

В помощь родителям. Уроки общения с ребенком.

По книге Ю.Б.Гиппенрейтер
«Общаться с ребенком. Как?»

Урок седьмой. Чувства родителей.



Как с ними быть?

Чья проблема? Два типа ситуаций — два «стакана».

Правило 5: сказать о своем переживании.

Правило 6: «Я — сообщение». Чем оно лучше «Ты — сообщения». Возможные ошибки.

Правило 7: изменить условия.

Правило 8: изменить ожидания.

Правило 9: кому больше беспокоиться.

Домашние задания.

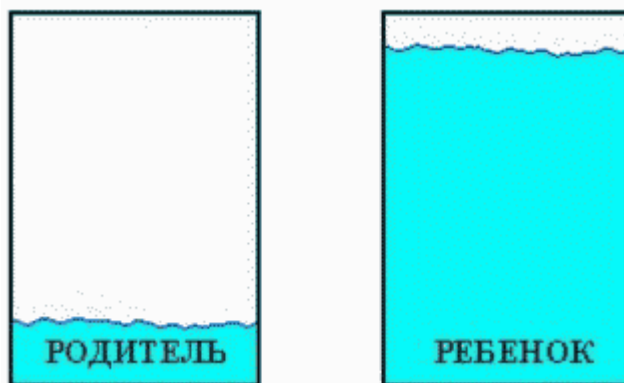
Вопросы родителей.

Думаю, на протяжении всех предыдущих уроков у вас неоднократно возникали вопросы: "А как быть с **нашими** чувствами? Мы, родители, ведь тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно... А кто нас будет слушать? Что нам-то делать с **нашими собственными переживаниями**? ". Вопросы эти справедливы, и, конечно, они давно назрели. На этом уроке мы попытаемся на них ответить.

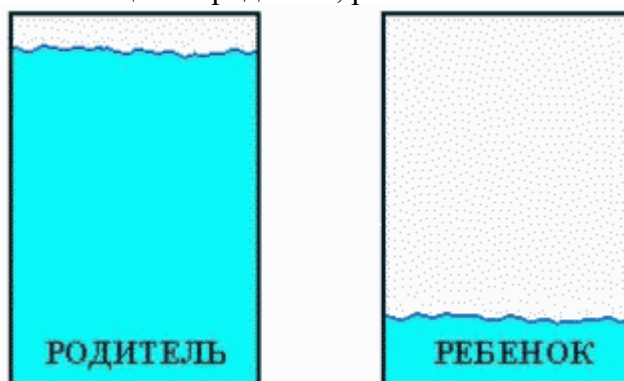
Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего о тех, где **больше переживает родитель**. Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные проблемы ребенка.

Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов».

Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный; родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий.



И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.



Вот примеры ситуаций второго типа.



1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.



2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции? Правило 5 может показаться парадоксальным.

Правило 5

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.



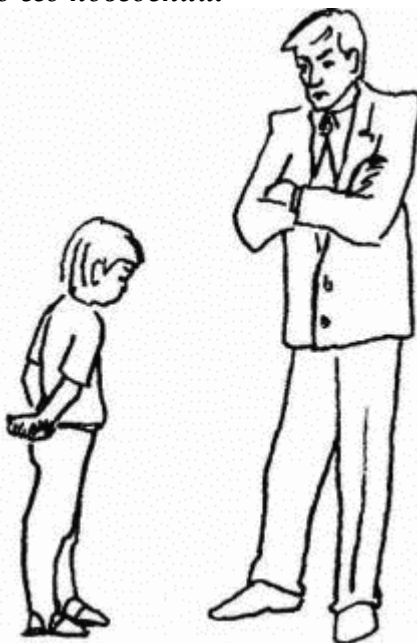
3. Подросток опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждают.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Правило 6

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



Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила 5 и 6, сконструировать ответы родителей.

Они могут быть такими:

1. **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и **мне** стыдно от взглядов соседей.
2. **Мне** трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и **я** все время спотыкаюсь.
3. **Меня** очень утомляет громкая музыка.

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

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у **тебя** за вид!
2. Перестань тут ползать, **ты** мне мешаешь!
3. **Ты** не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова **ты, тебя, тебе**. Их можно назвать «**Ты-сообщениями**».

На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:

- Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)
- Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!
- Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)
- А что я такого сказал?

«Я-сообщение» имеет ряд **преимуществ** по сравнению с «Ты — сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира — война.

Недавно мне довелось присутствовать при разговоре одиннадцатилетней девочки со своей мамой. Девочка была расстроена, и вспоминала, плача, все свои «обиды»:

«Ты не думай, что я не понимаю, как когда ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того, чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не отпираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!».

Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными «психологами» бывают наши дети, и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же — делает взрослого ближе, человечнее.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, как трудное для нее занятие прошло успешно. «Ты ведь знаешь, — говорила она, — как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

Приведу письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила:

"Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу. Как-то вырвалось у него: «С папой я пошел бы в кино, а с тобой не хочется». Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: "Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее. Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слезы.

Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче... Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?".

Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своем («Я-сообщение»). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу, — лучшее доказательство действенности этих методов. Дети очень быстро усваивают от родителей манеру общения. Это касается и «Я-сообщения».

"С тех пор, как я стал использовать «Я-сообщения», — пишет папа пятилетней девочки, — у дочки почти исчезли просьбы типа: «Дай мне!», «Поиграй со мной!». Чаше звучит «Мне хочется...», «Я не могу больше ждать».

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



4. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания. Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.

"Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила.

Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Сережа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, а потом — толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали окружающие. Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала:

— Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!

И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит:

— Мам, пойдём! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну — съем одну, скажешь две — съем две.

Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок".

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет **избегать ошибок**.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители **заканчивают фразу** «Ты-сообщением».

Например: "**Мне** не нравится, что **ты** такая неряха!" или "**Меня** раздражает это **твое** хныканье!".

Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

— **Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.**'

— **Меня раздражает, когда дети хнычут.**

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство **истинной силы**.

Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают», — здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

БОКС 7-1

ПРОУЧИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА

Эта история — дословный рассказ матери о родительском гневе.

"Это было давно, моему сыну тогда было лет шесть. Я, помню, болела, лежала в кровати, а он попросился погулять. Вообще наш двор не очень опасный, к тому же у нас с ним было твердо условлено: гулять только в районе детских площадок (у нас их две, с каждой стороны дома).

Мы договорились, что он вернется во столько-то, спросив время у прохожих. Назначенный час прошел, затем еще час, и еще около часа. Я начала ужасно волноваться, наконец, вскочила с кровати и бросилась его искать. Обегала все площадки, другие возможные и невозможные места — его нигде не было. Забегала домой: не пришел ли, снова бежала искать.

Главное, что такое случилось в первый раз, он в общем-то мальчик был послушный.

Когда он, наконец, нашелся, я была «на пределе» и решила его проучить «раз и навсегда». Придя с ним домой, я зловещим голосом (у меня внутри все дрожало) сказала: «То, что ты сделал, ни в какие рамки не лезет, и я должна тебя наказать! Выбирай: или я тебя выдеру ремнем, — или неделю не буду читать книжку на ночь!» Сын задумался, спрашивает:

«А если ремень, то книжечка будет?» «Будет», — мрачно говорю я. «Тогда лучше ремень!» — сказал он.

Я ему велела спустить штаны, нашла в шкафу ремень. «Как мне встать?» — спрашивает он. Тут мне как-то стало не по себе (а началось неловкое чувство, когда он с серьезным и задумчивым видом выбрал книжку). Но мысль о том, что надо доводить наказание до конца, заставила меня хлестнуть его ремнем несколько раз. Сразу после этого мне стало очень стыдно. Было чувство, что я унизила маленького человека, который, кстати, в этой истории держался более достойно, чем я со своим «гневом». Да и был ли гнев? Сначала — смертельное волнение, а потом, когда он нашелся, все отлегло и возникло соображение «надо наказать!». Если бы я ему сразу рассказала, как волновалась,

думаю, он понял бы все не хуже, и не было бы этого оскорбительного, дурацкого случая. Я уж больше никогда его не была, а когда узнала о «Я-сообщении», то поняла, как выходить из подобных положений".

* * *

Приведу еще один реальный пример.

Мама пятнадцатилетней девочки заметила, что дочь в последнее время отдалилась от нее. Отчуждение очень мучило маму. Но она не знала, как заговорить с дочкой об этом. Наконец она решилась сказать то, что чувствует. Она призналась, что «совсем потеряла покой» и «не может больше так жить». Эти слова послужили началом очень важного для обеих разговора. Сдержанное «Мне не нравятся наши отношения» в этом случае было бы далеко от истины и могло бы только испортить дело.

До сих пор мы говорили о том, что делать, когда отрицательные чувства у нас уже возникли. Но можно подумать о другом: как уменьшить саму возможность появления таких чувств. Это похоже на лечение простуды и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т.д. Итак, поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

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

Запишем его в виде Правила 7.

Правило 7

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

Вы, конечно, легко найдете другие примеры того, как в повседневной жизни оградить себя и своего ребенка от излишних напряжений. Некоторые родители ставят временные заграждения на окна, убирают повыше все бьющееся, выносят из комнаты дорогую мебель, чтобы ребенок мог свободно двигаться, наклеивают в его комнате дешевые обои обратной стороной, чтобы он мог на них рисовать.



Меня поразило своей гениальной простотой одно правило, принятое в американских школах: все письменные работы, включая арифметику, ребята начальных и средних классов делают **карандашом**, к верхнему концу которого прикреплен ластик. Ластиком они могут пользоваться сколько угодно. Увидев это, я подумала: сколько слез, разочарований и конфликтов помогает избежать эта простая идея!

Привожу здесь этот пример, во-первых, потому, что он хорошо иллюстрирует наше Правило: измените условия, и проблемы исчезнут. Во-вторых, надеюсь, наши учителя попробуют использовать карандаш с ластиком. Уверяю вас, дети от этого не пишут хуже или небрежнее. Наоборот, они более внимательны к ошибкам, так как их легко исправить.

Перейдем к Правилу 8.

Правило 8

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

Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае — **свои ожидания**.

Давайте и здесь обратимся к примерам.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает. «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.



Другой пример.

Двенадцатилетнему подростку родители поручают сидеть с пятилетними близнецами: «И чтобы был мир и порядок!» — наказывают они. Возвратившись из гостей, находят в доме кавардак, завал грязной посуды; близнецы передрались, старший зол на всех и вся. Родители очень разочарованы.



Недавно мне пришлось наблюдать такую сцену.

Мама с двумя спутниками и пятилетним сыном стояла в очереди на улице перед кафе. Стоять пришлось долго, около получаса. Мальчик изнывал от скуки, потом начал крутиться, бегать с другим таким же ребенком, залезать на тумбы... Мама то и дело отрываясь от оживленного разговора, делала ребенку замечания, стараясь «пригвоздить» его к месту рядом с собой. А чтобы лучше его обездвигить, дала ему держать довольно большую сумку. Но все было напрасно. Наконец, очень рассердившись, она прочла сыну длинную нотацию.

Спас положение человек из очереди, который стал играть с мальчиком. Было так интересно, что и мама бросила разговор, с улыбкой наблюдая за игрой.



Ошибка этой мамы в том, что она требовала невозможного для пятилетнего мальчика: долго стоять столбом на одном месте. В результате у нее и появилась «проблема».

У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. В приведенных примерах ожидания были несколько завышены, а

результатом стали отрицательные переживания родителей.

Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка, то есть воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не следует ставить слишком высоко. А главное — стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту, и осечки неизбежны, может значительно прибавить вам терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

Мы подошли к последнему правилу в этом уроке. Правило 9, пожалуй, самое сложное, хотя записать его можно очень коротко:

Правило 9

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5). Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших **чрезмерных волнениях** по поводу детей.

Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: "Перестань плакать (нервничать, паниковать), **этим ты мне только мешаешь!**"?

За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом.

А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск: впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Новый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? Уверена, что «Я-сообщение» здесь незаменимо.

Расскажу один случай.

Пятнадцатилетний подросток собирается в горный поход с друзьями.



Родители очень тревожатся: поход предстоит серьезный, со снежными перевалами, переходами через горные реки. И мальчик не будет у них на глазах! Мама, хотя и знакомая с правильными методами общения, не удержалась: «Очень тебя прошу, будь осторожен! („Ты-сообщение“»». Тот взволнованно отреагировал: «Ну, мам, как ты не понимаешь! Ты делаешь мне этими словами только хуже. Да я сам все знаю. Не хочу тебя слушать!». «Прости, я сказала плохо, — спохватилась мама, — просто знай, что я буду очень беспокоиться („Я-сообщение“»».

Потом сын рассказал, что в горах он оказался перед выбором: переходить через ледяную трещину по ненадежному снежному мостику или пойти в обход. «Я вспомнил, как ты сказала, что будешь очень беспокоиться, и выбрал второе».

Когда ребенок стоит перед реальным испытанием ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. «Я-сообщение» не даст ему повода сделать «назло», по-своему, совершить поспешный, необдуманный поступок.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание первое.

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению». (Ответы вы найдете в конце этого урока).

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», — и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2 . У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе — следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»). Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Задание второе.

Хочу напомнить, что используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности. Оказывается, это не так просто: мы привыкли думать о **словах**, которые надо сказать ребенку, а не о наших **чувствах**, которые порой загоняем внутрь. В этом задании вам предлагается больше послушать себя. Сначала не думайте, что ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что бы вы пережили в каждом из приводимых ниже случаев. Заполните сначала только столбец II.

Первый пример — образец.

1. *Ситуация*
2. *Ваше чувство*
3. *«Я-сообщение»*

1.1 Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко.

1.2 Расстроилась, рассердилась.

2.1 Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.

3.1 Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопаю».

4.1 Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.

5.1 Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.

6.1 Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.

7.1 С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбежать за хлебом, она отказывается.

Задание третье.

А теперь, имея в виду то чувство (или чувства), которые вы записали против каждой ситуации, напишите в столбце III ваше «Я-сообщение».

Например, в первой ситуации вашей фразой могло бы быть: «Меня сердит, когда дети не слушают, что им говорят!» Напомню, что слово «дети» здесь позволяет избежать выпада «ты».

Задание четвертое.

Вы, наверное, уже догадываетесь, что в качестве еще одного задания я предложу вам использовать «Я-сообщения» в разговорах с вашим ребенком. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом. Напоминаю: сначала определите, у кого сейчас проблема; действительно ли она у вас? Вас переполнило чувство? Тогда назовите его самому себе. Теперь скажите о нем ребенку.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ.

ВОПРОС: А если «Я-сообщение» не действует? Вчера, например, сын собрался гулять поздно вечером, я ему говорю: «Я беспокоюсь, что слишком поздно», — а он все равно ушел.

ОТВЕТ: Вопрос этот аналогичен тому, что мы разбирали на одном из предыдущих уроков (см. «Вопросы родителей», урок 5). Ответ будет такой же: не надо думать, что «Я-сообщение» и другие методы, которые мы осваиваем, — это новые способы быстро добиваться практического результата. Например, заставить ребенка выучить уроки, надеть шарф или отказаться от похода в кино. Назначение их совсем другое: установить контакт с ребенком, улучшить взаимопонимание с ним, помочь ему в обретении самостоятельности и ответственности. Как видите, цели более далекие и гораздо более общие.

Конечно, бывает, что после одной вашей фразы ребенок делает то, что вы хотите. Ценно, однако, не это, а то, что он принял решение сам.

Чаще же приходится ждать, пока отношения наладятся. Ребенок должен еще поверить, что ваш стиль общения меняется к лучшему. А пока что ваша правильная фраза будет лишь кирпичиком в новом здании — кирпичиком, пока не очень видным. Но как иначе построить здание, как не из множества небольших кирпичиков?

ВОПРОС: Дочь обидели в школе. Она пришла вся в слезах, и я очень переживаю. Как быть?

ОТВЕТ: Важно понять, чье переживание в данный момент сильнее. Конечно, любая неудача или беда ребенка вызывает у нас ответное чувство.

Если оно очень сильно, можно использовать «Я-сообщение», причем доверить его себе самому, чтобы не усугублять проблем девочки, другому взрослому, наконец бумаге. А затем, так как главная проблема; у обиженной дочки, ее стоит активно послушать. В этом и выразится ваше сочувствие ей.

ВОПРОС: Как посылать «Я-сообщение», если я очень сердита или разгневана на ребенка?

ОТВЕТ: Психологи считают, что гнев чаще всего — вторичное чувство. Он возникает на почве какого-то другого, первичного переживания.

Поэтому, если вам захотелось бросить ребенку гневную фразу, подождите и постарайтесь дать себе отчет в исходном чувстве.

Например, ребенок вам сильно нагрубил. Первой вашей реакцией может быть **обида**. ..

Вы услышали о нем на родительском собрании много нелестных слов и испытали **горечь**, разочарование, может быть, даже стыд.

Ребенок возвращается с опозданием на три часа, заставив вас ужасно **переволноваться**. Первое чувство — радость и облегчение! Лучше всего выразить именно эти первые чувства:

— **Мне больно и обидно.**

— **Я очень огорчен тем, что услышал.**

— **Слава богу! Ты цел! Я так волновалась!**

Вы скоро обнаружите, что в таких случаях для «грома и молний» места уже не остается.

ВОПРОС: У нас часто бывает так: на мои слова «Я волнуюсь» сын отвечает: «А ты не переживай, я же спокоен». В последнее время стал говорить (наслышался где-то!): «Твое волнение — это твоя проблема!» Как быть?"

ОТВЕТ: Если сын так отвечает, это верный признак того, что вы зашли в его «территориальные воды», вторглись в проблемы, которые он хочет решать сам. Лучше всего в таких случаях задать себе вопрос: «Касается ли меня лично то, что он делает?». И если вас лично это не касается, передайте ему право беспокоиться о себе самому. Все равно ваши волнения ему не помогут, а скорее помешают.

ОТВЕТЫ К ПЕРВОМУ ЗАДАНИЮ

Ситуация 1.

«Я-сообщением» будет фраза 2.

В реплике 1 — типичное «Ты-сообщение», фраза 3 начинается как «Я-сообщение», а затем переходит в «Ты-сообщение».

Ситуация 2.

«Я-сообщение» — фраза 1, обе остальные — «Ты-сообщение». Хотя во второй фразе «ты» отсутствует, но оно подразумевается (читается «между строк»).

Ситуация 3.

«Я-сообщение» — фраза 3.