

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций (по Т. Гордону)

1. Приказ, директива, команда.

Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»). Они сообщают о неприятии ребенка таким, какой он есть в этот момент («Перестань крутиться вокруг меня»), и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребенку, что родитель не доверяет суждениям или способностям ребенка («Не трогай это блюдо, отойди от малыша»).

2. Предостережение, предупреждение, угроза.

Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности («Если ты это не сделаешь, то пожалеешь»). Они также могут вызвать сопротивление и враждебность, как и приказания, директивы, команды. Эти сообщения говорят о том, родитель не уважает желания и чувства ребенка («Если не прекратишь игру, я все это выброшу»). Эти сообщения также вызывают у ребенка желание «испытать» родительскую угрозу, для того чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

3. Увещевание, морализирование, пристыжение.

Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции («Ты должен всегда уважать своих учителей»). Они могут заставить ребенка чувствовать недоверие со стороны родителей или вызвать у ребенка чувство вины — «я плохой» («Тебе не следует думать так»).

4. Советы, готовые решения.

Такие сообщения часто ощущаются детьми как свисток того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности («Что

мне нужно сделать, папа?»). Советы часто передают чувство превосходства родителей над ребенком («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). У ребенка также может выработаться чувство, что родители его совершенно не понимают. Советы могут привести к тому, что ребенок перестанет развивать свои собственные идеи.

5. Нотации, поучения.

Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я сиди и слушай»). Поучения делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отметают родительские аргументы («Твои идеи устарели») и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они не правы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что»; «Наплевать»; «Со мной этого не случится»).

6. Критика, несогласие.

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, тупости, никчемности, «я плох». Оценки и суждения родителей очень влияют на «образ Я» у ребенка. Как родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе. Критика также часто вызывает контркритику («На себя бы посмотрел»; «Сами так делаете»). Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей («Если я им скажу, меня будут ругать»). Частая оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи и что родители не любят их. Часто они сердятся на все это, и может возникнуть ненависть к родителям.

7. Похвала, согласие.

Вопреки распространенному мнению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу «Я» ребенка, может вызвать враждебность («Я ненавижу свои волосы»; «Я плохо играл, неуклюже»). Отсутствие похвалы в семье, где обычно часто хвалят, может быть понято ребенком как критика («Ты ничего не сказала о моей прическе, значит, она тебе не нравится»).

Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция — как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям («Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился»). Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят

публично, перед друзьями. Иногда дети обнаруживают, что родители их не понимают, когда хвалят («Ты не сказала бы этого, если бы знала, как я действительно себя чувствовал»). Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее («Правда, я хорошо это сделал?»; «Как я выгляжу?»).

8. Обзывание, насмешка.

Могут иметь разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения — послать их обратно («Ты сам лентяй»). Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение («Мне не идет моя косметика. Это же смешно и неправда»).

9. Интерпретация, анализ, диагноз.

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающее. Если этот анализ или интерпретации верны, то ребенок очень смущается, так как он — «на виду», если неверны — раздражение за то, что его обвинили несправедливо. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее, ребенок чувствует отношение превосходства со стороны родителей. Сообщения типа «Я знаю почему» и «Я тебя вижу насквозь» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

10. Утешение, поддержка.

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают («Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган»). Родители утешают, так как они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он чувствует (огорчение, обиду и т. п.). Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям («Ты говоришь это просто потому, что хочешь ободрить меня»). Эти реакции часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, так как ребенок чувству-

ет, что родитель не принимает его переживаний такими, какие они есть, и хочет, чтобы они поскорее прекратились.

11. Вопросы, допытывание.

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь («Ты вымыл руки, как я сказала?»). Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно если не понимают, зачем их спрашивают («К чему ты клонишь?»). Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему возможность самому найти нужное решение. В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет, — в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

12. Отвлечение, обращение в шутку.

Ребенок считает, что он не интересует родителя, который не уважает его чувства и отвергает его. Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка могут заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный эффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушаны с уважением.