окреме місце для ігор, ляльковий театр, взяти книгу в поліклініку і читати в черзі тощо).

2. Збіднити зовнішнє середовище (обмежити кількість іграшок, рухливих ігор, заспокоїтись перед сном).

3. Спростити зовнішнє середовище (зручний одяг – щоб дитина сама могла одягнути, стільчик – щоб можна було щось дістати, ввімкнути світло, дитячий посуд, немаркі шпалери).

4. Обмежити зовнішнє середовище (визначити куточок для ігор).

5. Зробити безпечним зовнішнє середовище.

6. Замінити один вид діяльності на інший (гострий ніж замінити на тупий, щоб не малював на шпалерах – дати великий лист паперу. Не нав'язувати – пропонувати).

7. Підготувати дитину до майбутніх змін в зовнішньому середовищі (попереджати про зміни заздалегідь).

8. Планувати зміни разом з дітьми (дати дитині будильник, щоб сама вставала; виділити місце для дитячого одягу та ін.)

3.6. Домашнє завдання до заняття 3

Завдання 1. Вправа «Вчимось посилати Я-повідомлення»

Проаналізуйте ситуацію в першій колонці і ти-повідомлення у другій,

напишіть Я-повідомлення, яке підходить в даній ситуації.

Ситуація	Ти-повідомлення	Я-повідомлення
Мама хоче подивитись новини по телевізору. Дитина вперто лізе їй на руки. Мама сердиться.	«Не можна приставати до людини, коли вона дивиться новини» «Відчепись»	
Батько пилює килим. Дитина намагається висмикнути вилку із розетки. Батько поспішає.	«Не балуйся!»	
Дитина сідає за стіл вся замурзана, із брудними руками.	«Такий великий хлопчик, а ведеш себе, як маленький»	
Дитина не хоче лягати спати, а батькам треба поговорити наодинці. Дитина крутиться, заважає говорити.	«Тобі давно пора спати! Ти хочеш, щоб ми розсердились?»	
Син вмовляє піти в кіно, але вже декілька днів не прибирав у кімнаті, хоча й обіцяв.	«Ти не заслужив ніякого кіно! Ти безвідповідальний і занадто багато думаєш про себе»	
Дитина весь день засмучена. Мама не розуміє, в чому справа.	«Ану іди сюди! Досить нудьгу наганяти. Або ти негайно посміхнешся, або йди в свою кімнату – і там роби, що хочеш! Мабуть, переживаєш із-за якихось дрібниць!»	
Дитина голосно включає музику, батькам в сусідній кімнаті важко розмовляти.	«Зовсім не думаєш про інших! Навіщо включив музику так голосно!»	
Дитина обіцяє прибрати в ванній кімнаті до приходу батьків, але	«Ти увесь день байдикував і не зробив те, що обіцяв. Як можна	

залишилась година, а прибирання ще не почалось.	бути таким легковажним!»	
Дочка забула прийти в домовлений час додому, щоб сходити з мамою в магазин. Тепер мама поспішає	«Тобі має бути соромно! Я погодилась піти з тобою за покупками, а ти не пунктуальна»	

Завдання 2. Продумайте, як ви можете змінювати середовище (вдома, на прогулянці, в гостях), щоб вплинути на поведінку вашої дитини. Орієнтовні відповіді запишіть до таблиці:

1.Як збагатити середовище:	
2.Як збіднити середовище:	
3.Як спростити середовище:	
4.Як обмежити середовище:	
5.Як здобити безпечним середовище:	
6.Як змінити один вид діяльності на інший:	
7.Як підготувати дитину до майбутніх змін середовища:	
8.Як планувати зміни середовища разом з дітьми:	

Заняття 4. Як долати конфлікти у спілкуванні

з дитиною без переможців та переможених?

4.1. Конфлікти неминучі.

Всі батьки зустрічаються з ситуаціями, коли ні конфронтація, ні зміни середовища не допомагають змінити ситуацію, коли поведінка дитини все одно завдає проблем батькам. Наприклад:

- ✓ Син грає в комп'ютерні ігри, хоча мама нагадує, що час на ігри закінчився.
- ✓ Мама домовилась з дочкою, що та прибере на кухні, а та не послухалась та ін.

Ці конфлікти між інтересами батьків і дітей неминуче виникають в кожній сім'ї, і досить часто. Вони можуть початись із якоїсь дрібниці, а закінчитись сваркою. Це проблеми взаємостосунків. Вони виникають тоді, коли жодні методи не допомогли виправити неприпустиму для батьків поведінку дитини (Додаток 2).

Конфлікт – це момент істини у стосунках, екзамен на міцність, криза, яка може або зміцнити, або погіршити стосунки. Конфлікт – це критична подія, яка може завершитись прихованою неприязню, ворожістю, психологічними травмами. Конфлікти можуть відштовхнути людей один від одного, або зблизити їх. **Спосіб розв'язання конфліктів – визначальний чинник в стосунках батьків і дітей!**

Часто батьки не розуміють, що конфлікти – це частина життя і те, що вони виникають – не обов'язково погано. Батьки часто дивляться на конфлікт як на щось вкрай небажане, те, чого треба уникати. Вони дуже переживають, якщо конфлікт все-таки трапляється і часто не знають, як його врегулювати.

Насправді, дуже рідко зустрічаються такі стосунки, коли інтереси однієї людини не вступали б періодично в конфлікт з інтересами іншої людини. Коли люди співіснують тривалий час, конфлікт неминучий просто тому, що люди різні, вони по-різному думають, у них різні потреби і бажання, які іноді не співпадають.

Отже, конфлікт – це не так погано, він супроводжує будь-які реальні стосунки. Насправді, стосунки без видимих конфліктів можуть бути менш здоровими, ніж конфліктні. Наприклад: подружні стосунки, у яких дружина у всьому погоджується з чоловіком, або стосунки між строгим батьком і «затурканою» дитиною, яка із-за страху боїться заперечити батьку. І, навпаки, є сім'ї (часто, великі) в яких конфлікти відбуваються постійно, але і сім'ї напрочуд міцні і дружні.

Конфлікт в сім'ї, якщо він відбувається відкрито і сприймається, як щось

природне, набагато корисніший для дитячої психіки, ніж це здається багатьом батькам. У таких сім'ях дитина отримує досвід подолання конфліктів, який знадобиться в майбутньому. Сімейний конфлікт корисний дитині, якщо він конструктивно долається. Важливим є не кількість конфліктів, а спосіб їх подолання.

4.2. Традиційні неефективні методи подолання конфліктів.

Традиційна схема подолання конфлікту: хтось виграє, хтось програє. Батьки болісно вирішують, що робити: бути строгими (перемагає батько), чи поблажливими (перемагає дитина). Так як батьки обмежили свої стосунки з дитиною таким підходом (або-або), вони сприймають стосунки з дитиною як боротьбу за владу, де обов'язково хтось перемагає, як війну. Сучасні батьки і діти буквально воюють один з одним, кожна сторона міркує: «перемога або поразка». Батько: *«Потрібно із самого початку показати, хто тут головний. Інакше вони зв'яжуть тебе по рукам і ногам, сядуть на голову. У цьому слабкість моєї дружини – вона завжди дозволяє дітям перемагати, добиватися свого. Вона завжди здається, і діти це знають»*. Мама: *«Я дозволяю сину робити все, що він захоче, але в результаті мені від цього тільки гірше»*. Дочка: *«Який сенс сперечатись? Вони завжди перемагають. Я це знаю іще до початку суперечки. Їм треба наполягти на своєму. Це ж батьки, вони завжди знають, що праві... Я просто мовчки йду. Вони сердяться на мене із-за цього, але мені все одно»*. Син: *«Якщо мені щось потрібно, я ніколи не йду до мами, вона відразу скаже: «Ні!»*. Я чекаю, коли прийде тато, його я завжди можу перетягнути на свою сторону, він завжди зробить по-моєму».

Отже, коли виникає конфлікт між батьками і дитиною, більшість батьків намагається розв'язати його на свою користь, тобто батьки виграють, а дитина програє. Такий метод розв'язання конфлікту умовно назовемо **«метод І»**. Ось його схема: між батьком і дитиною виникає конфлікт інтересів. Батько придумує, яким має бути вихід із ситуації. Повідомляє дитині про це рішення з надією, що вона погодиться. Якщо дитині рішення не подобається, батько намагається переконати, натиснути на дитину, користуючись своїм авторитетом.

Приклад розв'язання конфлікту методом І:

Катя: Ну пока, я в школу!

Мама: Доця, на вулиці дощ, а ти без плаща!

Катя: Він мені не потрібен.

Мама: Як це не потрібен? Ти змокнеш і простудишся!

Катя: Ні, мама, там тільки трішки крапає...

Мама: Ні, там злива!

Катя: Я не хочу одягати свій старий плащ! Я його ненавиджу!

Мама: Люба, ти ж знаєш, що у плащі тобі буде тепло і ти не змокнеш. Будь-ласка, одягни його!

Катя: Ненавиджу плащі – я не буду його одягати!

Мама: А ну марш, одягай плащ! Без плаща не випущу тебе з дому в такий дощ!

Катя: Але я не хочу...

Мама: Ніяких «не хочу» - якщо ти його не одягнеш – накажу!

Катя (сердито): Добре, одягну цей дурний плащ...

Мама добила своє, вона перемогла, хоча Катя програла.

Метод II розв'язання конфліктів: батьки уступають дитині, дитина перемагає. Ось як діє цей метод:

Катя: Ну пока, я в школу!

Мама: Доню, на вулиці дощ, а ти без плаща.

Катя: Він мені не потрібний!

Мама: Як це він тобі не потрібний? Ти змокнеш і простудишся.

Катя: Там тільки крапає..

Мама: Ні, там злива...

Катя: Знаєш, я не хочу одягати старий плащ, я ненавиджу плащі..

Мама: Але я хочу, щоб ти його одягнула.

Катя: Ненавиджу цей плащ – нізащо його не одягну! І ти не можеш мене змусити!

Мама: Ну добре, іди в школу, як хочеш, тебе не переконаєш!

Катя наполягла на своєму, мама програла. Мама не задоволена таким ходом подій, але вона уступила дочці.

Методи I і II дуже схожі. У першому випадку мама не рахується з інтересами дочки, а в другому – дочка не рахується з інтересами мами. Хтось переміг, а хтось програв. Ці методи передбачають боротьбу за владу і противники не соромляться застосовувати владу, якщо відчують, що це необхідно.

Неефективність методу I.

1. Якщо батьки використовують метод I, у дитини знижується мотивація і з'являється образа на батьків. Якою б не була мотивація в даній ситуації – вона **зовнішня** (нав'язана батьками). Дитина підкоряється, але із страху перед покаранням. Дитина не хоче виконувати рішення батьків, з яким примусово погодилась, часто виконує його «символічно, щоб «відстали».

2. Метод I закладає основу для постійного погіршення стосунків між батьками і дітьми. Діти, як правило, ображаються, гніваються, коли їх примушують щось робити. Висока ціна методу I – дитяча ворожість.

3. Батькам необхідно постійно контролювати, чи виконує дитина розпорядження, по 100 разів дітям нагадувати про виконання їх рішення.

4. Рішення приймаються, без участі дітей, це не виховує у дітей ініціативності, цілеспрямованості, самостійності. Примус і зовнішня мотивація не розвивають внутрішній контроль, почуття відповідальності у людини.

Неефективність методу II.

1. Діти звикають до того, що влада постійно у їхніх руках, що їх інтереси – вище за все. Вони ростуть егоїстами, з відсутнім самоконтролем, надто вимогливі до оточення.

2. Діти не поважають думки і почуття інших людей, думають лише про себе, звикли лише брати, а не віддавати.

3. Виникають труднощі у спілкуванні з ровесниками. Ніхто не хоче дружити з розбалуваною дитиною, яка звикла, що їй завжди йдуть на уступки.

4. Таким дітям дуже важко навчатись в школі, де домінує метод I.

5. Батьки часто роздратовані, розгнівані поведінкою таких дітей, тому у дітей виникає враження, що батьки їх не люблять. Для батьків, що використовують метод II турбота про дітей перетворюється в непосильну ношу і замість радості приносить страждання.

Неефективність «змішаного» методу. Іноді один з батьків використовує метод I, а інший – метод II. Або, батьки спочатку використовують метод I, а потім метод II, чи навпаки. *«Я все дозволяю дітям, до тієї пори, поки мені вривається терпець. Тоді я починаю на них кричати, аж самій неприємно».* Діти, вихованні у таких сім'ях, схильні до емоційних порушень. Батьки часто розуміють, що обое методи – неефективні. Де ж вихід?

4.3. Метод III розв'язання конфліктів «без переможених».

Батьки часто дивуються, що існує III метод розв'язання конфліктів. Однак батькам необхідно добре потренуватись, щоб навчитись його ефективно використовувати. Його часто використовують для розв'язання конфліктів між людьми, які володіють рівноцінною владою. Уявіть собі, щоб дорослі люди, колеги долали конфлікти методом I! Якщо один співрозмовник, навіть, і спробує використати метод I, то інший зробить все можливе, щоб не підкоритись.

Метод III – ненасильницький, за допомогою нього обидні сторони

конфлікту виграють, тому що **прийняте рішення влаштовує обидві сторони конфлікту.**

Короткий опис методу III:

У батьків і дитини виникає конфлікт інтересів. Батьки просять дитину разом з ними знайти вихід із ситуації, який би всіх влаштовував. Всі учасники конфлікту пропонують можливі шляхи розв'язання конфліктів (бажано їх записати). Далі учасники конфлікту оцінюють всі ідеї і нарешті вибирають остаточне рішення, зручне для всіх. Після того, як рішення прийняте, вмовляти нікого не потрібно, адже всі погодились з прийнятим рішенням. Не потрібно нічого нав'язувати силою, так як прийняте спільно рішення ні в кого не викликає опору.

Приклад з плащем:

Катя: Ну, пока, я пішла в школу!

Мама: Доню, на вулиці дощ, а ти без плаща.

Катя: Він мені не потрібний.

Мама: Здається, на вулиці сильний дощ я боюсь, що ти промокнеш і простудишся.

Катя: Мені насправді не хочеться одягати цей плащ.

Мама: Тобто, ти хочеш сказати, що тобі не хочеться виходити на вулицю в цьому плащі.

Катя: Саме так. Я його терпіти не можу!

Мама: Тобі так не подобається твій плащ...

Катя: Він такий страшний. Ніхто в школі такі не носить!

Мама: Ти не хочеш виділятися на фоні подруг...

Катя: Зрозуміло, що не хочу! Всі ходять в таких гарненьких куртках!

Мама: Розумію. Але ми опинились в скрутній ситуації. Ти не хочеш одягати свій старий плащ, тому що він страшний, а я не хочу, щоб ти ризикувала здоров'ям, тому що якщо ти простудишся, будеш погано себе почувати і мені теж доведеться взяти лікарняний. Можеш придумати якийсь вихід, який би обох нас влаштовував? Чи можемо ми придумати таке рішення, коли б всі були задоволені?

Катя (подумала): може я поки що візьму твою куртку, ти ж сьогодні вдома?

Мама: А рукава не довгі?

Катя: Нічого, я трішки закачаю. Класна куртка.

Мама: Тепер я спокійна, що ти не змокнеш. Якщо ти задоволена, то і я задоволена.

Катя: Я пішла!

Мама: До зустрічі!

Використовуючи метод ІІІ, різні сім'ї знаходять різні шляхи розв'язання однієї проблеми. Це спосіб розв'язання конфлікту, який буде прийнятним і для батьків, і для дітей, а не метод прийняття готового рішення, яке ніби то є «найкращим» для всіх сімей. В іншій сім'ї дівчинка взяла б парасольку, ще в іншій домовились, що тато підвезе дочку на машині в школу, або Катя ще раз сходить в школу в цьому старому плащі, а потім куплять куртку. Тобто, «готового» рішення немає. Рішення, яке влаштовує одну сім'ю, не влаштує іншу.

Приклад:

Костя (4 роки) не хоче йти разом з мамою в гості, це хвилює маму. У маминої подруги є дочка Катя.

Мама: Ти не хочеш йти в гості до Каті?

Костя: Не хочу.

Мама: Тобі щось не подобається в неї вдома..

Костя: Так, Люда (старша сестра Каті).

Мама: Ти переживаєш із-за Люди..

Костя: Так, я боюсь, що вона знову буде мене штовхати, і я не хочу йти.

Мама: Ти дуже боїшся Люду тому, що вона б'ється.

Костя: Так.

Мама: Я прямо не знаю, що робити. Мені дуже хочеться побачитись з друзями, ми давно не бачились. А ти не хочеш іти із-за Люди. Що ж нам робити?

Костя: Залишитись вдома.

Мама: Але мені буде сумно. Може, ти будеш поряд зі мною в гостях, щоб Люда тебе не зачіпала?

Костя: Ну... ага... Придумав! Я знаю, що зробити, щоб Люда мене не била! (Приносить аркуш паперу і олівець) Як написати: «не бий мене!». Мама пише цю фразу і Костя старанно повторює надпис на своєму аркуші.

Костя: Ну от, тепер у мене є знак. Як тільки Люда підійде до мене, я покажу їй цей аркуш і вона зрозуміє, що мене не можна штовхати. (Костя біжить збирати іграшки, щоб іти в гості).

Ефективність методу ІІІ:

1. Дитина отримує хорошу **«внутрішню» мотивацію**. Особистість більш мотивована до виконання рішення, в розробці якого вона брала участь, ніж до виконання рішення, яке було їй нав'язане (принцип причетності). Коли наймані робітники мають право голосу в прийнятті рішень, вони активніше впроваджують в життя це рішення. Метод ІІІ не гарантує, що діти відразу «кинуться» виконувати спільне рішення, але вірогідність дуже велика. Адже у

дітей з'являється відчуття, що спосіб подолання конфлікту, завдяки методу III – їх власний спосіб. Вони зацікавлені в ньому і відчувають відповідальність за його виконання. Часто спосіб розв'язання конфлікту «придумують» саме діти, тобто батьки не підштовхують їх до згоди з їхнім рішенням. Батьки, радячись з дитиною, довіряють їй відповідальне рішення.

2. Більша вірогідність того, що рішення буде цікавим, творчим, часто несподіваним.

3. Метод III розвиває мислення дітей. «У нас конфлікт, давай разом подумаємо, як бути – і придумаємо щось дієве». Метод III – це інтелектуальна вправа.

4. Менше ворожості – більше любові, поваги, довіри. Ніхто не програв – всі задоволені, радіють.

5. Не потрібні вмовляння і тиск. Якщо діти погодились із рішенням, вони зазвичай його виконують – навіть із вдячності, що їх ніхто не примушував щось робити, не переконував. Батьки і діти не борються один з одним, а спільно працюють над проблемою. Батьки показують, що рахуються з інтересами дитини. Однак і свої інтереси вони теж враховують. У дітей немає причин опиратись волі батьків, або постійно підкорятись їй, вони не намагаються втекти від проблеми.

6. Метод III дозволяє виявити реальні проблеми. За допомогою методу I батьки нав'язують готові рішення і діти часто не мають можливості повідомити батькам про свої почуття (тривога, страх, гнів, образа).

7. Спілкування з дітьми як з дорослими. Дітям дуже приємно, що батьки враховують їхні інтереси, ставляться до них з довірою і повагою. І діти теж вчаться враховувати інтереси інших людей.

Приклад:

Тато: Маша, нам всім потрібно подумати і щось вирішити. Кожний вечір мама чи я змушені нагадувати тобі, а іноді навіть кричати, щоб ти вчасно лягала спати, тобто о 8 годині. Мені це дуже не подобається, а тобі?

Маша: Мені теж не подобається, коли на мене кричать... але я не хочу так рано лягати спати! Я вже доросла, не така, як Саша (молодший на 2 роки брат)

Тато: Ти вважаєш, що ми ставимось до тебе так само, як до Сашика і ти вважаєш, що це неправильно?

Маша: Так, я ж на 2 роки старша!

Тато: І тобі здається, що ми повинні ставитись до тебе, як до старшої?

Маша: Так!

Мама: Ти права. Але, якщо ми дозволимо тобі лягати пізніше, ти не зможеш довго заснути і не виспишся.

Маша: Я не буду балуватись – якщо ви мені дозволите лягати пізніше.

Тато: Я придумав: давай подивимось декілька днів на твою поведінку і якщо ти не будеш балуватись, ми дозволимо лягати тобі пізніше.

Маша: Але так теж неправильно! Мені здається, я маю право лягати спати пізніше тому, що я старша! А якщо я ляжу в ліжко о восьмій і починаю в ліжку пів-годинки?

Мама: Тобто ти ляжеш в звичний час, але не будеш вимикати світло і починаєш? Мені ця думка подобається! А хто буде слідкувати за часом?

Маша: Я сама прослідкую і вимкну світло опів на дев'яту.

Тато: Мені здається, Маша, що ти добре придумала. Давай спробуємо!

Чому метод ІІІ лякає батьків?

1. «Одна справа – обговорювати метод ІІІ теоретично, інша – застосовувати його на практиці, в буденному спілкуванні». Однак, Джон Кенеді казав: «Не так страшно вести переговори, як не вести їх взагалі із-за страху».

2. «Метод ІІІ потребує багато часу...» На врегулювання конфліктів за допомогою методу ІІІ потрібно від кількох до 10 хв. Однак, якщо використати метод ІІІ, то до конфлікту рідко коли потрібно буде повертатись, на відміну від методу І. Батьки економлять час тому, що їм не потрібно буде постійно нагадувати і контролювати. Спочатку переговори займають трохи більше часу (це незвично). Але згодом причин для конфліктів стає все менше.

3. «Батьки – більш досвідні і мають право диктувати, як треба поводитись». В критичних ситуаціях (загроза життю) необхідно рішуче діяти, це правда. Але завдяки методу ІІІ можна упередити ситуацію.

4. «Діти перестануть мене поважати». Поважати чи боятись? Повагу дітей потрібно заслужити, виявляючи свої вміння і досвід.

Метод ІІІ в дії.

Дітям старшого віку варто розповісти про новий метод подолання конфліктів. А з молодшими дітками – зразу діяти. Чесно, рішуче і спокійно

розказати дитині про те, що певна проблема існує. Не використовувати фраз: «Чи не хочеш ти подумати, як нам бути», «добре буде, якщо ми спробуємо щось зробити...». Дуже важливо, щоб дитина відчула вашу щирість. Домовитись, коли ви почнете обговорювати проблему (щоб дитина не була в цей час захоплена своїми справами чи дуже втомлена). Пояснити дитині, що ви хочете разом з нею знайти спосіб подолання проблеми, який влаштує всіх.

4.4. Метод ІІІ в ідеалі включає 6 етапів:

1. Визначити, в чому полягає конфлікт. Використовувати активне слухання та Я-повідомлення, не звинувачувати дитину. Вслух чітко сформулюйте, в чому полягає проблема.

2. Продумати можливі способи подолання конфлікту. Найкраще, коли спочатку дитина висловить свої версії (хоча маленькі діти часто не наважуються першими висловити свою думку). Дуже важливо – **не оцінювати**, не висміювати, не принижувати почуте. Просто вислухайте і майте на увазі ідеї дитини. Іноді варто записати запропоновані способи. Якщо в обговоренні бере участь декілька дітей – прослідкуйте, щоб всі висловились. Зберіть якомога більше варіантів подолання конфлікту.

3. Оцінити озвучені способи. «Давайте подивимось, який із способів найкраще нам всім підходить» або «Що ви думаєте про всі ці способи?». На цьому етапі потрібно чітко висловлювати своє ставлення до кожного способу («мене це дуже засмутить», «я буду почувати себе ображеною», «мені здається, це нечесно для мене» і т.д.)

4. Вибрати найкраще рішення. Коли всі висловились («випустили пару»), цей етап стає не таким важким, як здається. Іноді спосіб подолання виявляється дуже несподіваним для всіх учасників. В ході обговорення варіантів завжди перевіряйте реакцію дитини: «Як ти думаєш, цей спосіб підійде?», «Як ти думаєш, це допоможе нам розв'язати проблему?» Не розглядайте вибраний спосіб як остаточний. «Давайте спробуємо, що із цього вийде?», «Я не проти цього рішення, а ви готові його виконати?» Іноді варто записати вибраний спосіб, якщо він включає декілька етапів. «Отже, це наше спільне рішення і кожен з нас готовий його виконувати?»

5. Продумати спосіб виконання рішення. Іноді варто детально розписати, як виконувати прийняте рішення: хто, що і коли буде робити. «Коли розпочнемо?», «Як часто робити?», «Наскільки чистою має бути кімната?», «Хто буде слідкувати за часом для сну?», «Що нам треба купити для цього способу?» (будильник, дошку для записів та ін.) Про це треба говорити після того, як всі погодились з прийнятим рішенням.

6. Оцінити результат. Не всі прийняті рішення виявляються ефективними і лише згодом влаштовують учасників конфлікту. Іноді дітям важко виконувати рішення. «Ти все ще задоволений вибраним способом?» - перепитуйте дитину. Іноді варто коректувати вибраний спосіб (приклад: дочка має посуд 1-2 год., а син лише виносить сміття).

Обов'язково використовувати активне слухання і Я-висловлювання у методі III!

Якщо важко знайти спосіб подолання конфлікту, який би всіх влаштував:

1. Не переривайте розмову.
2. Поверніться до етапу 2 і розгляньте інші варіанти.
3. Відкладіть спробу подолання конфлікту до наступного дня.
4. Попробуйте «розшевелити» співрозмовників: «Ну ж бо – має бути вихід!», «Може ми не всі варіанти згадали?», «Давайте подумаємо»
5. Намагайтесь зрозуміти: що приховане за цим (не всі моменти проблеми обговорили чи ви намагаєтесь нав'язати свій спосіб дітям).

Якщо домовленість порушена і діти не виконують зобов'язань?

1. Вони зрозуміли, що ноша для них непосильна.
2. Їм не вистачає самодисципліни і цілеспрямованості.
3. Вони звикли до контролю і спрямувань з боку батьків.
4. Вони випробовують метод III «на міцність».
5. Можливо, вони не погоджувались з рішенням.

Що робити? Почніть чесну конфронтацію з використанням «я-висловлювань» якомога раніше. «Я дуже засмучена, боти не зробив те, про що ми домовлялись!», «Я дуже здивована, що ти не дотримав слова!», «Арсеній, так не чесно: я свою частину роботи виконала, а ти ні!», «Я сподівалась, що ми домовились, а виявилось – ні!».

Залежно від того, чому дитина не виконує зобов'язань, батьки можуть: 1) використати Я-повідомлення; 2) знову повернутись до обговорення проблеми, щоб знайти краще рішення; 3) разом з дитиною подумати, що можна зробити, щоб дитина не забувала про обіцянку (будильник, запис в календарі, намалювати умовний знак і повісити на двері кімнати). Батьки не повинні нагадувати дитині про виконання обіцянки – цим вони підкреслять свій контроль і несамотійність дитини. Ми маємо зняти зі своїх плечей тягар відповідальності за виконання обіцянок.

4.5. Коли метод III не діє і його не варто використовувати?

Коли виникає конфлікт цінностей (смаки, мода, зачіска, переконання, життєва позиція). Часто такі питання батьки вважають власними проблемами, хоча це не так. Батьки часто намагаються застосувати свій вплив і змінити поведінку, смаки дитини, яка насправді їм не заважає. І вони втрачають здатність впливати на поведінку дитини, яка справді створює проблеми батькам. «Боже, дай мені спокій, щоб змиритись з тим, що я не можу змінити». В таких ситуаціях варто змінити ставлення до ситуації, змінитись самим батькам. Задовольняти свої потреби за рахунок діяльності, а не за рахунок дітей. Зрозуміти, що діти – окремі особистості, а не продовження нас самих («діти – це гості: нагодуй, навчи і відпусти»). Не витісняти подружні стосунки стосунками з дітьми, турботою про них.

4.6. Домашнє завдання до заняття 4

Завдання 1. Опитувальник «Зловживання батьківською владою».

Мета: виявити, наскільки авторитарним є батьківський стиль спілкування.

Прочитайте варіанти типових дій батьків у взаємодії з дитиною. Дайте відповідь на кожне з них: «так» або «ні». Якщо вам незрозуміле твердження, поставте «?».

1. Відштовхуєте дитину від фортепіано, тому що вона не перестає стукати по клавішам, хоч ви їй не раз казали, що не любите галас.
2. Хвалите дитину за те, що вона завжди встигає повернутись додому до вечері.
3. Висміюєте 6-річну дитину за те, що вона в гостях погано веде себе за столом.
4. Хвалите підлітка, помітивши, що він читає корисні книги.
5. Наказуєте дитину за вживання нецензурних слів.
6. Заохочуєте дитину за те, що вона увесь тиждень без нагадування чистила зуби перед сном.
7. Змушуєте дитину вибачитись перед іншою дитиною, з якою вона погано поводитися.
8. Хвалите дитину, коли вона не забуває, що пообіцяла дочекатись вас у школі.
9. Не дозволяєте дитині вийти з-за столу, поки вона не з'їсть все, що лежить у неї на тарілці.
10. Домовляєтесь з дочкою, що вона буде приймати душ кожний вечір, і якщо вона протягом місяця не пропустить жодного дня, ви обіцяєте їй нагороду.
11. Наказуєте дитину, якщо «зловили» її на брехні.
12. Пропонуєте сину-підлітку певну нагороду, якщо він змінить зачіску.
13. Покараєте дитину, якщо вона візьме без дозволу гроші.

14. Пообіцяєте дочці виконати її прохання, якщо вона не буде зловживати косметикою.
15. Будете наполягати на тому, щоб ваша дитина прочитала віршик, якщо про це попросять гості.
16. Пообіцяєте дитині те, що йому дуже хочеться за умови, що вона буде щодня сидіти за фортепіано не менше години.
17. Будете втримувати дворічну дитину на горшку доти, поки вона не зробить свої справи, хоча дитина намагається встати.
18. Домовляєтесь з дитиною, що вона заробить деяку нагороду, якщо буде регулярно прибирати у квартирі.
19. Покараєте дитину, якщо вона, незважаючи на заборону, буде їсти солодке і бутерброди між основними прийомами їжі.
20. Обіцяєте доньці нагороду за умови, що вона завжди буде вчасно приходити додому після побачень.
21. Покараєте дитину за те, що вона не прибрала безлад у своїй кімнаті.
22. Встановите систему нагород для того, щоб ваша дочка менше розмовляла по телефону.
23. Посмієтесь над дитиною із-за того, що вона зламала чи зіпсувала дорогу іграшку.
24. Обіцяєте нагороду своїй 13-річній дочці, якщо вона не буде палити.
25. Караєте або висміюєте дитину, якщо вона говорить щось, що вам не подобається.
26. Обіцяєте дитині нагороду, якщо вона буде наполегливо навчатись, щоб виправити оцінки за півріччя.
27. Забороняєте дитині приносити до зали нові іграшки, якщо їх там уже занадто багато.
28. Кажете своїй дочці, що вона вас дуже порадувала, коли обрала для дружби хлопця, який викликає у вас довіру.
29. Змушуєте дитину прибрати за собою, якщо вона випадково забруднила їжею килим.
30. Кажете дочці, що вона хороша дівчинка, пропонуєте їй нагороду, якщо вона спокійно сидить, поки ви її розчісуєте.
31. Караєте дитину за те, що грається у своїй кімнаті, хоча за режимом вона вже давно має спати.
32. Встановлюєте систему заохочень для дитини, якщо вона регулярно буде мити руки перед їжею.
33. Зупиняєте дитину, або караєте її, якщо вона торкається своїх геніталій.
34. Встановлюєте систему нагород для дитини, якщо вона швидко збирається в школу.
35. Караєте дітей, або лаєте, якщо вони з криками намагаються забрати один в одного іграшку.
36. Хвалите дитину за те, що вона не плаче, коли їй не вдалось наполягти на своєму, коли вона ображена.
37. Погрожуєте покаранням дитині за те, що вона відмовляється виконувати

доручення після того, як ви нагадували їй про це.

38. Обіцяєте купити дочці щось з того, що їй подобається, якщо вона не забруднить плаття на святковій вечері.
39. Наказуєте дитину, якщо вона хапає сусідку за спідницю, і вона збентежена із-за цього.
40. Пропонуєте дитині грошову винагороду, якщо вона завершить навчальний рік без поганих оцінок.

Аналіз результатів.

1. Спочатку підрахуйте всі «так» за непарні твердження (1,3,5 і т.д.).
2. Підрахуйте «так» за парні твердження (2,4,6 і т.д.)
3. Підрахуйте, скільки «так» ви отримали в цілому.

Непарні «так». Отримана сума свідчить, наскільки часто ви використовуєте покарання і погрози, щоб контролювати поведінку дитини, нав'язувати їй свої способи подолання проблеми.

0-5 – дуже рідко.

6-10 – іноді.

11-15 – часто.

16-20 – дуже часто.

Парні «так». Отримана сума свідчить, наскільки часто ви використовуєте заохочення і нагороди, щоб контролювати поведінку дитини, нав'язувати їй свої способи подолання проблеми.

0-5 – дуже рідко.

6-10 – іноді.

11-15 – часто.

16-20 – дуже часто.

Загальна кількість «так»:

0-10 – ви не застосовуєте авторитарні методи

11-20 – ви іноді застосуєте авторитарні методи.

21-30 – у вас нахил до авторитарності.

31-40 – ви авторитарні.

Список використаних джерел:

1. **Бондаренко, О. Ф.** Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Харків: Фоліо, 1997. – 308 с.
2. **Гиппенрейтер, Ю.Б.** Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Астрель, 2011. – 240 с.
3. **Гиппенрейтер, Ю. Б.** Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Астрель, 2012. – 256 с.
4. **Гордон, Томас** Виховання без невдач / Томас Гордон. – Львів: Свічадо, 2011. – 336 с.
5. **Гордон, Томас** Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности / Томас Гордон; пер. с англ. Н.Усовой. – М.: Ломоносовъ, 2010. – 510 с. – (Школа завтра)
6. **Гордон, Томас** Как привить ребенку дисциплину. Советы педагога и психолога / Томас Гордон; пер. с англ. В.Волкова. – М.: Ломоносовъ, 2010. – 336 с. – (Школа завтра)
7. **Латта, Найджел** Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума / Найджел Латта. – М.: Риппол Классик, 2012. – 352 с.
8. **Латта, Найджел** Сынология. Матери, воспитывающие сыновей / Найджел Латта. – М.: Рипол Классик, 2012. – 320 с.
9. **Марковская, И.М.** Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И. М. Марковская. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
10. **Поліщук, В.М.** Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / В.М. Поліщук. – Вид. 3-тє, виправ. – Суми: Університетська книга, 2010. – 352 с.
11. **Товнсенд, Джон** Межі в житті підлітків: Як казати «Так», коли казати «Ні» / Джон Товнсенд / З англ. пер. Н.Гірська. – Львів.: Свічадо, 2012. – 280 с.
12. **Фабер, Адель** Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – М.: Эксмо, 2011. – 336 с.
13. **Фулер, Чері** Як виховати активних і творчих дітей / Чері Фулер. – Львів: Свічадо, 2009. – 160 с.
14. **Чепмен, Гері** П'ять мов любові до дітей / Гері Чепмен. – Львів: Свічадо, 2007. – 224 с.

Методика «Взаємодія батьки-діти» (авт. Марковська І.М.)

Методика призначена для діагностики особливостей взаємодії батьків і дітей. Опитувальник дозволяє з'ясувати не тільки оцінку батьків, але й бачення взаємодії в сім'ї з позиції дітей.

Опис методики

Опитувальник має три форми: дитячу, для підлітків, дорослу, по 60 запитань у кожній. Текст опитувальника включає 10 шкал - критеріїв для оцінки взаємодії батьків з дітьми. Кожна шкала варіантів опитувальника для підлітків має однакову кількість запитань (5), окрім двох, які вважаються базовими в батьківсько-дитячих стосунках. Це шкала «автономія-контроль» і «відторгнення-прийняття», до них увійшло по 10 тверджень. Дорослий варіант опитувальника для батьків підлітків теж включає 60 питань і має аналогічну дитячому варіанту структуру.

Шкали опитувальника «Взаємодія батьки – дитина» (ВБД):

1 шкала:невимогливість - вимогливість батьків. Дані цієї шкали показують той рівень вимогливості, який проявляється у взаємодії батьків з дитиною. Чим більша сума балів за цією шкалою, тим більш вимогливий батько або мати, тим більше очікують вони високого рівня відповідальності від дитини.

2 шкала: поблажливість - строгість батьків. За результатами цієї шкали можна судити про суворість заходів, що застосовуються до дитини, про жорсткість правил, встановлюваних у взаєминах між батьками та дітьми, про міру примусу дітей до чого-небудь.

3 шкала:автономність - контроль дитини. Високі показники за цією шкалою свідчать про виражений контроль за поведінкою дитини. Високий контроль може виявлятися в дріб'язковій опіці, нав'язливості, багатьох обмеженнях; низький контроль може приводити до повної автономії дитини, до вседозволеності, яка може бути наслідком або байдужого ставлення до дитини, або наслідком замилювання. Можливо також, що низький контроль пов'язаний з проявом довіри до дитини або прагненням батьків розвивати її самостійність.

4 шкала:емоційна дистанція - емоційна близькість дитини та батьків. Ця шкала відображає уявлення батьків про те, наскільки близькі стосунки з дитиною. Це пояснюється дзеркальною формою опитувальника, у якій діти оцінюють свою близькість до батьків, своє бажання ділитися секретами з батьками. Порівнюючи дані батьків та дитини, можна судити про точність уявлень батьків, про переоцінку або недооцінку їх близькості з дитиною.

5 шкала:відторгнення-прийняття дитини батьками. Ця шкала відображає

базове ставлення батьків до дитини, їх прийняття або відторгнення особистісних якостей і поведінкових проявів дитини. Прийняття дитини як особистості є важливою умовою сприятливого розвитку дитини, її самооцінки.

6 шкала: відсутність співпраці - співпраця. Наявність співпраці між батьками та дітьми найкраще відображає характер взаємодії. Співпраця є наслідком включеності дитини у взаємодію, визнання її прав і гідності. Вона є показником рівності і партнерства у стосунках батьків та дітей. Відсутність співпраці може бути результатом поганих стосунків, авторитарного, байдужого або дуже ліберального стилю виховання.

7 шкала: незгода - згода між дитиною і батьком. Ця шкала теж описує характер взаємодії між батьком і дитиною і відображає частоту і міру згоди між ними в різних життєвих ситуаціях. Використовуючи дві форми опитувальника: дитячу і дорослу, можна оцінити ступінь згоди не тільки за цією шкалою, але й іншими шкалами, так як розбіжності між ними теж дозволяють побачити відмінності в поглядах дитини і батька на виховну ситуацію в родині.

8 шкала: непослідовність - послідовність батьків. Послідовність батьків є важливим параметром взаємодії, у цій шкалі позначається, наскільки послідовні і постійні батьки в своїх вимогах, у своєму ставленні до дитини, в застосуванні покарань і заохочень і т.д. Непослідовність батьків може бути наслідком емоційної неврівноваженості, виховної невпевненості і т.п.

9 шкала: авторитетність батьків. Результати цієї шкали відображають самооцінку батьків в сфері їх впливу на дитину, наскільки їх думки, вчинки, дії є авторитетними для дитини, про їх силу впливу. Порівняння з даними дитини свідчать про розбіжності оцінок батьківського авторитету. Коли діти дають високу оцінку авторитетності батька, то найчастіше це означає виражене позитивне ставлення до батьків в цілому, тому показники за цією шкалою дуже важливі для діагностики позитивності-негативності ставлення дитини до батьків, як і показники по наступній - 10-й шкалі.

10 шкала: задоволення від стосунків дитини з батьками. Дані десятої шкали свідчать про загальну міру задоволення стосунками між батьками і дітьми, - як з боку батьків, так і дитини. Незадоволення стосунками може свідчити про порушення в структурі батьківсько-дитячих, можливих конфліктах або про стурбованість наявною сімейною ситуацією.

У варіанті опитувальника для батьків дошкільнят та молодших школярів були замінені деякі питання, які виявилися неадекватними для дітей цього віку і замінені дві шкали опитувальника. Замість шкал «незгода-згода» і «авторитетність батька» (7 і 9 шкали) були введені дві нові шкали: 7 шкала: «тривога за дитину», 9 шкала:

«виховна конфронтація в сім'ї». Опитувальник пройшов перевірку на валідність і надійність.

Опитувальник «Взаємодія батьків з дитиною»

Варіант для батьків дошкільнят і молодших школярів

Інструкція. Відзначте вашу згоду з наступними твердженнями за 5-бальною шкалою. Оцініть твердження окремо для кожного з батьків в бланку відповідей: літера М - для матері, Б - для батька.

5 – безумовно, так (абсолютна згода);

4 – загалом, так;

3 – і так, і ні;

2 – швидше ні;

1 – ні (абсолютна незгода).

1. Якщо вже я щось вимагаю від нього (неї), то обов'язково доб'юся цього.
2. Я завжди караю його (її) за погані вчинки.
3. Він (вона) сам (а) зазвичай вирішує, який одяг надягти.
4. Мою дитину сміливо можна залишити без нагляду.
5. Син (дочка) може розповісти мені про все, що з ним (з нею) відбувається.
6. Думаю, що він (вона) нічого не доб'ється в житті.
7. Я частіше кажу йому (їй) про те, що мені в ньому (в ній) не подобається, ніж подобається.
8. Часто ми спільно виконуємо хатню роботу.
9. Я постійно турбуюся про здоров'я дитини.
10. Я відчуваю, що непослідовний (на) у своїх вимогах.
11. У нашій сім'ї часто бувають конфлікти.
12. Я б хотів (ла), щоб він (вона) виховував (ла) своїх дітей так само, як я його (її).
13. Він (вона) рідко робить з першого разу те, про що я прошу.
14. Я його (її) дуже рідко лаю.
15. Я намагаюся контролювати всі його (її) дії і вчинки
16. Вважаю, що для нього (неї) головне – це слухатися мене.
17. Якщо у нього (неї) трапляється неприємності, в першу чергу він (вона)

ділитися зі мною.

18. Я не поділяю його (її) захопленнь.
19. Я не вважаю його (її) таким розумним і здібним, як мені хотілося б.
20. Можу визнати свою неправоту та вибачитися перед ним (нею).
21. Я часто думаю, що з моєю дитиною може трапитися щось жахливе.
22. Мені важко буває передбачити свою поведінку стосовно нього (неї).
23. Виховання моєї дитини було б набагато кращим, якби інші члени сім'ї не заважали.
24. Мені подобаються наші з нею (з ним) стосунки.
25. Вдома у нього (у неї) більше обов'язків, ніж у більшості його друзів.
26. Доводиться застосовувати до нього (до неї) фізичні покарання.
27. Йому (їй) доводиться чинити так, як я кажу, навіть якщо він (вона) не хоче.
28. Думаю, я краще нього (неї) знаю, що йому (їй) потрібно.
29. Я завжди співчуваю своїй дитині.
30. Мені здається, я його (її) розумію.
31. Я б хотів (ла) в ньому (ній) багато чого змінити.
32. У прийнятті сімейних рішень завжди враховую його (її) думку.
33. Думаю, що я тривожна мама (тато).
34. Моя поведінка часто буває для нього (неї) несподіваною.
35. Буває, що коли я караю дитину, мій чоловік (дружина, бабуся і т.п.) починають дорікати мене в надмірної суворості.
36. Вважаю, що в цілому, правильно виховую свого сина (дочку).
37. Я висуваю до нього багато вимог.
38. За характером я м'яка людина.
39. Я дозволяю йому (їй) гуляти одному (одній) у дворі будинку.
40. Я прагну захистити його (її) від труднощів і неприємностей життя.
41. Я не допускаю, щоб він (вона) помічав (ла) мої слабкості й недоліки.
42. Мені подобається його (її) характер.
43. Я часто критикую його (її) за дрібниці.
44. Завжди охоче його (її) вислуховую.
45. Вважаю, що мій обов'язок захистити його (її) від будь-яких небезпек.

46. Я караю його (її) за такі вчинки, які здійснюю сама.
47. Буває, я мимоволі налаштовую дитину проти інших членів сім'ї.
48. Я втомлююся від повсякденного спілкування з ним (з нею).
49. Мені доводиться змушувати його (її) робити те, що він (вона) не хоче.
50. Я прощаю йому (їй) те, за що інші покарали б.
51. Мені б хотілося знати про нього (про неї) все: про що він (вона) думає, як ставиться до своїх друзів і т.д.
52. Він (вона) сам (а) обирає, чим займатися вдома у вільний час.
53. Думаю, що для нього (неї) я найближча людина.
54. Я схвалюю його (її) поведінку.
55. Я часто висловлюю своє невдоволення ним (нею).
56. Беру участь у справах, які придумує він (вона).
57. Я часто думаю, що хтось може образити його (її).
58. Буває, що докоряю і хвалю його (її) за одне і те ж.
59. Трапляється, що якщо я кажу йому (їй) одне, то чоловік (дружина, бабуся, і т.п.) спеціально говорить навпаки.
60. Мені здається, мої стосунки з дитиною кращі, ніж у сім'ях більшості моїх знайомих.

Опитувальник «Взаємодія батьків з дитиною».

Варіант для підлітків.

Інструкція. Відзначте вашу згоду з наступними твердженнями за 5-бальною шкалою.

- 5 – безумовно, так (абсолютна згода);
- 4 – загалом, так;
- 3 – і так, і ні;
- 2 – швидше ні;
- 1 – ні (абсолютна незгода).

:

1. Якщо вже він (вона) чогось вимагає від мене, то обов'язково доб'ється цього.
2. Він (вона) завжди карає мене за мої погані вчинки.
3. Я рідко говорю йому (їй), куди іду і коли повернуся.
4. Він (вона) вважає мене цілком самостійною людиною.
5. Можу розповісти йому (їй) про все, що зі мною відбувається.
6. Він (вона) думає, що я нічого не досягну в житті.
7. Він (вона) частіше помічає в мені недоліки, ніж переваги.
8. Він (вона) часто доручає мені важливі і важкі справи.
9. Нам важко досягти взаємної згоди.
10. Іноді він (вона) може дозволити те, що ще вчора забороняв (вона).
11. Я завжди враховую його (її) точку зору.
12. Я б хотів (ла), щоб мої майбутні діти ставилися до мене так само, як я до нього (до неї).
13. Я рідко роблю з першого разу те, про що він (вона) мене просить.
14. Він (вона) мене рідко лає.
15. Він (вона) намагається контролювати всі мої дії і вчинки.
16. Вважає, що головне – це слухатися його (її).
17. Якщо у мене трапляється щось погане, в першу чергу я ділюся з ним (з нею).
18. Він (вона) не розділяє моїх захоплень.

19. Він (вона) не вважає мене таким розумним і здібним, як йому (їй) хотілося б.
20. Він (вона) може визнати свою неправоту та вибачитися.
21. Він (вона) часто йде в мене на поводу.
22. Ніколи не скажеш напевно, як він (вона) поставиться до моїх слів.
23. Можу сказати, що він (вона) для мене авторитетна людина.
24. Мені подобаються наші з нею (з ним) стосунки.
25. Удома він (вона) дає мені більше обов'язків, ніж у сім'ях більшості моїх друзів.
26. Буває, що застосовує до мене фізичні покарання.
27. Навіть якщо я не хочу, мені доводиться робити так, як бажає він (вона).
28. Вважає, що він (вона) краще знає, що мені потрібно.
29. Він (вона) завжди мені співчуває.
30. Мені здається він (вона) мене розуміє.
31. Він (вона) хотіла б у мені багато чого змінити.
32. При прийнятті сімейних рішень він (вона) завжди враховує мою думку.
33. Він (вона) завжди погоджується з моїми ідеями і пропозиціями.
34. Ніколи не знаєш, що від нього (неї) очікувати.
35. Він (вона) є для мене еталоном і прикладом у всьому.
36. Я вважаю, що він (вона) правильно виховує мене.
37. Він (вона) багато вимагає від мене.
38. За характером він (вона) м'яка людина.
39. Зазвичай він (вона) мені дозволяє повертатися додому, коли я захочу.
40. Він (вона) прагне відгородити мене від труднощів і неприємностей життя.
41. Він (вона) не допускає, щоб я помічав його (її) слабості і недоліки.
42. Я відчуваю, що йому (їй) подобається мій характер.
43. Він (вона) часто критикує мене за дрібниці.
44. Він (вона) завжди з готовністю мене вислуховує.
45. Ми розходимося з ним (з нею) в дуже багатьох питаннях.
46. Він (вона) карає мене за такі вчинки, які робить сам (вона).

47. Я поділяю більшість його (її) поглядів.

48. Я втомлююся від повсякденного спілкування з ним (з нею).

49. Він (вона) часто примушує мене робити те, що мені не хочеться.

50. Прощає мені те, за що інші покарали б.

51. Він (вона) хоче знати про мене все: про що я думаю, як ставлюся до своїх друзів і т.п.

52. Я не раджуся з ним (з нею), з ким мені дружити.

53. Можу сказати, що він (вона) – найближча для мене людина.

54. Він (вона) весь час висловлює невдоволення мною.

55. Думаю, йому (вона) подобається моя поведінка.

56. Він (вона) бере участь у справах, які придумую я.

57. Ми по-різному з ним (з нею) уявляємо моє майбутнє життя.

58. Однакові мої вчинки можуть викликати в нього (неї) то осуд, то похвалу.

59. Мені хотілося б бути схожим на нього (неї).

60. Я хочу, щоб він (вона) завжди ставився (лась) до мене так само, як зараз.

Реєстраційний бланк

	Б	М		Б	М		Б	М		Б	М		Б	М	Шкала	
															Б	М
1			13			25			37			49			1	
2			14			26			38			50			2	
3			15			27			39			51			3	
4			16			28			40			52				
5			17			29			41			53			4	
6			18			30			42			54			5	
7			19			31			43			55				
8			20			32			44			56			6	
9			21			33			45			57			7	
10			22			34			46			58			8	

11			23			35			47			59			9	
12			24			36			48			60			10	

М – відповіді мами

Б – відповіді батька

Шкали:

1. Невимогливість - вимогливість
2. М'якість - строгість
3. Автономність - контроль
4. Емоційна дистанція - близькість
5. Відкидання - прийняття
6. Відсутність співпраці - співпраця
7. Незгода - згода
8. Непослідовність - послідовність
9. Авторитетність батька
10. Задоволеність стосунками з дитиною (з батьком)

Конфлікт цінностей (смаки, життєва позиція)
Конфлікти інтересів
Проблеми дитини, які долаються активним слуханням
Безпроблемна зона у спілкуванні батьків та дітей
Проблеми батьків, які долаються за допомогою Я-повідомлень
Конфлікти інтересів
Конфлікт цінностей (смаки, життєва позиція)

Для нотаток