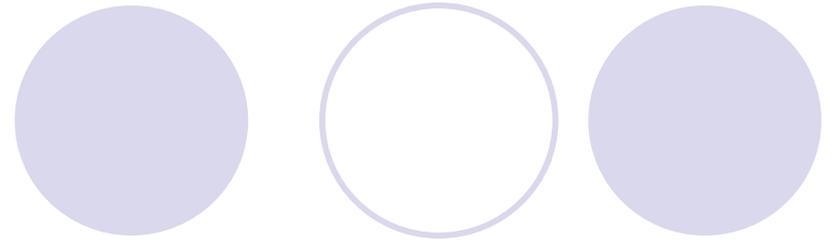
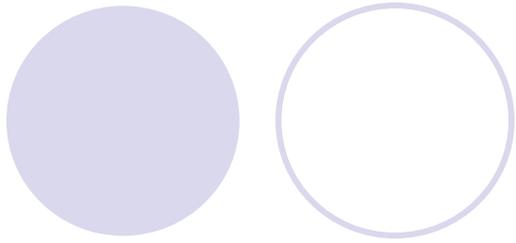


**Т. ГОРДОН.
ТРЕНИНГ ЭФФЕКТИВНОГО
РОДИТЕЛЯ (Parent Effective
Training - PET)**

Основные тезисы и упражнения



● 1 ЧАСТЬ

ОБЫЧНО РОДИТЕЛЕЙ ПОРИЦАЮТ, НО НЕ ТРЕНИРУЮТ

- философия установления и укрепления **тотальных эффективных взаимоотношений с ребенком**, во всех и любых обстоятельствах.
- родителям дают **целостную систему** - принципы и техники; родители должны знать все, что нужно, о создании эффективных взаимоотношений с детьми, начиная с фундаментальных основ того, что происходит во всех взаимоотношениях между людьми.
- Родителям надо дать возможность самим стать экспертами в решении неизбежных проблем, возникающих во взаимоотношениях с ребенком.
- как помочь детям найти их **собственные решения** для тех проблем, с которыми **они** встречаются. В этих системах роль эффективного родителя будет значительно более пассивной и "недирективной", чем та, к которой они обычно привыкли. Предлагается метод "активного слушания".
- Рассматривается новый подход к решению конфликтов в семье. Основная дилемма сегодняшних родителей в том, что они используют только 2 подхода к разрешению конфликтов между родителем и ребенком. Они видят только 2 альтернативы: одни выбирают подход: "Я выигрываю - ты проигрываешь", другие "Ты выигрываешь - я проигрываю", третьи не могут выбрать между этими двумя и колеблются от одного к другому.
- Предлагаемый "беспроигрышный" метод требует коренного изменения установок большинства родителей в отношении своих детей. Это требует времени и навыков безоценочного слушания и четкого сообщения о своих чувствах.
- Предложенный метод разрешения конфликтов в семье - это сердцевина авторской философии. Это - главный ключ к родительской эффективности.

РОДИТЕЛИ - ЭТО ЛЮДИ, А НЕ БОГИ

- можно быть эффективным родителем и не отбрасывать при этом свою человеческую природу. Вы можете принять себя как личность, которая имеет позитивные, равно как и негативные чувства по отношению к своему ребенку. Вам даже **нет необходимости быть последовательным**, чтобы стать эффективным родителем. Вам не нужно притворяться, что вы испытываете чувство принятия или любви к вашему ребенку, если вы в действительности не испытываете этого. Вам нет необходимости испытывать одинаковую степень любви и принятия по отношению ко всем вашим детям. Наконец, супругам нет необходимости образовывать открытый фронт против своих детей. Но существенно, что вы должны научиться узнавать, что вы в настоящий момент чувствуете (переживаете).

"Диаграммы принятия" для родителей

Все возможное поведение вашего
ребенка

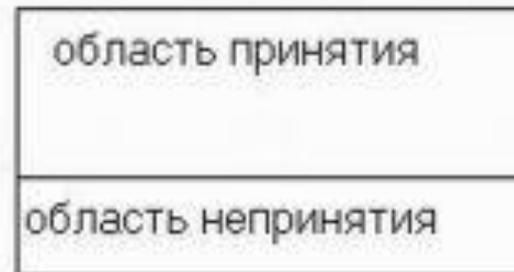
область принятия

область неприятия

Принятие конкретного ребенка со стороны родителя находится под влиянием характеристик этого ребенка

УПРАЖНЕНИЕ

- Родитель и ребенок
А



- Родитель и ребенок
Б



Картина принятия в семье осложняется тем, что родителей - двое.

- **Родители могут и должны быть непоследовательны**
- Чувства родителей изменяются в зависимости от ситуации, времени, от ребенка к ребенку. Если родители стараются быть последовательными, они теряют способность быть естественными.
- **Родители не должны образовывать "общий фронт"**
- Совет быть последовательными привел многих родителей к тому, чтобы считать, что они всегда должны быть вместе в своих чувствах, представляя объединенный фронт перед детьми. Это чепуха. Это приведет к неестественности со стороны одного из родителей.

Ложное (фальшивое) принятие

Ложное принятие

принятие

непринятие

Получение "смешанных сообщений" может привести к сомнениям в честности родителей (говорят одно, чувствуют другое). В таких тесных взаимоотношениях, как между родителями и ребенком истинные чувства родителей трудно спрятать. Для родителей лучше осознать, что они не чувствуют "принятия", и не делать вид, что они "принимают" ребенка.

Можно ли принять ребенка, а не его поведение?

- Родители интерпретируют это так, что правильно контролировать, ограничивать, требовать и т.д., пока они делают это и так ловко и таким образом, что дети воспринимают это не как отвержение **их самих**, но их **поведения**. Здесь - ошибка. Как можно принять своего ребенка независимо от и против своих чувств неприятия того, что ребенок говорит или делает. Что такое "ребенок", если это не действующий в определенном направлении ребенок, в определенном месте и времени?
- Лучше допустить для себя (и ребенка), что вы не принимаете его как личность, когда он говорит или делает что-либо в конкретный момент. Это научит ребенка воспринимать вас как открытого и честного человека, поскольку вы будете естественны.

Наше определение родителей, которые являются естественными людьми

- Естественные родители будут неизбежно испытывать как принятие, так и непринятие по отношению к детям, их отношение к одному и тому же поведению не может быть постоянно, оно должно варьировать время от времени. Они не должны (и не могут) прятать свои истинные чувства; они не должны принять тот факт, что один родитель может испытывать принятие, а другой - непринятие того же самого поведения, они должны осознать, что каждый неизбежно чувствует различную степень принятия к каждому из детей.
- Несмотря на то, что дети **предпочитают** быть принятыми, они могут конструктивно обращаться с чувством неприятия со стороны своих родителей, когда родители посылают ясные и честные сообщения, которые соответствуют их истинным чувствам. Это не только облегчает детям сотрудничество, но помогает видеть своего родителя как реального (естественного) человека.

КАК ВЫСЛУШИВАТЬ ДЕТЕЙ, ЧТОБЫ ОНИ ГОВОРИЛИ С ВАМИ. ЯЗЫК ПРИНЯТИЯ

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

Принятие должно быть продемонстрировано

УПРАЖНЕНИЕ В ТАБЛИЦЕ

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

Невербальное сообщение о принятии



жест неприятия



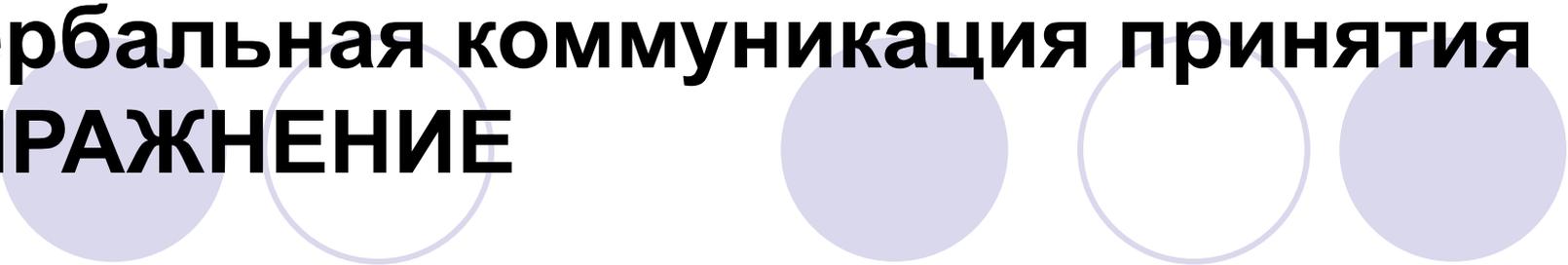
жест принятия

Пассивное слушание как демонстрация принятия

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

Вербальная коммуникация принятия

УПРАЖНЕНИЕ



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

Каталог эффектов типичных родительских ответов

УПРАЖНЕНИЕ В ТАБЛИЦЕ

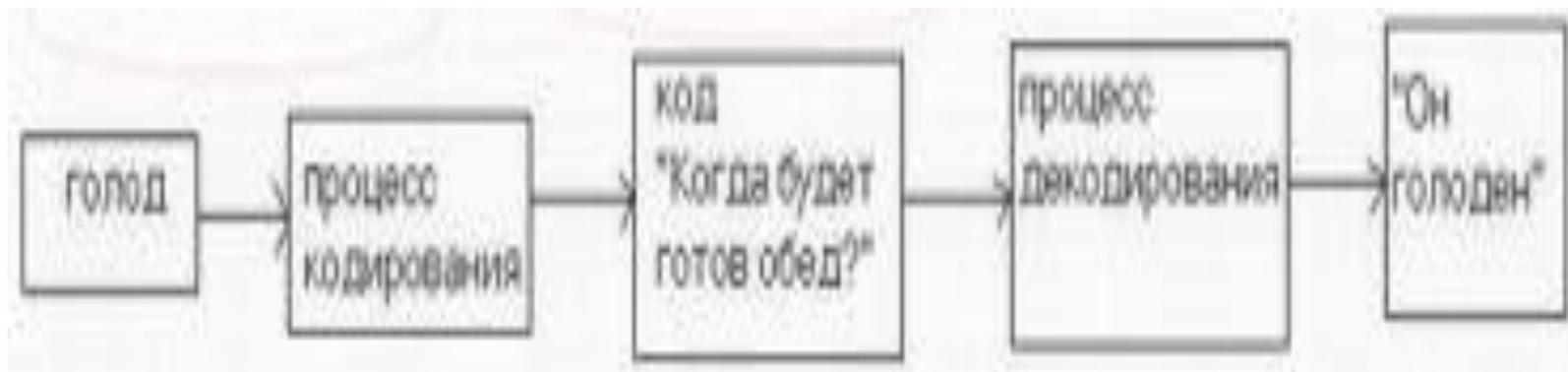
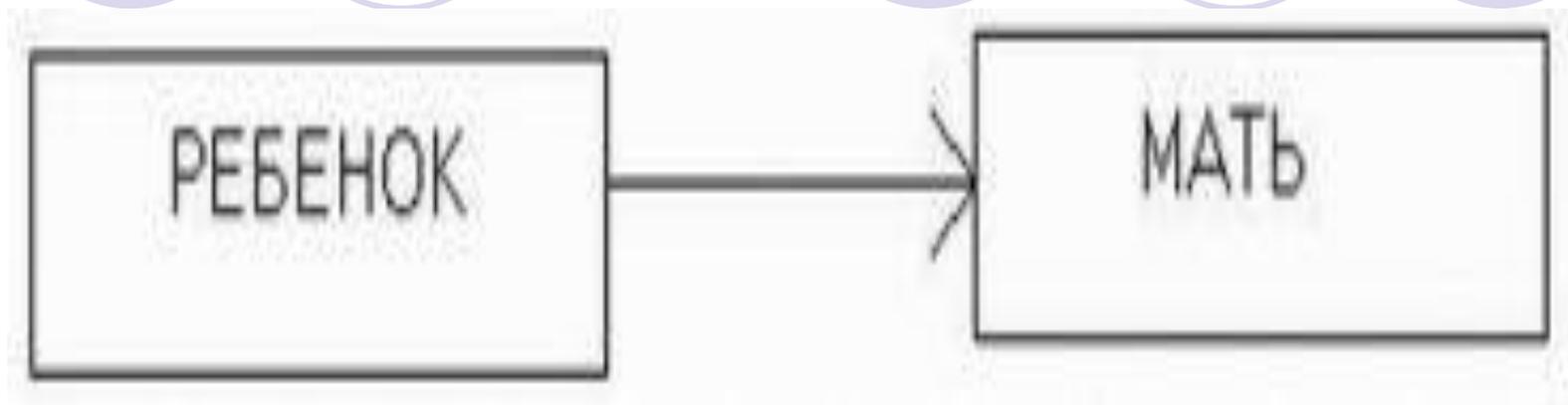
- 1. Приказ, директива, команда
- 2. Предостережение, предупреждение, угроза
- 3. Увещевание, морализирование, проповеди
- 4. Советы готовые решения
- 5. Нотации, логические аргументы, поучения
- 6. Критика, несогласие, порицание
- 7. Похвала, согласие
- 8. Обзывание, насмешка, пристыжение
- 9. Интерпретация, анализ, диагноз
- 10. Увещевание, симпатизация, утешение, поддержка
- 11. Вопросы, допытывание
- 12. Отвлечение, обращение в шутку

Простые "открытые двери"

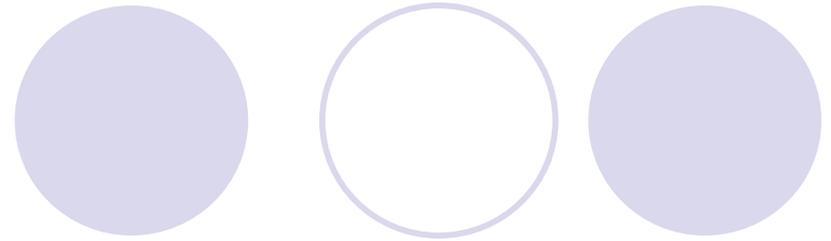


- "Расскажи мне об этом".
- "Я хочу услышать об этом".
- "Мне интересна твоя точка зрения".
- "Давай обсудим это".
- "Похоже, что это важно для тебя".
- "Ты имеешь право выражать свои чувства".
- "Я уважаю тебя как личность с твоими мыслями и чувствами".
- "Я могу научиться чему-то у тебя".
- "Я действительно хочу узнать твою точку зрения".
- "Твои идеи (мысли) стоят того, чтобы их выслушать".
- "Я заинтересован в тебе".

Активное слушание (АС)



Пример АС



1) Ребенок (плачет): Джимми отнял мой грузовик.

Родитель: Тебе действительно это неприятно - тебе не нравится, когда он делает это.

Ребенок: Да, верно.

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

Родитель: Ты действительно разочарован своей учительницей.

Ребенок: Да, конечно и т.п. С: Я не хочу ходить в школу каждый день. Меня тошнит от нее.

О.: Ты действительно устала от школы.

С: Иногда я ненавижу ее.

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

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

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

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

О.: Ты ненавидишь какую-то одну. Так?

Для чего нужно учиться АС?



- АС помогает детям **меньше бояться негативных чувств.**
- АС создает **отношения теплоты** между родителем и ребенком.
- АС **облегчает решение проблем** ребенка.
- АС **влияет на ребенка** таким образом, что он **начинает хотеть прислушиваться к мыслям и идеям родителей.**
- АС **"оставляет мяч"** у ребенка.

Аттительюды, требуемые для АС

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

КАК ПРИМЕНЯТЬ НАВЫК АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ УПРАЖНЕНИЕ



АС - это метод влияния на детей, позволяющий им найти свои собственные решения своих собственных проблем.

Типичные ошибки при использовании АС

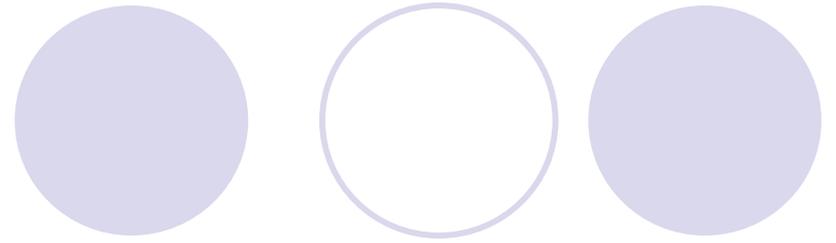
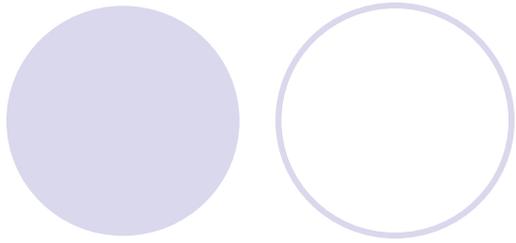


- Манипулирование детьми
- "Хлопанье дверью"
- Родитель-"попугай"
- Выслушивание без эмпатии.
- Активное слушание в неправильный момент.

Когда проблема у родителя

УПРАЖНЕНИЕ

- **Проблема у ребенка** Ребенок инициирует коммуникацию. Родитель - слушатель. Родитель - адвокат, советчик. Родитель хочет помочь ребенку. Родитель - "звучащая доска". Родитель облегчает для ребенка поиск самостоятельного решения. Родитель принимает решение ребенка. Родитель исходно заинтересован в нуждах ребенка. Родитель более пассивен.
- **Проблема у родителя**
Родитель инициирует коммуникацию. Родитель посылает сообщения. Родитель оказывает влияние. Родитель хочет помочь себе. Родитель хочет выговориться. Родитель должен найти свое собственное решение. Родитель должен быть сам удовлетворен своим решением. Родитель исходно заинтересован в своих нуждах. Родитель более агрессивен.



● 2 ЧАСТЬ

Эффективные пути конфронтации с детьми. "Ты-сообщения" и "Я-сообщения"



Я-сообщения и Ты-сообщения

- “Ты-сообщения” являются плохими кодами для сообщения о том, что родитель чувствует, т.к. они чаще всего декодируются ребенком в терминах того, что **ему** следует делать (посылка решения) или какой **он** плохой (через порицание и оценку).
- “Я-сообщения” являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление. Честно сообщить ребенку об эффекте, который производит его поведение на **вас**, означает в гораздо меньшей степени травмировать его, чем утверждать, что **он** в чем-то плох, поскольку так себя ведет.
- “Я-сообщения” бесконечно более эффективны, поскольку они налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.
- Следовательно, “Я-сообщения” помогают ребенку расти, учиться брать ответственность на себя за свое поведение. “Я-сообщения” говорят ребенку, что вы доверяете ему в конструктивном разрешении ситуации, доверяете ему в том, что он уважает ваши нужды; это дает ему шанс вести себя конструктивно.

Упражнение

- 1. Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен. Никогда не мешай, когда кто-то читает.
- 2. Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится. Ты несносный
- 3. Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом. Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик.
- 4. Ребенок не хочет идти спать. Родители хотят поговорить о своих делах; ребенок крутится рядом и мешает поговорить. Ты знаешь, что уже пора спать. Ты стараешься досадить нам. Тебе нужно идти спать.
- 5. Ребенок спрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, что он обещал делать. Ты не слушаешь кино, раз ты такой невнимательный и эгоистичный.
- 6. Ребенок весь день хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело. Иди сюда, не хмурься. Надо быть повеселее. Ты что-то принимаешь слишком всерьез.
- 7. Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать. Ты что, не можешь быть повнимательней к другим? Почему ты включил это так громко?
- 8. Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата. Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?
- 9. Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь. Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя.

НЕИЗБЕЖНЫЕ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ: КТО ДОЛЖЕН ВЫИГРАТЬ?

- Когда между родителями и детьми возникает конфликт, большинство родителей стараются разрешить его в свою пользу, таким образом, что **родитель выигрывает, а ребенок проигрывает**. Другие, их несколько меньше, чем "победителей", постоянно уступают своим детям из страха перед конфликтом или фрустрированием потребностей своего ребенка. В этих семьях ребенок обычно выигрывает, а родители **проигрывают**. Главная дилемма сегодняшних родителей в том, что они видят только подходы типа "выигрыш-проигрыш".

ВЛАСТЬ РОДИТЕЛЕЙ: НЕОБХОДИМА И ОПРАВДАНА?



Эти различия в "психологической величине" существуют не только потому, что ребенок видит своих родителей как более сильных, больших людей, но также как людей более знающих, более компетентных. Ребенок, восхищается глубиной их понимания, тонкостью суждений и предсказаний.

Многие родители умышленно скрывают свои ограничения и ошибки в суждениях от детей; или они создают мифы типа "Мы знаем, что лучше для тебя", "Когда ты станешь старше, ты поймешь, как мы были правы".

Родители неизбежно теряют власть

- Это справедливо для всех человеческих отношений (например, начальник - подчиненный, различные виды материальной зависимости). Но Человек обладает властью над другим человеком до тех пор, пока тот находится в положении слабого, в состоянии нужды, депривации, беспомощности, зависимости.

Каталог эффектов типичных родительских ответов



- 1. Приказ, директива, команда
- 2. Предостережение, предупреждение, угроза
- 3. Увещевание, морализирование, проповеди
- 4. Советы готовые решения
- 5. Нотации, логические аргументы, поучения
- 6. Критика, несогласие, порицание
- 7. Похвала, согласие
- 8. Обзывание, насмешка, пристыжение
- 9. Интерпретация, анализ, диагноз
- 10. Увещевание, симпатизация, утешение, поддержка
- 11. Вопросы, допытывание
- 12. Отвлечение, обращение в шутку

Эффекты влияния родительской власти на ребенка



1. Сопротивление, бунт, негативизм.
2. Чувство обиды, гнев, враждебность.
3. Агрессия, месть.
4. Ложь, скрывание своих чувств.
5. Порицание других, сплетничанье, обманыванье.
6. Доминирование, главенствование; ребенок задира, хулиган.
7. Потребность выиграть, ненависть к проигрышу.
8. Образование альянса против родителей.
9. Подчинение, послушание, уступки.
10. Добиваться благосклонности, расположения.
11. Конфликтность, недостаточность творческой, страх сделать что-то новое, требование предварительной уверенности в успехе.
12. Избегание, фантазирование, регресс.

"БЕСПРОИГРЫШНЫЙ" МЕТОД РАЗРЕШЕНИЙ КОНФЛИКТОВ

- Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель просит ребенка участвовать с ним вместе в поиске решения, приемлемого для обоих. Один или оба могут предлагать возможные решения. Они критически оценивают их и, в конце концов, принимают решение, приемлемое для обоих. Не требуется никакого внушения другому, после выбора решения, т.к. оба принимают его. Не требуется силы для обеспечения согласия, т.к. никто не сопротивляется решению.

Почему метод столь эффективен

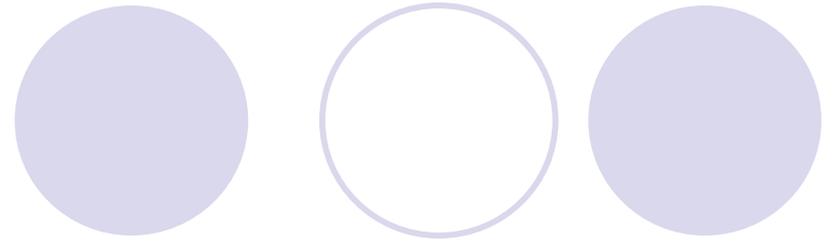
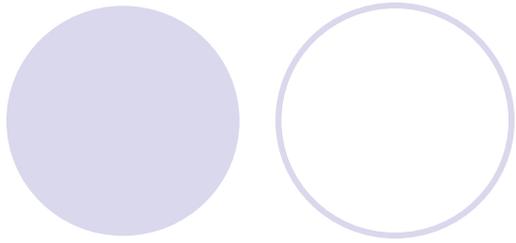
- Ребенок мотивирован к выработке решения.
- БОЛЬШЕ ШАНСОВ НАЙТИ РЕШЕНИЕ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА
- МЕТОД РАЗВИВАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ РЕБЕНКА
- МЕНЬШЕ ВРАЖДЕБНОСТЬ - БОЛЬШЕ ЛЮБВИ
- ТРЕБУЕТСЯ МЕНЬШЕ УСИЛИЙ
- МЕТОД СНИМАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛЫ
- МЕТОД ПОЗВОЛЯЕТ ДОЙТИ ДО РЕАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ
- ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ КАК СО ВЗРОСЛЫМИ
- МЕТОД КАК ТЕРАПИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА

РОДИТЕЛЬСКИЕ СТРАХИ И СОМНЕНИЯ ПО ПОВОДУ БЕСПРОИГРЫШНОГО МЕТОДА

- МЕТОД РАССМАТРИВАЮТ КАК РОДИТЕЛЬСКУЮ СЛАБОСТЬ
- ГРУППЫ НЕ МОГУТ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ
- МЕТОД ОТНИМАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ
- РАЗВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА давления НЕ ОПРАВДАНО ТЕМ, ЧТО РОДИТЕЛИ - МУДРЕЕ?
- НЕ ПОТЕРЯЮ ЛИ Я УВАЖЕНИЕ МОЕГО РЕБЕНКА?
- МОЖЕТ ЛИ МЕТОД РАБОТАТЬ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ?

КАК РАБОТАЕТ БЕСПРОИГРЫШНЫЙ МЕТОД УПРАЖНЕНИЕ

- 1) Идентифицировать и определить конфликт.
- 2) Генерировать возможные альтернативные решения.
- 3) Оценить альтернативные решения.
- 4) Прийти к выводу о наилучшем, наиболее приемлемом решении
- 5) Выработка путей воплощения этого решения в жизнь.
- 6) Проследить и оценить, как это решение работает.



- **БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ**