

ТЕХНИКА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ ТОМАСА ГОРДОНА

РЕПОЗИТОРИЙ

Известный американский психотерапевт
Томас Гордон разработал технологию
эффективного разрешения проблем,
возникающих в межличностном общении.



Его книги «Тренинг эффективности родителей» и «Тренинг эффективности учителя» пользуются особой популярностью. Т. Гордон детально разрабатывает технологию, посредством которой можно практически решить такие сложные проблемы, как уважение потребностей ребенка, воспитание ответственности и установление демократических взаимоотношений в школе и дома.

И хотя технологии Т. Гордона адресованы тем, кто общается с детьми, использовать их можно в общении с человеком любого возраста.



Препятствием для формирования позиции открытости к развитию в сотрудничестве со взрослым являются неэффективные способы коммуникации, типичные для взаимодействия и общения ребенка со взрослым в семье. Таких типичных способов коммуникации двенадцать, и их можно разбить на четыре группы в зависимости от направленности речевого высказывания взрослого в коммуникации с ребенком



Неэффективные способы коммуникации

Высказывания с
целью
воздействия на
поведение и
деятельность
ребенка

Высказывания,
направленные
на оценку
личности
ребенка

Высказывания,
ставящие целью
интерпретацию
поведения и
личности
ребенка

Высказывания
как уход от
коммуникации
с ребенком

Высказывания с целью воздействия на поведение ребенка

- ▶ Приказание, распоряжение, команда.
- ▶ Угроза, предупреждение, предостережение ребенка о возможных негативных для него последствиях невыполнения приказа и команды взрослого.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

Оба эти вида высказываний в скрытой форме коммуницируют ребенку отсутствие уважения к его чувствам и желаниям, неприятие взрослым его как личности, недоверие к его компетентности и способности самому принять и реализовать решение. Приказания и угрозы вызывают у ребенка страх, переживание тревоги и незащищенности перед волей и властью родителей. Негативное аффективное переживание может привести к возникновению сопротивления и агрессии, раздражения и злости по отношению к родителям либо к формированию покорности и зависимости перед силой и властью.

Высказывания с целью воздействия на поведение ребенка

- ▶ Проповедь, нотации, морализирование — высказывания, апеллирующие к власти высших авторитетов.
- ▶ Советы и разъяснения содержат подробное описание родителем того, что и как нужно делать ребенку.
- ▶ Наставления, логическая аргументация, поучения

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- недоверие ребенка к мере компетентности и авторитету самого взрослого;
- неспособность самостоятельно разрешать поставленные задачи, проявлять инициативу, блокирует развитие личностной автономии;
- чувство личностной неадекватности и неполноценности, которое может стать основой формирования комплекса неполноценности, причиной борьбы за власть, превосходство, определить выбор неадекватных жизненных стратегий

Высказывания, направленные на оценку личности ребенка

▶ Негативная оценка, осуждение, порицание, «приговор»

Последствие: Подобные высказывания негативно влияют на развитие Я-концепции ребенка, навязывая ему негативное представление о себе и своих возможностях, формируя неадекватно низкую либо искаженную самооценку.

▶ «Наклеивание ярлыков», высмеивание, «обзывание», ругань.

Последствие: формирование чувства отверженности и эмоционального неприятия, незащищенности, комплекса неполноценности, низкая степень самопринятия, оборонительно-агрессивная, враждебная позиция по отношению к миру.

▶ Похвала, далекая от реальности либо просто не соответствующая образу Я ребенка

Последствие: неадекватное представление о своих способностях и возможностях, искажает его восприятие мира и своих отношений с ним и в конечном счете является препятствием для его эффективного общения и деятельности.

Высказывания, ставящие целью интерпретацию поведения ребенка

► Интерпретация, постановка диагноза

Последствия: нарушают интимность личного пространства, формируют чувство превосходства взрослого и зависимости от него.

► Вопросы, расследование, «допрос»

Последствия: ощущение зависимости и беспомощности перед взрослым.



Высказывания как уход от коммуникации с ребенком

▶ Утешение, успокаивание

Последствия: переживание ребенком эмоционального отвержения взрослым его и его чувств, возрастание тревожности, связанной с угрозой вторжения в мир его внутренних переживаний

▶ Отвлечение, внимание, уход

Последствия: отказ от контактов с родителем для разрешения трудных и конфликтных ситуаций.



АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

«Активное слушание» — это не просто высказывание, а определенная позиция в коммуникации, когда взрослый отказывается от оценок, советов, разъяснений, попыток анализа и интерпретации поведения ребенка и сосредотачивается на возможно более полном и четком понимании и описании чувств и эмоциональных состояний ребенка.



ТЕХНИКА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

- ▶ **Невербальный компонент:** установление перцептивного контакта с ребенком (позиция лицом к лицу, визуальный контакт на уровне глаз); заинтересованность во взгляде и теплая улыбка родителя; ласковая, мягкая интонация, умеренная громкость голоса и средняя скорость речи; дистанция в пространстве между ребенком и взрослым в пределах 50—70 см.
- ▶ **Вербальный компонент:** повторение «слово в слово» высказываний ребенка и парафразирование, предполагающее более полное и углубленное описание чувств и переживаний ребенка взрослым по сравнению с исходным высказыванием самого ребенка.

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ

- ▶ "Я-высказывания" (состоящие из четырех ступеней) могут оказаться чрезвычайно эффективными в ситуациях конфликта, когда необходимо прийти к конструктивному (плодотворному) его разрешению.
- ▶ "Я-высказывание" представляет собой один из приемлемых способов выражения своих чувств и принятия ответственности на себя за происходящее. Вместо того, чтобы обвинять партнера (что часто происходит во время конфликта), говорящий вербализует (выражает словами) проблему, чувства, возникшие у него в связи с этим, причину их появления и, кроме того, выражает конкретную просьбу партнеру.

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ "Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ":

1. **Объективное описание произошедшего** (без собственной оценки происходящего). Например: "Когда Дима на мою просьбу сдать тетрадь ответил: "Я забыл тетрадь дома..." (Сравните: "Когда Дима с наглой усмешкой отказался выполнить мое требование сдать тетрадь...").
2. **Точная вербализация своих чувств**, возникших у говорящего в напряженной ситуации. Например, если вам необходимо рассказать родителям о конфликте, возникшем у вас с его ребенком, постарайтесь не обвинять ни родителей, ни ученика (ведь это может вызвать "сопротивление" и нежелание решать проблему совместно), а выразить свои чувства: "Я расстроился...", "Я рассердилась...", "Я был взбешен...".
3. **Описание причины возникновения чувства**. Например: "Ведь я накануне предупреждала о том, что буду собирать тетради...".
4. **Выражение просьбы**. Например: "Я прошу вас проконтролировать в течение недели выполнение Димой домашних заданий и прийти в субботу в школу или позвонить мне, чтобы обсудить наши совместные действия".