

Новые методы установления сотрудничества

Просите, но не приказывайте и не требуйте

Добиться сотрудничества - значит привить детям желание слушать ваши просьбы и выполнять их. Первый шаг состоит в том, чтобы научиться наиболее эффективно отдавать распоряжения. Жесткие приказы тут не работают. Сами посудите: если бы на работе кто-то командовал вами на каждом шагу, вам бы это понравилось? А день ребенка полон бесконечных указаний. Не удивительно, что матери то и дело жалуются, что дети их не слушаются. А вы сами воспринимали бы человека, который вас постоянно пилит?

День ребенка полон приказаний, например: положи игрушки на место, не бросай вещи где попало, не разговаривай с братом таким тоном, не тронь сестру, зашнуруй ботинки, застегнись, почисти зубы, выключи телевизор, марш обедать, заправь рубашку, доешь свои овощи, ешь вилкой, не балуйся с едой, прекрати болтать, прибери в комнате, тише, расстели постель, отправляйся немедленно спать, возьми сестренку за руку, иди спокойно - не беги, перестань шуметь - и так далее, без конца. Даже сами родители устают все время понукать ребенка - а он просто не воспринимает их голоса. Постоянные приказания ведут к тому, что каналы общения перекрываются.

Позитивное воспитание предлагает заменить приказы, требования и понукания просьбой. Разве вы не предпочли бы, чтобы ваш начальник (или спутник жизни) просил, а не велел? В этом случае вы исполняли бы его распоряжения намного охотнее. То же самое касается вашего ребенка. Это очень простое изменение, но нужно хорошо попрактиковаться. Вместо того чтобы приказывать: "Почисти зубы", - скажите: "Не почишишь ли ты зубы?" Вместо того чтобы говорить: "Не бей брата", - скажите: "Пожалуйста, не трогай брата".

Используйте формулу "Сделай, пожалуйста" вместо "Ты можешь сделать...?"

Чтобы побудить человека к сотрудничеству, нужно выражать свои желания предельно прямо и ясно.

Попробуйте на минуту представить себя ребенком, который слышит следующие просьбы: "Ты можешь успокоиться и лечь в кровать?" или "Успокойся, пожалуйста, и отправляйся в кровать". На первый взгляд кажется, будто фраза "Не можешь ли ты..." звучит вежливее. "Успокойся, пожалуйста, и отправляйся в кровать" - звучит более авторитарно, повелительно. Однако, если вдуматься, вы почувствуете, что в словах "Не мог бы ты..." звучит скрытый приказ: "Я прошу по-хорошему, но лучше бы тебе повиноваться, а не то..." Затем, пристальнее рассмотрев "Успокойся, пожалуйста, и отправляйся в кровать", вы увидите, что эта фраза представляет собой просто приглашение к сотрудничеству. Если человеку хочется возразить – пожалуйста.

Эти небольшие различия в формулировке имеют колоссальное значение, особенно при общении с маленькими мальчиками. Формула "Не можешь ли ты..." также наименее эффективна при обращении к мужчинам. Женщины избегают просить о чем бы то ни было, а если просят, то часто делают это в косвенной форме. А детям, еще в большей степени, чем мужчинам, необходимо, чтобы просьба была выражена прямо.

Слова "Ты не мог бы..." приводят в замешательство и в конечном счете отбивают у ребенка всякое желание к сотрудничеству. Вы - родитель. Вы бы не просили ребенка, если бы не думали, что он может сделать то, о чем вы просите. Когда вы говорите: "Не можешь ли ты выключить телевизор?" - то на самом деле не пытаетесь выяснить, умеет ли ваш сын или ваша дочь

выключать телевизор. Вы просто хотите, чтобы ребенок выключил телевизор, но при этом вкладываете в свои слова намек, что у него нет веских причин не выключать его.

Откажитесь от риторических вопросов

Риторические вопросы еще хуже формулы "Ты можешь...?" Они уместны, когда вы хотите подчеркнуть какую-то мысль в полемическом докладе, однако крайне непродуктивны, если вы пытаетесь побудить кого-то к сотрудничеству. Каждый такой вопрос подразумевает некое скрытое послание. В воспитании скрытые послания обычно содержат обвинение, которое отец или мать не желает высказывать прямо и маскирует под риторическим вопросом. Многие матери даже не осознают, что выражают негативные чувства, но стоит им глубже заглянуть себе в душу, и они легко обнаружат их.

Женщины особенно часто используют риторические вопросы, чтобы побудить детей к послушанию. Когда мать хочет, чтобы ребенок прибрал в комнате, то вместо того, чтобы просто сказать: "Убери, пожалуйста, в комнате" или "Не уберешь ли ты в комнате?" - она задает риторический вопрос с некоторым оттенком обвинения и осуждения - "Почему в комнате такой беспорядок?". Давайте рассмотрим несколько примеров:

Риторический вопрос: Почему в комнате такой беспорядок?

Возможное скрытое послание: Тебе следовало бы прибраться в комнате. Ты плохой. Ты - лентяй. Ты меня не слушаешься и т. д.

Риторический вопрос: Когда ты наконец повзрослеешь?

Возможное скрытое послание: Ты ведешь себя как маленький. Мне за тебя стыдно. Ты - великовозрастный младенец. Пора бы вести себя иначе.

Отказавшись от риторических вопросов, предваряющих просьбу, родители увеличивают шансы добиться от ребенка сотрудничества. Иначе дети просто перестают слушать. Риторические вопросы - неэффективный прием в общении. Кроме того, что эти вопросы не действуют на ребенка, они не позволяют родителям осознать свою ответственность за негативные послания, содержащиеся в их словах. А если мы не осознаем негативные послания, которые вкладываем в речь, то потом не можем понять, почему дети уклоняются от сотрудничества с нами.

Говорите прямо

Один из важнейших навыков, которые нужно приобрести матерям, - научиться высказываться прямо, особенно при общении с мальчиками. Женщины часто выражают свое недовольство, не высказывая просьбы прямо. Это все равно что ловить рыбу в пустыне. Они оставляют себе очень мало шансов получить желаемую реакцию. Вот некоторые примеры непрямых высказываний:

Негативное высказывание: Дети, вы слишком шумите.

Подразумеваемое приказание: Ведите себя тише.

Негативное высказывание: В твоей комнате опять беспорядок.

Подразумеваемое приказание: Наведи порядок в комнате.

В каждом из примеров родитель пытается побудить ребенка к тем или иным действиям, обратив его внимание на проблему, но ни о чем при этом не просит. Часто ребенок даже не осознает стоящую за такими словами просьбу и только бессмысленно смотрит в пространство перед собой.

Чтобы получить непосредственную реакцию, нужно прямо высказать просьбу, без негативных выражений. Обращая внимание на проступки и промахи ребенка, вы не добьетесь от него сотрудничества. Давайте теперь рассмотрим, как можно переформулировать эти негативные высказывания в эффективную просьбу.

Откажитесь от объяснений

Итак, чтобы побудить детей к сотрудничеству, замените приказы и требования просьбами. Кроме того, не объясняйте им, почему вы просите о чем-то. Многие специалисты с самыми добрыми намерениями советуют непременно объяснять детям, почему нужно выполнить то или иное действие. Такой подход неэффективен. Объясняя ребенку свою позицию, чтобы обосновать просьбу, вы тем самым уступаете свою родительскую власть. Вы приводите ребенка в замешательство. Очень многие родители из лучших побуждений пытаются убеждать детей следовать их инструкциям, вместо того чтобы просто напоминать им, что они имеют полное право сопротивляться, однако мама и папа - главные.

Не нужно говорить: "Не почишишь ли ты зубы? Уже пора идти спать: завтра тебе предстоит трудный день". Просто скажите: "Не почишишь ли ты зубы?" Объяснения оставьте при себе. Сопrotивляясь воле родителей, дети чаще всего оспаривают обоснования. Если же вы не даете обоснований, то у ребенка остается меньше поводов спорить.

Нередко мужчинам приходится сталкиваться с многословными просьбами со стороны женщины. Женщины обычно дают пространные обоснования, почему мужчина должен сделать то-то и то-то, тогда как он предпочел бы, чтобы просьба была высказана кратко. Чем больше женщина говорит о причинах, почему он должен что-то сделать, тем большее сопротивление в нем зреет. То же самое относится и к ребенку: чем короче вы сформулируете просьбу, тем охотнее он будет с вами сотрудничать.

Если вы хотите, чтобы малыш понял, почему ему следует отправляться в кровать, объясните ему это позже, после того как он выполнит вашу просьбу. Когда ребенок будет лежать под одеялом, можете сказать ему: "Я так довольна тобой. Ты очень хорошо почистил зубки. Теперь ты успеешь хорошенько выспаться, и завтра будешь свежим, как огурчик. Завтра у нас с тобой много дел, а крепкий сон придаст тебе сил". После того как ребенок что-то сделал хорошо, он гораздо восприимчивее к небольшой беседе.

Большинство родителей проводят беседы именно для того, чтобы побудить ребенка к послушанию, когда тот сопротивляется, или после того, как он сделает что-то плохое или совершит ошибку. Такой подход только усугубляет чувство вины или недовольства собой и в конечном счете отбивает у ребенка естественное стремление к сотрудничеству.

Откажитесь от лекций

Лекции на тему, что такое хорошо и что такое плохо, еще менее эффективны, чем объяснения. Нецелесообразно говорить: "Нехорошо бить братика. И вообще драться плохо. Прекрати, пожалуйста, сейчас же". Кроме того, что эти слова звучат надуманно и неестественно, они просто не работают. Конечно, вы должны устанавливать те или иные правила и политику в семье, - но не для того, чтобы мотивировать действия ребенка. Если лекции о том, что такое хорошо и что такое плохо, нацелены на то, чтобы мотивировать определенное поведение, ребенок утрачивает желание сотрудничать и вместо этого пытается разобраться, что же хорошо, а что плохо, что правильно, а что неправильно. Дети до девяти лет еще не готовы к таким сложным головоломкам, а после девяти они просто не слушают подобных лекций.

Детям и подросткам нужно читать лекции только тогда, когда они об этом просят. Многие родители жалуются, что их дети не разговаривают с ними. Главная причина в том, что такие родители дают слишком много советов и читают слишком много лекций. Особенно сильное неприятие лекций возникает у ребенка в том случае, если отец или мать использует их для того, чтобы побудить его к каким-либо действиям или объяснить, почему он не прав. В этих случаях лекции не только бесполезны, но приводят к противоположным результатам. Вот пример такой лекции:

"Братишка не хотел тебя ударить. Просто вы играли, и он случайно налетел на тебя. Чтобы уладить недоразумение, следует пользоваться словами, а не кулаками. Ударив его, ты только усугубил проблему. Вот если бы старшеклассник в школе тебя стукнул, хорошо бы это было? Точно так же нехорошо поступаешь и ты, когда бьешь братика. Вместо того чтобы драться, поговори с ним. Тебе бы следовало не кулаки в ход пускать, а сказать ему: "Мне не нравится, когда ты бьешь меня, прекрати, пожалуйста". Если это не подействует с первого раза, нужно повторить свои слова. Запомни: ты не должен драться. Всегда можно найти другой способ. Иногда нужно просто уйти, показав ему, что его поведение тебе не по душе. Если же тебе просто нравится бороться, мы можем как-нибудь отправиться на соревнования по борьбе или я куплю нам с тобой боксерские перчатки. Очень полезно уметь защищать себя на случай, если другого выхода нет, однако драться с братом нехорошо. Вы оба умеете пользоваться словами и всегда можете обратиться за помощью ко мне... Так что больше никогда не дерись с братом".

Как бы ни была хороша и полезна вся эта информация, если ребенок сам не просил совета, ваши слова только вызовут у него сопротивление.

Не пытайтесь манипулировать с помощью чувств

Делиться чувствами нужно с равными. Идентифицировать свои чувства и делиться ими с окружающими - очень важное искусство; но обучать ему ребенка при помощи замечаний типа "я чувствую" - ошибка. Авторы многих книг рекомендуют родителям всегда рассказывать детям о своих чувствах. Хотя они дают эти советы исходя из самых добрых побуждений, но подобная тактика только препятствует установлению сотрудничества с ребенком.

Итак, родителям обычно рекомендуют для установления сотрудничества следующую простую формулу:

Когда А, я чувствую В, поскольку хочу С.

Например: "Когда ты взбираешься на дерево, я боюсь, как бы ты не упал. Я хочу, чтобы ты слез".

Или: "Когда ты бьешь братика, я сержусь, потому что хочу, чтобы вы не дрались и жили дружно".

Эта и подобные формулы хороши для того, чтобы учить детей сообщать свои чувства друг другу, и для общения между взрослыми. Такие формулы не годятся для обмена чувствами между представителями разных поколений. Когда родители, которые являются главными в семье, делятся с детьми своими негативными эмоциями, чтобы побудить тех к определенному поведению, дети начинают чувствовать слишком большую ответственность за настроение родителей. В результате ребенок или чувствует себя виноватым в огорчениях взрослых и пытается подстроиться под их желания, или же приходит к выводу, что им манипулируют, и сопротивляется воле родителей. Не нужно делиться с детьми негативными эмоциями. "Главному" не годится ставить себя на одну доску с ребенком. Говоря о своих негативных чувствах, вы в значительной мере теряете контроль над ситуацией и утрачиваете силу добиваться сотрудничества.

Родители, которые делятся своими чувствами с детьми, удивляются: "Почему ребенок так яростно сопротивляется моему авторитету?" В конце концов, когда эти дети достигают половой зрелости, они вообще перестают разговаривать с родителями. Многие взрослые мужчины терпеть не могут, когда их жены говорят о своих чувствах, именно потому, что в детстве матери манипулировали ими посредством чувств. Ярким примером тут может послужить такое высказывание матери или отца: "Когда ты делаешь то-то и то-то, это меня очень расстраивает. (Ведь мне приходится так тяжело работать ради твоего благополучия, а ты даже не пытаешься пойти мне навстречу.) Я хочу, чтобы ты делал так, как я говорю". У такого ребенка есть только два пути: либо считать себя плохим, либо не обращать внимания на слова родителя. Ни в первом, ни во втором варианте ничего хорошего нет.

Если взрослый человек чем-то расстроен и хочет поделиться своими чувствами, ему нужно искать понимания и успокоения у другого взрослого. Не годится искать эмоциональной поддержки у детей. Понятно, что делиться с детьми позитивными чувствами - замечательно, но негативные чувства будут восприняты как форма манипуляции и встретят только сопротивление.

Некоторые родители полагают, что слова "Я очень зол" должны почему-то побудить ребенка к сотрудничеству. Конечно, эти слова в некоторой степени заставят ребенка притихнуть, но его реакция будет основана на страхе, и постепенно у него исчезнет естественное желание уступать вашим желаниям. Когда родители манипулируют детьми при помощи чувств, то некоторые дети действительно отвечают послушанием, - но не волей к сотрудничеству. А многие другие дети - особенно мальчики - просто перестают воспринимать родителей. Они вас не слушают и даже избегают смотреть в глаза.

Многие родители используют выражения типа "Я чувствую", чтобы научить детей более остро осознавать собственные чувства. Это лучше делать не в те моменты, когда вы пытаетесь побудить ребенка к тем или иным действиям. Лучше всего делать это тогда, когда они сами спрашивают, как вы себя чувствуете или чувствовали ли вы себя когда-нибудь так же, как они.

Волшебное слово, чтобы добиться сотрудничества

Итак, когда вы высказываете просьбу, нужно говорить коротко, позитивно, прямо и использовать формулу "Сделай, пожалуйста..." или "Не сделаешь ли ты...?" Остается еще один прием. Самое сильное волшебное слово, чтобы добиться сотрудничества, - это слово "давай".

До девяти лет у детей обычно еще очень слабо сформировано чувство собственного "я". Постоянно командуя ребенком, вы возводите стену между собой и сыном или дочерью вместо того, чтобы укреплять естественную связь, которая существует между родителями и детьми.

При любой возможности приглашайте детей участвовать в той или иной деятельности вместе с вами. Даже тогда, когда вы просите ребенка выполнить какое-то конкретное задание, например: "Не уберешь ли ты в комнате?" - предваряйте свою просьбу фразой типа: "Давай подготовимся к вечеринке". Если ваша просьба становится частью приглашения к совместной деятельности, дети идут на сотрудничество охотнее.

Источник: Джон Грэй "Дети с небес. Уроки воспитания"