

ТЭХНИКА ЭФЕКТИВНЫХ ЗНОСІН ТОМАСА ГОРДАНА

РЕПОЗИТОРИУМ БГУ

Вядомы амерыканскі псіхатэрапеўт Томас Гордан распрацаваў тэхналогію эфектыўнага вырашэння праблем, якія ўзнікаюць у міжасобасных зносінах.



Яго кнігі «Трэнінг эфектыўнасці бацькоў» і «Трэнінг эфектыўнасці настаўніка» карыстаюцца асаблівай папулярнасцю.

Т. Гордан дэталёва распрацоўвае тэхналогію, з дапамогай якой можна практычна вырашыць такія складаныя праблемы, як павялічэнне патрэбаў дзіцяці, выхаванне адказнасці і ўсталяванне дэмакратычных узаемаадносін у школе і дома.

Тэхналогіі Т. Гордана адрасаваныя тым, хто мае зносіны з дзецьмі, але выкарыстоўваць іх можна ў зносінах з чалавекам любога ўзросту.



Перашкодай для фарміравання пазіцыі адкрытасці да развіцця ў супрацоўніцтве з дарослым з'яўляюцца неэфектыўныя спосабы камунікацыі, тыповыя для ўзаемадзеяння і зносін дзіцяці з дарослым у сям'і. Такіх тыповых спосабаў камунікацыі дванаццаць, іх можна разбіць на чатыры групы ў залежнасці ад накіраванасці маўленчага выказвання дарослага ў камунікацыі з дзіцем.



Неэфектыўныя спосабы камунікацыі

Выказванні з
мэтай
ўздзеяння на
паводзіны і
дзеінасць
дзіцяці

Выказванні,
накіраваныя
на ацэнку
асобы дзіцяці

Выказванні, якія
ставяць мэтай
інтэрпрэтацыю
паводзін і
асобы дзіцяці

Выказванні як
сыход ад
камунікацыі з
дзіцем

ВЫКАЗВАННІ З МЭТАЙ ЎЗДЗЕЯННЯ НА ПАВОДЗІНЫ ДЗІЦЯЦІ

- ▶ Загад, распараджэнне, каманда.
- ▶ Пагроза, папярэджанне, перасцярога дзіцяці аб магчымых негатыўных для яго наступствах невыканання загаду і каманды дарослага.

НАСТУПСТВЫ:

Абодва гэтыя віды выказванняў ва ўтоенай форме камунікуюць дзіцяці адсутнасць павагі да яго пачуццяў і жаданняў, непрыманне дарослым яго як асобы, недавер да яго кампетэнтнасці і здольнасці самому прыняць і рэалізаваць рашэнне. Загады і пагрозы выклікаюць у дзіцяці страх, перажыванне трывогі і неабароненасці перад воляй і ўладай бацькоў. Негатыўнае афектыўнае перажыванне можа прывесці да ўзнікнення супраціву і агрэсіі, раздражнення і злосці ў адносінах да бацькоў альбо да фарміравання пакоры і залежнасці перад сілай і ўладай.

ВЫКАЗВАННІ З МЭТАЙ ЎЗДЗЕЯННЯ НА ПАВОДЗІНЫ ДЗІЦЯЦІ

- ▶ Натацыі, маралізіраванне — выказванні, апелючыя да ўлады вышэйшых аўтарытэтаў.
- ▶ Парады і тлумачэнні ўтрымліваюць падрабязнае апісанне бацькам таго, што і як трэба рабіць дзіцяці.
- ▶ Настаўленні, лагічная аргументацыя, павучанні

НАСТУПСТВЫ:

- недавер дзіцяці да меры кампетэнтнасці і аўтарытэту самага дарослага;
- няздольнасць самастойна вырашаць пастаўленыя задачы, праяўляць ініцыятыву, блакуе развіццё асобнай аўтаноміі;
- пачуццё асобнай неадэкватнасці і непаўнаважнасці, якое можа стаць асновай фарміравання комплексу непаўнаважнасці, прычынай барацьбы за ўладу, перавагу, вызначыць выбар неадэкватных жыццёвых стратэгій

Выказванні, накіраваныя на ацэнку асобы дзіцяці

► Негатыўная ацэнка, асуджэнне «ганьбаванне, " прысуд»

Наступства: падобныя выказванні негатыўна ўплываюць на развіццё Я-канцэпцыі дзіцяці, навязваючы яму негатыўнае ўяўленне пра сябе і сваіх магчымасцях, фарміруючы неадэкватна нізкую альбо скажоную самаацэнку.

► «Наклейванне ярлыкоў», высмейванне, «абзыванне», лаянка.

Наступства: фарміраванне пачуцці адкінутае і эмацыйнага непрымання, неабароненасці, комплексу, непаўнавартасці, нізкая ступень самопрыняцця, абаронча-агрэсіўная, варожая пазіцыя па адносінах да свету.

► Пахвала, далёкая ад рэальнасці альбо проста не адпаведная вобразу Я дзіцяці

Наступства: недастатковае ўяўленне аб сваіх здольнасцях і магчымасцях, скажае яго ўспрыманне свету і сваіх адносін з ім і ў канчатковым рахунку з'яўляецца перашкодай для яго эфектыўнага зносін і дзейнасці.

Выказванні, якія ставяць мэтай інтэрпрэтацыю паводзін дзіцяці

► Інтэрпрэтацыя, пастаноўка дыягназу

Наступствы: парушаюць інтымнасць асобаснага прасторы, фармуюць пачуццё перавагі дарослага і залежнасці ад яго.

► Пытанні, расследаванне «допыт»

Наступствы: адчуванне залежнасці і бездапаможнасці перад дарослым.



Выказванні як сыход ад камунікацыі з дзіцем

► Суцяшэнне, супакойванне

Наступствы: перажыванне дзіцем эмацыйнага адхілення дарослым яго і яго пачуццям, узрастанне трывожнасці, звязанай з пагрозай ўварвання ў свет яго ўнутраных перажыванняў

► Адцягненне, увагу, сыход

Наступствы: Адмова ад кантактаў з бацькам для вырашэння цяжкіх і канфліктных сітуацый.



АКТЫЎНАЕ СЛУХАННЕ

«Актыўнае слуханне»- гэта не проста выказванне, а пэўная пазіцыя ў камунікацыі, калі дарослы адмаўляецца ад ацэнак, саветаў, тлумачэнняў спробаў аналізу і інтэрпрэтацыі паводзін дзіцяці засяроджваецца на магчыма больш поўным выразным разуменні і апісанні пачуццяў і эмацыйных станаў дзіцяці.



ТЭХНІКА АКТЫЎНАГА СЛУХАННЯ

- ▶ **Невербальны кампанент:** усталяванне перцэпцыйных кантакту з дзіцем (пазіцыя тварам да твару, візуальны кантакт на ўзроўні вачэй); зацікаўленасць у поглядзе і цёплая ўсмішка аднаго з бацькоў; ласкавая, мяккая інтанацыя, умераная гучнасць голасу і сярэдняя хуткасць прамовы; дыстанцыя ў прасторы паміж дзіцем і дарослым у межах 50-70 см.
- ▶ **Вербальны кампанент: паўтарэнне:** «слова ў слова» выказванняў дзіцяці і парафразирование, якое прадугледжвае больш поўнае і паглыбленае апісанне пачуццяў і перажыванняў дзіцяці дарослым у параўнанні з зыходным выказваннем самога дзіцяці.

Я-ВЫКАЗВАННІ

- ▶ «Я-выказванні» (складаюцца з чатырох прыступак) могуць апынуцца надзвычай эфектыўнымі ў сітуацыях канфлікту, калі неабходна прыйсці да канструктыўнага яго вырашэння.
- ▶ «Я-выказванні» ўяўляе сабой адзін з прымальных спосабаў выказвання сваіх пачуццяў і прыняцця адказнасці на сябе за тое, што адбываецца.

АЛГАРЫТМ ПАБУДОВЫ «Я-ВЫКАЗВАННЯ»:

1. Аб'ектыўнае апісанне таго, што адбылося (без уласнай ацэнкі таго, што адбываецца).
2. Дакладная вербалізацыя сваіх пачуццяў, якія ўзніклі ў таго, хто гаворыць у напружанай сітуацыі. Напрыклад, калі вам неабходна расказаць бацькам пра канфлікт, які ўзнік у вас з яго дзіцем, паспрабуйце не вінаваціць ні бацькоў, ні вучня.
3. Апісанне прычыны ўзнікнення пачуцці.
4. Выраз просьбы.