



საქართველოს
პროფესიული
მენეჯერების
ეროვნული
აგენტი

PARENT
EFFECTIVENESS
TRAINING

Dr.
Thomas Gordon

რომორც გავსდეს
პირები უმოხვედრი

დოქტორი
თომას გორდონი

თარგმნა
ნინო ჭიაბრიშვილმა

რედაქტორები:

ნათო ინგოროყვა, ირაკლი კაკაბაძე

სტილისტი:

ირმა თაველიძე

დიზაინერი:

ბესიკ დანელია

English-language edition copyright ©1970, 2000 by the LA Trust. All rights reserved, including the right to reproduce this book, or parts thereof, in any form, except for the inclusion of brief quotations in a review.

© 2014, გასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრი

ISBN 978-9941-0-6858-4

მარლიჩების ნიშნად

მინდა, მადლობა გადავუხადო ჩემს უფროს ქალიშვილს, ჯუდი გორდონ ვერეტს. სწორედ მისი წყალობით შევძელი საკუთარ ოჯახში გამომეცადა და შემემოწმებინა „მშობლის ეფექტურობის წვრთნის“ (წიგნის სახელწოდების – Parent Effectiveness Training – პირდაპირი თარგმანი „მშობლის ეფექტურობის წვრთნა“, თუმცა ქართულ თარგმანში ვარჩიეთ ყოფილიყო „როგორ გავხდე კარგი მშობელი“. ტექსტში აბრევიატურა PET წიგნის ინგლისურენოვანი სახელწოდებისა და ამავე სახელწოდების კურსების ამსახველია. მთარგმნ. შენიშვნა) უნარები. მოგვიანებით, ზრდასრულობისას მან მრავალი მშობლისაგან აიღო ინტერვიუ, რომელთაც ჩვენი კურსი ჰქონდათ გავლილი. მისმა ანგარიშებმა ცხადყო PET – უნარების ეფექტურობა. სწორედ ჯუდის წყალობით ვარ დღეს მისი ორი არაჩვეულებრივი შვილის პაპა.

მინდა, მადლობა გადავუხადო მეორე ქალიშვილს, მიშელ ადამსს, რომელმაც წიგნის ამ საიუბილეო ოცდამეათე განახლებული გამოცემის პასუხისმგებლობა იტვირთა. ისიც PET-ის მეთოდებით აღზრდილი ბავშვი იყო, რომელმაც დაადასტურა პოზიტური კომუნიკაციისა და კონფლიქტის გადაჭრის უნარების მნიშვნელობა. ჯუდის მსგავსად, ისიც არასდროს დასჯილა. ხშირად, როცა მეგობრები ოჯახის შესახებ ეკითხებოდნენ, პასუხობდა ხოლმე: „ჩვენს ოჯახს უფროსი არ ჰყავს. წესებს ერთად ვქმნით“. ჩემთვის, როგორც მშობლისთვის, ძალზე სასიხარულოა იმის ცოდნა, რამდენი ახლო და საიმედო მეგობარი ჰყავს.

მინდა, მადლობა გადავუხადო ჩემს ცოლს, ლინდას. მიუხედავად იმისა, რომ მის ოჯახში ხშირად იყენებდნენ დასჯას, ლინდამ PET-ის არაძალადობრივი მეთოდები ისწავლა და არაჩვეულებრივი მსმენელია. მას არა მხოლოდ მე და ჩემი ქალიშვილები ვაფასებთ, არამედ მრავალი მეგობარიც.

ლინდამ ორი წიგნი დაწერა: ერთი ქალებს ასწავლის, როგორ აიღონ პასუხისმგებლობა საკუთარ ცხოვრებაზე, ხოლო მეორე, რომლის სათაურია „იყავი საუკეთესო“, ასწავლის PET მოდელის გამოყენებას ნებისმიერ ურთიერთობაში.

მინდა, დიდი მადლობა გადავუხადო PET-ის ყველა ინსტრუქტორს როგორც შეერთებულ შტატებში, ასევე მთელ მსოფლიოში, რომლებიც თავდადებით ეხმარებიან მშობლებს შვილების აღზრდის მშვიდობიანი, დემოკრატიული მეთოდების სწავლაში.

ბოლოს, მადლობა მინდა გადავუხადო „ქრაუნ პაბლიშერის“ რედაქტორს, ელიზაბეტ რაპოპორტს, რომელმაც ორ რამეში დამარწმუნა: პირველი: რაოდენ მნიშვნელოვანი იყო PET მისი ოჯახისათვის და, მეორე: რომ დრო იყო, წიგნის განახლებულ ვერსიაზე მეზრუნა.

შინაარსი

შესავალი	13
1. მშობლებს ადანაშაულებენ, მაგრამ არ ასწავლიან	19
2. მშობლები ადამიანები არიან და არა ღმერთები	29
<i>მიღების (აღიარების) კონცეფცია / მშობლებს უფლება აქვთ, იყვნენ არათანმიმდევრულნი / აუცილებელი არ არის, მშობლებმა „გაერთიანებულნი ფრონტი“ შექმნან / არაგულწრფელი მიმღებლობა / შევიძლიათ მიიღოთ ბავშვი და არ მიიღოთ მისი ქცევა? / ბუნებრივი მშობლების ჩვენეული განსაზღვრება / ვის აქვს პრობლემა?</i>	
3. როგორ ვუსმინოთ ისე, რომ შვილებს უნდოდეთ ჩვენთან საუბარი: აღიარების (მოწონების) ენა	47
აღიარების ენის ძალა	
<i>აღიარებას დემონსტრირება სჭირდება</i>	
აღიარების არავერბალური გამოხატვა	
<i>ჩაურევლობა, როგორც აღიარების გამოხატვა / აღიარების გამოხატვა პასიური მოსმენით</i>	
აღიარების ვერბალურად გამოხატვა	

რას ნიშნავს „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველი“?
უბრალოდ, „კარის გაღება“ / აქტიური მოსმენა
რატომ უნდა ისწავლონ მშობლებმა აქტიური მოსმენა
/ აქტიური მოსმენისათვის საჭირო განწყობა /
აქტიურ მოსმენასთან დაკავშირებული რისკი

4. აქტიური მოსმენის უნარის გამოყენება 77

როდის აქვს ბავშვს პრობლემა / როგორ უნდა ისწავლონ
მშობლებმა აქტიური მოსმენა

დენი: ბავშვი, რომელსაც დაძინების ეშინია

როდის უნდა გამოიყენოს მშობელმა აქტიური მოსმენა / აქტიური
მოსმენის გამოყენებისას გავრცელებული შეცდომები

*ბავშვების მანიპულირება მართვით / კარის ჯერ გაღება და შემდეგ
მიჯახუნება / უაზრო გამეორება / ემპათიის გარეშე მოსმენა /
აქტიური მოსმენა უდროოდ დროს*

5. როგორ მოვესმინოთ პატარებს 105

*როგორები არიან პატარები / როგორ ვუბასუხოთ ჩვილების
მოთხოვნილებებსა და პრობლემებს / აქტიური მოსმენის
გამოყენება მცირეწლოვანთა დასახმარებლად / ბავშვს უნდა
მივცეთ შესაძლებლობა, თვითონვე დაიკმაყოფილოს საკუთარი
მოთხოვნილებები*

6. როგორ ველაპარაკოთ შვილებს ისე, რომ მოგვისმინონ 112

როცა მშობელს პრობლემა აქვს / არაეფექტური კონფრონტაცია
ბავშვთან

*„გადაწყვეტილება-შეტყობინების“ გაგზავნა / „დამამცირებელი
შეტყობინების“ გაგზავნა*

ეფექტური კონფრონტაცია ბავშვთან

შენ-შეტყობინება და მე-შეტყობინება

„მე-შეტყობინების“ არსებითი კომპონენტები

*მიუღებელი ქცევის აღწერა / ქცევასთან დაკავშირებით მშობლის
განცდა / რა გავლენას ახდენს ქცევა მშობელზე / რატომ არის
„მე-შეტყობინება“ უფრო ეფექტური*

7. როგორ ავამოქმედოთ „მე-შეტყობინება“ 132

*შენიღბებული „შენ-შეტყობინება“ / ნუ გაუსვამთ ხაზს უარყოფითს /
გრძნობის შესატყვისი ინსტრუმენტი / ვებუვის ამოფრქვევა /
რა შეუძლია ეფექტურ „მე-შეტყობინებას“ / მცირეწლოვანებისთვის
არავერბალური „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა /
„მე-შეტყობინებასთან“ დაკავშირებული პრობლემები
„მე-შეტყობინების“ სხვაგვარი გამოყენება
შექების ალტერნატივა / როგორ ავიცილოთ თავიდან ზოგიერთი
პრობლემა / როგორ გვეხმარება მე-შეტყობინება პრობლემის
გადაჭრაში*

8. მიუღებელი ქცევის შეცვლა გარემოს ცვლილებით 151

*გარემოს გამდიდრება / გარემოს გაღარიბება / გარემოს
გამართივება / გარემოს შეზღუდვა / უსაფრთხოების ზომები / ერთი
აქტივობის მეორით ჩანაცვლება / ბავშვის მომზადება გარემოს
შეცვლისათვის / სივრცის განაწილება უფროსი და-ძმისთვის*

9. გარდაუვალი კონფლიქტები – ვინ გაიმარჯვებს? 159

*ძალაუფლებისთვის ორთაბრძოლა: ვინ იმარჯვებს, ვინ მარცხდება?
მოგება-წაგებისადმი ორგვარი მიდგომა / რატომ არის
/ მეთოდი არაეფექტური / რატომ არის II მეთოდი
არაეფექტური / I და II მეთოდების ზოგიერთი სხვა სირთულე*

10. მშობლის ძალაუფლება: აუცილებელი და გამართლებული? 173

*რა არის ძალაუფლება / მშობლის ძალაუფლების სერიოზული
შეზღუდვა
მშობლები აუცილებლად ამოწურავენ ძალაუფლებას /
მოზარდობა / ძალაუფლების გამოყენებით აღზრდა
განსაზღვრულ პირობებს მოითხოვს
მშობლის ძალაუფლების შედეგები
წინააღმდეგობა, დაუმორჩილებლობა, ამბოხი, ნეგატიური
დამოკიდებულება / აღშფოთება, ბრაზი, მტრობა / აგრესია,
შურისძიება, კონტრდარტყმა / სიცრუე, გრძნობების დამალვა /
სხვების დადანაშაულება, ჭორაობა, თაღლითობა / დომინირება,*

მართვა, დაშინება / გამარჯვებისაკენ სწრაფვა, დამარცხებისადმი
ზიზღი / ალიანსების ჩამოყალიბება, მშობლების წინააღმდეგ
ორგანიზება / მორჩილება, შეგუება, დათმობა / ფარისევლობა,
პირფერობა / კონფორმიზმი, შემოქმედებითობის ნაკლებობა,
სიახლის შიში, წარმატების გარანტიის მოთხოვნა / საკუთარ თავში
ჩაკეტვა, გაქცევა, ღრუბლებში ფრენა, რეგრესია

მშობლის ძალაუფლების უფრო სიღრმისეული საკითხები
განა თვით ბავშვებს არ სურთ ძალაუფლება და შემღუდვა?
/ მისაღებია თუ არა ძალაუფლება, როდესაც მშობელი
თანმიმდევრულია? / განა მშობლის ვალი არ არის ბავშვზე
ზეგავლენა? / რატომ ინარჩუნებს ძალაუფლება ადგილს
ბავშვის აღზრდაში

11. კონფლიქტის გადაჭრის „უდანაკარგო“ მეთოდი

201

რატომ არის III მეთოდი ასეთი ეფექტური

ბავშვი მოტივირებულია შეასრულოს გადაწყვეტილება
/ მაღალხარისხიანი გადაწყვეტილების მიღების მეტი
შესაძლებლობა / III მეთოდი ხელს უწყობს ბავშვის საამროვნო
უნარების განვითარებას / ნაკლები მტრობა – მეტი სიყვარული /
მოითხოვს ნაკლებ იძულებას / არ მოითხოვს ძალის გამოყენებას
/ III მეთოდი რეალური პრობლემების გადაჭრის საშუალებას
გვაძლევს / ბავშვებს ისევე ვექცევით, როგორც დიდებს /
III მეთოდი, როგორც „თერაპია“ ბავშვისათვის

12. მშობლების შიში და შფოთვა „უდანაკარგო“ მეთოდთან

221

დაკავშირებით

ისევე ის ძველებური ოჯახური საბჭოა, მხოლოდ ახალი სახელით?
/ არის თუ არა III მეთოდი მშობლის სისუსტის გამოვლენა / „ჯგუფს
არ შეუძლია გადაწყვეტილების მიღება“ / „III მეთოდი ძალიან ბევრ
დროს გვართმევს“ / „ამართლებს თუ არა I მეთოდის გამოყენებას
ის, რომ მშობლები უფრო ჭკვიანები არიან?“ / „შესაძლებელია თუ
არა III მეთოდის გამოყენება მცირეწლოვანებთან?“ / „არის თუ არა
ისეთი შემთხვევა, როცა აუცილებელია I მეთოდის გამოყენება?“ /
„შვილების პატივისცემას ხომ არ დაკარგავ?“

13. „უდანაკარგო“ მეთოდის გამოყენება 239

*როგორ დავიწყეთ / უდანაკარგო მეთოდის ექვსი საფეხური
III მეთოდისთვის მომზადება / საფეხური 1: კონფლიქტის გაგება და
განსაზღვრა / საფეხური 2: გადაჭრის ალტერნატივების შემუშავება /
საფეხური 3: ალტერნატივების შეფასება / საფეხური 4: საუკეთესო
ალტერნატივის შერჩევა / საფეხური 5: გადაწყვეტილების
შესრულება / საფეხური 6: შედეგების შეფასება / აქტიური
მოსმენისა და მე-შეტყობინების როლი / უდანაკარგო მეთოდის
გამოყენების პირველი მცდელობა*

პრობლემები, რომლებსაც მშობლები აწყდებიან

*თავდაპირველი უნდობლობა და წინააღმდეგობა / „როგორ
მოვიქცეთ, თუკი მისაღებ გადაწყვეტილებას ვერ ვიპოვით?“ /
მივუბრუნდეთ თუ არა / მეთოდს, III მეთოდის წარუმატებლობის
შემთხვევაში? / შეიძლება თუ არა დასჯის გამოყენება
გადაწყვეტილების მიღებისას? / როცა ხელშეკრულება ირღვევა /
თუ ბავშვი მიჩვეულია გამარჯვებას*

უდანაკარგო მეთოდის გამოყენება ბავშვებს შორის კონფლიქტის
დროს / როცა კონფლიქტში ორივე მშობელი ერთვება

*ყველა თავისთვისაა / ერთი მშობელი იყენებს III მეთოდს, მეორე
კი – არა*

შეიძლება თუ არა სამივე მეთოდის გამოყენება? / როდის არ
ამართლებს უდანაკარგო მეთოდი?

14. როგორ გადავურჩეთ „მშობლობის სამსახურიდან“ დათხოვნას 265

*ღირებულებათა საკითხი / სამოქალაქო უფლებების შესახებ /
„შემიძლია თუ არა ვასწავლო ჩემი ღირებულებები?“*

*მშობელი, როგორც ნიმუში / მშობელი, როგორც მრჩეველი /
„მივიღო ის, რისი შეცვლაც არ შემიძლია“*

15. როგორ ავიცილოთ კონფლიქტი საკუთარი თავის შეცვლით 279

*შევიძლია თუ არა უფრო მიმტევებლები (შემგუებლები) გავხდეთ
საკუთარი თავის მიმართ? / ვისი შვილები არიან? / ბავშვები
გიყვართ თუ მხოლოდ მათი განსაზღვრული ტიპი? / ნუთუ მხოლოდ
თქვენი ფასეულობები და შეხედულებებია ჭეშმარიტი? / ვისთან*

ურთიერთობა პირველხარისხოვანი? / შეუძლია თუ არა მშობელს საკუთარი განწყობა—დამოკიდებულების შეცვლა?

16. ჩვენი შვილების სხვა „მშობლები“ **290**

დანართი **298**

1. ვუსმენთ გრძნობებს (სავარჯიშო) / 2. არაეფექტური შეტყობინებების გამოცნობა (სავარჯიშო) / 3. მე—შეტყობინების გაგზავნა (სავარჯიშო) / 4. მშობლის ძალაუფლების გამოყენება (სავარჯიშო) / 5. კომუნიკაციის 12 დამბლოკველი: მშობლების ტიპური რეაქციების შედეგების კატალოგი

შესავალი

პიტერ ვაიდენი დაჟინებით მთხოვდა ამ წიგნის დაწერას. მარწმუნებდა, რომ ასეთ წიგნს შეეძლო მშობლების ცხოვრების შეცვლა, დაეხმარებოდა ალეზარდათ მეტი პასუხისმგებლობის მქონე შვილები, და თუ ჩემთვის ესეც არასაკმარისი არგუმენტი აღმოჩნდებოდა, პირადად გაასწორებდა ჩემს ხელნაწერს. მას რამდენიმე წიგნი ჰქონდა დაწერილი, ასეულობით – გამოცემული და მივხვდი, რომ იცოდა, რასაც მეუბნებოდა. მართალიც აღმოჩნდა. წიგნი ბესტსელერი გახდა. ის მილიონობით ადამიანს დაეხმარა ცხოვრების შეცვლაში, მშობლებისთვის ასობით სხვა წიგნის შექმნას შეუწყო ხელი და Pew Research Center-ის მიხედვით, მშობლების წვრთნის 50 ათასზე მეტი პროგრამისთვის შეასრულა მოდელის როლი შეერთებულ შტატებში და ვინ იცის, რამდენისთვის – მის ფარგლებს გარეთ.

მოდელს, რომელიც შევქმენი და ამ წიგნში აღვწერე, წლების განმავლობაში კომუნიკაციისა და კონფლიქტების გადაჭრის დროს ვიყენებდით. დღეს უკვე ყველამ იცის აქტიური მოსმენის, მე-შეტყობინებისა და კონფლიქტის გადაჭრის უდანაკარგო მეთოდის შესახებ. მივხვდი, რომ გორდონის მოდელის სახელწოდებით ცნობილ ამ მოდელს არა მხოლოდ ბავშვებთან, არამედ ყველა სახის ურთიერთობაში იყენებდნენ: ოჯახში, სამსახურში, სკოლაში და ზოგადად, ყველგან. ჩემეულ ტერმინებს შეხედებით ფსიქოლოგიის სახელმძღვანელოებში, ბიზნეს-ლიდერებისათვის განკუთვნილ კურსებში, ზრდასრულთა სწავლების პროგრამებში. არსები-

თად, ინტერპერსონალური კომუნიკაცია და კონფლიქტის გადაჭრა ყველგან მნიშვნელოვანი საკითხებია.

წლების შემდეგ გავაცნობიერე, რომ ამ მეთოდებისა და უნარების წყალობით, ადამიანთა ურთიერთობა სულ უფრო და უფრო დემოკრატიული ხდება, რაც, თავის მხრივ, ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობას უწყობს ხელს. როცა ადამიანებს აღიარებენ, როცა მათ თავისუფლად შეუძლიათ თვითგამოხატვა და იმ გადაწყვეტილების მიღებაში მონაწილეობა, რომელიც მათზე ახდენს გავლენას, მათი თვითშეფასება მაღლდება, უფრო თავდაჯერებულები ხდებიან და აღარ ითრგუნებიან უმწყობის იმ გრძნობით, რომელიც მუდამ არსებობს ავტოკრატიულ ოჯახში.

ეს უნარები მნიშვნელოვანია მთელ სამყაროში მშვიდობისთვისაც. დემოკრატიული ოჯახი მშვიდობიანი ოჯახია და ასეთი ოჯახების სიმრავლის პირობებში, შევქმნით საზოგადოებას, რომელიც უარყოფს ძალადობას და ომს მიუღებლად მიიჩნევს.

ამ წიგნის წერისას ცხოვრების დინებაზე არ მიფიქრია, ვერ განვსაზღვრე, რომ მომავალში PET-ის მეთოდებით აღზრდილი ბავშვები არა მხოლოდ უფრო ჯანსაღი და ბედნიერი ზრდასრულები იქნებოდნენ, არამედ თავადაც დემოკრატიულ მშობლებად ჩამოყალიბდებოდნენ და არაძალადობრივი ურთიერთობების ციკლი მომავალ თაობებშიც გაგრძელდებოდა. მაღლობელი ვარ, რომ ცოცხალი ვარ და იმ ადამიანებთან საუბარიც კი შევძელი, ვისი ბებიები და პაპები PET-ის მეთოდებს იყენებდნენ ოჯახში.

ერთხელ ერთმა მეგობარმა მითხრა: „ყველა ჩვენგანს ცხოვრებაში, სულ მცირე, ერთი დიდი პოზიტიური მოულოდნელობა გველოდება“. ჩემი ცხოვრების უდიდესი პოზიტიური სიურპრიზი ის გახლავთ, რომ პიტერ ვაიდენი მართალი აღმოჩნდა. PET არა მხოლოდ ამერიკაში გავრცელდა, არამედ ოცდაათზე მეტ ენაზე გამოიცა, დღეს წიგნის 4 მილიონზე მეტი ეგზემპლარი არსებობს და პროგრამას 43 ქვეყანაში ახორციელებენ. ეს „დიდ სიურპრიზზე“ ბევრად მეტია.

გამოცდილებამ დაადასტურა, რომ PET-ის ძირითადი კონცეფციები და უნარები დღესაც ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც დაახლოებით ორმოცი წლის წინათ, როდესაც პირველად ვასწავლიდი PET-ის კურსს კალიფორნიის შტატში მდებარე ქალაქ პასადენის კაფეტერიაში შეკრებილ ჩვიდმეტ მშობელს. ცვლილება საჭირო იყო. ის უფრო გაფართოვდა და მნიშვნელოვანი გახდა, რადგან კვლევებმა დაადასტურა, რომ ოჯახში და-

ლადობა პირდაპირ უკავშირდებოდა ძალადობას საზოგადოებაში. წიგნი, რომელიც ხელში გიჭირავთ, ოჯახური ძალადობის საწინააღმდეგო წამალია და მშვიდობა და დემოკრატია მოაქვს.

PET-ის პირველი ჯგუფის შემდეგ საზოგადოებრივი აზრი მნიშვნელოვნად შეიცვალა. 1975 წელს ამერიკელთა თითქმის 95% მხარს უჭერდა ოჯახში ან სკოლაში ბავშვის ფიზიკურ დასჯას. ბოლოდროინდელი გამოკითხვები ადასტურებს, რომ ფიზიკური დასჯის მომხრეთა პროცენტული მაჩვენებელი განახევრდა და თანდათან უფრო მცირდება – ამის გამო გული სიხარულით მეცსება.

ჩემი გულწრფელი სურვილია, რომ ამ წიგნის წაკითხვა თქვენთვის მნიშვნელოვანი აღმოჩნდეს და გამოცდილება გაგიმდიდროთ.

დოქტორი ტომას გორდონი

სოლანა ბიჩი, კალიფორნია

ჩემი ბავშვი
შემეძინა

კობლეს ადანაშაულებენ, მაგრამ არ ასწავლიან

კობლეს ადანაშაულებენ როგორც ახალგაზრდობის ყველა პრობლემის, ასევე იმ პრობლემების გამო, რომლებსაც ის საზოგადოებას უჩენს. მშობლებს ბრალს სდებენ:

ფსიქიატრები (შემაშფოთებელი სტატისტიკური მონაცემების საფუძველზე) – იმ ბავშვებისა და მოზარდების სწრაფად მზარდი რიცხვისათვის, რომლებსაც არამყარი ან დამახინჯებული ფსიქიკა აქვთ; რომლებიც ნარკოტიკების ან სუიციდის მსხვერპლი ხდებიან;

პოლიტიკური ლიდერები და სამართალდამცავები – საზოგადოების მემბოხე წევრების, მკვლელი მოზარდების, მოძალადე სტუდენტებისა და კრიმინალების აღზრდისათვის;

მასწავლებლები და სკოლის ადმინისტრაცია – მოსწავლეთა წარუმატებლობისა და ცუდი ყოფაქცევისათვის.

კეთილი, მაგრამ ვინ ეხმარება მშობლებს? თუ გაკეთებულა რაიმე იმისათვის, რომ მათთვის უფრო ეფექტიანი აღზრდა გვესწავლებინა? სად შეუძლია მშობელს ისწავლოს, რა შეეშალა და როგორ გამოასწოროს შეცდომა?

ყოველწლიურად მილიონი დედა და მამა იღებს თავის თავზე ერთ-ერთ ყველაზე მძიმე ტვირთს – სრულ პასუხისმგებლობას სრულიად უმწეო ჩვილის ფიზიკურ და სულიერ ჯანმრთელობაზე, საზოგადოების სრულფასოვანი წევრის აღზრდაზე. რა არის ამაზე უფრო რთული და საპასუხისმგებ-

ლო საქმე? რამდენი მშობელი არის მზად ამისათვის? ამჟამად გაცილებით მეტი, ვიდრე 1962 წელს, როცა კალიფორნიის შტატში, ქალაქ პესედინაში გადაწყვიტეს მშობელთა წვრთნის პროგრამის შექმნა. იქმს პირველ ჯგუფში მხოლოდ ჩვიდმეტი მშობელი იყო – ძირითადად ისეთები, რომელთაც შვილებთან უკვე სერიოზული პრობლემები ჰქონდათ.

ახლა, ამდენი წლის შემდეგ, როცა მილიონ-ნახევარზე მეტ მშობელს ვასწავლეთ, დავრწმუნდით, რომ კურსს, რომლის სახელწოდებაა „როგორ გავხდე კარგი მშობელი“ (ამჟამად ვიდეოკურსიც არსებობს და ამ თვითმასწავლებელ პროგრამას „ოჯახის ეფექტურობის წვრთნა“ – Family Effectiveness Training – FET ეწოდება), ან უბრალოდ PET (Parent Effectiveness Training), შეუძლია გამოუმუშაოს მშობლებს ბავშვების აღზრდის ეფექტიანი უნარები.

არსებულმა პროგრამამ დაგვარწმუნა, რომ გარკვეული წვრთნის შედეგად ბევრი მშობელი გაცილებით ეფექტიანი აღზრდელი ხდება. მათ შეუძლიათ იმ მეტად სპეციფიკური უნარების სწავლა, რომლებიც მშობელი-შვილის ურთიერთობის შენარჩუნების საშუალებას იძლევა. ასევე შეუძლიათ ოჯახური კონფლიქტის გადაჭრის ახალი გზების სწავლა, რომლებიც ხელს უწყობს ურთიერთობის განმტკიცებას და არა შესუსტებას.

ჩვენ გვჯერა, რომ მშობლებსა და შვილებს შეიძლება ჰქონდეთ ორმხრივ სიყვარულსა და პატივისცემაზე დაფუძნებული, თბილი და ინტიმური ურთიერთობები. ასევე დავრწმუნდით, რომ გაუცხოება და ბზარი ოჯახში სულაც არ არის გარდაუვალი.

როცა პრაქტიკოსი ფსიქოლოგი ვიყავი, მშობელთა უმრავლესობის მსგავსად დარწმუნებული ვიყავი, რომ ამბოხის პერიოდი გარდატეხის ასაკში ჩვეული და გარდაუვალი მოვლენა იყო – მოზარდების დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვისა და მშობელთა წინააღმდეგ ამბოხის სურვილის შედეგი. დარწმუნებული ვიყავი, რომ, როგორც კვლევები აჩვენებდა, მოზარდობა ოჯახებში ქართველებისა და სტრესების პერიოდი იყო. PET-პროგრამით მუშაობის გამოცდილებამ გვაჩვენა, რომ ვცდებოდით. მშობლები გახარებულები გვიდასტურებდნენ ამ პროგრამის წყალობით მათ ოჯახებში დამყარებულ სიმშვიდეს.

მოზარდები მშობლების წინააღმდეგ ამბოხს არ აწყობენ. ისინი ამბოხს მხოლოდ მშობელთა უმრავლესობის მიერ გამოყენებული აღზრდის დესტრუქციული მეთოდების წინააღმდეგ აწყობენ. მშობლების მიერ კონფლიქტების გადაჭრის ახალი მეთოდის შესწავლის შემდეგ უსიამოვნებები

და უთანხმოებები მათ ოჯახებში არა წესის, არამედ გამონაკლისის სახეს იღებს.

პროგრამამ ახლებურად დაგვანახა დასჯის როლი ბავშვთა აღზრდაში. შესაძლებელია, დასჯა სრულებით გამოვრიცხოთ აღზრდის სისტემიდან – ვგულისხმობ ყველა სახის დასჯას და არა მარტო ფიზიკურს. შესაძლებელია, ბავშვს განვუვითაროთ პასუხისმგებლობის, თვითდისციპლინისა და თანამშრომლობის გრძნობები ისეთი იარაღის გამოყენებლად, როგორცაა შიში. მშობლებს შეუძლიათ ისწავლონ შვილებზე იმგვარი ზემოქმედება, რომ ისინი დასჯის ან რაიმე პრივილეგიის მოსპობის შიშით კი არ იქცეოდნენ კარგად, არამედ მშობლების ინტერესების პატივისცემით.

იტყვი, რომ ასე არ ხდება? შეიძლება. მეც ასე მეგონა, სანამ პირადად არ დავიწყე მშობლების სწავლება. ბევრი პროფესიონალის მსგავსად, მეც არ ვაფასებდი მშობლების შესაძლებლობებს. მშობლებმა მასწავლეს, რომ შეუძლიათ შეიცვალონ, თუკი სწავლის საშუალებას მივცემთ. დავრწმუნდი, რომ მათ შეუძლიათ ახლებური ცოდნისა და უნარების შექმნა, მაგრამ ისინი უნდა დარწმუნდნენ ახალი მეთოდის ქმედითობაში.

თავიდან ერთ-ერთი მიზანი იყო, მშობლებისათვის იმ უნარების ნაწილი გამოგვემუშავებინა, რომლებსაც პროფესიონალი კონსულტანტები და თერაპევტები იყენებენ ბავშვთა ემოციური და ადაპტაციური პრობლემების დასაძლევად. შეიძლება უცნაურად და ზედმეტ თავდაჯერებულობადაც მოგეჩვენოთ ამგვარი მისწრაფება. ზოგიერთ მშობელს (და საკმაოდ ბევრ პროფესიონალს) შეიძლება აბსურდად მოეჩვენოს, მაგრამ ვიცი, რომ იმ მშობლებსაც კი, რომლებსაც ფსიქოლოგიის შესავალი კურსი არ გაუვლიათ, შესაძლებელია ვასწავლოთ ჩვენ მიერ გამოცდილი უნარები და მათი გამოყენება შვილების დასახმარებლად.

PET-ის განვითარებასთან ერთად უნდა გვეღიარებინა რეალობა, რომელიც მართალია, ზოგჯერ ხელებს ჩამოგვაცრევენება ხოლმე, მაგრამ უფრო ხშირად გულს გვინთებდა: თანამედროვე მშობლები, პრაქტიკულად, აღზრდისა და ოჯახური პრობლემების გადაჭრის იმავე მეთოდებს იყენებენ, რომლებსაც იყენებდნენ მათი მშობლები, ბებიები და პაპები, დიდი ბებიები და დიდი პაპები. სხვა საზოგადოებრივი ინსტიტუტებისაგან განსხვავებით, მშობელი-შვილის ურთიერთობა არსებითად უცვლელი რჩება. მშობლები ორი ათასი წლის წინანდელ მეთოდებს იყენებენ!

საქმე ის არ არის, რომ კაცობრიობამ ახალი არაფერი ისწავლა ადამიანური ურთიერთობების შესახებ. პირიქით, ფსიქოლოგიაში, ასაკობრივ

ფსიქოლოგიასა და ქცევის შემსწავლელ სხვა მეცნიერებებში მრავალი ახალი კვლევა ჩატარდა ბავშვების, მშობლების, პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების შესახებ, იმის შესახებ, თუ როგორ შევუწყოთ ხელი პიროვნების ნორმალურ განვითარებას, ერთმანეთისათვის ფსიქოლოგიურად ჯანსაღი კლიმატის შექმნას. უამრავი რამ არის ცნობილი ეფექტიანი პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების, ადამიანურ ურთიერთობებში ძალის გავლენის, კონფლიქტის კონსტრუქციული გადაჭრის და ა.შ. შესახებ.

ამ წიგნში განხილულია საკითხები იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა დავამყაროთ და ნებისმიერ ვითარებაში შევინარჩუნოთ ეფექტიანი ურთიერთობა ბავშვთან. მშობლებს შეუძლიათ ისწავლონ არა მარტო მეთოდები და უნარები, არამედ ისიც, თუ როდის, რატომ და რა მიზნით უნდა გამოიყენონ ისინი. მშობლები გაეცნობიან სრულ სისტემას – პრინციპებსაც და ტექნიკასაც. ჩემი აზრით, მშობლებმა უნდა იცოდნენ ყველაფერი, რაც ჩვენ ვიცით მშობელი-შვილის ეფექტიანი ურთიერთობების დამყარების შესახებ, დაწყებული ორ ადამიანს შორის ნებისმიერი ურთიერთობის საფუძვლების ცოდნიდან. მხოლოდ ამის შემდეგ გახდება მათთვის გასაგები, თუ რატომ იყენებენ PET-მეთოდებს და რა შედეგებს იძლევა ეს. მშობლებს ექნებათ შანსი, თავად იყვნენ ექსპერტები იმ გარდაუვალი პრობლემების გადაჭრისას, რომლებიც თან ახლავს მშობელი-შვილის ნებისმიერ ურთიერთობას.

ამ წიგნში მშობელი-შვილის ეფექტიანი ურთიერთობის სრული მოდელი დეტალურად იქნება აღწერილი და ხშირად ილუსტრირებული სიტუაციური პრაქტიკული მასალებით. მშობელთა უმრავლესობა PET-ს რეკომენდაციურად თვლის, რადგან ის სრულიად განსხვავდება ტრადიციული წვრთნისგან. მიუხედავად ამისა, PET მიესადაგება ყველას: სკოლამდელებისა თუ მოზარდების მშობლებს, უნარშეზღუდული თუ „ნორმალური“ შვილების მშობლებს.

PET პოპულარული ენით არის დაწერილი. ზოგიერთი მშობელი დასაწყისში შეიძლება არ დაეთანხმოს ზოგიერთ მოსაზრებას, მაგრამ გაგებით უმრავლესობა გაიგებს.

რაკი მკითხველებს არ შეუძლიათ პირდაპირ გამოხატონ მოსაზრებები, მოგვაქვს რამდენიმე კითხვა და პასუხი, რომლებიც ალბათ სასარგებლო იქნება დასაწყისისათვის.

კითხვა: არის თუ არა ეს ერთ-ერთი ლიბერალური მიდგომა ბავშვთა აღზრდაში?

პასუხი: არა! ლიბერალურ მშობლებს ისეთივე პრობლემები აქვთ, როგორც ზედმეტად მკაცრ მშობლებს თავკერძა, უმართავი, თანამშრომლობის უნარს მოკლებული, მშობლების ინტერესების მიმართ უყურადღებო შვილები.

კითხვა: შეუძლია ერთ მშობელს გამოიყენოს ეს ახალი მიდგომა მაშინ, როცა მეორე ჯიუტად იყენებს ძველ მეთოდს?

პასუხი: დიახ და არა. თუ მხოლოდ ერთი მშობელი დაიწყებს ამ ახალი მეთოდის გამოყენებას, გარკვეულად გაუმჯობესდება ურთიერთობა ამ მშობელსა და ბავშვს შორის, მაგრამ შეიძლება გაუარესდეს ურთიერთობა მეორე მშობელსა და ბავშვს შორის. სჯობს, ორივე მშობელმა ისწავლოს ახალი მეთოდები. გარდა ამისა, როცა მშობლები ერთად სწავლობენ ამ ახალ მიდგომას, მეტად ეხმარებიან ერთმანეთს.

კითხვა: ხომ არ დაკარგავენ მშობლები შვილებზე გავლენას ამ ახალი მიდგომით? ხელს ხომ არ აიღებენ ისინი შვილების ცხოვრების ხელმძღვანელობისა და მიმართულების მიცემის პასუხისმგებლობაზე?

პასუხი: პირველი თავების წაკითხვისას შესაძლებელია მშობელს ასეთი შთაბეჭდილება შეექმნას. წიგნი წარმოადგენს ნაბიჯ-ნაბიჯ აწყობილ სისტემას. პირველ თავებში მოცემულია, თუ როგორ უნდა დავეხმაროთ ბავშვებს, იპოვონ მათ წინაშე არსებული პრობლემების პასუხები. ამ სიტუაციაში ეფექტიანი მშობლის როლი განსხვავებულია – გაცილებით პასიური ან „არადირექტიული“. შემდგომ თავებში მოცემულია, თუ როგორ უნდა შევცვალოთ ბავშვების მიუღებელი ქცევა და როგორ ვიმოქმედოთ მათზე ისე, რომ ყურადღებიანი გახდნენ ჩვენი მოთხოვნების მიმართ. ამ სიტუაციებში თქვენ ნახავთ სპეციფიკურ გზებს, თუ როგორ უნდა გახდეთ კიდევ უფრო მეტად პასუხისმგებელი მშობელი – მოიპოვოთ არსებულზე გაცილებით მეტი გავლენა. ალბათ წიგნის შინაარსის გადახედვა დაგეხმარებათ მომდევნო თავებში გადმოცემული საკითხების გაცნობაში.

მშობლები ისწავლიან, თუ როგორ უნდა წაახალისონ შვილები, რომ მათ არსებული პრობლემების გადაჭრის გზების ძიების პასუხისმგებლობა იკისრონ. მშობლები, რომლებიც ამ მეთოდს (მას აქტიურ მოსმენას ვუწოდებთ) ისწავლიან, ალბათ გაიზიარებენ PET-ით მომზადებული მშობლების აზრს:

„ისეთი შვებაა, არ დარდობდე, რომ პასუხი უნდა გქონდეს შვილების ყველა პრობლემაზე“.

„მივხვდი, რომ ჩემს შვილებს საკუთარი პრობლემების გადაჭრის გაცილებით მეტი უნარი აქვთ, ვიდრე მეგონა“.

„გაოცებული ვარ აქტიური მოსმენის მეთოდის შედეგით. ბავშვები ხშირად პრობლემების გადაჭრის გაცილებით უკეთეს გზებს პოულობენ, ვიდრე მე ვთავაზობ“.

„მივხვდი, რომ თავს ყოველთვის ძალიან უხერხულად ვგრძნობდი ღმერთის როლში – უნდა მცოდნოდა, როგორ უნდა მოქცეულიყვნენ შვილები, როცა პრობლემები ჰქონდათ“.

დღეს ათასობით მოზარდმა „დაითხოვა“ მშობლები. მათ საამისოდ საფუძველიც აქვთ.

„დედაჩემს არ ესმის ჩემი ასაკის ბავშვების“.

„მეჯავრება სახლში მისვლა და ყოველ ღამე ლექციის მოსმენა“.

„მშობლებს არასოდეს არაფერს ვუყვები; რომ მოვუყვე, მაინც ვერ გაიგებენ“.

„მინდა, მამაჩემი დამეხსნას“.

„როგორც კი შევძლებ, სახლიდან წავალ – არ შემიძლია ყველაფრის შესახებ მათი გამუდმებული ჩიჩინი“.

ჩვეულებრივ, ამ ბავშვების მშობლებმა კარგად იციან „სამუშაოს დაკარგვის“ შესახებ, რასაც მათი სიტყვებიც ადასტურებს:

„არანაირი გავლენა აღარ მაქვს ჩემს თექვსმეტი წლის ვაჟზე“.

„ჩვენ დავნებდით და ხელი ავიღეთ ანაზე“.

„რიკი აღარ სადილობს ჩვენთან ერთად, თითქმის აღარაფერს გვეუბნება. მას უნდა, ავტოფარეხში ჰქონდეს ოთახი“.

„მარკი თითქმის არ არის სახლში. არასდროს მეუბნება, სად მიდის ან რას აკეთებს. თუ შევეკითხები, მპასუხობს, რომ ჩემი საქმე არ არის“.

ჩემთვის ტრაგედიაა, რომ პოტენციურად ერთ-ერთი ყველაზე ინტიმური და სიხარულის მომტანი ურთიერთობა ცხოვრებაში ხშირად უსიამოვნებისა და ჩხუბის მიზეზი ხდება. რატომ ხედავს ბევრი მოზარდი მშობელში „მტერს“? რატომ არის ამგვარი ბზარი მშობლებსა და შვილებს შორის? რატომ ომობენ მამები და შვილები ჩვენს საზოგადოებაში?

მე-14 თავში მოცემულია ამ კითხვებზე პასუხი და ნაჩვენებია, თუ რატომ არ არის შვილებისათვის აუცილებელი მშობლების დაუმორჩილებლობა და მათ წინააღმდეგ ამბოხი. დიას, PET რევოლუციურია, მაგრამ ის არ არის გზა, რომელსაც რევოლუციამდე მივყავართ. პირიქით, ის არის მეთოდი, რომელიც მშობლებს ოჯახში ცეცხლისა და ომის თავიდან აცილებაში ეხმარება და მშობლებსა და შვილებს ერთმანეთის წინააღმდეგ დაბანაკებულ ანტაგონისტებად კი არ აქცევს, არამედ ერთმანეთთან აახლოებს.

ჩვენი მეთოდების, როგორც ზედმეტად რევოლუციურის, წინააღმდეგ განწყობილ დედებს და მამებს შეიძლება PET-პროგრამაგავლილი მშობლების ისტორიიდან ამ ნაწყვეტის წაკითხვის შემდეგ გაუჩნდეთ სწავლის მოტივაცია:

„თექვსმეტი წლის ასაკში ბილი ჩვენი უდიდესი პრობლემა იყო. გაუცხოებული იყო, ველურივით იქცეოდა და პასუხისმგებლობის გრძნობა საერთოდ არ ჰქონდა. სკოლაში ყველაზე დაბალ შეფასებებს იღებდა. არასდროს მოდიოდა სახლში დათქმულ დროს და ან გატეხილ მაჯის საათს, ან ბენზინის ცარიელ ავზს იმიზეზებდა. ჩვენ ვუთვალთვალავდით, ის გვატყუებდა. ჩვენ ფრთები შევუკვეცეთ: მართვის მოწმობა წავართვი, ჯიბის ფული შევუმცირეთ. ჩვენი საუბრები უაზრო ურთიერთბრალდებები იყო. ყველაფერი წყლის ნაცვა იყო. ერთი სერიოზული ჩხუბის შემდეგ ის სამზარეულოს იატაკზე დაწვა და საშინელი ყვირილით გვამცნო, რომ გაგიჟდებოდა. ამის შემდეგ დავიწყეთ დოქტორ გორდონის მეცადინეობებზე დასწრება. ცვლილება მაშინვე არ მომხდარა... ჩვენ არასდროს გვიგრძნია თავი ერთიან, თბილ, მოსიყვარულე, მზრუნველ ოჯახად. ეს ყველაფერი ჩვენი დამოკიდებულების და ფასეულობების ძირეული შეცვლის შემდეგ მოხდა... ეს ახალი იდეა – იყო პიროვნება, მკაცრი, დამოუკიდებელი პიროვნება, რომელსაც საკუთარი ფასეულობები აქვს, მაგრამ სხვებს თავს არ ახვევს – შემობრუნების წერტილი იყო. ჩვენ გაცილებით დიდი გავლენა მოვიპოვეთ... მეამბოხე და სიბრძნის შეტევების მქონე, სკოლაში წარუმატებელი ბილი გულგახსნილ, მეგობრულ, მოსიყვარულე ადამიანად გადაიქცა, რომელიც თავის მშობლებს „ორ საყვარელ ადამიანად“ მოიხსენიებს... ბოლოს და ბოლოს, ის ოჯახში დაბრუნდა... ვერასდროს დავიჯერებდი, რომ შესაძლებელი იყო, მასთან ასეთი ურთიერთობა მქონოდა, სიყვარულით, ნდობით და დამოუკიდებლობით სავსე. ის ჩვენსავით შინაგა-

ნად მოტივირებულია და ჩვენ, როგორც ოჯახი, ისე ვცხოვრობთ და ვიზრდებით“.

მშობლები, რომლებმაც საკუთარი გრძნობების გამომჟღავნების ახალი (ჩვენეული) გზები ისწავლეს, ალბათ ვერ გაზრდიან თექვსმეტი წლის ისეთ ვაჟს, ჩემს ოფისში მჯდარმა პირდაპირ, შეუვალი სახით რომ გამომიცხადა:

„ვალდებული არა ვარ, რაიმე გავაკეთო სახლში. რატომ უნდა გავაკეთო? ჩემი მშობლების ვალია ჩემზე ზრუნვა. მათ ეს ოფიციალურად მოეთხოვებათ. მე არ მითხოვია გაჩენა, ასე არ არის?“

როცა ალბათ საკუთარ თავში დარწმუნებული ამ ყმაწვილის ნათქვამი მოვისმინე, ამის გაფიქრებალა შევძელი: „როგორ ადამიანებს ვზრდით, თუ შვილებს უფლებას ვაძლევთ, ისეთი დამოკიდებულება ჰქონდეთ, თითქოს მთელი სამყარო ვალშია მათთან, მიუხედავად იმისა, რომ თავად მათ მისხალი არ გაუღიათ სამყაროსათვის? როგორ მოქალაქეებს უზრდიან მშობლები სამყაროს? როგორ საზოგადოებას ააშენებენ ეს თავკერდა არსებები?“

გამონაკლისის გარეშე, მშობლები შეიძლება უხეშად სამ ჯგუფად დავყოთ: „გამარჯვებულები“, „დამარცხებულები“ და „მერყევი“. პირველი ჯგუფის მშობლები მკაცრად იცავენ და დამაჯერებლად ამართლებენ ბავშვთან ავტორიტეტისა და ძალაუფლების გამოყენებას. მათ სჯერათ აკრძალვების, შეზღუდვების, გარკვეული ქცევის მოთხოვნის, ბრძანებების გაცემის და შედეგად მორჩილების. ისინი იყენებენ დასჯის მუქარას ბავშვის დასამორჩილებლად და ასრულებენ კიდევ ამ მუქარას, თუ ბავშვი არ ეპუება. მშობლისა და შვილის კონფლიქტს ისინი **მშობელი იგებს და ბავშვი აგებს** გზით აგვარებენ. ჩვეულებრივ, მშობლები ასეთი სტერეოტიპული მოსაზრებით ამართლებენ თავიანთ „გამარჯვებებს“: „სწორედ ასე გამზარდეს ჩემმა მშობლებმა და ცუდი გამოვედი თუ რა?!“, „ეს ბავშვის სასიკეთოდ კეთდება“, „ბავშვებს სჭირდებათ მშობლის ძალაუფლება“, ან იმ გაურკვეველი მოსაზრებით, რომ „მშობლის ვალია, გამოიყენოს საკუთარი ძალაუფლება შვილის სასიკეთოდ, რადგან იცის, რა არის კარგი და ცუდი“.

მშობლების მეორე ჯგუფი, გაცილებით მცირერიცხოვანი, ვიდრე „გამარჯვებულები“, შვილებს ზედმეტ თავისუფლებას აძლევს. ისინი შეგნებულად არიდებენ თავს შეზღუდვებს და ამაყად აცხადებენ, რომ ვერ ურიგ-

დებიან ავტორიტარულ მეთოდებს. მშობლისა და შვილის კონფლიქტის დროს, შესაბამისად, მეტწილად **ბავშვი იგებს და მშობელი აგებს**, რადგან ეს უკანასკნელი ფიქრობს, რომ ბავშვისათვის მტკივნეულია იმედგაცრუება.

ყველაზე მრავალრიცხოვან ჯგუფში ერთიანდებიან ის მშობლები, რომლებიც შეუძლებლად მიიჩნევენ ცალსახად პირველი ან მეორე გზის მიყოლას. შესაბამისად, „კეთილგონივრული ნაზავის“ მიღების მცდელობაში ისინი მერყეობენ სიმკაცრესა და მიმტევებლობას, შეუვალობასა და სირბილეს, აკრძალვებსა და დათმობებს, გამარჯვებებსა და დამარცხებებს შორის. ერთმა დედამ ეს ასე გამოხატა:

„ვცდილობ დავუთმო შვილებს მანამ, სანამ ისე ცუდად არ მოიქცევიან, რომ მოთმინების ძაფი გამიწყდება. შემდეგ ვხვდები, რომ უნდა შევიცვალო და ვიყენებ ძალაუფლებას მანამ, სანამ საკუთარი სიმკაცრის ატანა შემიძლია“.

ასეთ „მერყევ“ მშობლებს ალბათ ყველაზე მეტად ახასიათებთ დაბნეულობა და თავდაჯერებულობის ნაკლებობა. როგორც მოგვიანებით ვნახავთ, ხშირად მათ ყველაზე მეტი პრობლემები აქვთ შვილებთან ურთიერთობაში.

დღევანდელი მშობლების მთავარი დილემა ის არის, რომ ისინი გარდაუვალი ოჯახური კონფლიქტების გადაჭრის მხოლოდ ორ გზას აღიარებენ, ბავშვის აღზრდის მხოლოდ ორ ალტერნატივას ხედავენ. ზოგი ირჩევს „მე ვიგებ, შენ აგებ“ მიდგომას, ზოგი – „შენ იგებ, მე ვაგებ“ მიდგომას, დანარჩენები კი, როგორც ჩანს, ვერ აკეთებენ არჩევანს ამ ორ მიდგომას შორის.

მამრამ არსებობს „გამარჯვება-დამარცხების“ ორი მეთოდის ალტერნატივა. ჩვენ მას კონფლიქტის მოგვარების „უდანაკარგო“ მეთოდს ვუწოდებთ. მისი ეფექტიანი გამოყენების სწავლება წიგნის ერთ-ერთი მთავარი მიზანია. მიუხედავად იმისა, რომ ეს მეთოდი დიდი ხანია ოჯახსგარე კონფლიქტების მოგვარებისას გამოიყენება, ცოტა მშობელს თუ უფიქრია მისი გამოყენება ოჯახში.

ბევრი ცოლ-ქმარი კონფლიქტებს ერთობლივი განსჯით წყვეტს. ასევე იქცევიან ბიზნეს-პარტნიორები. პროფკავშირები და ხელმძღვანელობა ხელშეკრულებებს დებენ, რომლებიც ორივე მხარისათვის სავალდებულოა. გაყრის დროს საკუთრების გაყოფის საკითხები ხშირად ასევე ერ-

თობლივი გადაწყვეტილებით გვარდება. ხშირად ბავშვებიც კი თავიანთ კონფლიქტებს ორმხრივი შეთანხმებით ან ორივე მხარისათვის მისაღები არაფორმალური მოლაპარაკებით აგვარებენ („თუ შენ ამას გააკეთებ, მე თანახმა ვიქნები, ეს გავაკეთო“). დღეს სულ უფრო და უფრო მეტი კორპორაცია ასწავლის საკუთარ თანამშრომლებს კონფლიქტების გადაჭრისას ერთობლივი გადაწყვეტილებების მიღებას.

„უდანაკარგო მეთოდი“ არც სასწაულმოქმედი და არც სწრაფი გზაა. ის მშობლებისაგან შვილებისადმი დამოკიდებულების საფუძვლიან შეცვლას მოითხოვს. მის შესასწავლად გარკვეული დროა საჭირო. პირველ რიგში, მშობლებმა უნდა ისწავლონ არაშეფასებითი მოსმენა და საკუთარი გრძნობების გულახდილად გამოხატვა. ამის გამო უდანაკარგო მეთოდი წიგნის ბოლო თავებშია აღწერილი.

უნდა ითქვას, რომ ამ წიგნში უდანაკარგო მეთოდის პოზიცია არ ასახავს მის რეალურ მნიშვნელობას ბავშვთა აღზრდის ჩვენეული მიდგომისათვის. ფაქტობრივად, კონფლიქტების ეფექტიანი მართვის გზით ოჯახში წესრიგის დამყარების ეს ახალი მეთოდი ჩვენი ფილოსოფიის არსია. ის მშობლების წარმატების საწინდარია. მშობლები, რომლებიც დროს არ ზოგავენ ამ მეთოდის, როგორც „გამარჯვება-დამარცხების“ ორი მეთოდის ალტერნატივის, გასაგებად და შემდეგ ოჯახში კეთილსინდისიერად გამოსაყენებლად, ჩვეულებრივ, იმაზე უხვად ჯილდოვდებიან, ვიდრე მოელოდნენ.

მუოხღეხი ადამიანეხი არიან ღა არა ღმერთეხი

როცა ადამიანეხი მშობლეხი ხდებიან, რალაც ურვეულო და სამწუხარო ემართებათ: ისინი იღებენ და თამაშობენ მშობლის როლს და ავიწყდებათ, რომ პიროვნეხეხი არიან. მშობლობის წმინდა სამეფოში შესვლისას ფიქრობენ, რომ „მშობლის“ მანთია უნდა მოირგონ. ისინი განსაკუთრებულად მოქცევას ცდილობენ, რადგან ფიქრობენ, რომ სწორედ ასე უნდა იქცეოდეს მშობელი. ჰიზერი და ჯეიმს მარკინსონეხი – ორი ჩვეულებრივი ადამიანი – უცებ ტრანსფორმირდნენ და მისის და მისტერ მარკინსონეხი გახდნენ: მშობლეხი.

უნდა ითქვას, რომ ასეთი მეტამორფოზა ხშირად სამწუხაროა – მშობლეხი ივიწყებენ თავიანთ ადამიანურ ბუნებას. არადა, ისინი ხომ ადამიანებად რჩებიან თავინთი ადამიანური სისუსტეებით, პიროვნული ნაკლოვანეხეხით – რეალური ადამიანეხი რეალური გრძნობეხით. მშობლად გახდომისას საკუთარი ადამიანური არსის დავიწყებით ხშირად ისინი თითქოს ადამიანად ყოფნას წყვეტენ. როგორც უნდა იყოს მათი განცდები სხვადასხვა ცხოვრებისეულ მომენტში, ეს ადამიანეხი ველარ გრძნობენ „საკუთარ თავად ყოფნის“ თავისუფლებას. ჰგონიათ, რომ რაკი მშობლეხი გახდნენ, ევალებათ, უფრო უკეთესეხი იყვნენ.

პასუხისმგებლობის ეს ტვირთი თითქოს გამოწვევას უცხადებს მშობლად ქცეულ ადამიანებს. მათ ჰგონიათ, რომ უცვლელი გრძნობეხი უნდა ჰქონდეთ, უყვარდეთ საკუთარი შვილეხი, იყვნენ უპირობოდ დამთმობეხი და

მომთმენები, უარი თქვან საკუთარ ეგოისტურ სურვილებზე და მსხვერპლად შეეწირონ შვილებს, იყვნენ ყოველთვის მართლები და ამ ყველაფერთან ერთად, არ გაიმეორონ მათი მშობლების მიერ დაშვებული შეცდომები.

ეს მისწრაფებები, ბუნებრიობისა და კეთილშობილების მიუხედავად, ჩვეულებრივ, ნაკლებ ეფექტიანს ხდის მშობელს. საკუთარ სურვილებზე უარის თქმა მშობლად გახდომის გზაზე პირველი სერიოზული შეცდომაა. კარგი მშობელი საკუთარ თავს სისუსტეების მქონე ადამიანად ყოფნის უფლებას აძლევს. შვილები მშობლებში ამ ბუნებრიობას და გულწრფელობას ძალიან აფასებენ. ისინი ხშირად ამბობენ: „მამაჩემი ყალბი არ არის“, „დედაჩემი ძალიან კარგი ადამიანია“. მოზარდობისას კი აღნიშნავენ ხოლმე: „ჩემი მშობლები ჩემთვის მეგობრები უფრო არიან, ვიდრე მშობლები. ძალიან კარგი ადამიანები არიან. მათ სხვებივით ბევრი ნაკლი აქვთ, მაგრამ ისეთები მიყვარან, როგორებიც არიან“.

რაზე მეტყველებს ეს სიტყვები? სასვებით ნათელია, რომ ბავშვებს სურთ, მშობლებში ადამიანები დაინახონ და არა ღმერთები. ისინი მეტი ხალისით ეკონტაქტებიან მშობლებს, როგორც ადამიანებს და არა როგორც შეუფერებელი როლის მქონე მსახიობებს.

როგორ უნდა მოიქცნენ მშობლები, რომ შვილების თვალში პიროვნებებად დარჩნენ? როგორ უნდა შეინარჩუნონ ბუნებრიობა? ამ თავში გვინდა, მშობლებს ვაჩვენოთ, რომ კარგი მშობლობისათვის არ არის აუცილებელი ადამიანურ არსზე უარის თქმა. საკუთარი თავი შვილების მიმართ როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი ემოციების მქონე პიროვნებად უნდა მიიღოთ. კარგი მშობლისათვის სულაც არ არის აუცილებელი, ყოველთვის თანამიმდევრული და მტკიცე იყოს. არ უნდა მოაჩვენოთ შვილს თავი მიმტვევებელ და მოსიყვარულე ადამიანად, თუკი სინამდვილეში საწინააღმდეგოს გრძნობთ. ასევე არ არის აუცილებელი ყველა შვილის მიმართ ერთნაირი შემწყნარებლობისა და სიყვარულის გამოჩვენება. და ბოლოს, სულაც არ არის აუცილებელი, რომ მშობლები ერთიანი ფრონტით მოქმედებდნენ შვილებთან ურთიერთობაში. მთავარია, ისწავლოთ იმის გარკვევა, რას გრძნობთ. ჩვენ აღმოვაჩინეთ, რომ ზოგი სქემა ეხმარება მშობელს, გაერკვეს საკუთარ გრძნობებში და გაიგოს, რა იწვევს სხვადასხვა სიტუაციაში გრძნობების ცვლილებას.

მიღების (აღიარების) კონცეფცია

მშობლები ადამიანები არიან, რომლებსაც დროდადრო შვილების მიმართ ორგვარი დამოკიდებულება უჩნდებათ – მიღებისა და მიუღებლო-

ბის. „ადამიანი-მშობლისთვის“ ზოგჯერ მისაღებია შვილის ქცევა, ზოგჯერ – მიუღებელი.

ბავშვის ქცევა მისი მოქმედება და საუბარია. ის არ მოიცავს თქვენეულ შეფასებას. მაგალითად, თუ ბავშვი ტანსაცმელს იატაკზე მიაგდებს, ეს ქცევაა. ბავშვის „ფეთხუმაღ“ მონათვლა კი ამ ქცევის შეფასებაა.

შვილის ნებისმიერი ქცევა – ყველაფერი, რაც მან შეიძლება გააკეთოს ან თქვას – შეიძლება წარმოვადგინოთ ოთხკუთხედით, ან ე.წ. „ქცევის ფანჯრით“.



სავსებით ნათელია, რომ ბავშვის ზოგიერთი ქცევა მშობლისთვის მისაღებია, ზოგიერთი – არა. ეს ზღვარი შეგვიძლია წარმოვადგინოთ ოთხკუთხედის გაყოფით **მისაღებ** და **მიუღებელ** არეებად. მისაღები ქცევები ფანჯრის ზედა ნაწილში იქნება, მიუღებელი კი – ქვედაში.



თუ შაბათ დილას შვილი ტელევიზორს უყურებს, თქვენ კი საშუალება გეძლევათ, საოჯახო საქმეებს მიხედოთ, ეს შეიძლება მისაღები ქცევა იყოს. თუ ის ზედმეტად აუწევს ტელევიზორს ხმას და თქვენს გაღიზიანებას გამოიწვევს, მისი ქცევა მიუღებელი გახდება.

ცხადია, ოთხკუთხედში სადემარკაციო ხაზი სხვადასხვა მშობლისათვის სხვადასხვა ადგილზე იქნება. ზოგიერთი მშობელი მიუღებლად შვილის მხოლოდ რამდენიმე ქცევას მიიჩნევს და, შესაბამისად, გაცილებით ხშირად იჩენს შვილის მიმართ სითბოს და შემწყნარებლობას.



მშობელი, რომელიც მეტი მიმღებლობით ხასიათდება

ზოგიერთი დედა შვილის ქცევათა უმრავლესობას მიუღებლად მიიჩნევს და, შესაბამისად, გაცილებით იშვიათად იჩენს მის მიმართ სითბოს და შემწყნარებლობას.



მშობელი, რომელიც მეტი მიუღებლობით ხასიათდება

მშობლის მიმღებლობა ნაწილობრივ მის პიროვნულ თვისებებზე და მოკიდებული. ზოგიერთი მშობელი საკუთარი ბუნებიდან გამომდინარეა შვილებთან მიმართებაში მიმღებლობის უნარით გამორჩეული. მშობელთა ეს საკმაოდ მრავალრიცხოვანი ჯგუფი, ზოგადად, ადამიანების მიმართაც მიმღებლობით ხასიათდება. მიმღებლობა მათი პიროვნული თვისებაა და მიუთითებს შინაგან დაცულობაზე, თავდაჯერებულობაზე, მოთმინების მაღალ ხარისხზე, საკუთარი თავის სიყვარულზე, იმაზე, რომ „მე“-ს შესახებ მათი გრძნობები არ არის გარე სამყაროზე დამოკიდებული და ბევრ სხვა პიროვნულ თვისებებზე. ასეთ ადამიანებს ყველგან ვხვდებით. მათ პატივს ვცემთ, მიუხედავად იმისა, რომ არ ვიცით მათი მიმღებლობის მიზეზები. მათ გვერდით თავს კარგად ვგრძნობთ – გულახდილად შეგვიძლია საუბარი, დამშვიდება, „მე“-დ ყოფნა.

მშობლების მეორე ნაწილს იმავე ხარისხით ახასიათებს სხვა ადამიანების მიუღებლობა. ისინი სხვა ადამიანების ქცევაში მათთვის მიუღებლის პოვნას როგორღაც ყოველთვის ახერხებენ. როცა შვილებთან მათ ურთიერთობას აკვირდები, გაცხებული რჩები იმით, თუ რატომ არის შენთვის მისაღები ბევრი ქცევა მათთვის მიუღებელი და გულში გაივლებ: „ღმერთო ჩემო, თავი დაანებე ბავშვებს – ისინი ხომ არავის უშლიან ხელს!“

ხშირად ასეთ ადამიანებს ძალიან მკაცრი და შეუვალი წარმოდგენები აქვთ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა იქცეოდნენ სხვები, როგორი ქცევა „კარგი“ და „ცუდი“. ეს წარმოდგენები ეხება არა მხოლოდ ბავშვებს, არამედ ზოგადად ადამიანებს. მათ გვერდით თავს მუდამ უხერხულად გრძნობ, რადგან ეჭვები გჭამს, მისაღები იქნები თუ არა მათთვის.

ამასწინათ სუპერმარკეტში დედას და ორ ვაჟიშვილს ვაკვირდებოდი. ჩემი აზრით, ბიჭები კარგად იქცეოდნენ: არც ხმაურობდნენ და არც არავის

უშლიდნენ ხელს. მიუხედავად ამისა, დედა გაუთავებლად ახსენებდა მათ, რა უნდა გაეკეთებინათ და რა – არა: „ჩემთან ერთად იყავით!“, „თავი დაანებეთ ურიკას!“, „გაიწევით თუ არა? ხელს უშლით!“, „გაინძერიო!“, „ნუ ეხებით საჭმელს!“, „თავი დაანებე შენს ძმას!“ მოგეჩვენებოდათ, რომ ბავშვებს რაც უნდა გაეკეთებინათ, დედას მინც არაფერი მოეწონებოდა.

მიუხედავად იმისა, რომ მისაღებ-მიუღებლის გამყოფ ხაზზე ნაწილობრივ მშობლის შინაგანი ბუნება ახდენს გავლენას, მიმღებლობის ხარისხს ბავშვიც განსაზღვრავს. ძალიან რთულია მიმღებლობის გამოვლენა ზოგიერთი ბავშვის მიმართ. ეს ეხება ზედმეტად აგრესიულ და აქტიურ, ან (ვილაცისთვის) აუტანელი თვისებების მქონე ბავშვებს. სავარაუდოდ, ბევრი მშობლისათვის საკმაოდ ძნელია დაძინებისას ჭირვეული ან უმიზეზოდ მტირალა ბავშვის ქცევის მიღება.

ბევრ წიგნსა და სტატიაში მხარს უჭერენ იმ იდეას, რომ მშობლისათვის ყველა შვილი ერთნაირად მისაღები უნდა იყოს. ეს არა მარტო მცდარია, არამედ საზიანოც, რადგან ბევრ მშობელს უჩენს დანაშაულის გრძნობას მაშინ, როცა ისინი ხვდებიან, რომ სხვადასხვა ხარისხით იღებენ შვილებს. უმრავლესობა ეთანხმება იმ აზრს, რომ ზრდასრულებს ერთმანეთის მიმართ განსხვავებული მიმღებლობა ახასიათებთ. რატომ არ შეიძლება, ეს განსხვავებულობა ბავშვების მიმართაც გამოვლინდეს?

ის ფაქტი, რომ მშობლის მიერ შვილის მიმღებლობაზე გავლენას თვით შვილი ახდენს, ასე შეიძლება გამოისახოს:



მშობელი და A შვილი



მშობელი და B შვილი

ზოგიერთი მშობელი ქალიშვილის მიმართ უფრო შემწყნარებელია, ვიდრე ვაჟიშვილის მიმართ, ზოგი – პირიქით. ზოგისთვის ძნელია მეტისმეტად ცელქი ბავშვის გამართლება. ზოგს უფრო უჭირს აქტიური, ცნობის-მოყვარე, დამოუკიდებელი, მოკირკიტე შვილის ქცევების მიღება, ვიდრე პასიურის და დამოკიდებულის. პირადად ჩემთვის ბევრ ბავშვს ჰქონდა

ისეთი ხიბლი და მიზიდველობა, რომ მზად ვიყავი, მათი ნებისმიერი საქციელი გამემართლებინა. მეორე მხრივ, სამწუხაროდ, იყვნენ ისეთებიც, რომელთა გვერდით ყოფნაც კი, საქციელთა უმრავლესობის მიუღებლობაზე რომ აღარაფერი ვთქვა, არასასიამოვნო იყო ჩემთვის.

მნიშვნელოვანია იმის აღნიშვნაც, რომ მისაღებისა და მიუღებლის გამოყოფი ხაზი უძრავი არ არის – ზევით და ქვევით მოძრაობს. მასზე ბევრი ფაქტორი ახდენს გავლენას მშობლის განწყობისა და კონკრეტული სიტუაციის ჩათვლით.

თუ მშობელი გარკვეულ მომენტში ენერგიით სავსე, ჯანმრთელი და საკუთარი თავით კმაყოფილია, მისთვის შვილის ქცევათა უმრავლესობა მისაღები იქნება. შვილის მხოლოდ ცალკეულ ქცევას შეუძლია მისი გაღიზიანება, როცა ის კარგ ხასიათზეა.



კარგ განწყობაზე მყოფი მშობელი

თუ მშობელი გამოუძინებელია, დაღლილია, თავი სტკივა ან საკუთარ თავზეა გაბრაზებული, მას შვილის ქცევათა უმრავლესობა აღიზიანებს. ეს წინააღმდეგობა ასე შეიძლება გამოვსახოთ:



ცუდ განწყობაზე მყოფი მშობელი

მშობლის მიმღებლობა ასევე დამოკიდებულია კონკრეტულ სიტუაციაზე. ყველა მშობელი აღიარებს, რომ, ჩვეულებრივ, ისინი უფრო ძნელად ამართლებენ შვილების ქცევას მეგობრებთან სტუმრობისას, ვიდრე ოჯა-

ხურ სიტუაციაში. რა გასაოცრად იცვლება მშობლების მიერ შვილების საქციელის შემწყნარებლობის ხარისხი სტუმრად ყოფნისას!

ხშირად ბავშვი ვერ იგებს, რატომ ბრაზდება მშობელი სტუმრად ყოფნისას მის მანერებზე, თუ იგივე მანერები მისაღებია სახლში.

ასეთი არათანმიმდევრულობა ასე შეიძლება გამოისახოს:



მანერები სახლში



მანერები სტუმრად ყოფნისას

მიღება-მიუღებლობის სურათს სახლში კიდევ უფრო ართულებს ორივე მშობლის არსებობა. დავიწყით იმით, რომ ხშირად, როგორც წესი, ერთ მშობელს მეტი მიმღებლობა ახასიათებს, ვიდრე მეორეს.

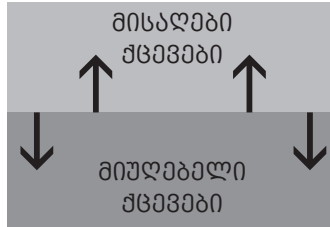
ჯეკი, ხუთი წლის ჯანმრთელი, აქტიური ბიჭი, სასადილო ოთახში ძმას ფეხბურთის ბურთით ეთამაშება. დედა ბრაზდება, ასეთი საქციელი მისთვის მიუღებელია – ეშინია ნივთების გატეხვის. მამისათვის არათუ მისაღებია შვილების ასეთი საქციელი, არამედ ამაყადაც აცხადებს: „შეხედე ჯეკს, მისგან კარგი მოთამაშე დადგება. ნახე, როგორ გადააწოდა!“

მეტეც, თითოეული მშობლისათვის სადემარკაციო ხაზი ადგილს იცვლის დროის, სიტუაციის და განწყობის შესაბამისად. ამრიგად, დედა და მამა არ შეიძლება ყოველთვის ერთნაირად აღიქვამდნენ მოცემულ მომენტში შვილის ქცევას.

მშობლებს უფლება აქვთ, იყვნენ არათანმიმდევრულნი

ამრიგად, უდავოა, რომ მშობლები არათანმიმდევრულები იქნებიან. სხვაგვარად არც შეიძლება – მათი გრძნობები ყოველდღიურად და თან სიტუაციის მიხედვით იცვლება თითოეული შვილის მიმართ. შედეგად, თი-

თოეული მშობლისათვის მისაღები და მიუღებელი ქცევის გამყოფი ხაზი ქცევის ფანჯარაში მუდამ მოძრაობს:



თუ მშობლები ცდილობენ, თანმიმდევრულები იყვნენ, ისინი კარგავენ ბუნებრიობას. ტრადიციული შეგონება, რომ მშობლებს რაღაც უნდა დაუჯდეთ, თანმიმდევრულები უნდა იყვნენ ყველა შვილთან ურთიერთობისას, არ ითვალისწინებს იმას, რომ ბავშვებიც განსხვავდებიან, დედაც და მამაც განსხვავებული ადამიანები არიან და სიტუაციებიც განსხვავებულია. მეტიც, ამ რჩევას სავალალო შედეგი მოჰყვება, რადგან მშობლებს აიძულებს, უცვლელი გრძნობების მქონე პერსონაჟის როლი ითამაშონ.

აუცილებელი არ არის, მშობლებმა „გაერთიანებული ფრონტი“ შექმნან

მნიშვნელოვანია იმის აღნიშვნა, რომ თანმიმდევრულობის რჩევამ ბევრი მშობელი აიძულა ეფიქრა, თითქოს მათი გრძნობები უცვლელი უნდა ყოფილიყო და შვილებთან მიმართებაში ერთგვარი გაერთიანებული ფრონტით უნდა ემოქმედათ. ეს აბსურდული მოსაზრება ყველაზე მეტად დამკვიდრებულია. ამ ტრადიციული წარმოდგენის შესაბამისად, მშობლები ერთმანეთს ყოველთვის მხარს უნდა უჭერდნენ, რათა ბავშვმა იფიქროს, თითქოს ისინი ზუსტად ერთნაირად აფასებენ მის ამა თუ იმ ქცევას.

მეტიც, ამ აბსოლუტურად უსამართლო სტრატეგიას – ორი ერთის წინააღმდეგ – შედეგად მოაქვს ერთ-ერთი მშობლის „არაბუნებრივი“ ქცევა.

თექვსმეტი წლის ქალიშვილის ოთახის მდგომარეობა არ შეესაბამება დედის სისუფთავის სტანდარტებს. ქალიშვილის სისუფთავის ჩვევები მიუღებელია დედისათვის (მიუღებელი არე). მამა კი ფიქრობს, რომ ოთახი საკმაოდ სუფთა და მოწესრიგებულია. შვილის ქცევა მისთვის მისაღები ქცევის ფარგლებშია. დედა აიძულებს მამას, მასავით იფიქროს ოთახის მდგომარეობის შესახებ, რათა ერთიანი

ფრონტი შექმნან ქალიშვილის წინააღმდეგ (და ამრიგად, მეტი გავლენა იქონიონ მასზე). თუ მამა დათმობს, ის უღალატებს საკუთარ ბუნებრივ გრძნობებს.

მამისათვის მიუღებელია ხმაური, როცა მისი ექვსი წლის ბიჭი ვიდეთათამაშებით ერთობა. დედას სულაც არ უშლის ხელს ხმაური. გახარებულიცაა, რომ პატარა დამოუკიდებლად თამაშობს და მთელი დღე, როგორც სჩვევია, კალთაზე არ ჰკიდია. „გააკეთე რამე, რომ არ იხმაუროს!“ – სთხოვს ქმარი ცოლს. თუ დედა დანებდება თხოვნას, ის უღალატებს საკუთარ ბუნებრივ გრძნობებს.

არაგულწრფელი მიმღებლობა

არ არსებობს მშობელი, რომლისთვისაც შვილის ყველა ქცევა მისაღებია. მშობლისათვის შვილის ზოგიერთი ქცევა ყოველთვის „მიუღებელ არეში“ იქნება. შევხვედრივარ მშობლებს, რომელთა სადემარკაციო ხაზი ჩვენი ოთხკუთხედის თითქმის ძირს უახლოვდებოდა, მაგრამ არასდროს შევხვედრივარ უპირობოდ მიმღებ მშობელს. ზოგიერთი მშობლისათვის შვილის ქცევათა უმრავლესობა თითქოს მისაღებია, მაგრამ ისინი მხოლოდ და მხოლოდ კარგი მშობლის როლს თამაშობენ. შესაბამისად, მათი მიმღებლობა არაგულწრფელია. გარეგნულად ისინი ისე იქცევიან, თითქოს იღებენ ქცევას, მაგრამ შინაგანად ეწინააღმდეგებიან.



დავუშვათ, დედა გაღიზიანებულია იმის გამო, რომ მისი ხუთი წლის გონა ძალიან გვიან წვევა დასაძინებლად. დედას თავისი გეგმები აქვს – წიგნის წაკითხვა სურს. შვილთან გაწამაწიას მას, რა თქმა უნდა, ეს საქმიანობა ურჩევნია. მაგრამ, მეორე მხრივ, წუხს იმის გამო, რომ ბავშვს ძილი არ ეყოფა და მეორე დღეს გაღიზიანებული იქნება, ან გამოუძინებლობის გამო დასუსტებული ადვილად გაცივდება. ამის მიუხედავად, ცდილობს

ითამაშოს „დამთმობის“ როლი, არ აიძულებს ბავშვს, დაიძინოს, რადგან ემინია, არ დაარღვიოს თანმიმდევრულობის პრინციპი. ჩვენ წინაშე არა-გულწრფელი მიმღებლობის ნათელი მაგალითია. დედა ისე იქცევა, თითქოს ადვილად ეგუება შვილის გვიან დაძინებას, მაგრამ სინამდვილეში სრულიად საწინააღმდეგოს განიცდის. ის შეიძლება საკმაოდ გაღიზიანებული და გაბრაზებულია, სულ მცირე – იმედგაცრუებული მაინც, რადგან ვერ იკმაყოფილებს საკუთარ მოთხოვნებს.

როგორ მოქმედებს ბავშვზე მშობლის არაგულწრფელი მიმღებლობა? კარგად ვიცით, რომ ბავშვები ზედმიწევნით ზუსტად გრძნობენ მშობლის განწყობას. მათ მშობლების ნამდვილი გრძნობების გამოცნობის უჩვეულო, თითქმის არაბუნებრივი უნარი აქვთ, რადგან მშობლები „უსიტყვო შეტყობინებებს“ – ერთგვარ სიგნალებს უგზავნიან, რომლებსაც შვილები გააზრებულად ან გაუაზრებლად გრძნობენ. შინაგანად გაღიზიანებული ან გაბრაზებული მშობელი აუცილებლად გასცემს საკუთარ თავს გარკვეული სიგნალებით – შუბლის შეჭმუხნით, წარბის აწევით, ხმის განსაკუთრებული ტონით, გარკვეული პოზით, სახის კუნთების დაძაბვით. მცირეწლოვანიც კი ადვილად უღებს ალღოს ამ სიგნალებს, მან გამოცდილებით იცის, რომ სინამდვილეში ამ დროს დედას არ მოსწონს მისი საქციელი. ამრიგად, კონკრეტულ სიტუაციაში ბავშვმა კარგად იცის, რომ მის საქციელს არ ამართლებენ, არ მოსწონთ. ის გრძნობს, რომ მშობელი არაბუნებრივია.

რა ხდება, როცა დედისათვის მიუღებელია შვილის საქციელი, თუმცა მისი ქცევა ბავშვს საწინააღმდეგოს ეუბნება? ბავშვი ამგვარ შეტყობინებას იღებს და იბნევა. ის ერთგვარ „შერეულ შეტყობინებას“, ანუ ურთიერთ-საწინააღმდეგო სიგნალებს იღებს – დედის ქცევა ეუბნება, რომ არაფერია, თუ გვიანობამდე არ დაიძინებს, უსიტყვო სიგნალი კი ამცნობს, რომ სინამდვილეში დედას სულაც არ მოსწონს მისი გვიან დაძინება. ბავშვი ჩიხშია. მას დაძინება არ უნდა, მაგრამ არც ის უნდა, რომ არ უყვარდეთ (მიუღებელი იყოს). დედა თითქოს ამართლებს მის გვიან დაძინებას, მაგრამ ეს შუბლის შეჭმუხნა რაღაა? ახლა როგორ უნდა მოიქცეს?

ბავშვის ჩიხში მიმწყვედევამ შეიძლება სერიოზული ზიანი მიაყენოს მის ფსიქიკას. ყველას გამოგვიცდია ის უხერხულობა და სიმძიმე, როცა შერეული შეტყობინების მიღების გამო არ ვიცით, როგორ მოვიქცეთ. დაუშვავათ, მეგობარს ეკითხებით, შეიძლება თუ არა მისი თანდასწრებით სიგარეტის მოწევა. ის გაასუხობთ: „რა თქმა უნდა“. მიუხედავად ამისა, როცა სიგარეტს უკიდებთ, თვალები და სახე უსიტყვო სიგნალით გატყობინებთ

მის უკმაყოფილებას. როგორ იქცევით? ან კიდევ ერთხელ ჰკითხავთ მეგობარს: „ნამდვილად იცი, რომ ხელს არ გიშლი?“, ან სიგარეტს განაწყენებული ჩააქრობთ, ან გაავრძელებთ მოწევას იმაზე ნერვიულობით, რომ მეგობარს არ მოსწონს თქვენი საქციელი.

ბავშვები ამავე დილემის წინაშე აღმოჩნდებიან ხოლმე, როცა არაგულწრფელ გამართლებას აწყდებიან. ასეთ სიტუაციაში ყოფნა თუ ხშირად უწევთ, შეიძლება მოეჩვენოთ, რომ ისინი აღარ უყვართ. ამას შედეგად მოჰყვება ხშირი „ტესტირება“ (გამოცდა), მფოთიანობის მძიმე ტვირთი, საკუთარი თავის რწმენის დაკარგვა და ა.შ.

მე იმ დასკვნამდე მივედი, რომ ენატკბილი, შემწყნარებელი, არამომთხოვნი მშობელი, რომელიც ისე იქცევა, თითქოს შვილის ყველა საქციელს ამართლებს და იმავდროულად მიუღებლობის შენიღბულ სიგნალებს უგზავნის, შვილებისათვის ყველაზე ძნელად ასატანი მშობელია.

არაგულწრფელ მიმღებლობას საშიში და მავნე თანმდევი შედეგი აქვს და გრძელვადიან პერიოდში მას სერიოზული ზიანის მოტანა შეუძლია მშობლისა და შვილის ურთიერთობისთვის. „შერეული შეტყობინებების“ მიღებისას ბავშვს მშობლის გულწრფელობის და ბუნებრიობის შესახებ სერიოზული ეჭვები უჩნდება. გამოცდილებით რწმუნდება, რომ ხშირად დედა ერთს ამბობს და მეორეს გრძნობს. დროთა განმავლობაში მის მართლ ნდობა ეკარგება. ქვემოთ მოტანილია მოზარდების აღიარებები:

„დედაჩემი ყალბია. თბილად იქცევა, სინამდვილეში კი სულაც არ არის ასეთი“.

„ვერ ვენდობი ჩემს მშობლებს, ვიცი, რომ არაფერი მოსწონთ, რასაც ვაკეთებ – მაშინაც კი, როცა ამას არ ამბობენ“.

„მამა ისე იქცევა, თითქოს სულ არ ადარდებს, როდის დავბრუნდები სახლში. მაგრამ თუ გვიან დავბრუნდი, მეორე დღეს მებუტება – ასე მსჯის“.

„ჩემი მშობლები მკაცრები სულაც არ არიან. ბევრი რამის უფლებას მაძლევენ, მაგრამ ვამჩნევ, როცა რაღაც არ მოსწონთ“.

„ყოველთვის, როცა სუფრასთან ცხვირში საყურით ვჯდები, დედას სახეზე ზიზღი ეხატება, თუმცა არასდროს არაფერს ამბობს“.

„დედაჩემი ყოველთვის თბილია და მიგებს, მაგრამ ვიცი, რომ მას, როგორც პიროვნებას, არ მოეწონვარ. ჩემი ძმა მეტად უყვარს, რადგან ის უფრო ჰგავს“.

როცა ბავშვებს ამგვარი განცდები აქვთ, დაბეჯითებით შეიძლება ვთქვათ, რომ მშობლები ვერ მალავენ თავიანთ ჭეშმარიტ გრძნობებს და დამოკიდებულებას, თუმცა შეიძლება, თავად ჰგონიან, რომ კარგად ინიღბებიან. ისეთ ახლო და ხანგრძლივ ურთიერთობაში, როგორც მშობელი-შვილის ურთიერთობაა, მშობლის ნამდვილი გრძნობები ძნელად იმალება შვილისაგან.

ამრიგად, როცა მშობელი, „შემწყნარებლობის“ მომხრეთა გავლენით, საკუთარი ჭეშმარიტი დამოკიდებულების საწინააღმდეგოდ მოქცევას ცდილობს, არა მარტო აფუჭებს შვილებთან ურთიერთობას, არამედ სერიოზულ ფსიქოლოგიურ ზიანს აყენებს მათ. მშობლებს უნდა ესმოდეთ, რომ უსარგებლოა ეცადონ მიმღებლობის ჩვენებას ნამდვილი დამოკიდებულების საფასურად. გაცილებით უკეთესი იქნება, თუ ისინი ისწავლიან საკუთარ გრძნობებში გარკვევას და არ ეცდებიან მათ შენიღბვას.

შეგიძლიათ მიიღოთ ბავშვი და არ მიიღოთ მისი ქცევა?

არ ვიცი, სად ჩაეყარა საფუძველი ქვესათაურში მოცემულ იდეას, მაგრამ ის ფართოდ გავრცელდა და აღიარეს განსაკუთრებით იმ მშობლებმა, რომლებიც შემწყნარებლობის დამცველების გავლენას განიცდიან. ამავე დროს ისინი საკუთარ თავთან გულწრფელობის გამო ვერ მალავენ შვილის ზოგიერთი ქცევის მიუღებლობას. მე დავრწმუნდი, რომ ეს კიდევ ერთი მცდარი და საზიანო იდეაა – ხელს უშლის მშობლის გულწრფელობას. მიუხედავად იმისა, რომ ის ზოგჯერ მშობელს შვილების მიუღებლობის გამო დანაშაულის გრძნობას უმსუბუქებს, ხშირად მშობელი-შვილის ურთიერთობის დანგრევის მიზეზი ხდება.

ეს იდეა მშობლებს, ავტორიტეტისა და ძალაუფლების გამოყენებით, მათთვის მიუღებელი ქცევების აღკვეთის („ზღვარის დაწესების“) სანქციას აძლევს. მშობლები მას კონტროლის, აკრძალვის, შეზღუდვის, მოთხოვნის, უარის თქმის საშუალებად იყენებენ და თან ისეთი ეშმაკური ფორმით, რომ ბავშვს სჯეროდეს: მას კი არ უარყოფენ, არამედ მის ქცევას. სწორედ აქ არის დამალული ამ იდეის მცდარობა.

როგორ შეიძლება მიიღოთ შვილი იმისაგან დამოუკიდებლად, რასაც გრძნობთ მისი საქციელისა და ნათქვამის მიმართ? ვინ არის „ბავშვი“, თუ არა ქცევის მქონე, კონკრეტულ დროს კონკრეტული გზით მოქმედი ბავშვი? ის ქცევის მატარებელი ბავშვია, რომლის მიმართაც მშობელს მიმ-

ღებლობის ან მიუღებლობის გრძნობა აქვს და არა „ბავშვად“ წოდებული აბსტრაქცია.

დარწმუნებული ვარ, რომ სწორედ ასეთია ბავშვის თვალთახედვაც. თუ ის გრძნობს, რომ არ ამართლებთ ჭუჭყიანი ფეხსაცმელებით სუფთა ტახტზე მის კოტრიალს, ვეჭვობ, ასეთი რთული დასკვნა გააკეთოს: მიუხედავად იმისა, რომ არ მოსწონთ მისი საქციელი, ამართლებენ მას, როგორც პიროვნებას. პირიქით, ის აუცილებლად იგრძნობს, რომ რაკი არ ამართლებთ იმას, რასაც ის, როგორც ადამიანი, აკეთებს, არ ამართლებთ თავად მასაც.

ბავშვის დარწმუნება, რომ მშობლისათვის თავად ის მისაღებია, მაგრამ მიუღებელია მისი ქცევა – შესაძლებელიც რომ იყოს ამ ორის გაცალკევება – ისეთივე ძნელია, როგორც მისი დარწმუნება იმაში, რომ შვილის ფიზიკური დასჯა მშობლისათვის უფრო მტკივნეულია, ვიდრე თავად მისთვის.

ბავშვის მიერ იმის განცდა, რომ ის, როგორც პიროვნება, მიუღებელია, დამოკიდებულია მისი მიუღებელი ქცევების რაოდენობაზე. თუ მშობლები შვილის ქცევების უმრავლესობას მიუღებლად მიიჩნევენ, ისინი ხელს უწყობენ იმ გრძნობის განვითარებას, რომ ბავშვი, როგორც პიროვნება, მიუღებელია. პირიქით, თუკი მშობლისათვის მისაღებია შვილის ქცევათა უმრავლესობა, ბავშვი იზრდება რწმენით, რომ, როგორც პიროვნება, მისაღებია.

საუკეთესო გზაა, თუ საკუთარ თავს (და შვილსაც) გამოუტყდებით, რომ თქვენთვის ბავშვი, როგორც პიროვნება, მიუღებელია, როცა კონკრეტულ მომენტში „ასე“ იქცევა ან „ამას“ ამბობს. ამგვარად, ბავშვი ისწავლის თქვენს გულშია და გულწრფელ ადამიანად აღქმას და დააფასებს თქვენს ბუნებრიობას.

ასევე, თუ თქვენ ეუბნებით ბავშვს: „მომწონხარ, მაგრამ შეწყვიტე ამის კეთება“, ის ამას, როგორც მშობლის დიქტატის გამოვლინებას, ისე აღიქვამს. ბავშვები ვერ იტანენ მშობლების მხრიდან უარის თქმას, შეზღუდვას ან აკრძალვას, მიუხედავად იმისა, როგორი გამართლება ექნება ძალაუფლებისა და ავტორიტარიზმის გამოყენებას. „შეზღუდვების დაწესება“ შეიძლება მშობლების საწინააღმდეგოდ შემობრუნდეს წინააღმდეგობის, ამბოხის, ტყუილისა და ზიზღის სახით. მით უმეტეს, რომ არსებობს მიუღებელი ქცევის შეცვლის მიზნით ბავშვებზე ზეგავლენის უფრო ეფექტიანი მეთოდები, ვიდრე მშობლის ძალაუფლების გამოყენებაა „შეზღუდვების დაწესებით“ ან აკრძალვებით.

ბუნებრივი მშობლების ჩვენეული განსაზღვრება

ქცევის ფანჯარა მშობლებს ეხმარება თავიანთი ბუნებრივი გრძნობები-სა და იმ პირობების გაგებაში, რომელთა გავლენითაც ეს გრძნობები განუწყვეტლივ იცვლება. ბუნებრივი მშობლები შვილების მიმართ განიცდიან როგორც მიმღებლობას, ასევე მიუღებლობას; მათი დამოკიდებულება ერთი და იმავე საქციელის მიმართ უცვლელი არ არის – ის დროდადრო იცვლება. მათ არ უნდა დამალონ (და არც შეუძლიათ დამალონ) თავიანთი ნამდვილი გრძნობები; ისინი უნდა შეეგუონ იმ ფაქტს, რომ შესაძლებელია ერთი და იმავე ქცევას ერთი მშობელი ამართლებდეს, მეორე კი – არა; რომ თითოეულ მათგანს აუცილებლად ექნება სხვადასხვა ხარისხის მიმღებლობა შვილების მიმართ.

მოკლედ რომ ვთქვათ, მშობლები ადამიანები არიან და არა ღმერთები. შესაბამისად, არ არის საჭირო, რომ ისინი ყოველთვის უპირობოდ და თანამიმდევრულად ამართლებდნენ. მით უმეტეს, მათ არ სჭირდებათ მიმღებლობის თამაში. მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვებს მიმღებლობა ურჩევნიათ, ისინი კონსტრუქციულად შეხედავენ მშობლების მიუღებლობას, თუკი ეს უკანასკნელნი თავიანთი ჭეშმარიტი გრძნობების შესახებ მკაფიოდ და გულწრფელ სიგნალებს გაუგზავნიან. ეს არა მარტო გაუადვილებს ბავშვებს მიუღებლობის გადატანას, არამედ საკუთარ მშობელში ბუნებრივ, გულწრფელ ადამიანს დაანახვებს – ისეთს, ვისთან ურთიერთობაც ენდომებათ.

ვის აქვს პრობლემა?

ჩვენი მოდელის ძირითადი საფუძველია იმის განსაზღვრა, თუ ვის აქვს პრობლემა. უამრავ მშობელს ეშლება ერთი და იგივე რამ: ისინი პასუხისმგებლობას იღებენ იმ პრობლემებზე, რომლებიც მათ შვილებს აქვთ, იმის მაგივრად, რომ დაეხმარონ მათ, თავად გადაჭრან საკუთარი პრობლემები. აი, რა გვიამბებს მშობლებმა:

„ყველაზე მთავარი, რაც ამ პროგრამით ვისწავლე, იმის განსაზღვრაა, თუ ვის აქვს პრობლემა. ეს უმნიშვნელოვანესი რამ იყო. გონება გამინათა იმის აღმოჩენამ, რომ ჩემს შვილებს აქვთ პრობლემები და არა მე, არადა, რამდენი წელი ვატარე ეს პრობლემები“.

„რა დიდი შვებაა იმის აღმოჩენა, რომ არა ხარ ვალდებული, ყველას პრობლემა მხოლოდ შენ მოაგვარო“.

მშობლის მიერ პრობლემის კუთვნილების პრინციპის გაგებას შვილებთან დამოკიდებულების შეცვლაში ძირეული შედეგი მოსდევს. ეს პრინციპი წარმოდგენილია ქცევის ფანჯრის საშუალებით, რომელსაც მისაღები და მიუღებელი ქცევის დიფერენცირებისათვის ვიყენებდით. თუმცა საჭირო ხდება მესამე არეს დამატება, როგორც ეს მარჯვნივ არის ნაჩვენები:



დავიწყეთ მარჯვენა ოთხკუთხედის ქვედა ნაწილით. როგორც გვახსოვს, ეს მშობლისათვის მიუღებელი ქცევებია, რადგან ისინი ეწინააღმდეგება მშობლის უფლებებს ან ხელს უშლის მშობლის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას. მაგალითად:

შვილი ფეხს ითრევს, მშობელს კი ეჩქარება.

შვილს დაავიწყდა დაერეკა, რომ სადილზე დააგვიანდებოდა.

მოზარდი ისე ხმამაღლა უსმენს მუსიკას, რომ მშობლებს ერთმანეთის აღარ ესმით.

ეს ქცევები გვიჩვენებს, რომ მშობელს აქვს პრობლემა და ის უნდა ეცადოს იმ ქცევის შეცვლას, რომელიც პრობლემას უქმნის.

ქცევის ფანჯრის ზედა ნაწილში ნაჩვენებია ბავშვის ქცევები, რაც გვიჩვენებს, რომ ბავშვს აქვს პრობლემა – მისი მოთხოვნილებები ვერ კმაყოფილდება, ის გულგატეხილი, იმედგაცრუებულია, ან თავს უბედურად გრძნობს. მაგალითად:

უარყო ერთ-ერთმა მეგობარმა.

თვლის, რომ საშინაო დავალება მეტისმეტად რთულია.

გაბრაზებულია თავის მასწავლებელზე.
 თავს უბედურად გრძნობს სიმსუქნის გამო.

ეს ბავშვების ცხოვრებისეული პრობლემებია, რომლებიც მშობლების ცხოვრებისაგან დამოუკიდებლად არსებობს. ამ სიტუაციაში პრობლემა ბავშვს აქვს.

ფანჯრის შუა ნაწილი წარმოადგენს ბავშვის ქცევას, რომლის მიზეზი არ არის არც ბავშვის და არც მშობლის პრობლემა. ეს მშობელი-შვილის ურთიერთობის ნათელი და სასიამოვნო პერიოდებია, როცა მშობლებსა და შვილებს უპრობლემო ურთიერთობა აქვთ, ერთად თამაშობენ, საუბრობენ, მუშაობენ ან გამოცდილებას უზიარებენ ერთმანეთს. ეს უპრობლემო არეა.

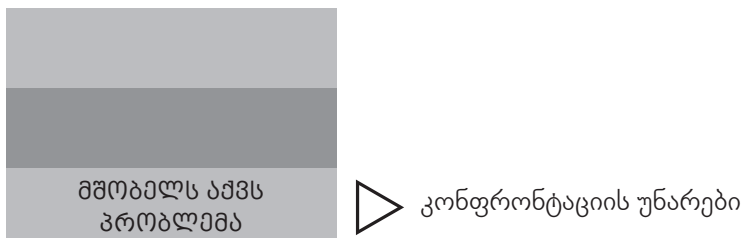
როცა ბავშვს პრობლემა აქვს, მშობელი მაშინვე ერთვება, მისი გადაჭრის პასუხისმგებლობას იღებს და თუ ვერ უმკლავდება, თავს დამნაშავედ გრძნობს. ჩვენ მშობლებს შვილების დახმარების ალტერნატივას ვთავაზობთ: თუ შვილს პრობლემა აქვს, დააცადეთ, თვითონვე იპოვოს მისი მოგვარების გზა. ეს თვალსაზრისი შემდეგი ელემენტებისაგან შედგება:

1. ნებისმიერი ბავშვი აუცილებლად წააწყდება ცხოვრებაში სხვადასხვა სახისა და შინაარსის პრობლემას.
2. ბავშვებს საკუთარი პრობლემების მოგვარების საუკეთესო გზის პოვნის დაუჭერებელი და ხშირად გამოუყენებელი პოტენციალი აქვთ.
3. თუ მშობელი მზამხარეულ გადაწყვეტილებას შესთავაზებს, შვილი მასზე დამოკიდებული გაიზრდება და პრობლემის გადაჭრის უნარს ვერ განივითარებს. ყოველი ახალი პრობლემის წამოჭრისას ის მშობელს მიმართავს დასახმარებლად.
4. როცა მშობლები საკუთარ თავზე იღებენ („ისაკუთრებენ“) შვილების პრობლემებს და, შესაბამისად, კარგი გადაწყვეტილების მოძებნის პასუხისმგებლობას, ისინი არა მარტო უძძიმეს ტვირთს კისრულობენ, არამედ გადაუჭრელ ამოცანასაც. არავის აქვს იმდენი სიბრძნე, რომ ყოველთვის შეძლოს სხვისი პრობლემების საუკეთესოდ მოგვარება.
5. როცა მშობელი შეურიგდება იმ აზრს, რომ შვილის პრობლემა მას არ ეკუთვნის, ის გაცილებით უკეთეს მდგომარეობაში აღმოჩნდება და შეძლებს დამხმარის, კატალიზატორის ან შუამავლის როლის შესრულებას, რათა შვილმა დამოუკიდებლად შეძლოს პრობლემის გადაჭრის რთული პროცესის გავლა.

6. რა თქმა უნდა, ბავშვებს სჭირდებათ დახმარება ზოგიერთი პრობლემის გადაჭრისას, მაგრამ როგორი პარადოქსულიც უნდა იყოს, გარკვეული დროის შემდეგ ყველაზე ეფექტიანი დახმარება დაუხმარებლობაა. უფრო ზუსტად თუ ვიტყვით, ეს ისეთი დახმარებაა, როცა საკუთარი გადაწყვეტილების მოძებნის და მიღების პასუხისმგებლობას შვილს ვუტოვებთ. ამას „მოსმენის უნარებს“ ვუწოდებთ.



როცა ბავშვის ქცევა მშობლისათვის პრობლემა ხდება (ქცევა, რომელიც ქცევის ფანჯრის ქვედა მესამედში იყო), უნდა გამოვიყენოთ სხვადასხვაგვარი უნარები. ეს უნარები ეფექტიანი უნდა იყოს ბავშვის მიუღებელი ქცევის გარკვეული მიმართულებით შესაცვლელად. როცა ბავშვი ეწინააღმდეგება მშობლის პრივილეგიებს ან ხელს უშლის მშობელს მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაში, მშობელს აქვს პრობლემა. შესაბამისად, მან უნდა გამოიყენოს უნარები, რომლებიც მას დაეხმარება. ამას „კონფრონტაციის უნარებს“ ვუწოდებთ.



როცა მშობელს პრობლემა აქვს, ის რაღაც სიგნალით შვილს ეუბნება: „პრობლემა მაქვს და შენი დახმარება მჭირდება“. ეს სრულიად განსხვავდება იმ სიგნალისაგან, როცა ბავშვს აქვს პრობლემა და მშობელი სთავაზობს დახმარებას: „ვატყობ, პრობლემა გაქვს, გინდა დაგეხმარო?“

ჩვენ შეგვიძლია გრაფიკულად ვაჩვენოთ მშობელთა წვრთნის მთელი არსი:

1. ის მშობლებს გამოუმუშავებს უნარებს, რომლებიც ეფექტიანად შეამცი-
რებს ბავშვის პრობლემების რაოდენობას (დააპატარავებს ოთხკუთხე-
დის ზედა მესამედ არეს).
2. ის მშობლებს გამოუმუშავებს აბსოლუტურად განსხვავებულ უნარებს,
რომლებიც ეფექტიანად შეამცირებს შვილების მიზეზით გაჩენილი
პრობლემების რიცხვს (დააპატარავებს ოთხკუთხედის ქვედა მესამედ
არეს).



PET-ამდე



PET-ის შემდეგ

მნიშვნელოვანია, რომ მშობლებს ყოველთვის შეეძლოთ ურთიერთობაში გაჩენილი ნებისმიერი სიტუაციის კლასიფიკაცია, რათა განსაზღვრონ, როგორ მოიქცნენ – აქტიური მოსმენა აირჩიონ თუ კონფრონტაცია. ჩემი რჩევაა, მშობლებმა წესად გაიხადონ საკუთარი თავისათვის კითხვის დასმა: „ვის აქვს პრობლემა?“

უნარების ამ ორი კომპლექსის – აქტიური მოსმენისა და კონფრონტაციის – წარმატებული გამოყენება გაზრდის უპრობლემო არეს და, შესაბამისად, მშობელი-შვილის ურთიერთობაში იმ მშვიდობიანი პერიოდების ხანგრძლივობას, როცა არც ერთს არ ექნება პრობლემა და ორივე დაიკმაყოფილებს მოთხოვნილებებს. ისინი ერთად ცხოვრების და ურთიერთობის სიამოვნებას გაიზიარებენ.

მომდევნო სამ თავში მოსმენის უნარებს განვიხილავთ – იმ უნარებს, რომლების გამოყენებაც მშობელმა უნდა შეძლოს, როცა შვილს აქვს პრობლემა. შემდეგ კი კონფრონტაციის უნარებს შევხებით, რომლებიც მშობელმა უნდა გამოიყენოს, როცა თავად მას აქვს პრობლემა.

როგორ ვუსმინოთ ისა, რომ უპიღებს უნდოდეთ ჩვენთან საუბარი: აღიარების (მოლონების) ენა

მსუთმეტი წლის გოგონა, სანამ ყოველკვირეული საკონსულტაციო სესიის ბოლოს ოთახიდან გავიდოდა, მომიბრუნდა და მითხრა:

„კარგია, როცა შეგიძლია ვინმეს საკუთარ გრძნობებზე ესაუბრო. აქამდე არავისთან მისაუბრია ამგვარ რამეებზე. ჩემს მშობლებს ასე ვერასდროს დაველაპარაკები“.

სკოლაში წარუმატებელი თექვსმეტი წლის ბიჭის დედ-მამამ მკითხა:

„როგორ უნდა მოვიქცეთ, რომ ჯასტინი გვენდობოდეს? არასდროს ვიცით, რაზე ფიქრობს. ვიცით, რომ ბედნიერი არ არის, მაგრამ წარმოდგენა არ გვაქვს, რა ხდება მის თავს“.

ცამეტი წლის მიმზიდველმა გოგონამ ორ მეგობართან ერთად სახლიდან წარუმატებელი გაქცევის შემდეგ ასე მრავლისმთქმელად შეაფასა დედასთან ურთიერთობა:

„საქმე იქამდე მივიდა, რომ ჩვენ ისეთ უმნიშვნელო რამეებზეც კი ველარ ვსაუბრობდით, როგორიცაა... სკოლის ამბები. შიშის გამო ვერ ვეტყვოდი, რომ გამოცდაში ჩავიჭერი, ვეუბნებოდი, რომ ცუ-

დად ვუპასუხე. მკითხავდა, რატომო და შემდეგ მეჩხუბებოდა. ამის შემდეგ უბრალოდ მოტყუება დავიწყე. არ მიყვარს ტყუილი, მაგრამ ვიტყუებოდი და საბოლოოდ შევეჩვიე... ბოლოს და ბოლოს, ისე ვსაუბრობდით, როგორც ორი სრულიად განსხვავებული ადამიანი – არც ერთი არ ვამჟღავნებდით ნამდვილ გრძნობებს... რასაც სინამდვილეში ვფიქრობდით“.

ეს გავრცელებული მაგალითებია იმისა, თუ როგორ ამბობენ უარს შვილები მშობლებისთვის საკუთარი განცდების გაზიარებაზე. მათ ისწავლეს, რომ მშობლებთან საუბარი უსარგებლო და ხშირად სახიფათოც კია. შედეგად, ბევრი მშობელი შვილებისთვის ცხოვრებისეული პრობლემების გადაჭრაში დახმარების შანსს ხელიდან უშვებს.

რატომ არის ამდენი მშობელი ბავშვების მიერ „ჩამოწერილი“, როგორც დახმარების წყარო? რატომ არ ესაუბრებიან შვილები მშობლებს იმის შესახებ, რაც ნამდვილად აღელვებთ? მხოლოდ ზოგიერთი მშობელი რატომ ინარჩუნებს ნდობით სავსე ურთიერთობას შვილებთან?

მეორე მხრივ, რატომ არის ბავშვებისათვის პროფესიონალ კონსულტანტთან საუბარი მშობლებთან საუბარზე უფრო ადვილი? რას აკეთებს პროფესიონალი კონსულტანტი ისეთ განსაკუთრებულს, რაც მას ბავშვებთან ნდობით სავსე ურთიერთობის დამყარების საშუალებას აძლევს?

ბოლო წლებში ფსიქოლოგებმა ბევრ კითხვას უპასუხეს. კვლევებისა და პრაქტიკული გამოცდილების საფუძველზე, ჩვენ ვიწყებთ იმის გაცნობიერებას, თუ რა არის ეფექტიანი, ნდობით აღსავსე ურთიერთობის აუცილებელი კომპონენტები. შესაძლებელია, უმნიშვნელოვანესი „აღიარების (მოწონების) ენა“ იყოს.

აღიარების ენის ძალა

როცა ადამიანი გულწრფელად გრძნობს და გამოხატავს მეორე ადამიანის აღიარებას (მოწონებას), ის სხვებისათვის ძლიერ დამხმარე აგენტად იქცევა. ადამიანის ისეთად მიღება (აღიარება), როგორც არის, მნიშვნელოვანი ფაქტორია ისეთი ურთიერთობის ჩამოყალიბებაში, რომლის დროსაც მას გაზრდის, განვითარების, კონსტრუქციული ცვლილებების, პრობლემების გადაჭრის, სულიერი წონასწორობის დაცვის სწავლის საშუალება ეძ-

ლევა; ხდება უფრო პროდუქტიული, შემოქმედებითი და ააქტიურებს მთელ თავის პოტენციალს. აი, ცხოვრების ერთ-ერთი მარტივი, მაგრამ მშვენიერი პარადოქსი: როცა ადამიანი გრძნობს, რომ მას გულწრფელად აღიარებენ ისეთს, როგორც არის, ფრთებს შლის და იმაზე ფიქრს იწყებს, თუ როგორ შეიცვალოს, როგორ გაიზარდოს, როგორ გახდეს უკეთესი, როგორ მოახდინოს საკუთარი შესაძლებლობების სრული რეალიზაცია.

აღიარება ნოყიერ ნიადაგს ჰგავს, რომელიც პაწაწინა მარცვალს ლამაზ ყვავილად აქცევს. ამასთან, ნიადაგი მარცვალს მხოლოდ ყვავილად ქცევის საშუალებას აძლევს. ის ბიძგს კი აძლევს მარცვლის ზრდის უნარს, მაგრამ ეს უნარი თვით მარცვალშია. მარცვლის მსგავსად, ბავშვიც თავის თავში მოიცავს განვითარების უნარს. აღიარება კი ნიადაგს ჰგავს – ის ბავშვს მხოლოდ პოტენციალის რეალიზების საშუალებას აძლევს.

რატომ ახდენს მშობლების აღიარება ბავშვზე ასეთ მნიშვნელოვან პოზიტიურ გავლენას? მშობელთა უმრავლესობა ამას ვერ იგებს, რადგან იმ რწმენით არის გაზრდილი, რომ თუ შვილს მუდამ აქვთ, მოიწონებ, წინ ვერ წავა; თუ შვილის დახმარება გასურს, მუდამ უნდა აღნიშნო, მისი რომელი საქციელი არ მოგწონს.

ამის გამო მშობელთა უმრავლესობა შვილის აღზრდისას მთლიანად ეყრდნობა არაღიარების (დაწუნების) ენას, რადგან თვლის, რომ ეს დახმარების საუკეთესო გზაა. ნიადაგი, რომელსაც მშობელთა უმრავლესობა უმზადებს საკუთარ შვილებს გაზრდისათვის, დამძიმებულია შეფასებით, გაკიცხვით, კრიტიკით, ჭკუის სწავლებით, მორალის კითხვით, შეგონებით და ბრძანებით – ბავშვის მიუღებლობის ფარული შეტყობინებებით.

მახსენდება ცამეტი წლის გოგონას სიტყვები, რომელიც ის-ის იყო მშობლების ფასეულობებისა და სტანდარტების წინააღმდეგ ამბოხს იწყებდა:

„ისინი იმდენად ხშირად მეუბნებიან, რომ ცუდი ვარ, სულელური ამრები მაქვს და ჩემი ნდობა არ შეიძლება, რომ ჯიბრზე ვაკეთებ იმას, რაც მათ არ მოსწონთ. თუ მათთვის მაინც ცუდი და სულელი ვარ, ხომ შემიძლია მართლაც ასეთი ცუდი და სულელური რამეები ვაკეთო?!“.

ეს ლამაზი გოგონა საკმარისად გონიერი იყო იმისათვის, რომ ძველი ანდაზა გაეგო: თუ ხშირად ეტყვი ბავშვს, რომ ცუდია, უთუოდ ცუდი გაიზრდება – „ხე შეძახილით გახმაო“. ბავშვები ხშირად სწორედ ისეთები ხდებიან, როგორებიც მშობლებს ჰგონიათ.

ამ ეფექტის გარდა, მიუღებლობა აუცხოებს მშობლებსა და შვილებს. შვილები წყვეტენ მშობლებთან საუბარს. ისინი გამოცდილებით სწავლობენ, რომ გაცილებით უსაფრთხოა საკუთარი გრძნობებისა და პრობლემების დამალვა.

ალიარება ბავშვს გულის გადაშლის საშუალებას აძლევს. ის თავისუფლად გვიზიარებს საკუთარ გრძნობებსა და პრობლემებს. პროფესიონალი ექიმებისა და კონსულტანტების გამოცდილებამ აჩვენა, რამდენად ძლიერი ზემოქმედება შეიძლება მოახდინოს ამგვარმა ალიარებამ. ყველაზე წარმატებული ის ექიმები და კონსულტანტები არიან, რომლებსაც მათთან დასახმარებლად მისულ ადამიანებთან გულწრფელი ალიარების გამოხატვა შეუძლიათ. სწორედ ამიტომ გვსმენია ასე ხშირად ამ ადამიანებისაგან, რომ კონსულტანტთან ან ექიმთან ვიზიტისას მათ სულაც არ ეშინოდათ გაკიცხვის. ისინი თავისუფლად საუბრობდნენ თავიანთ ნაკლოვანებებზე, რადგან გრძნობდნენ, რომ რაც უნდა ეთქვათ, კონსულტანტი არ გაკიცხავდა.

პროფესიონალი კონსულტანტებისაგან ასევე გვსმენია, რომ მიუღებლობა, შენიშვნა, გაკიცხვა ხშირად ადამიანებს საკუთარ თავში კეტავს, მუდამ თავდაცვით მდგომარეობაში ამყოფებს, ზრდის დისკომფორტის გრძნობას და საკუთარი თავის საღად შეფასების შიშს. ამრიგად, პროფესიონალი ექიმის „წარმატების საიდუმლო“ ნაწილობრივ ისაა, რომ ურთიერთობისას ის გაკიცხვას გამორიცხავს და აქვს უნარი, ისაუბროს წრფელი მოწონების ენით.

მშობლებთან მუშაობისას დავრწმუნდით, რომ შესაძლებელია მათ ვასწავლოთ ის უნარები, რომლებსაც პროფესიონალი კონსულტანტები იყენებენ. შედეგად, უმრავლესობამ რადიკალურად შეამცირა არალიარების გამოხატველი შეტყობინებების სიხშირე და ოსტატობის გასაოცრად მაღალ დონეს მიაღწია ალიარების ენის გამოყენებაში.

როცა მშობლები სიტყვების საშუალებით ბავშვის ალიარების გამოხატვას ისწავლიან, ისინი ეფექტიანი იარაღის მფლობელები ხდებიან. ამ იარაღით მათ შეუძლიათ შვილს საკუთარი თავის მოწონება და ალიარება, თავისი მნიშვნელობის გაცნობიერება ასწავლონ, მნიშვნელოვნად დაეხმარონ გენეტიკურად ბოძებული პოტენციალის განვითარებასა და რეალიზებაში, ხელი შეუწყონ დამოუკიდებლობისა და თვითმართვის სწავლაში. ბავშვები ისწავლიან ცხოვრებისეული პრობლემების საკუთარი ძალებით გადაჭრას და შეიძენენ იმ ძალას, რომელიც ბავშვობაშიც და მოზარდობაშიც იმედგაცრუებისა და გულისტკენის კონსტრუქციულად დაძლევაში დაეხმარება.

ალიარების არც ერთი შედეგი არ არის ისეთი მნიშვნელოვანი, როგორც ბავშვის შინაგანი განცდა, რომ ის უყვართ. ადამიანის ისეთად მიღება, როგორც „ის არის“, სიყვარულის ჭეშმარიტი აქტია. იგრძნო თავი ალიარებულად – ნიშნავს იგრძნო, რომ უყვარხარ. ფსიქოლოგიაში ახლალა ვიწყებთ „ვუყვარვარ“-გრძნობის სასწაულმოქმედი ძალის გააზრებას: მას გონებისა და სხეულის განვითარების ხელშეწყობა შეუძლია და შესაძლოა, ის როგორც სულიერი, ასევე ფიზიკური ნაკლის ყველაზე ეფექტიანი სამკურნალო საშუალება იყოს.

ალიარებას დემონსტრირება სჭირდება

ერთია, როცა მშობელი გრძნობს შვილისგან ალიარებას, და მეორეა, როცა შვილს აგრძნობინებს ამას. თუკი შვილი ვერ გრძნობს მშობლის მხრიდან თავს ალიარებულად, ეს უკანასკნელი მასზე ზეგავლენას ვერ მოახდენს. მშობელმა უნდა ისწავლოს ალიარების გამომჟღავნება.

ამისათვის განსაკუთრებული უნარებია საჭირო. მშობელთა უმრავლესობას ალიარება პასიურ მოვლენად (გონების მდგომარეობად, დამოკიდებულებად, გრძნობად) მიაჩნია. მართალია, ალიარება შინაგანი განწყობაა, მაგრამ სხვაზე გავლენის ეფექტური საშუალება რომ გახდეს, ის აქტიურად უნდა გამოვხატოთ. მე ვერ ვიქნები დარწმუნებული იმაში, რომ მალიარებენ მანამ, სანამ რომელიმე აქტიური საშუალებით არ მაჩვენებენ და დამარწმუნებენ.

ფსიქოლოგ კონსულტანტს და ფსიქოთერაპევტს, რომელთა დახმარების ეფექტიანობა დიდად არის დამოკიდებული მათ უნარზე, გამოხატონ ალიარება, წლები სჭირდებათ იმის სასწავლად, რომ ურთიერთობის ჩვევები ამგვარი დამოკიდებულებით გაამდიდრონ. ფორმალური სწავლებითა და ხანგრძლივი გამოცდილებით პროფესიონალი კონსულტანტი ეუფლება ალიარების გამოხატვის ხელოვნებას, იძენს სპეციფიკურ უნარს. ის სწავლობს, რომ მის სიტყვებზეა დამოკიდებული, შეძლებს დახმარებას თუ ვერა.

საუბარს შეუძლია მკურნალობა და კონსტრუქციული ცვლილებების სტიმულირება. მაგრამ საუბარიც არის და საუბარიც.

იგივე შეიძლება ითქვას მშობლებზეც. შვილებთან საუბრის უნარზეა დამოკიდებული, დახმარებას შეძლებენ თუ ზიანს მოიტანენ. ეფექტიანმა მშობელმა ეფექტიანი კონსულტანტისგან უნდა ისწავლოს ალიარების გამოხატვა და ურთიერთობის ჩვევები.

ბშირად მშობლები სკეპტიკურად კითხულობენ: „შესაძლებელია ჩემ-
ნაირი არაპროფესიონალისათვის პროფესიონალი კონსულტანტის უნა-
რების შესწავლა?“ ოცდაათი წლის წინ ჩვენ ვუპასუხებდით: „არა“. მიუხე-
დავად ამისა, ჩვენმა კურსებმა გვიჩვენა, რომ მშობელთა უმრავლესობას
შეუძლია ისწავლოს, თუ როგორ გახდეს საკუთარი შვილისათვის ეფექ-
ტიანი დამხმარე აგენტი. ახლა უკვე ვიცით, რომ მხოლოდ ფსიქოლოგიის
ცოდნა ან ადამიანების ინტელექტუალური შეცნობა არ აყალიბებს კარგ
კონსულტანტს. ამისათვის, პირველ რიგში, ადამიანებთან „კონსტრუქცი-
ულად“ საუბრის სწავლაა საჭირო.

ფსიქოლოგები ამას „თერაპიულ ურთიერთობას“ უწოდებენ და თვლიან,
რომ გარკვეულ შეტყობინებებს „თერაპიული“ ან გამაჯანსაღებელი ეფექტი
აქვს ადამიანებზე. მათი საშუალებით ისინი უკეთ გრძნობენ თავს, საუბრის
სტიმული უჩნდებათ, უკეთ გამოხატავენ საკუთარ გრძნობებს, უჩნდებათ სა-
კუთარი ღირსების და პატივისცემის გრძნობა, უმცირდებათ საფრთხის ან
შიშის გრძნობა, ხელი ეწყობათ ზრდასა და კონსტრუქციულ ცვლილებებში.

საუბრის სხვა სახეები „ანტითერაპიული“, ანუ დესტრუქციულია. მათი
საშუალებით გაგზავნილი შეტყობინებები ადამიანებს გაკიცხვის ან დანა-
შაულის შიშს უჩენს. ისინი ხელს უშლიან გულწრფელი გრძნობების გამო-
ხატვას, აჩენენ საფრთხის გრძნობას, ხელს უწყობენ საკუთარი უღირსობის
გაცნობიერებას და დაბალ თვითშეფასებას, რადგან ადამიანს აიძულებენ,
ჯიუტად დაიცვას საკუთარი თვითმყოფადობა; ამასთანავე ამუხრუჭებენ
ზრდას და კონსტრუქციულ ცვლილებებს.

მხოლოდ მშობელთა უმცირესობას აქვს ინტუიციურად და „ბუნებრივად“
განვითარებული ეს თერაპიული უნარი. მშობელთა უმრავლესობამ კი, პირ-
ველ რიგში, უნდა დაივიწყოს ურთიერთობის დესტრუქციული ჩვევები და
მხოლოდ ამის შემდეგ ისწავლოს კონსტრუქციული ურთიერთობა. ეს იმას
ნიშნავს, რომ მშობელმა ჯერ უნდა გამოააშკარაოს ურთიერთობის ტიპური
ჩვევები, რათა ნათლად დაინახოს მათი დესტრუქციულობა და ანტითერა-
პიულობა, ხოლო შემდეგ უნდა შეიძინოს შვილებთან ურთიერთობის ახალი
უნარები.

აღიარების არავერბალური გამოხატვა

ჩვენ შეტყობინებებს ვაგზავნით სიტყვების საშუალებით (როცა ვსაუბ-
რობთ) ან, როგორც მეცნიერები ამბობენ, არავერბალური გზით (როცა არ

ვსაუბრობთ). არავერბალური შეტყობინებები იგზავნება ჟესტით, პოზით, სახის გამომეტყველებით ან სხვა ქცევით. გაიქნიეთ მარჯვენა ხელი ზურგით ბავშვისაკენ და ის ამ ჟესტს, სავარაუდოდ, ასე გაიგებს: „წადი“, „მომშორდი“, „ახლა ნუ მაწუხებ“. დაიქნიეთ რამდენჯერმე ხელი ხელისგულით თქვენკენ და ბავშვი ამ ჟესტს გადათარგმნის, როგორც: „მოდ“, „მოდი ახლოს“, „მინდა, ჩემთან იყო“. პირველი ჟესტი გაკიცხვას გამოხატავს, მეორე – მოწონებას.

ჩაურევლობა, როგორც ალიარების გამოხატვა

მშობელს ალიარების გამოხატვა შეუძლია ბავშვის საქმიანობაში ჩაურევლობითაც. წარმოვიდგინოთ ბავშვი, რომელიც სანაპიროზე ქვიშისაგან სასახლის აშენებას ცდილობს. მშობელი, რომელიც შვილის საქმიანობაში არ ერევა და თავის საქმეს აკეთებს, ბავშვს „შეცდომის“ ან საკუთარი უნიკალური დიზაინის სასახლის (რომელიც შეიძლება სულაც არ მოსწონდეს, ან კიდევ სასახლეს სულაც არ ჰგავდეს) აშენების საშუალებას აძლევს. ის ამით ალიარების (მოწონების) არავერბალურ შეტყობინებას უგზავნის შვილს.

ამ დროს ბავშვი გრძნობს: „კარგია, რასაც ვაკეთებ“, „ჩემი სასახლის შენება მოსწონთ“, „დედას მოსწონს, რასაც ახლა ვაკეთებ“.

ბავშვის საქმიანობაში ჩაურევლობა ალიარების არავერბალური გამოხატვის მძლავრი საშუალებაა. ბევრი მშობელი ვერ ხვდება, როგორ ხშირად ატყობინებს საკუთარ შვილს არავერბალურ არმოწონებას ჩარევით, თავს მოხვევით, კონტროლით, შემოწმებით, მის საქმიანობაში ჩართვით. უფროსები ბავშვებს ძალიან ხშირად უბრალოდ თავს არ ანებებენ. ისინი იჭრებიან მათ ოთახებში, ფარულ ფიქრებში, არ აძლევენ „ავტონომიის“ უფლებას. ხშირად ეს თავად მშობლების შიშისა და მღელვარების, საკუთარი თავის ურწმუნობის შედეგია.

მშობლებს უყვართ სწავლება („აი, როგორი უნდა იყოს სასახლე“). ისინი თავს უხერხულად გრძნობენ, როცა შვილი შეცდომას უშვებს („წყლისაგან მოშორებით ააშენე სასახლე, რომ ტალღამ არ დაგინგრის კედელი“). მათ სურთ იამაყონ შვილის მიღწევებით („ნახე, რა მშვენიერი სასახლე ააშენა ქოდიმ“). ისინი თავს ახვევენ შვილებს თავიანთ „დიდურ“ შეხედულებებს სწორისა და არასწორის შესახებ („შენს სასახლეს თხრილი არ უნდა ჰქონდეს?“). მათ შვილებთან დაკავშირებული ფარული პატივმოყვარული გეგმები აქვთ („მთელი დღეა, მაგ რაღაცას აშენებ, როდისღა

უნდა ისწავლო?“. ისინი მეტისმეტად დარდობენ იმაზე, თუ რას იფიქრებენ სხვები მათ შვილებზე („ისეთი კარგი სასახლე ვერ გამოგივიდა, როგორც შეგეძლო გაგეკეთებინა“). მათ უნდათ გრძნობდნენ, რომ შვილისათვის საჭირონი არიან („მოდი, მამი, დაგეხმარო“) და ა. შ.

ამრიგად, „არაფრის კეთება“ (უმოქმედობა) მაშინ, როცა ბავშვი რაღაცას აკეთებს, მშობლის მხრიდან აღიარების ნათელი შეტყობინებაა. გამოცდილებით ვიცი, რომ ძალიან ხშირად მშობლები შვილს ამგვარი „ავტონომიის“ უფლებას არ აძლევენ. გასაგებიცაა, „თავის დანებების“ დამოკიდებულება ძნელად მიიღწევა.

მახსოვს, როგორ მეწყინა, როცა ჩემმა ქალიშვილმა სასწავლო წლის დამთავრების აღსანიშნავად მეგობრები მოიწვია და გართობის ჩემეული შემოქმედებითი და კონსტრუქციული წინადადებები უარყო. მხოლოდ მისი თხოვნის შემდეგ – თავი დამენებებინა – მივხვდი, არმოწონების როგორ არავერბალურ შეტყობინებებს ვუგზავნიდი: „დამოუკიდებლად ვერ შეძლებ კარგი საღამოს მოწყობას“, „ჩემი დახმარება დაგჭირდება“, „ვერ ვენდობი შენს შეხედულებებს“, „ვერ იქნები კარგი მასპინძელი“, „შეიძლება რამე შეგეშალოს“, „არ მინდა, საღამო ჩაიშალოს“ და ა.შ.

აღიარების გამოხატვა პასიური მოსმენით

აღიარების გამოხატვა არაფრის თქმითაც არის შესაძლებელი. დუმილი – „პასიური მოსმენა“ – ეფექტიანი არავერბალური შეტყობინებაა, რომელიც წარმატებით შეიძლება გამოვიყენოთ იმისათვის, რომ ადამიანს წრფელი აღიარება ვაგრძნობინოთ. პროფესიონალმა ეს კარგად იცის და ინტერვიუს დროს ფართოდ იყენებს დუმილს. ამიტომ არის, რომ ადამიანი ფსიქოლოგთან ან ფსიქიატრთან თავის პირველ ინტერვიუს ასე აღწერს: „ის არაფერს ამბობდა; მხოლოდ მე ვსაუბრობდი“, „საკუთარ თავზე საშინელი რამეები ვუამბე, მაგრამ მას არც კი გავუკრიტიკებოვარ“, „ვერ ვიფიქრებდი, რომ რამის თქმას შეეძლებდი, მაგრამ მთელი საათი ვილაპარაკე“.

ასე აღწერენ ადამიანები თავიანთ პირველ გამოცდილებას – საუბარს ადამიანთან, რომელიც მათ უბრალოდ უსმენდა. არაჩვეულებრივი განცდაა, როცა ადამიანის დუმილით აღიარებას გრძნობ. როგორც დედასა და უფროსკლასელ ქალიშვილს შორის ქვემოთ მოტანილი დიალოგიდან ჩანს, ზოგჯერ დუმილი გაცილებით ბევრისმთქმელია:

შვილი: დღეს სასწავლო ნაწილთან დამიბარეს.

დედა: მართლა?

შვილი: ჰო. მისტერ ფრენკსმა თქვა, რომ ძალიან ბევრს ვლაპარაკობ გაკვეთილზე.

დედა: გასაგებია.

შვილი: ვერ ვიტან იმ ბებრუხანას. ზის და ან თავის უსიამოვნებებზე გველაპარაკება, ან შვილიშვილებზე და ჰგონია, რომ ძალიან გვინტერესებს. ვერც კი წარმოიდგენ, რა მოსაწყენია.

დედა: ჰმ!

შვილი: შეუძლებელია, მის გაკვეთილზე იჯდე და არაფერი აკეთო! გაგიჟდები! როცა ის ლაპარაკობს, მე და ჯენი ანეკდოტებს ვუყვებით ერთმანეთს. ყველაზე საშინელი მასწავლებელია, როგორის წარმოდგენაც კი შეგიძლია. მაგიუებენ ასეთი საზიზღარი მასწავლებლები!

დედა: (დუმს).

შვილი: კარგ მასწავლებელთან კარგად ვიქცევი, მაგრამ, როცა მისტერ ფრენკსისნაირი მხვდება, არაფრის სწავლა არ მინდა. რატომ აძლევენ ასეთებს მასწავლებლობის უფლებას?

დედა: (მხრებს იჩეჩს).

შვილი: ალბათ უნდა შევეგუო, ყოველთვის კარგი მასწავლებელი ხომ არ მეყოლება? ცუდები უფრო მეტნი არიან, ვიდრე კარგები და ცუდებზე თუნერვებს მოვიშლი, კარგი კოლეგისათვის საჭირო ქულებს ვერ მოვაგროვებ. გამოვა, რომ საკუთარ თავს ვავნებ.

ამ მოკლე ეპიზოდში კარგად ჩანს დუმილის ფასი. მშობლის პასიურმა მოსმენამ საშუალება მისცა შვილს, სასწავლო ნაწილთან დაბარების საწყისი ფაქტის კონსტატაციაზე შორს წასულიყო, გაეცნობიერებინა, რატომ დასაჯეს, გათავისუფლებულიყო ბრაზისა და ზიზღისაგან, განეხილა მსგავსი რეაქციის გაგრძელების შედეგები და მისულიყო საკუთარ დასკვნამდე, რომ ამგვარი ქცევით ის, ფაქტობრივად, საკუთარ თავს ვნებდა. ამ მოკლე პერიოდის განმავლობაში, როცა ბავშვი აღიარეს, ის გაიბარდა. მას საკუთარი გრძნობების გამოხატვის საშუალება მისცეს, დაეხმარნენ, მარტოს ეპოვა პრობლემის გადაჭრის გზა. შედეგად კი, ის თავად მივიდა თუნდაც საცდელ, მაგრამ კონსტრუქციულ გადაწყვეტილებამდე.

მშობლის დუმილმა ხელი შეუწყო ამ „განვითარების მომენტს“, ამ პატარა „ზრდას“ ცვლილების პროცესში. როგორი ტრაგედია იქნებოდა

მშობლისათვის, ხელიდან გაეშვა შვილის გაზრდის ხელშეწყობის ეს შანსი მსგავსი შენიშვნებით (გაკიცხვის, არმოწონების ტიპური მაგალითებით):

„რა? სასწავლო ნაწილთან გამოგიძახეს?! ღმერთო ჩემო!“

„შენთვის კარგი გაკვეთილი იქნება!“

„გამოდის, რომ მისტერ ფრენკსი არც ისე ცუდია, არა?“

„საყვარელო, ცოტათი მაინც უნდა ისწავლო საკუთარი თავის კონტროლი“.

„უმჯობესი იქნება, თუ ყველანაირ მასწავლებელს შეეგუები!“

ეს და ბევრი სხვა შეტყობინება, რომლებსაც მშობელი მსგავს სიტუაცი-
აში უგზავნის შვილს, მხოლოდ არმოწონებას როდი გამოხატავს; ის ურ-
თიერთობის დასასრულია და ბავშვს პრობლემის დამოუკიდებლად გა-
დაჭრის საშუალებას ართმევს.

ამრიგად, არაფრის თქმით, ისევე, როგორც არაფრის კეთებით, შესაძ-
ლებელია აღიარება გამოვხატოთ. აღიარება კი კონსტრუქციულ ზრდას და
ცვლილებებს უწყობს ხელს.

აღიარების ვერბალურად გამოხატვა

მშობელთა უმრავლესობას ესმის, რომ ურთიერთობის პროცესში ხანგ-
რძლივი დუმილი შეუძლებელია. ადამიანებს სჭირდებათ ვერბალური ურ-
თიერთობა. ცხადია, ინტიმური, ეფექტური ურთიერთობისათვის საჭიროა,
მშობლები ესაუბრონ შვილებს, რომლებსაც ეს საუბარი სჭირდებათ.

საუბარი მნიშვნელოვანია, მაგრამ გადამწყვეტია ის, თუ როგორ ესაუბ-
რება მშობელი შვილს. ბევრი რამის თქმა შემიძლია მშობელი-შვილის
ურთიერთობების შესახებ მხოლოდ მათ საუბარზე, განსაკუთრებით კი
მშობლის პასუხებზე დაყრდნობით. თითოეულმა მშობელმა კარგად უნდა
შეისწავლოს საკუთარი ვერბალური რეაქციები, რადგან სწორედ მათშია
მშობლის ეფექტიანობის გასაღები დამალული.

PET-კურსებზე ვიყენებთ სავარჯიშოს, რომელიც მშობლებს ეხმარება
გაიგონ, რა ვერბალურ პასუხებს იყენებენ ისინი, როცა შვილები გრძნო-
ბებსა და პრობლემებს უზიარებენ. თუ ამ სავარჯიშოს შესრულება გსურთ,
დაგჭირდებათ მხოლოდ ქაღალდი და კალამი ან ფანქარი. წარმოიდგი-

ნეთ, რომ თქვენი თხუთმეტი წლის შვილი ერთ საღამოს ვახშობისას აცხადებს:

„სკოლა ტეხავს! უამრავ უსარგებლო რამეს გასწავლიან, რაც არაფერში გჭირდება. გადავწყვიტე, სულაც არ გავაგრძელო სწავლა კოლეჯში. წარმატებული რომ გახდე, სულაც არ არის განათლება საჭირო. უამრავი სხვა გზაა ცხოვრებაში წინ წასასვლელად“.

ახლა ფურცელზე დაწერეთ, რას უპასუხებდით შვილის ამ აღიარებას. დაწერეთ თქვენი ვერბალური შეტყობინება – ის სიტყვები, რომლებსაც გამოიყენებდით პასუხის გაცემისას.

ამის შემდეგ სხვა სიტუაცია წარმოიდგინეთ. ათი წლის ქალიშვილი გეუბნებათ:

„არ ვიცი, რა მჭირს. ჯინის მოვწონდი, ახლა აღარ მოვწონვარ. ის აღარ მოდის ჩემთან სათამაშოდ. თუ მასთან მივდივარ, ის ეშლისთან თამაშობს. ერთად თამაშობენ და მხიარულობენ, მე კი მარტო ვდგავარ. ორივე მეჯავრება“.

ისევ დაწერეთ, ზუსტად რას უპასუხებდით ქალიშვილის ამ შეტყობინებას. აი, კიდევ ერთი სიტუაცია – თერთმეტი წლის შვილი გეუბნებათ:

„რატომ უნდა დავასუფთავო ეზო და გავიტანო ნაგავი? რეის არ აიძულებს დედა ამ საზიზღრობების კეთებას! უსამართლოდ მექცევი. ბავშვმა არ უნდა აკეთოს ამდენი საქმე. არავინ აკეთებს ამდენ სისულელეს, რამდენსაც – მე“.

დაწერეთ თქვენი პასუხი.

ბოლო სიტუაცია. თქვენი ხუთი წლის ბიჭი ნაწყენია იმის გამო, რომ დედ-მამა და მათი ორი სტუმარი სადილის შემდეგ ყურადღებას არ აქცევენ. ოთხივენი თავდავიწყებით საუბრობთ. მოულოდნელად ბიჭი ყვირის:

„ყველანი დებილები და სულელები ხართ. მეჯავრებით!“

დაწერეთ, რას ეტყოდით მას ამ ენერგიული შეტყობინების პასუხად.

ზემოთ მოტანილ შეტყობინებებზე თქვენი შესაძლო პასუხები შეიძლება რამდენიმე კატეგორიად დაიყოს. უამრავი კატეგორია არსებობს, რომლებსაც შეიძლება მივაკუთვნოთ მშობლის პასუხები. ისინი ქვემოთ არის მოცემული. აიღეთ თქვენი დაწერილი პასუხები და სცადეთ გაარკვიოთ, ყველაზე მეტად რომელ კატეგორიას შეესაბამება ისინი.

1. ბრძანება, მოთხოვნა, იძულება

ბავშვის იძულება, ბრძანებით და მოთხოვნით გააკეთოს რაიმე:

„არ მინტერესებს, როგორ იქცევინ სხვა მშობლები, ეზო უნდა დაასუფთაო!“

„ასე ნუ მელაპარაკები!“

„დაბრუნდი და ჯინის და ეშლის ეთამაშე!“

„შეწყვიტე სლუკუნი!“

2. გაფრთხილება, შევონება, მუქარა

ახსენებთ ბავშვს, რა შეიძლება მოჰყვეს მის საქციელს:

„ინანებ, ამას თუ გააკეთებ!“

„კიდევ ერთი სიტყვა და ოთახიდან გახვალ!“

„თუ უსიამოვნებები არ გინდა, სჯობს, ეგ არ გააკეთო!“

3. მოწოდება, ჭკუის სწავლება, ქდაგება

ახსენებთ ბავშვს, რა ევალება, რომ გააკეთოს:

„ასე არ უნდა მოიქცე!“

„ვალდებული ხარ, ეს გააკეთო“.

„უფროსებს ყოველთვის პატივი უნდა სცე!“

4. რჩევა, კარნახი, შეთავაზება

ეუბნებით ბავშვს, როგორ გადაჭრას პრობლემა, აძლევთ რჩევას ან სთავაზობთ მზამზარეულ პასუხებს თუ გადაწყვეტილებებს:

„სთხოვე ჯინის და ეშლის, ჩვენს ეზოში ითამაშონ“.

„რამდენიმე წელი დაიცადე, სანამ კოლეჯის შესახებ გადაწყვეტილებას მიიღებდე“.

„კარგი იქნება, თუ ამის შესახებ მასწავლებლებს დაელაპარაკები“.
„ეცადე, სხვა გოგოებს დაუმეგობრდე“.

5. ნოტაციის კითხვა, სწავლება, ლოგიკური არგუმენტაცია
ბავშვზე გავლენის მოხდენა ფაქტებით, კონტრარგუმენტებით,
ლოგიკით, ინფორმაციით ან თქვენი შეხედულებებით:

„კოლეჯში სწავლა შენთვის საუკეთესო გამოცდილება იქნება“.
„ბავშვებმა უნდა ისწავლონ ერთმანეთთან შეგუება“.
„მოდი, მაგალითებით ვნახოთ, რას აღწევენ კოლეჯდამთავრებუ-
ლები“.
„თუ ბავშვები სახლის საქმეებზე პასუხისმგებლობას იკისრებენ, ისი-
ნი პასუხისმგებელი ადამიანები გაიზრდებიან“.
„მოდი, ამას ასე შეხედე – დედას შენი დახმარება სჭირდება ოჯახურ
საქმეებში“.
„როცა შენხელა ვიყავი, ორჯერ მეტ საქმეს ვაკეთებდი“.

6. გაკიცხვა, კრიტიკა, უთანხმოება, დადანაშაულება
ბავშვის გაკიცხვა ან ნეგატიური შეფასება:

„არასწორად ფიქრობ“.
„რა ბავშვობაა“.
„ძალიან ცდები“.
„ვერ დაგეთანხმები“.

7. შექება, თანხმობა
პოზიტიური აზრის ან შეფასების, თანხმობის გამოხატვა:

„კარგი შვილი ხარ“.
„კარგად სწავლა შეგიძლია“.
„ვფიქრობ, მართალი ხარ“.
„გეთანხმები“.

8. ლანძღვა, დაცინვა, შერცხვენა
ბავშვის სასაცილო, სასირცხვილო მდგომარეობაში ჩაყენება:

„გაფუჭებული, გაუზრდელი ბავშვი ხარ“.

„მომხედე, ყოვლისმცოდნე“.
„ველურივით იქცევი“.
„კარგი, ჩემო „პატარავ“.

9. *ინტერპრეტაცია, ანალიზი, დიაგნოზის დასმა*
უხსნით ბავშვს მისსავე მოტივებს ან აანალიზებთ, რატომ იქცევა ასე; აცნობებთ, რომ გაიგეთ, რაშია საქმე; სვამთ დიაგნოზს:

„შენ უბრალოდ ეჭვიანობ ჯინიზე“.
„ამას იმიტომ ამბობ, რომ გამაგიჟო“.
„სინამდვილეში სულაც არ ფიქრობ ასე“.
„ასე იმიტომ ფიქრობ, რომ სკოლაში საქმეები კარგად ვერა გაქვს“.

10. *დამშვიდება, თანაგრძნობის გამოხატვა, ნუგეშის ცემა, მხარდაჭერა*
ცდილობთ, ბავშვმა თავი უკეთ იგრძნოს, კარგ ხასიათზე დააყენოთ, გაუქარწყლოთ ნეგატიური ემოციები:

„ხვალ ამაზე გაგეცინება“.
„ზოგჯერ ყველა ბავშვს ემართება ასე“.
„ნუ დარდობ, ყველაფერი მოგვარდება“.
„შენი შესაძლებლობებით საუკეთესო სტუდენტი იქნები“.
„ადრე მეც ასე ვფიქრობდი“.
„ვიცი, სკოლა ხანდახან ძალიან მოსაბეზრებელია“.
„შენ ხომ სხვა ბავშვებს კარგად ეგუები“.

11. *გამოკვლევა, გამოკითხვა, დაკითხვა*
ცდილობთ დაადგინოთ მიზეზები, მოტივები, საფუძველი; მეტი ინფორმაცია მოაგროვოთ, რაც პრობლემის გადაჭრაში დაგეხმარებათ:

„ასე ფიქრი როდის დაიწყე?“
„რატომ ფიქრობ, რომ სკოლა გეჯავრება?“
„გითხრეს ბავშვებმა, რატომ არ უნდათ შენთან თამაში?“
„რამდენ ბავშვს ესაუბრე ოჯახური პრობლემების შესახებ?“
„ვინ ჩაგიდო თავში ეს აზრი?“
„რას გააკეთებ, თუ კოლეჯში არ წახვალ?“

12. ყურადღების გადატანა, გაქარწყლება, ხუმრობა, სხვა თემაზე გადაართვა
ცდილობთ, ბავშვს პრობლემა დაავიწყოთ და თავადაც თავი აარიდოთ მას; ყურადღება გადაატანინოთ, ეხუმროთ; გვერდზე გადადოთ პრობლემა:

„უბრალოდ დაივიწყე“.

„მოდი, ამაზე ჭამის დროს ნუ ვილაპარაკებთ“.

„მოდი, რამე სასიამოვნოზე ვილაპარაკოთ“.

„როგორ მიდის ფეხბურთის საქმეები?“

„აღბათ პრეზიდენტსაც კი არა აქვს ისეთი რთული პრობლემები, როგორიც – შენ“.

„ყველამ გავიარეთ ეს ყველაფერი“.

თუ თქვენი პასუხები ამ კატეგორიათაგან ერთ-ერთს მიაკუთვნეთ, სავსებით ტიპური მშობელი ხართ. თუ ისინი თორმეტიდან ვერც ერთ კატეგორიას ვერ მიესადაგა, მოითმინეთ, სანამ ბავშვების შეტყობინებებზე პასუხების სხვა კატეგორიებს წარმოგიდგინთ. შესაძლებელია, პასუხები ერთ-ერთს თანხვდეს.

როცა ჩვენს კურსებზე მშობლები ამ სავარჯიშოს აკეთებენ, მათი პასუხების 90% ამ თორმეტი კატეგორიის შესაბამისია. დედები და მამები გაცეხული არიან ასეთი ერთსულოვნებით. უმრავლესობისათვის არავის უჩვენებია, როგორ ესაუბრებიან ისინი შვილებს – კომუნიკაციის რა საშუალებებს იყენებენ მათი გრძნობების და პრობლემების პასუხად.

ერთ-ერთი მშობელი აუცილებლად იკითხავს: „კეთილი, ახლა ვიცით, როგორ ვსაუბრობთ, მაგრამ მერე რა?! რა შეიცვლება, თუ „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველს“ არ გამოვიყენებთ?“

რას ნიშნავს „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველი“?

იმისათვის, რომ მშობლებმა გაიგონ, რა გავლენას ახდენს კომუნიკაციის ეს დამბლოკველები ბავშვებზე ან მშობელი-შვილის ურთიერთობაზე, პირველ რიგში, უნდა ვაჩვენოთ, რომ მათ პასუხებს, ჩვეულებრივ, ერთზე მეტი მნიშვნელობა (შეტყობინება) აქვს. მაგალითად, შვილის ჩივილზე, მეგობარს აღარ მოვწონვარ და ჩემთან თამაში აღარ უნდაო, თქვენი პასუხი

– „მგონია, რომ თუ ჯინის უკეთ მოექცევი, ის ისევ მოინდომებს შენთან თამაშს“ – ბავშვისათვის გაცილებით მეტია, ვიდრე უბრალოდ რჩევა. ბავშვს ესმის ერთი ან რამდენიმე (თუ ყველა არა) დამალული შეტყობინება და ფიქრობს:

„შენთვის უცხოა ჩემი გრძნობები და ამიტომ გინდა შევიცვალო“.
 „არ გჯერა, რომ შემოიძლია ამ პრობლემის მოგვარება“.
 „ფიქრობ, რომ ყველაფერი ჩემი ბრალია“.
 „თვლი, რომ შენსავით ჭკვიანი არა ვარ“.
 „თვლი, რომ ცუდად, არასწორად ვიქცევი“.

ან, დავუშვათ, თუ შვილი გეუბნებათ: „ვერ ვიტან სკოლას და ყველაფერს მასთან დაკავშირებულს“, ხოლო თქვენ პასუხობთ: „ჰო, ყველას გამოგვიცდია ეგ გრძნობა! არა უშავს, გაგივლის!“ – მას ამგვარი ფიქრები უჩნდება:

„ესე იგი, შენთვის ჩემი გრძნობები უმნიშვნელოა“.
 „შენთვის მიუღებელია სკოლის მიმართ ჩემი გრძნობები“.
 „ფიქრობ, რომ საქმე ჩემშია და არა სკოლაში“.
 „არასერიოზულად აღმიქვამ“.
 „ფიქრობ, რომ ჩემი აზრი სკოლის შესახებ უსაფუძვლოა“.
 „სულაც არ გადარდებს ჩემი გრძნობები“.

შვილისადმი მიმართულ სიტყვებში ხშირად მშობლების შეფასება ჩანს. ამიტომ აქვს ურთიერთობას ამგვარი გავლენა ბავშვზე, როგორც პიროვნებაზე, და საბოლოო ჯამში – თავად თქვენს ურთიერთობებზე. შვილთან ყოველი საუბრისას თითო აგურს ამატებთ თქვენი ურთიერთობის სტრუქტურას. თითოეული შეტყობინება ბავშვს ეუბნება, თუ რას ფიქრობთ მასზე. თანდათანობით მას წარმოადგენს ექმნება, როგორ აღიქვამთ მას. საუბარი შეიძლება იყოს როგორც კონსტრუქციული ბავშვისთვისაც და ურთიერთობისთვისაც, ასევე დესტრუქციულიც.

იმისათვის, რომ მშობლებმა ადვილად გაიგონ, რამდენად დესტრუქციული შეიძლება იყოს „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველი“, ვთხოვთ გაიხსენონ საკუთარი რეაქციები მეგობართან გულახდილი საუბრისას. გამონაკლისის გარეშე, ყველა ჩვენი მსმენელი აღიარებს, რომ ამ დამბლოკვე-

ღებს დესტრუქციული გავლენა ჰქონდა მათზე ან მათ ურთიერთობაზე. აი, ამგვარი საუბრების შედეგის რამდენიმე მაგალითი:

- „საუბრის საშუალებას არ მაძლევენ, პირში ბურთს მჩრიან“.
- „მაიძულებენ, თავი დავიცვა“.
- „მაიძულებენ ვეკამათო, კონტრშეტევაზე გადავიდე“.
- „თავს უსუსურად მაგრძობინებენ, მამცირებენ“.
- „მაიძულებენ გავბრაზდე და აღვშოთდე“.
- „თავს უმაქნისად, დამნაშავედ მაგრძობინებენ“.
- „მაგრძობინებენ, რომ თუ მინდა მალიარონ, აუცილებელია შევიცვალო“.
- „მაგრძობინებენ არ სჯერათ, რომ ძალა შემწევს საკუთარ პრობლემებს თავად გავუმკლავდე“.
- „მაგრძობინებენ, თითქოს შემწყნარებლურად მექცევიან – ისე, როგორც პატარას“.
- „მაიძულებენ ვიფიქრო, რომ ვერ გამიგეს“.
- „მაიძულებენ ვიფიქრო, რომ ჩემი გრძობები გაუმართლებელია“.
- „ცდილობენ გამაწყვეტინონ საუბარი“.
- „მაიძულებენ, თავი იმედგაცრუებულად ვიგრძნო“.
- „თავს ისე ვგრძნობ, თითქოს მოწმედ ვიყო ჯვარედინ დაკითხვაზე“.
- „მაგრძობინებენ, რომ მსმენელს სულაც არ აინტერესებს, რას ვეუბნები“.

ჩვენი მსმენელები მაშინვე ხვდებიან, რომ რაკი ამ „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველს“ ასეთი გავლენა აქვს მათზე სხვებთან ურთიერთობისას, ალბათ ამგვარივე გავლენა ექნება მათ შვილებზეც.

დიახ, მართლებიც არიან. სწორედ ეს თორმეტი სიტყვიერი პასუხია, რისი გვერდის ავლაც ისწავლეს პროფესიონალმა თერაპევტებმა და ფსიქოლოგებმა ბავშვებთან მუშაობისას. ასეთი პასუხები პოტენციურად „არათერაპიული“, ანუ დესტრუქციულია. პროფესიონალები ბავშვების შეტყობინებებზე პასუხის გაცემის სხვა გზებს იყენებენ. ნაკლები რისკია იმისა, რომ ეს პასუხები ბავშვებს საუბრის სურვილს მოუსპობს, თავს დამნაშავედ ან არშემდგარად აგრძობინებს, თვითშეფასებას შეუმცირებს, თავდაცვის სურვილს გაუჩინს, გაანაწყენებს და ა.შ.

ამ წიგნის დანართში მოტანილია „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველის“

კატალოგი, სადაც უფრო დაწვრილებითაა აღწერილი მათი მოსალოდნელი დესტრუქციული შედეგები.

ამ დამბლოკვლებზე მიჯაჭვულობის გაცნობიერებისთანავე მშობლები ერთსა და იმავე შეკითხვებს სვამენ: „სხვაგვარად როგორ უნდა ვუპასუხოთ? რა გზები არსებობს?“, „თუკი არ შევეკითხები, როგორ გავიგებ, რა ხდება?“ ქვემოთ რამდენიმე ალტერნატივაა მოცემული.

უბრალოდ, „პარის გაღება“

ბავშვების ემოციურ თუ პრობლემურ შეტყობინებებზე პასუხის გაცემის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი და კონსტრუქციული გზაა ე.წ. „პარის გაღება“, ანუ „სასაუბროდ გამოწვევა“. ასეთი პასუხი გამოხატავს არა მსმენელის აზრს, განსჯას ან გრძნობას, არამედ იწვევს ბავშვს საკუთარი აზრების, განსჯის ან გრძნობების გამოსახატავად. ეს პასუხები მას კარს უღებენ და სასაუბროდ ეპატიუებიან. ასეთი უმარტივესი არაპირდაპირი პასუხებია:

„ჰო, ვხედავ“, „ოჰ!“, „მმმ“, „ერთი უყურე!“, „საინტერესოა!“, „მართლა?“, „ეს არ გითქვამს“, „ხუმრობ?!“, „ასე მოიქეცი?“, „აი, ასე?“

ზოგი პასუხი უფრო აშკარად იწვევს სასაუბროდ ან უფრო დეტალურად ასახსნელად:

„მომიყევი ამის შესახებ!“
 „მინდა ამის გაგება!“
 „დაწვრილებით მომიყევი!“
 „შენი აზრი მაინტერესებს.“
 „გინდა ამის შესახებ საუბარი?“
 „მოდი, გავარკვიოთ!“
 „მაინტერესებს, თავად რას ფიქრობ ამის შესახებ!“
 „მთელი ისტორია მომიყევი!“
 „გააგრძელე, გისმენ!“
 „მგონი, რაღაცის თქმა გინდა!“
 „ეტყობა, ეს შენთვის მნიშვნელოვანია!“

ამგვარი „კარის გაღება“, ანუ სასაუბროდ გამოწვევა ძალიან უადვილებს მოსაუბრეს ურთიერთობას. ეს ფრაზები უბიძგებს ადამიანს, დაიწყოს ან გააგრძელოს საუბარი. ამ დროს „ბურთი მოსაუბრის მინდორზე რჩება“. არ ვცდილობთ მოსაუბრისათვის ბურთის წართმევას, როგორც ეს კითხვების დასმის, რჩევის მიცემის, დარწმუნების, მორალის კითხვის დროს ხდება. ამგვარი „კარის გაღება“ თქვენს გრძნობებსა და აზრებს ურთიერთობის პროცესის მიღმა ტოვებს. „კარის გაღებაზე“ ბავშვებისა და მოზარდების რეაქციები აოცებს მშობლებს. მოზარდები უფრო გულახდილები, ახლობლები ხდებიან, თამამად გვიზიარებენ თავიანთ გრძნობებსა და აზრებს. ბავშვებსაც ხომ უფროსებივით უყვართ საუბარი და ხალისით საუბრობენ კარგ მსმენელთან.

„კარის გაღება“ ბავშვის მოწონებას და მისი, როგორც პიროვნების, პატივისცემასაც გულისხმობს. აი, მაგალითები:

„სრული უფლება გაქვს, გულახდილად გამოხატო საკუთარი გრძნობები“.

„პატივს გცემ, როგორც ადამიანს, რომელსაც საკუთარი აზრები და გრძნობები აქვს“.

„შენგან ბევრის სწავლა შეიძლება“.

„ნამდვილად მაინტერესებს შენი აზრი“.

„ნამდვილად ღირს შენი აზრის მოსმენა“.

„საინტერესო ადამიანი ხარ!“

„მინდა, უკეთ გაგიცნო!“

ვის არ მოეწონება ასეთი დამოკიდებულება? რომელი ზრდასრული არ გამხნევდება, თუკი აგრძნობინებენ, რომ ის მნიშვნელოვანია, პატივსაცემია, ღირსეულია, მოსაწონია, საინტერესოა? ბავშვებიც ასევე მხნევდებიან. „გაუგზავნეთ“ მათ სიტყვიერი მოწვევა და ნახავთ, როგორ გაგაოცებთ მათი უხვსიტყვაობა და ექსპანსიურობა. შეიძლება ამ პროცესში მათსა და საკუთარ თავზე ბევრი ახალი რამ შეიტყოთ.

აქტიური მოსმენა

არსებობს პასუხის გაცემის კიდევ ერთი ვარიანტი – გაცილებით ეფექტიანი, ვიდრე უბრალოდ „კარის გაღება“, რომელიც მხოლოდ სასაუბროდ

გამოწვევაა. კარის გაღებასთან ერთად მშობლებმა უნდა ისწავლონ, როგორ შეინარჩუნონ კარი ღია.

„გამგზავნის“ „მიმღებთან“ დაკავშირების საუკეთესო გზაა აქტიური მოსმენა, რომელიც გაცილებით ეფექტიანია, ვიდრე პასიური მოსმენა (დუმილი). ამ პროცესში მიმღებიც ისეთივე აქტიურია, როგორც გამგზავნი. აქტიური მოსმენის სასწავლად მშობლებმა ორ ადამიანს შორის ურთიერთობის შესახებ მეტი უნდა იცოდნენ. ამაში ქვემოთ მოცემული რამდენიმე სქემა დაგვეხმარება.

ბავშვი მშობელთან ურთიერთობას ყოველთვის რაღაც საჭიროების გამო იწყებს. რაღაც ხდება მასში. მას რაღაც უნდა. ის დისკომფორტს განიცდის. მას განცდები აქვს. ის განაწყენებულია, მას პრობლემა აქვს. შეიძლება ვთქვათ, რომ ბავშვის ორგანიზმი გაუწონასწორებელ მდგომარეობაშია. იმისთვის, რომ საკუთარ ორგანიზმს წონასწორობა დაუბრუნოს, ბავშვი საუბარს იწყებს. დავუშვათ, ბავშვი მშვიერია.

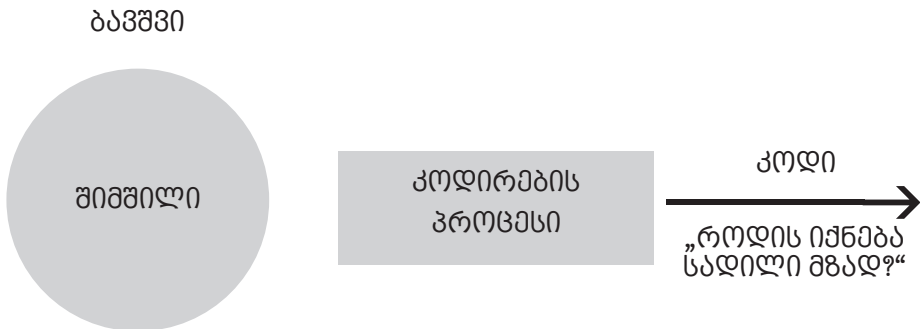
ბავშვი



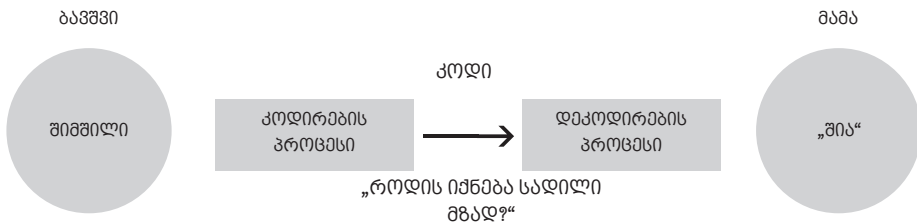
შიშშილის (დისბალანსის მდგომარეობის) თავიდან ასაცილებლად ბავშვი „გამგზავნი“ ხდება – აგზავნის ინფორმაციას, რომელიც, მისი აზრით, საჭმლის მოპოვებაში დაეხმარება. მას არ შეუძლია იმის შეტყობინება, რაც მასში სინამდვილეში ხდება (შიშშილი), რადგან შიშშილი ფიზიოლოგიური პროცესების რთული კომპლექსია, რომელიც ორგანიზმში მიმდინარეობს და მუდამ იქ რჩება. იმისათვის, რომ ვინმეს შიშშილის შესახებ შეატყობინოს, ბავშვმა უნდა შეარჩიოს რაღაც სიგნალი, რომლითაც სხვას გააგებინებს: „მშვიერი ვარ“. ამგვარი სიგნალის არჩევის პროცესს „კოდირება“ ეწოდება – ბავშვი კოდს ირჩევს.



დავუშვათ, ბავშვი ირჩევს კოდს: „მამ, როდის იქნება სადილი მზად?“ ეს შიფრი, ანუ ვერბალური სიმბოლოების კომბინაცია გადაიცემა ატმოსფეროში, სადაც მიმღებს (მამას) შეუძლია მისი დაჭერა.



ამ შეტყობინების მიღებისას მამამ დეკოდირების პროცესი უნდა განახორციელოს, იმის გასაგებად, თუ რა ხდება შვილის თავს.



თუ მამა სწორად გაშიფრავს შეტყობინებას, მიხვდება, რომ შვილს შია. მაგრამ თუ მამა შეტყობინებას ასე გაშიფრავს – ეჩქარება ჭამა, რომ ისევ ითამაშოს ძილის წინ – ის შვილს ვერ გაუგებს და ურთიერთობის პროცესი დაირღვევა. პრობლემა ის არის, რომ ვერც შვილი და ვერც მამა ამას ვერ ხვდებიან, რადგან როგორც მამა ვერ კითხულობს სწორად შვილის ფიქრებს, ასევე ვერ კითხულობს შვილი მამის ფიქრებს.

სწორედ ეს არის ის, რაც ასე ხშირად ხდება ორი ადამიანის ურთიერთობის პროცესში: მიმღები სწორად ვერ იგებს გამგზავნის შეტყობინებას და ვერც ერთი მხარე ვერ ხვდება გაუგებრობის არსებობას.

დავუშვათ, მამას სურს შეამოწმოს, სწორად გაშიფრა თუ არა შეტყობინება. უმარტივესი გზაა, გულახდილად შეატყობინოს შვილს საკუთარი აზრი – გაშიფვრის პროცესის შედეგი: „ალბათ გინდა, დაძინებამდე კიდევ მოასწრო თამაში“. მამის ასეთი პასუხის მოსმენის შემდეგ შვილს შეუძლია უთხრას მამას, რომ გაშიფვრა არასწორია.

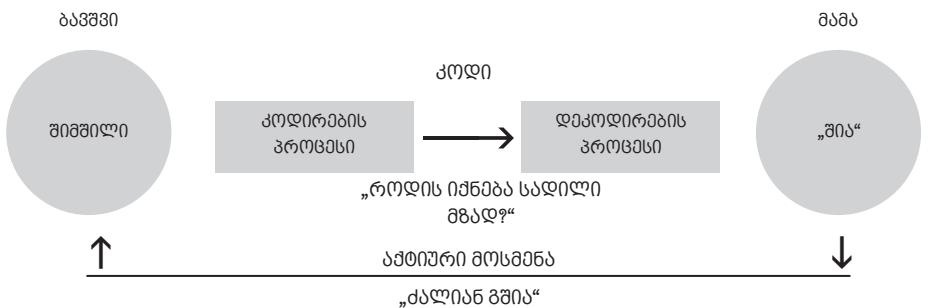
ბავშვი: არა, მამ, ეს არ მიგულისხმია. მართლა ძალიან მშია და მინდა, მალე ვისადილო.

მამა: ჰო, გასაგებია. ძალიან გშია. იქნებ ცოტა კრეკერი და არაქისის კარაქი გეჭამა! დედაშენის დაბრუნებამდე ვერ ვისადილებთ, მანამდე კი თითქმის ერთი საათია.

ბავშვი: კარგი აზრია! ცოტას შევჭამ.

როცა მამა ცდილობს გაარკვიოს, სწორად გაიგო თუ არა შვილის თავდაპირველი შეტყობინება, ის აქტიურ მოსმენას მიმართავს.

ამ შემთხვევაში მამა თავიდან სწორად ვერ იგებს შვილის შეტყობინებას, მაგრამ საპასუხო რეაქციით არკვევს, რომ სხვა კოდი უნდა გამოიყენოს, რასაც საბოლოოდ შვილის შეტყობინების სწორი დეკოდირება მოჰყვება. მას რომ თავიდანვე სწორად გაეშიფრა, პროცესი ასეთი სქემის სახეს მიიღებდა:



გთავაზობთ აქტიური მოსმენის რამდენიმე მაგალითს:

(1) **შვილი** (ტარის): დილანმა სატვირთო მანქანა წამართვა.

მშობელი: ალბათ ძალიან გეწყინა – არ მოგწონს, როცა ასე იქცევა.

შვილი: მართალია.

(2) **შვილი:** ვერავისთან ვთამაშობ, რაც ტაილერი დასასვენებლად წავიდა.
არ ვიცი, რითი გავერთო.

მშობელი: ტაილერთან თამაში მოგენატრა და გინდა, გასართობი მონახო?

შვილი: ჰო. ნეტა რამე მომაფიქრებინა.

(3) **შვილი:** წელს ისეთი სუფელი მასწავლებელი გვყავს. ვერ ვიტან.

მშობელი: ეტყობა, მართლა იმედგაცრუებული ხარ.

შვილი: ნულა იტყვი.

(4) **შვილი:** მამა, იცი, ფეხბურთის გუნდი ჩამოვაცალიბე.

მშობელი: ალბათ ძალიან გეამაყება.

შვილი: ჰო, რა თქმა უნდა!

(5) **შვილი:** მამა, როცა ჩემხელა იყავი, რა მოგწონდა გოგოებში? ყველაზე მეტად რა გზიბლავდა?

მშობელი: ალბათ გინდა გაიგო, როგორი უნდა იყო, რომ ბიჭებს მოსწონდე, ასეა?

შვილი: მგონია, რომ მათ არ მოგწონვარ და მინდა ვიცოდე, რატომ.

თითოეულ მაგალითში მშობელმა სწორად გაშიფრა შვილის გრძნობები – რა ხდებოდა მასში. თავის მხრივ, შვილმა დაადასტურა მშობლის მიერ გაშიფრულის სისწორე ამა თუ იმ ფრაზით, რომელიც ამბობდა: „ჰო, შენ სწორად გამიგე“.

ამრიგად, აქტიური მოსმენისას ინფორმაციის მიმღები ცდილობს გაიგოს ინფორმაციის გამგზავნის გრძნობები, ანუ მისი შეტყობინების მნიშვნელობა. ის საკუთარი სიტყვებით (შიფრი) გამოხატავს იმას, როგორც გაიგო და დადასტურების მისაღებად უკან უგზავნის გამომგზავნ მხარეს. მიმღები მხარე არ გზავნის საკუთარ შეტყობინებას – შეფასებას, ამრს, რჩევას, ლოგიკას, ანალიზს ან კითხვას. ის უკან მხოლოდ გამომგზავნი მხარის შეტყობინების საკუთარ გაგებას აგზავნის – არც მეტს და არც ნაკლებს.

ქვემოთ მოცემულია უფრო ხანგრძლივი საუბრის მაგალითი, როცა მშობელი თანამიმდევრულად იყენებს აქტიურ მოსმენას. ყურადღება მიაქციეთ, როგორ ადასტურებს შვილი ყოველ ჯერზე მშობლის პასუხს; ასევე იმას, როგორ უადვილებს აქტიური მოსმენა შვილს უფრო მეტის თქმას, სიღრმისეულ მსჯელობას, საკუთარი აზრების განვითარებას. გრძნობთ ამ წინსვლას? ამჩნევთ, რომ თანდათანობით სხვა თვალთ ხედავს ბავშვი საკუთარ პრობლემას? ის ცდილობს საკუთარ თავში ჩახედვას და პირველ მნიშვნელოვან ნაბიჯს დგამს პრობლემის გადასაჭრელად.

მარია: ნეტავ ტანისაკვით გავცივდებოდე და ავად გავხდებოდე. რა ბედნიერია!

მამა: თავს მოტყუებულად გრძნობ?

მარია: ჰო! ის ახერხებს სახლში დარჩენას, მე კი – ვერასოდეს!

მამა: მართლა ხშირად გინდა სკოლის გაცდენა?

მარია: ჰო, რა თქმა უნდა! არ მინდა ყოველდღე სკოლაში სიარული! მომბებრდა!

მამა: ეტყობა, მართლა დაგლალა სკოლაში!

მარია: ბოგჯერ უბრალოდ მეჯავრება იქაურობა!

მამა: ესე იგი, შენ აღარ მოგწონს კი არა, ხშირად გეჯავრება კიდეც სკოლა!

მარია: ჰო, მართალია! მეჯავრება საშინაო დავალებები, მეჯავრება გაკვეთილები და მასწავლებლებიც კი მეჯავრება.

მამა: ესე იგი, ყველაფერი გძულს, რაც სკოლასთან არის დაკავშირებული!

მარია: არა, ყველა მასწავლებელი არ მძულს, მხოლოდ – ორი. ერთს უბრალოდ ვერ ვიტან. ყველაზე უარესია.

მამა: აჰა, ესე იგი, ერთი განსაკუთრებით გძულს, ჰო?

მარია: მერედა როგორ! მისის ბარნსი. ნეტა არ ვხედავდე! არადა, მთელი წელი უნდა გვყავდეს!

მამა: ესე იგი, მთელი წელი უნდა გიშალოს ნერვები?

მარია: ჰო! არც კი ვიცი, ამას როგორ გადავიტან! იცი, რას აკეთებს? ყოველდღე გვიკითხავს ლექციას – აი, ასე გაღიმებული (აჯავრებს) დგას და გვიხსნის, როგორ უნდა იქცეოდეს პასუხისმგებელი მოსწავლე, შემდეგ კი ჩამოთვლის ყველაფერს, რაც უნდა გავაკეთოთ, თუ მის საგანში მაღალი შეფასება გვინდა. აუტანელია!

მამა: გეთანხმები, ძნელი ასატანია ამის მოსმენა!

მარია: ნუ იტყვი! მას თუ დაუჯერებ, შეუძლებელია მაღალი შეფასების მიღება, თუ გენიოსი ან მისი საყვარელი მოსწავლე არა ხარ.

მამა: ესე იგი, თავს თავიდანვე დამარცხებულად თვლი, რადგან იცი, რომ შეუძლებელია მაღალი შეფასების მიღება.

მარია: ჰო! სულაც არ ვაპირებ მასწავლებლის ერთ-ერთი ფინია გავხდე და სხვა ბავშვებმა შემეჯავრონ. ისედაც დიდად პოპულარული არა ვარ! ვგრძნობ, რომ გოგოების უმრავლესობას სულაც არ მოვწონვარ (ტირის).

მამა: გრძნობ, რომ პოპულარული არა ხარ და ამის გამო ნერვიულობ?

მარია: ჰო, რა თქმა უნდა! არის გამორჩეული გოგოების ჯგუფი. ისინი ყველაზე პოპულარულები არიან. მინდა, მეც ვიყო მათ ჯგუფში, მაგრამ არ ვიცი – როგორ!

მამა: ესე იგი, გინდა, შენც მათ კამპანიაში იყო, მაგრამ არ იცი, რა გზით?

მარია: მართალია. ნამდვილად არ ვიცი, როგორ ხვდებიან გოგოები მათ კამპანიაში. ისინი მომხიბლავები არ არიან, ყოველ შემთხვევაში – ყველა. არც ფრიადოსნები. ზოგიერთი კი არის ფრიადოსანი, მაგრამ უმრავლესობას ჩემზე დაბალი ნიშნები აქვს. მოკლედ, არ ვიცი!

მამა: თუ სწორად გაგიგე, გინდა იცოდე, რატომ ხვდებიან ზოგიერთები მათ კამპანიაში, ზოგიერთები კი – ვერა?

მარია: მხოლოდ ის ვიცი, რომ ისინი საკმაოდ მეგობრულები არიან – ბევრს საუბრობენ და მეგობრებსაც ადვილად იჩენენ. გამარჯობას ვერ დაასწრებ და ენაწყლიანები არიან. მე ასე არ შემიძლია! არ გამომდის!

მამა: ფიქრობ, რომ ეს არის ის, რაც მათ აქვთ, შენ კი – არა?

მარია: მე არა ვარ კარგი მოსაუბრე. ადვილად ვსაუბრობ დაქალთან, როცა ორნი ვართ, მაგრამ როცა დიდი კამპანიაა, ვჩუმდები. არ ვიცი, რაზე ვილაპარაკო.

მამა: გამოდის, მეგობართან მართო თავს კარგად გრძნობ, გოგოების კამპანიაში კი – უხერხულად.

მარია: სულ მეშინია, რაიმე სულელური ან უადგილო არ ვთქვა. ამიტომ ვდგავარ და თავს ზედმეტად ვგრძნობ. სრულ იდიოტად!

მამა: წარმომიდგენია.

მარია: ვერ ვიტან, როცა ზედმეტი ვარ, მაგრამ საუბარში ჩართვის მცდელობაც მაშინებს.

ამ ხანმოკლე საუბრისას მამამ დროებით „გვერდზე გადადო“ საკუთარი აზრები და გრძნობები იმისათვის, რომ მოესმინა, გაეშიფრა და გაეგო მარიას აზრები და გრძნობები. აღსანიშნავია, რომ მამის რეპლიკები, როგორც წესი, სიტყვა „შენ“-ით იწყება. ის თავს არიდებს „კომუნიკაციის 12

დამბლოკველის“ გამოყენებას. მამა თანმიმდევრულად იყენებს აქტიურ მოსმენას, გამოხატავს ურთიერთგაგებას და თანაგრძნობას, მაგრამ ამავე დროს აგრძნობინებს მარიას, რომ პრობლემის გადაჭრის პასუხისმგებლობა მას ეკისრება.

რატომ უნდა ისწავლონ მშობლებმა აქტიური მოსმენა

ზოგიერთი მშობელი ჩვენს კურსებზე ამ მეთოდის გაცნობისას ამბობს:

„ეს არაბუნებრივად მეჩვენება“.

„ადამიანები ასე არ საუბრობენ“.

„რა აზრი აქვს აქტიურ მოსმენას?“

„თავს იდიოტად ვიგრძნობ, შვილს თუ ასე დაველაპარაკებ“.

„ქალიშვილი იფიქრებს, რომ გავაფრინე, თუ მასთან ურთიერთობაში აქტიური მოსმენის მეთოდს გამოვიყენებ“.

მშობლების ამგვარი რეაქცია გასაგებია – ისინი ხომ განსჯას, ჭკუის სწავლებას, ჩაძიებას, შეფასებას, მუქარას, შენიშვნის მიცემას, დარწმუნებას არიან მიჩვეული. ბუნებრივია, მათ უჩნდებათ კითხვა: ღირს კი თავის მტვრევა აქტიური მოსმენის სწავლაზე?

ჩვენი კურსების მსმენელი, ერთ-ერთი ყველაზე სკეპტიკოსი მამა აქტიური მოსმენის მომხრე გახდა თხუთმეტი წლის ქალიშვილთან ამ მეთოდის ერთკვირიანი გამოყენების შემდეგ.

„მინდა გავიზიაროთ საოცარი შთაბეჭდილება. მე და ჩემს ქალიშვილს, როქსანას ორი წლის განმავლობაში ერთმანეთისთვის არც ერთი თავაზიანი სიტყვა არ გვითქვამს, თუ არ ჩავთვლით ფრაზებს: „მომაწოდე პური“, „გადმომაწოდე მარილი და პილპილი“. ერთ საღამოს, როცა სახლში დავბრუნდი, ის მეგობარ ბიჭთან ერთად სამზარეულოს მაგიდას უჯდა. ყური მოვკარი, როგორ შესჩიოდა ქალიშვილი მეგობარს, რომ ეჯავრება სკოლა და გოგონების უმრავლესობა. გადავწყვიტე მივსულიყავი მათთან და სიცოცხლის ფასადაც რომ დამჯდომოდა, აქტიური მოსმენა გამომეყენებინა. ვერ ვიტყვი, რომ ეს არაჩვეულებრივად გავაკეთე, მაგრამ საკუთარი თავით გაცუებული დავრჩი. არც ისე ცუდად გამომივიდა. დაიჯერებთ, რომ მათ

საუბარი გამიბეს და მთელი ორი საათი არ გაჩუმებულან? იმ ორი საათის განმავლობაში ქალიშვილის შესახებ გაცილებით მეტი გავიგე, ვიდრე უკანასკნელი ხუთი წლის მანძილზე. ყველაზე მთავარი კი ის არის, რომ მთელი კვირა საოცრად მეგობრულად მექცეოდა. რა ცვლილებაა!”

ეს გაოცებული მამა ერთადერთი არ არის. ბევრი მშობელი ამ მეთოდის გამოყენებისთანავე აღწევს წარმატებას. ჯერ კარგად ნასწავლიც კი არა აქვთ აქტიური მოსმენა, როცა გასაოცარ შედეგებზე საუბრობენ.

ბევრი ფიქრობს, რომ გრძნობების თავიდან არიდება შესაძლებელია მათი დათრგუნვით, დავიწყებით, ყურადღების გადატანით. სინამდვილეში კი ადამიანები თავს აღწევენ უსიამოვნო გრძნობებსა და ფიქრებს, როცა მათი თავისუფლად გამოხატვის საშუალება ეძლევათ. აქტიური მოსმენა ხელს უწყობს ამგვარ კათარზისს. ის ეხმარება ბავშვებს, გაიგონ საკუთარი გრძნობები. ისინი, გამოხატვისთანავე, თითქოს რაღაც ჯადოსნობით ქრებიან.

აქტიური მოსმენა ეხმარება ბავშვებს უარყოფითი ემოციების შიშის დაძლევაში. „ემოციები სასიკეთოა“ – ეს ის გამოთქმაა, რომელსაც კურსებზე ვიყენებთ, რათა მშობლებს დავეხმაროთ იმის გაცნობიერებაში, რომ ემოციები დასაძრახი არ არის. როცა მშობელი აქტიური მოსმენის საშუალებით შვილს აგრძნობინებს, რომ მისი ემოციები მისაღებია, ეს ემოციები თავად ბავშვისათვისაც მისაღები ხდება. მშობლის რეაქცია ეუბნება მას, რომ ემოციები მართლაც სასიკეთოა.

აქტიური მოსმენა მშობლისა და შვილის გულთადად ურთიერთობებს უწყობს ხელს. იმის განცდა, რომ გისმენენ და გიგებენ, იმდენად სასიამოვნოა, რომ ინფორმაციის „გამგზავნს“ თითქმის ყოველთვის თბილ გრძნობებს უჩენს მსმენელის მიმართ. ამ შემთხვევაში ბავშვები განსაკუთრებული ალერსითა და სითბოთი გვპასუხობენ. ასეთივე გრძნობები უჩნდება მსმენელსაც – ის თბილი და გახსნილი ხდება ინფორმაციის „გამგზავნის“ მიმართ. როცა ადამიანს თანაგრძნობით და ყურადღებით ვუსმენთ, მის გაგებას ვიწყებთ, ვაფასებთ სამყაროს მისეულ ხედვას, გარკვეულწილად ეს ადამიანი ვხდებით, მის ტყავში ვძვრებით. როცა საკუთარ თავს სხვა ადამიანის „სულში ჩახედვის“ უფლებას ვაძლევთ, მის მიმართ სიახლოვეს, მზრუნველობას და სიყვარულს ვგრძნობთ. მიუხედავად იმისა, რომ სხვას თანავუგრძნობთ და მის ადგილზე წარმო-

ვიდგენთ საკუთარ თავს, ეს „სხვა“ ჩვენს თვალში მაინც სხვა ადამიანად რჩება. ცოტა ხნით მისი ცხოვრების „კომპანიონი ვხდებით“. ეს აქტი დიდ მზრუნველობასა და ღრმა სიყვარულს გულისხმობს. მშობლები, რომლებიც თანაგრძნობით სავსე აქტიურ მოსმენას სწავლობენ, საკუთარ თავში შვილის მიმართ მადლიერების, პატივისცემისა და ზრუნვის ახალ ფორმებს აღმოაჩენენ ხოლმე; თავის მხრივ, შვილიც იმავე გრძნობებით პასუხობს მშობლებს.

აქტიური მოსმენა უადვილებს ბავშვს საკუთარი პრობლემების გადაჭრას. ვიცით, რომ გაცილებით ადვილია პრობლემაზე ფიქრი და მისი გადაჭრის გზების ძიება, თუ მისი „გაზიარების“ საშუალება გვაქვს. აქტიური მოსმენის ეფექტიანობა იმიტია განპირობებული, რომ ის გვეხმარება პრობლემის „გაზიარებაში“, მისი გადაჭრის გზების მოძებნაში. ყველას გაგვიგია გამოთქმები: „არაფერს გთხოვ, მხოლოდ მომისმინე“, „იქნებ შენი დახმარებით მოვიცილო ეს პრობლემა“, „იქნებ შენთან საუბარი დამეხმაროს“.

აქტიური მოსმენა გავლენას ახდენს ბავშვებზე და ისინი თანახმა არიან, ყური დაუგდონ მშობლების აზრებსა და რჩევებს. ვიცით, რომ როდესაც ვიღაც ჩვენს თვალსაზრისს ისმენს, სხვისი აზრის მოსმენაც გვიადვილდება. ბავშვები ხალისით იღებენ მშობლების შეტყობინებებს, თუკი მანამდე ისინი კარგი მსმენელები იყვნენ. როცა მშობლები წუხან იმის გამო, რომ შვილები არ უსმენენ, უნდა ვივარაუდოთ, რომ თავად ისინიც არ არიან შვილების კარგი მსმენელები.

აქტიური მოსმენა „ბურთს ბავშვის მინდორზე ტოვებს“. როცა მშობლები შვილის პრობლემებს აქტიური მოსმენით პასუხობენ, ისინი ხშირად ამჩნევენ, რომ შვილები დამოუკიდებლად იწყებენ ფიქრს. ბავშვი საკუთარი ძალებით იწყებს პრობლემის გაანალიზებას და ბოლოს კონსტრუქციულ გადაწყვეტილებამდეც მიდის. აქტიური მოსმენა მას ფიქრის, პრობლემის დიაგნოზის დასმის, საკუთარი გადაწყვეტილების პოვნის სტიმულს აძლევს. აქტიური მოსმენა პრობლემის გადაჭრისას ბავშვისადმი ნდობას გამოხატავს, რჩევა, განსჯა, ჭკუის სწავლება კი – უნდობლობას. ამრიგად, აქტიური მოსმენა ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი გზაა იმისათვის, რომ დავეხმაროთ ბავშვს, გახდეს უფრო პასუხისმგებელი და დამოუკიდებელი.

აქტიური მოსმენისათვის საჭირო განწყობა

აქტიური მოსმენა არ არის უბრალოდ მეთოდი „მეთოდების ნაკრები-დან“, რომლის გამოყენებაც მშობელს შეუძლია ყოველთვის, როცა შვილს პრობლემა აქვს. ის ზოგადი განწყობის კომპლექსის ასამუშავებელი ხერხია. ამ განწყობების გარეშე მეთოდი იშვიათად იქნება ეფექტიანი; ის ყალბი, ცარიელი, მექანიკური, არაგულწრფელი გახდება. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე ძირითადი განწყობა, რომელიც აუცილებლად უნდა ჰქონდეს მშობელს აქტიური მოსმენის გამოყენებისას. ამ განწყობების გარეშე ის ეფექტიანი აქტიური მსმენელი ვერ იქნება.

1. თქვენ უნდა გსურდეთ იმის გაგება, რისი თქმაც ბავშვს სურს. ეს იმას ნიშნავს, რომ მზად ხართ, მას დრო დაუთმოთ. თუ დრო არა გაქვთ, უბრალოდ უნდა უთხრათ ამის შესახებ.
2. თქვენ გულწრფელად უნდა გსურდეთ, სასარგებლო იყოს ბავშვისათვის კონკრეტული პრობლემის გადაჭრისას კონკრეტულ მომენტში. თუ არ გსურთ, დაიცადეთ მანამ, სანამ მოგესურვებათ.
3. უნდა შეგეძლოთ, გულწრფელად მიიღოთ მისი გრძნობები, როგორც უნდა იყოს ისინი – განსხვავებული თქვენი გრძნობებისაგან თუ იმისაგან, რაც, თქვენი აზრით, შვილს უნდა ჰქონდეს. ამ განწყობის ჩამოყალიბებას დრო სჭირდება.
4. თქვენ უნდა გქონდეთ ღრმა რწმენა, რომ შვილს შეუძლია საკუთარ გრძნობებთან გამკლავება, მათზე მუშაობა და პრობლემის გადაჭრა. ეს რწმენა გამოგიმუშავდებათ, თუ დააკვირდებით, როგორ აგვარებს შვილი საკუთარ პრობლემას.
5. გაცნობიერებული უნდა გქონდეთ, რომ გრძნობები წარმავალია და არა მუდმივი. ისინი იცვლება – სიძულვილი სიყვარულად შეიძლება გადაიქცეს, სასოწარკვეთა – იმედად. ამდენად, არ უნდა გეშინოდეთ შვილის მიერ გამოხატული გრძნობების; ისინი სამუდამოდ მასთან არ რჩებიან. აქტიური მოსმენა დაგარწმუნებთ ამაში.
6. უნდა შეგეძლოთ შვილში დამოუკიდებელი ადამიანის დანახვა – ის განუმეორებელი პიროვნებაა და არა თქვენი ნაწილი; ცალკე ინდივიდია, რომელსაც თქვენ სიცოცხლე და ინდივიდუალურობა მიეცით. ეს „განცალკევებულობა“ საშუალებას მოგცემთ, „ნება დართოთ“ შვილს, ჰქონდეს საკუთარი გრძნობები, საგნების მისეული ხედვა. მხოლოდ

„განცალკევებულობის“ გაცნობიერებით შეძლებთ შვილის დახმარებას. პრობლემურ სიტუაციაში მასთან უნდა იყოთ, მაგრამ მისი ნაწილი არ უნდა იყოთ.

აქტიურ მოსმენასთან დაკავშირებული რისკი

ცხადია, აქტიური მოსმენა ინფორმაციის მიმღებისაგან მოითხოვს, დროებით უარი თქვას საკუთარ აზრებსა და გრძნობებზე, რათა შეძლოს შეტყობინების გაცნობიერება. ეს მას დაეხმარება ინფორმაციის სწორად მიღებაში. თუ მშობელს სურს, სწორად გაიგოს შვილის შეტყობინება, მან საკუთარი თავი მის ადგილზე უნდა წარმოიდგინოს (მისი თვალსაზრისი, სამყაროს მისეული აღქმა). მხოლოდ ასე შეძლებს გაიგოს, რისი თქმა უნდოდა გამოგზავნს. აქტიური მოსმენისას მშობლის რეაქცია სხვა არაფერია, თუ არა მოსმენილის საბოლოო შემოწმება, თუმცა ის ასევე არწმუნებს შეტყობინების გამგზავნს (ბავშვს), რომ მისი ნათქვამი სწორად გაიგეს (მას უკან უბრუნდება სწორად გაგებული საკუთარი „შეტყობინება“).

ადამიანის თავს რაღაც ხდება, როცა ის აქტიურ მოსმენას გამოსცდის. როცა ვცდილობთ, ბუსტად გავიგოთ სხვა ადამიანის ფიქრები და გრძნობები, მის ადგილზე წარმოვიდგინოთ თავი, მისებურად დავინახოთ სამყარო, როგორც მსმენელები, საკუთარი აზრებისა და განწყობის შეცვლის რისკის წინაშე ვდგებით. სხვაგვარად თუ ვიტყვით, ჩვენ თავად ვიცვლებით, როცა სხვა ადამიანს ნამდვილად ვუგებთ. სხვა ადამიანის გამოცდილების გაზიარებისას, შესაძლოა, საკუთარი გამოცდილების ინტერპრეტაცია (შეცვლა) მოგვიხდეს. ამან შეიძლება შეგვაშინოს. „ფრთხილი“ ადამიანი ეცდება, თავიდან აიცილოს განსხვავებული იდეებისა და შეხედულებების ზემოქმედება. მოქნილ ადამიანს არ ეშინია ცვლილების. ასეთი ადამიანების შვილები დადებითად რეაგირებენ, როცა ხედავენ, რომ მშობლები თანახმა არიან შეიცვალონ, უფრო ადამიანურები გახდნენ.

აქტიური მოსმენის უნარის გამოყენება

სქტიური მოსმენის შედეგები გასაოცარია, თუმცა ამ მეთოდის გამოყენება განსაზღვრულ ძალისხმევასთან არის დაკავშირებული. სირთულის მიუხედავად, სასურველია აქტიური მოსმენის ხშირად გამოყენება. „მეცოდინება, როდის უნდა გამოვიყენო ეს მეთოდი? შემეძლება ისე ვისწავლო მისი გამოყენება, რომ საკუთარი შვილების კარგი მრჩეველი გავხდე?“ – კითხულობენ მშობლები.

მოწესრიგებული და განათლებული ქალბატონი, სამი შვილის დედა, მისის ტ. სხვა მშობლებს გამოუტყდა: „ახლალა ვაცნობიერებ, რა ძლიერია ჩემი ჩვევა, ვურჩიო შვილებს ან მზამზარეული პასუხები შევთავაზო. ეს ჩვევა სხვა ადამიანებთანაც – მეგობრებთან, მეუღლესთან – იჩენს თავს. შესაძლებელია გადავეჩვიო ყველას მამიდობას და ჭკუის სწავლებას?“

ჩვენი პასუხი ასეთია: „დიახ“. მშობელთა უმრავლესობას შეუძლია შეიცვალოს და ისწავლოს, როდის გამოიყენოს შედეგის მომტანი აქტიური მოსმენა. პრაქტიკა მათ გარკვეულ კომპეტენტურობას შესძენს. მერყევ მშობლებს, რომლებიც დასაწისში ამ მეთოდის გამოყენებისას უხერხულად გრძნობენ თავს, ვეუბნებით: „ცდა ბედის მონახევრა“.

ნებისმიერი საქმიანობის შესწავლისას სიძნელეებს ვაწყდებით და ხშირად იმედგაცრუებაც გველის. მიუხედავად ამისა, უნდა გვახსოვდეს, რომ ის მშობლები, რომლებიც სერიოზულად მოეკიდებიან თავიანთი უნარებისა და ცოდნის განვითარებას, გაიხარებენ შვილების დამოუკიდებლობისა და სიმწიფის პროგრესით, მათთან ურთიერთობის ახლებური სითბოთი და ინტიმურობით.

როდის აქვს ბავშვს პრობლემა

აქტიური მოსმენის გამოყენება მიზანშეწონილია მაშინ, როცა ბავშვი აღმოაჩენს, რომ სირთულის პირისპირ იმყოფება, პრობლემა აქვს. ჩვეულებრივ, მშობელი ადვილად ამჩნევს ამ მომენტს შვილის გრძნობების ცვლილების მიხედვით.

ნებისმიერი ბავშვი აწყდება ცხოვრებაში სიტუაციებს, რომლებსაც შედეგად გულგატეხილობა, იმედგაცრუება, ტკივილი ან სტრესი მოსდევს: პრობლემები შეიძლება დაკავშირებული იყოს მეგობრებთან, დაძმასთან, მშობლებთან, მასწავლებლებთან, გარე სამყაროსთან და საკუთარ თავთან. თუ ამგვარი პრობლემების გადაჭრისას დაეხმარებიან, ბავშვი სულიერ წონასწორობას შეინარჩუნებს და უფრო ძლიერი და თავდაჯერებული გახდება. თუ მხარდაჭერას ვერ იგრძნობს, ემოციური პრობლემები გაულრმავდება.

იმისათვის, რომ მიხვდეს, როდის გამოიყენოს აქტიური მოსმენა, მშობელი „მომართული“ უნდა იყოს შვილისაგან ამგვარი შეტყობინების („პრობლემა მაქვს“) მისაღებად. სწორედ აქ ჩნდება მთავარი კითხვა: ვის აქვს პრობლემა?

უნდა გვახსოვდეს, რომ პრობლემა აქვს ბავშვს, როცა ის ვერ იკმაყოფილებს რაღაც მოთხოვნილებას. ეს მშობლის პრობლემა არ არის, ბავშვის პრობლემაა.

აქტიური მოსმენის გამოყენება ყველაზე მეტად სწორედ მაშინ არის სასარგებლო, როცა ბავშვს აქვს პრობლემა. მისი გამოყენება შეიძლება უადგილო იყოს, თუ მშობელს აქვს პრობლემა. ის ეხმარება ბავშვს, იპოვოს გამოსავალი საკუთარი პრობლემიდან, მაგრამ ალბათ ვერ დაეხმარება მშობელს, რომლის პრობლემის მიზეზი შვილის ქცევაა (მომდევნო თავში გაგაცნობთ იმ მეთოდებს, რომელთა დახმარებითაც მშობლებს შეუძლიათ საკუთარ პრობლემებთან გამკლავება).

ქვემოთ მოცემულ მაგალითებში **ბავშვს აქვს პრობლემა:**

ალექსი უარყოფილად გრძნობს თავს ერთ-ერთი მეგობრის მიერ. ვიქტორი იმედგაცრუებულია, რადგან ვერ შეძლო კალათბურთის გუნდის შეკრება.

ლინდა საშინლად გულნატკენია, რადგან გამოსაშვებ საღამოზე არავინ გაიწვია საცეკვაოდ.

ბონის ვერ გადაუწყვეტია, რისი გაკეთება სურს ცხოვრებაში. შონი არ არის დარწმუნებული, გააგრძელოს თუ არა სწავლა კოლეჯში.

სტივენი თავს უხერხულად გრძნობს ზედმეტი წონის გამო. ლიზა შეშინებულია, რადგან თანასკოლეელი გოგო ცემით ემუქრება. როდნი ბრახდება, როცა ძმა თამაშს აგებს.

სკოლაში ბავშვები ლორენს „გაშეშებულ ფეხებს“ უწოდებენ სიგამბდრის გამო.

ჰებერი აფორიაქებულია, რადგან შესაძლებელია ორი საგანი ვერ ჩააბაროს.

მაიკს მეგობარი აიძულებს სიგარეტის მოწევას.

ასეთ პრობლემებს ბავშვები აუცილებლად აწყდებიან, როცა ცდილობენ, თავი გაართვან ცხოვრებას – თავიანთ ცხოვრებას. **იმედგაცრუება, საგონებელში ჩავარდნა, რაღაცის უკმარობის განცდა, თვით მარცხიც კი ბავშვების პრობლემებია და არა მათი მშობლების.**

ეს ერთ-ერთი საკითხია, რომლის გაგებაც მშობლებს უჭირთ. მშობელთა უმრავლესობა ცდილობს, შვილების პრობლემების დიდი ნაწილი თავისად აქციოს. ამით, როგორც ამას მოგვიანებით ვნახავთ, ისინი საკუთარ თავს არასაჭირო საფიქრალს უჩენენ, იუარესებენ შვილებთან ურთიერთობას და ხელიდან უშვებენ ეფექტიანი მრჩევლის როლში ყოფნის შესაძლებლობას.

როცა მშობელი აღიარებს იმ ფაქტს, რომ პრობლემა შვილს აქვს, ეს არავითარ შემთხვევაში არ ნიშნავს იმას, რომ მშობელი აღარ წუხს, აღარ ზრუნავს ან აღარ სთავაზობს დახმარებას. პროფესიონალი კონსულტანტი გულწრფელად წუხს და ზრუნავს თითოეულ ბავშვზე, რომლის დახმარებასაც ცდილობს, მაგრამ მშობელთა უმრავლესობისაგან განსხვავებით, ბავშვის პრობლემის გადაჭრის პასუხისმგებლობას ის **ბავშვს უტოვებს**. ის საშუალებას აძლევს ბავშვს, თავად იყოს საკუთარი **პრობლემის პატრონი**. მისთვის მისაღებია ის ფაქტი, რომ ბავშვს აქვს პრობლემა. ის ბავშვს **დამოუკიდებელ ადამიანად განიხილავს**. მას **სჯერა**, რომ ბავშვი თავისი შინაგანი რესურსებით შეძლებს საკუთარი პრობლემის გადაჭრას. როდესაც ბავშვს საშუალებას აძლევს, თავად იყოს საკუთარი პრობლემის პატრონი, პროფესიონალ კონსულტანტი ეფექტიანად იყენებს აქტიურ მოსმენას.

აქტიური მოსმენა დახმარების მძლავრი მეთოდია, როცა ადამიანს

პრობლემა აქვს, მაგრამ იმ პირობით, თუ მსმენელს გააზრებული აქვს, ვისია პრობლემა და საშუალებას აძლევს მოსაუბრეს (პრობლემის მქონეს), პრობლემის გადაჭრის საკუთარი გზები იპოვოს. აქტიურ მოსმენას შეუძლია მნიშვნელოვნად გაზარდოს მშობლების, როგორც დამხმარეების, ეფექტიანობა, მაგრამ ეს განსხვავებული, უჩვეულო დახმარებაა.

პარადოქსულია, რომ ეს მეთოდი ზრდის ბავშვზე მშობლის გავლენას, მაგრამ ეს გავლენა განსხვავდება მშობლების მიერ თავს მოხვეული გავლენისაგან. **აქტიური მოსმენა ბავშვებზე ზეგავლენის ისეთი მეთოდია, როცა ისინი თავად პოულობენ საკუთარი პრობლემების გადაჭრის გზებს.** თუმცა, როგორც ქვემოთ ვნახავთ, მშობელთა უმრავლესობა ვერ უძლებს შვილების პრობლემების მისაკუთრების ცდუნებას:

ანტონი: მატეო აღარ მეთამაშება. არაფერს აკეთებს, რაც მე მინდა.

დედა: ისე ითამაშეთ, როგორც მას უნდა. უნდა ისწავლო მეგობრებთან შეგუება (რჩევა-დარიგება, ჭკუის სწავლება).

ანტონი: არ მინდა იმის კეთება, რაც მას უნდა და, გარდა მაგისა, სულაც არ მინდა მასთან შეგუება!

დედა: კარგი, მაშინ სხვა ვინმე იპოვე, ვისთანაც ითამაშებ, რაკი ასეთი აუტანელი ხარ (გადაწყვეტილების შეთავაზება, დამცირება).

ანტონი: ის არის აუტანელი, მე კი არა! სხვა არავინ არის და ვის ვეთამაშო!

დედა: დაილაღე და იმიტომ ხარ ცუდ ხასიათზე. ნახავ, ხვალ უკეთ იქნები (ინტერპრეტაცია, დამშვიდება).

ანტონი: არ დავლლილვარ და სულაც არ ვიქნები ხვალ უკეთ! არ გესმის, როგორ მეჯავრება მატეო.

დედა: ახლავე შეწყვიტე ასე ლაპარაკი! თუ კიდევ ერთხელ გავიგე, რომ ასე ლაპარაკობ შენს მეგობრებზე, ინანებ... (ბრძანება, მუქარა).

ანტონი: (მიდის გაბრაზებული): მეზიზღება აქაურობა! ნეტა აქედან წავიდოდეთ!

აი, როგორ წარიმართებოდა იგივე დიალოგი, თუკი დედა აქტიური მოსმენის მეთოდს გამოიყენებდა:

ანტონი: მატეო აღარ არ მეთამაშება. არაფერს აკეთებს, რაც მე მინდა.

დედა: ალბათ ძალიან ბრაზობ მასზე (აქტიური მოსმენა).

ანტონი: ჰო! აღარასოდეს ვეთამაშები! აღარ არის ჩემი მეგობარი!

დედა: ისეთი გაბრაზებული ხარ, რომ ალბათ მისი დანახვაც აღარ გინდა (აქტიური მოსმენა).

ანტონი: მართალია, მაგრამ თუ მას აღარ ვემეგობრები, ვილას ვეთამაშო!

დედა: ჰო, სულაც არ არის სასიამოვნო მართო დარჩენა (აქტიური მოსმენა).

ანტონი: როგორც ჩანს, როგორღაც უნდა შევეგუო მას. მაგრამ ისე მიჭირს, თავი შევიკავო და მასზე არ გავბრაზდე.

დედა: მესმის, გინდა შეეწყო მას და თან ბრაზობ (აქტიური მოსმენა).

ანტონი: არც ვბრაზდებოდი ხოლმე, რადგან ის ყოველთვის იმას აკეთებდა, რაც მე მინდოდა. ახლა კი აღარ მაძლევს მბრძანებლობის უფლებას.

დედა: ესე იგი, მათეო აღარ ეთანხმება შენს სურვილებს (აქტიური მოსმენა).

ანტონი: არა... ისეთი პატარა აღარ არის. თუმცა ახლა უფრო საინტერესო გახდა.

დედა: ალბათ ასეთი უფრო მოგწონს, არა? (აქტიური მოსმენა)

ანტონი: ჰო, მაგრამ ისე მიგვიჩვიე, რომ ძნელია გადავეჩვიო მბრძანებლობას. იქნებ ასე ხშირად არ გვეჩხუბა, ხანდახან თუ დავუთმობდი. როგორ ფიქრობ, ეს გვიშველის?

დედა: შენ ფიქრობ, რომ თუ ხანდახან დაუთმობ, ისევ იმეგობრებთ (აქტიური მოსმენა).

ანტონი: შესაძლებელია... უნდა ვცადო!

პირველ ვერსიაში დედამ „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველიდან“ რვა გამოიყენა, მეორეში – მხოლოდ აქტიური მოსმენა. პირველ შემთხვევაში დედამ „თვითონ იკისრა პრობლემა“; მეორეში, აქტიური მოსმენის საშუალებით, პრობლემა ანტონის „დაუტოვა“. პირველ შემთხვევაში ანტონიმ უარყო დედის წინადადება, მისი ბრაზი და იმედგაცრუება არ გაიფანტა, პრობლემა გადაუჭრელი დარჩა და ანტონის ზრდის მიმართულებით არაფერი გაკეთებულა. მეორეში ბრაზი გაქარწყლდა, ანტონიმ პირველი ნაბიჯი გადადგა პრობლემის გადასაჭრელად და უფრო მეტად ჩაუკვირდა საკუთარ თავს. მან გადაწყვეტილება მიიღო და აშკარაა, რომ წინ წაიწია პასუხისმგებელ, პრობლემის გამამჭრელ ადამიანად ჩამოყალიბების გზაზე.

აი, კიდევ ერთი სიტუაცია იმის საჩვენებლად, თუ, ჩვეულებრივ, როგორ ცდილობენ მშობლები შვილების დახმარებას:

ქეისი: დღეს არ ვივახშმებ.

მამა: წავედით. შენი ასაკის ბავშვებმა დღეში სამჯერ უნდა ჭამონ (მითითება, ლოგიკის საშუალებით დარწმუნება).

ქეისი: კარგად ვისადილე.

მამა: კარგი, უბრალოდ მაგიდასთან დაჯექი (შეთავაზება).

ქეისი: არაფრის ჭამას არ ვაპირებ.

მამა: რა გჭირს? (ჩაძიება).

ქეისი: არაფერი.

მამა: მაშინ წამოდი და დაჯექი მაგიდასთან (ბრძანება).

ქეისი: არა ვარ მშიერი და არ მინდა მაგიდასთან ჯდომა.

აი, როგორ დაეხმარებოდნენ ამავე გოგონას აქტიური მოსმენის საშუალებით:

ქეისი: დღეს არ ვივახშმებ.

მამა: ჭამის გუნებაზე არა ხარ? (აქტიური მოსმენა)

ქეისი: სულ არ მინდა. ძალიან ვნერვიულობ საიმისოდ, რომ ჭამა შევძლო.

მამა: გეტყობა, რომ რაღაც გაწუხებს, ასეა? (აქტიური მოსმენა)

ქეისი: უფრო უარესი! ძალიან შეშინებული ვარ!

მამა: ჰო, მართლა ჰგავხარ დამფრთხალს (აქტიური მოსმენა).

ქეისი: აბა, რა იქნება. ლანცმა დამირეკა და მითხრა, რომ საღამოს დალაპარაკება უნდა. ასეთი სერიოზული ტონი არასდროს ჰქონია.

მამა: გინდა თქვა, რომ რაღაც ხდება? (აქტიური მოსმენა)

ქეისი: მეშინია, რომ ურთიერთობის გაწყვეტა უნდა.

მამა: შენ კი ეს საშინლად არ გინდა (აქტიური მოსმენა).

ქეისი: მოკვდები! თან იმას ვფიქრობ, რომ ანასთან სურს ურთიერთობის დაწყება. რა საშინელებაა!

მამა: აი, თურმე სინამდვილეში რა გაშინებს – ანამ არ წაგართვას (აქტიური მოსმენა).

ქეისი: ჰო, ყველა კარგ ბიჭს თავბრუს ასხამს. ისეთი საძაგელია – ყოველთვის ბიჭებს ელაპარაკება და აცინებს. ყველა გიჟდება მასზე. სამი-ოთხი ბიჭი მუდამ დასდევს. არ ვიცი, ამას როგორ ახერხებს – ვერც კი ვფიქრობ, რაზე შეიძლება ბიჭებთან ლაპარაკი.

მამა: გინდა, ანასავით ადვილად შეგეძლოს ბიჭებთან ლაპარაკი? (აქტიური მოსმენა)

ქეისი: ისე მინდა, მათ მოვწონდე, რომ მეშინია, რაიმე სულელური არ წამოვროშო.

მამა: იმდენად გსურს, პოპულარული გახდე, რომ გეშინია, შეცდომა არ დაუშვა? (აქტიური მოსმენა)

ქეისი: ჰო, მაგრამ ალბათ იმაზე უარესს ვერ გავაკეთებ, ვიდრე იდიოტივით დგომაა.

მამა: თვლი, რომ ეს მდგომარეობა გაცილებით უარესია, ვიდრე გარისკვა და ლაპარაკის დაწყება? (აქტიური მოსმენა)

ქეისი: რა თქმა უნდა, უარესია! დავიღალე ჩუმად ყოფნით!

პირველ ვერსიაში ქეისის მამამ დასაწყისშივე ვერ შეძლო შეტყობინების სწორად გაშიფვრა და შედეგად მთელი საუბარი ჭამის პრობლემას ვერ გასცდა. მეორეში მამას თანაგრძნობით სავსე აქტიური მოსმენა დაეხმარა ძირითადი პრობლემის აღმოჩენაში, მან წააქეზა ქეისი, თავად გადაეტრა პრობლემა და, საბოლოო ჯამში, მიიყვანა ცვლილების აუცილებლობის აზრამდე.

როგორ უნდა ისწავლონ მშობლებმა აქტიური მოსმენა

დააკვირდით, როგორ იყენებენ მშობლები აქტიური მოსმენის მეთოდს ყოველდღიური ოჯახური პრობლემების გადაწყვეტისას. ყურადღება მიაქციეთ, როგორ იყენებენ მშობლები აქტიურ მოსმენას უმნიშვნელო პრობლემების დროსაც კი.

დენი – ბავშვი, რომელსაც დაძინების ეშინია

მოცემულ სიტუაციაში ჩვენი კურსდამთავრებული დედა რამდენიმე საკომუნიკაციო ხერხსა და აქტიურ მოსმენას იყენებს. რვა წლის ბიჭს, ხუთი წლის ასაკიდან მოყოლებული, დაძინების პრობლემა აქვს. ქვემოთ მოტანილ სიტუაციაში დაახლოებით რვა თვით ადრე ბიჭი თავის ოთახში გადააბარგეს. მანამდე მას და ორ უმცროს ძმას საერთო ოთახი ჰქონდათ. მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან უნდოდა საკუთარი ოთახი, დაძინების პრობლემა კიდევ უფრო გაუმწვავდა.

დედა: უკვე გვიანია. შუქი ჩააქრე და დაიძინე.

დენი: არ ვაპირებ ძილს.

დედა: უნდა დაიძინო, გვიანია. ხვალ დაღლილი იქნები.

დენი: არ ვაპირებ ძილს.

დედა (მკაცრად): ახლავე ჩააქრე შუქი!

დენი (კატეგორიულად): არ ვაპირებ დაძინებას!

დედა („მგონი, დავახრჩობ. ისე დავილაღე, ამაღამ ამის ატანა აღარ შემიძლია... მივდივარ სამზარეულოში, ათამდე ვითვლი. გადავწყვიტე, რომ დავბრუნდე და სიცოცხლის ფასადაც რომ დამიჯდეს, აქტიური მოსმენის გამოყენება ვცადო. შევდივარ დენის ოთახში“): მართალია, გვიანია, მაგრამ მოდი, ცოტა ხანს შენს საწოლზე დავჯდები და ფეხებს დავასვენებ, მერე კი ჭურჭელს დავრეცხავ (შვილს წიგნს ართმევს, შუქს აქრობს, კარს ხურავს და საწოლზე ჯდება).

დენი: მომეცი წიგნი! ნუ გამორთე შუქი! წადი აქედან! არ მინდა შენი აქ ყოფნა! არ ვაპირებ ძილს! მეზიზღები!

დედა: ძალიან გაბრაზებული ხარ.

დენი: ჰო, ვერ ვიტან სკოლას და აღარასოდეს წავალ, აღარასოდეს!

დედა („მას ხომ სკოლა უყვარს“): მესმის, მოგებრდა სკოლა.

დენი: საშინელებაა! სკოლაში თავს ცუდად ვგრძნობ. არაფერი ვიცი. ჩემი ადგილი მეორე კლასშია (მესამეში სწავლობს). მათემატიკის არაფერი გამეგება (ძალიან კარგად სწავლობს ამ საგანს). მასწავლებელი ალბათ ფიქრობს, რომ უფროსკლასელები ვართ ან უფრო დიდები.

დედა: ჰო, მათემატიკა შენთვის საკმაოდ რთულია.

დენი: არა! ადვილია! უბრალოდ, არ მომწონს მისი სწავლა.

დედა: ჰოო!

დენი (უცხად იცვლება): ბეისბოლი მიყვარს! სკოლაში სიარულის ნაცვლად ბეისბოლს ვითამაშებდი!

დედა: მესმის, ბეისბოლი გიყვარს.

დენი: კოლეჯში ჩაბარება აუცილებელია? (უფროსი ძმა მალე კოლეჯში აბარებს და ოჯახი მართლაც ამაზე ლაპარაკობს).

დედა: არა.

დენი: რამდენი წელი უნდა ვისწავლო სკოლაში?

დედა: სანამ არ დაამთავრებ.

დენი: კარგი, კოლეჯში არ ჩავაბარებ. აუცილებელი არ არის, ხომ?

დედა: ჰო.

დენი: კარგია, მაშინ ბეისბოლს ვითამაშებ.

დედა: მართლაც საინტერესო თამაშია.

დენი: ჰო (სრულად მშვიდდება, გატაცებით საუბრობს, ბრაზის გარეშე).
კარგი, ღამე მშვიდობისა.

დედა: ღამე მშვიდობისა.

დენი: ცოტა ხანს კიდევ დარჩები?

დედა: ჰო.

დენი (იღებს საბანს, რომელიც გადაგდებული ჰქონდა; მზრუნველად აფარებს დედას მუხლებზე და ხელით ეფერება): მოხერხებულად ხარ?

დედა: კი, გმადლობ.

დენი: არაფრის (რამდენიმე წუთით სიჩუმე ისადგურებს, შემდეგ დენი ხველას და სრუტუნს იწყებს, ცხვირს ხმაურიანად იხოცავს, სრუტუნებს, სრუტუნებს, სრუტუნებს. დენის მსუბუქი აღერგია აქვს და ცხვირი ეჭედება ხოლმე, მაგრამ არა ასე ძლიერად. ამის მსგავსი დედამისს არასდროს უნახავს).

დედა: შეგაწუხა ცხვირმა?

დენი: ჰო. როგორ ფიქრობ, ჩავიწვეთო?

დედა: ფიქრობ, რომ გიშველის?

დენი: არა (სრუტუნებს, სრუტუნებს).

დედა: ცხვირმა მართლა მოგაბებრა თავი.

დენი: ჰო (სრუტუნებს. მტკივნეულად ამოიოხრებს.). ნეტა ძილის დროს ცხვირით სუნთქვა არ იყოს საჭირო!

დედა (გაოცებულია, ერთი სული აქვს, გაიგოს, საიდან მოუვიდა ასეთი აზრი): გგონია, რომ ძილის დროს ცხვირით სუნთქვა აუცილებელია?

დენი: ვიცი, რომ აუცილებელია.

დედა: დარწმუნებული ხარ?

დენი: ვიცი. ტომმა მითხრა დიდი ხნის წინ (ორი წლით უფროსი მეგობარი, რომელსაც აღმერთებს). მან მითხრა, რომ ასეა საჭირო. ადამიანს ძილის დროს არ შეუძლია პირით სუნთქვა.

დედა: გინდა თქვა, რომ ვერ ისუნთქებს?

დენი: უბრალოდ, არ შეუძლია (სრუტუნებს). დე, მართალია, რომ ძილის დროს ადამიანმა ცხვირით უნდა ისუნთქოს? (გრძელი ახსნა-განმარტება – დენი ბევრს საუბრობს მეგობრის შესახებ. „ის არ მომატყუებდა“).

დედა: (უხსნის, რომ მეგობარს ალბათ დახმარება უნდოდა, მაგრამ ბავშვებს ზოგჯერ მცდარი ინფორმაცია აქვთ. განსაკუთრებით ხაზს უსვამს იმას, რომ ძილის დროს ყველას შეუძლია პირით სუნთქვა).

დენი (შვებით): კარგი, ღამე მშვიდობისა.

დედა: ღამე მშვიდობისა (დენი თავისუფლად სუნთქავს პირით).

დენი: (უცებ ისევ სრუტუნებს).

დედა: ისევ გეშინია.

დენი: ჰო, დე, რა მოხდება ძილის დროს პირით ვისუნთქო... მერე ცხვირი გამეჭედოს და შუალამისას ძილის დროს... რა მოხდება პირს თუ დაეხურავ?

დედა (ხვდება, რომ მის შვილს მთელი ამ წლებს განმავლობაში ძილის იმიტომ ეშინოდა, რომ ეგონა დაიხრჩობოდა. „ჩემი საწყალი პატარა“): გეშინია, რომ გაიგუდები?

დენი: რა თქმა უნდა, ადამიანმა ხომ უნდა ისუნთქოს (ვერ ამბობს, შეიძლება მოგკვდეო).

დედა (უხსნის): ეს, უბრალოდ, ვერ მოხდება. შენი პირი თავისთავად გაიღება, ისევე, როგორც თავისთავად სცემს შენი გული და ახამხამებთვალეებს.

დენი: დარწმუნებული ხარ?

დედა: ჰო, დარწმუნებული ვარ.

დენი: კარგი, ღამე მშვიდობისა.

დედა: ღამე მშვიდობისა, ძვირფასო (კოცნის. დენი მაშინვე იძინებს).

დენის შემთხვევა ერთადერთი არ არის, როცა მშობლის აქტიურმა მოსმენამ ემოციური პრობლემა რადიკალურად გადაჭრა. მშობლების მონათხრობი ადასტურებს ჩვენს რწმენას, რომ მათ უმრავლესობას შეუძლია სრულყოფილად დაეუფლოს პროფესიონალი კონსულტანტის უნარებს და ისინი შვილებთან ურთიერთობისას ღრმად ფესვგადგმული პრობლემების გადასაჭრელად გამოიყენოს.

ზოგჯერ ამგვარ თერაპიულ მოსმენას მხოლოდ კათარზისული შვება მოაქვს ხოლმე ბავშვის გრძნობებისათვის. ბავშვს მხოლოდ თანაგრძნობით აღსავსე მსმენელი, ანუ მგრძნობიარე ყური სჭირდება და სხვა არაფერი, როგორც ამას ათი წლის გონიერი გოგონას, ნენსის შემთხვევა მოწმობს. ნენსის დედას საუბრის ჩაწერა შევთავაზეთ, რათა შემდეგ მეცადინეობაზე მისი მოსმენა შეგვძლებოდა. ჩვენ ვურჩევთ ხოლმე მშობლებს ამის გაკეთებას და შემდეგ ამ ჩანაწერებს მათი და ასევე სხვების დასახმარებლად ვიყენებთ. როცა სიტყვასიტყვით ჩანაწერს წაიკითხავთ, ეცადეთ წარმოიდგინოთ, როგორ უპასუხებდა გამოუცდელ მშობელთა უმრავლესობა ნენსის ტიპური საკომუნიკაციო დამბლოკვლების გამოყენებით.

დედა: ნენსი, მგონი, ხვალ სკოლაში წასვლა არ გინდა, არა?

ნენსი: ჰო, ახალს არაფერს ველოდები.

დედა: ესე იგი, მოსაწყენია...

ნენსი: ჰო, არაფერს ვაკეთებთ იმ სულელი ქალის ყურების გარდა – ისეთი მსუქანა და ყვეყნია, ისე სულელურად გამოიყურება!

დედა: ეტყობა, მართლა მოგაბებრა თავი ყველაფრით...

ნენსი: ჰო, სულ ამბობს, ამას ხვალ მოგიტანო. დადგება ეს ხვალ და იტყვის, ოჰ, დამავიწყდა, სხვა დროს მოგიტანო.

დედა: ესე იგი, გპირდებათ, რომ გააკეთებს და...

ნენსი: და არასდროს აკეთებს.

დედა: დაპირებებს არ ასრულებს და ეს ძალიან გწყინს.

ნენსი: ჰო, დღემდე არ მოუტანია ის რვეული, რომელსაც სექტემბერში შემიპირდა.

დედა: ამბობს, რომ რაღაცას გააკეთებს, შენ იმედი გეძლევა და შემდეგ არაფერსაც არ აკეთებს.

ნენსი: ჰო, და კიდევ ექსკურსიები. დაგვპირდება, რომ მალე ექსკურსიაზე წაგვიყვანს... მერე გვეტყვის, რომ არსადაც არ წაგვიყვანს... გვეტყვის და მორჩა... და მერე ისევ ახალ დაპირებებს იძლევა.

დედა: ესე იგი, გაიმედებთ. ფიქრობთ, რომ რაღაც კარგი და საინტერესო მოხდება და არაფერიც არ ხდება.

ნენსი: მართალია. სრული სიგიჟეა.

დედა: წარმომიდგენია, როგორი იმედგაცრუებული ხარ იმით, რაც ხდება.

ნენსი: ერთადერთი გაკვეთილი, რომელიც მიყვარს, ხელოვნებაა, იმიტომ, რომ მასწავლებელი ვერ გაგბურღავს ნაწერის ან სხვა რამის გამო. ისე კი დგას ხოლმე ჩემს მერხთან და მოსთქვამს: რა საშინელი ნაწერია! რატომ არ შეგიძლია უკეთ წერა? რატომ არ ცდილობ?

დედა: ესე იგი, არ გშორდება...

ნენსი: ჰო, და ხატვის დროსაც მკარნახობს, რა ფერები გამოვიყენო, მე კი არ ვიყენებ... ისე ვხატავ, რომ ლამაზი იყოს, ის კი ჩრდილების დადებას მასწავლის...

დედა: ესე იგი, გაკვეთილის დანარჩენ დროს მაინც თავს განებებს.

ნენსი: ჰო, კრამიტით გადახურვას თუ არ ჩავთვლით...

დედა: გადახურვის რაღაც განსაკუთრებული წესით ხატვას გაიძულებს.

ნენსი: ჰო, ისე არ ვაკეთებ, როგორც მას უნდა, თუმცა...

დედა: გაღიზიანებს, როცა ყოველთვის თავის აზრს გეუბნება და გაიძულებს მისდით...

ნენსი: სულაც არ მინდა – მინდა, ყურადღება არ მივაქციო – თუმცა მერე უსიამოვნებები შემხვდება.

დედა: თუ მის რჩევებს ყურადღებას არ მიაქცევ, გეშინია, რომ უსიამოვნებებში გაეხვევი.

ნენსი: ჰო, და თითქმის ყოველთვის ისე ვაკეთებ, როგორც მას უნდა. ჰოდა, ასე მიწერს მათემატიკაში ხან A-ს, ხან B-ს და, უჰ...

დედა: გინდა, შენებურად გააკეთო, მაგრამ იცი, ამას რაც მოჰყვება და არ აკეთებ და ეს გაგიჟებს.

ნენსი: ისე ნელა აკეთებს ყველაფერს... ყველაფერს ხსნის, შემდეგ ერთხელ ან ორჯერ იმეორებს ბავშვებთან ერთად, ეუბნება, როგორ გააკეთონ. მეჩვენება, რომ სულ პატარებად გვთვლის. ამბობს, ეს სრულიად ახალი რამეაო, და ისე გვექცევა, თითქოს საბავშვო ბაღში ვიყოთ.

ხშირად მშობლისათვის ძნელია ასეთი დიალოგის დამთავრება დასკვნების გარეშე. როცა მშობელი იგებს, რომ ასეთი რამ ხშირად პროფესიონალ კონსულტანტებსაც ემართებათ, ის საშუალებას აძლევს შვილს, მაშინ გაჩერდეს, როცა საჭიროდ ჩათვლის და მოგვიანებით იპოვოს პრობლემის გადაჭრის გზა. პროფესიონალებმა გამოცდილებით იციან, რომ შეიძლება ბავშვს მივანდოთ საკუთარ პრობლემებთან კონსტრუქციულად გამკლავება. მშობლები სათანადოდ ვერ აფასებენ შვილების ამ შესაძლებლობას.

ქვემოთ მოტანილი საუბარი ერთ მოზარდთან მქონდა. ის გვიჩვენებს, რომ აქტიურ მოსმენას ყოველთვის დაუყოვნებლივ არ მოსდევს შედეგები. ხშირად აქტიური მოსმენა მოვლენების ჯაჭვის დასაწყისია და შესაძლებელია, მშობელმა მოგვიანებით ან ვერასოდეს გაიგოს შედეგი. ეს იმიტომ ხდება, რომ ბავშვები ხშირად მოგვიანებით პოულობენ პასუხებს. პროფესიონალმა კონსულტანტებმა ეს იციან. ბავშვმა შეიძლება პრობლემაზე მსჯელობა სადღაც შუაში შეწყვიტოს, ერთი კვირის შემდეგ კი დაბრუნდეს და გვაცნობოს მისი გადაჭრის შესახებ.

ასე მოუვიდა ნიგელსაც, საკონსულტაციოდ მოსულ თექვსმეტი წლის ბიჭს, რომლის მშობლებიც შეწუხებული იყვნენ სკოლისადმი მისი აგდებული დამოკიდებულებით, უფროსების წინააღმდეგ ამბოხით, ნარკოტიკებისადმი მიდრეკილებით და ოჯახისაგან გაუცხოებით.

რამდენიმე კვირის განმავლობაში კონსულტაციებისას ნიგელი იცავდა მარიხუანის მოწევის უფლებას და აკრიტიკებდა უფროსებს

ალკოჰოლისა და თამბაქოს მოხმარებისათვის. ის ნარკოტიკების მოხმარებაში ცუდს ვერაფერს ხედავდა. ფიქრობდა, რომ ყველას უნდა გამოეცადა საკუთარ თავზე ის სასიამოვნო გრძნობები, რომლებიც მან გამოსცადა. ის ეჭვქვეშ აყენებდა სკოლის მნიშვნელობას და მას მხოლოდ სამუშაოს მოძებნისათვის აუცილებელ პირობად თვლიდა – სკოლადამთავრებულს შეეძლო ფულის შოვნა და საზოგადოების სხვა წევრებით ცხოვრება. ის დაბალ შეფასებებს იღებდა. ნებისმიერი კონსტრუქციული საქმიანობა ნიგელისათვის უაზრობა იყო. ერთ დღეს კონსულტაციაზე გამომიცხადა, გადავწყვიტე შევწყვიტო ნარკოტიკების მოწევა, რადგან „ცხოვრებას ვინგრევო“. მიუხედავად იმისა, რომ ჯერ კიდევ არ იცოდა, რისი კეთება სურდა, დანამდვილებით იცოდა, რომ არ უნდოდა საკუთარი ცხოვრების „სანაგვეზე გადაგდება“ და დამარცხებულად (უიღბლოდ) ყოფნა. დაამატა, სერიოზულად ვემზადები ბაფხულის სკოლაში არჩეულ ორ საგანში, მას შემდეგ, რაც მიმდინარე წელს ერთის გარდა ყველა საგანში ჩავიჭერიო. საბოლოოდ ნიგელმა B+ შეფასებებით დაამთავრა ის კურსებიც, უფროსი კლასებიც და კოლეჯში შევიდა. არ ვიცი, რამ შეცვალა, მაგრამ ვფიქრობ, რომ აქტიურმა მოსმენამ მისი საღი აზრის მობილიზაცია განაპირობა.

ზოგჯერ აქტიური მოსმენა უბრალოდ ეხმარება ბავშვს, მიიღოს ის სიტუაცია, რომლის შეცვლაც იცის, რომ არ შეუძლია. აქტიური მოსმენა ეხმარება ბავშვს, სიტუაციასთან დაკავშირებით საკუთარი გრძნობები გამოხატოს, გული მოიფხანოს და ვიღაცის მიერ თავი აღიარებულად იგრძნოს. შესაძლოა ეს ჯარში ამბოხის მსგავსი ფენომენია; ჩვეულებრივ, მემამბოხემ იცის, რომ სიტუაციის შეცვლა არ შეუძლია, მაგრამ ეჩვენება, რომ ვიღაცასთან, ვისაც მისი ესმის, გულის მოფხანა და უარყოფითი ემოციებისაგან განმუხტვა შვებას მოუტანს. ამის ნათელი ილუსტრაციაა თორმეტი წლის ალისას და დედამისის დიალოგი:

ალისა: როგორ მეჯავრება მისის ჯონსონი, ინგლისურის ახალი მასწავლებელი! მგონი, ბავშვები ეჯავრება.

დედა: ჰო, ეტყობა, ცუდი ვინმე გყავს ამ სემესტრში.

ალისა: საშინელი! დგას და მთელი დღე თავის თავზე ლაყბობს, აუტანელია. ლამისაა გავგიჟდე მოწყენილობისაგან. მინდა ვუთხრა ხოლმე, რომ გაჩუმდეს.

დედა: ეტყობა, მართლა გაბრაზებს.

ალისა: ყველა ასე ბრაზობს მასზე. არავის მოსწონს. რატომ იღებენ სა-
მუშაოდ ასეთ მასწავლებლებს? როგორ ინარჩუნებენ ასეთები სამსა-
ხურს?

დედა: გიკვირს ხომ, ასეთ ცუდებს როგორ აძლევენ მასწავლებლობის უფ-
ლებას?

ალისა: ჰო, მაგრამ ის ჩვენი მასწავლებელია და ახლა უკვე გვიანია სხვა
კლასში გადასვლა, ასე რომ, მომიწევს მისი ატანა. კარგი, წავალ, სტე-
ისის დავურეკავ ამ შაბათ-კვირის ამბების შესახებ. კარგად!

ცხადია, კონკრეტული გამოსავალი არ მოძებნილა, ვერც ვერაფერს
გააკეთებდა ალისა მასწავლებლის გამოსაცვლელად. მიუხედავად ამისა,
საკუთარი გრძნობების გამოხატვა, სხვის მიერ ამ გრძნობების გაგება და
აღიარება ათავისუფლებს მას და სხვა რამეზე გადართვის საშუალებას აძ-
ლევს. გარდა ამისა, მშობელმა აგრძნობინა ქალიშვილს, რომ მას ჰყავს
ადამიანი, რომელიც გაუგებს და მხარში დაუდგება სიძნელეების დროს.

როდის უნდა გამოიყენოს მშობელმა აქტიური მოსმენა

უნდა დაველოდოთ თუ არა სერიოზული პრობლემის (მაგ., დაძინების
შიში დენის შემთხვევაში) წარმოქმნას, რომ აქტიური მოსმენა გამოვიყე-
ნოთ? სულაც არა. შვილები ყოველდღიურად გვიგზავნიან თავიანთი უსი-
ამოვნო გრძნობების შესახებ შეტყობინებებს.

პატარა ნეიტმა თითი დედამისის თმის დასახვევ ხელსაწყოზე დაიწვა.

ნეიტი: ვაიმე, თითი დავიწვი! დედიკო, თითი დავიწვი. ო, მტკივა, მტკივა
(ტირის)! თითი დამეწვა. ვაიმე, ვაიმე!

დედა: ოოოჰ, როგორ გტკივა! საშინლად გტკივა!

ნეიტი: ჰო, შეხედე, რა საშინლად დავიწვი.

დედა: ეტყობა, მართლაც საშინლად დაიწვი, რადგან ასე ძალიან გტკივა.

ნეიტი: (ტირილს წყვეტს): ახლავე დამადე რა რაიმე.

დედა: კარგი. ახლავე ყინულს მოვიტან, რომ ცოტა გავაგრილოთ, შემდეგ
კი რაიმე წავისვათ.

ამ უმნიშვნელო საყოფაცხოვრებო ინციდენტზე რეაგირებისას დედა

თავს არიდებს შემდეგი ფრაზებით ნეიტის დარწმუნებას: „არაფერია საშიში“, „მალე მოგირჩება“, „არც ისე ძალიან დაიწვი“. ის პატივს სცემს ნეიტის გრძნობას, რომელიც ფიქრობს, რომ თითი საშინლად დაეწვა და ძალიან სტკივა. ის ასევე თავს იკავებს ამგვარ სიტუაციებში ტიპური პასუხებისაგან: „ნეიტ, არც ისე პატარა ხარ. ახლავ შეწყვიტე ტირილი“ (შეფასება და ბრძანება).

დედისეული აქტიური მოსმენა ნეიტის მიმართ რამდენიმე მნიშვნელოვანი განწყობის მაჩვენებელია:

მას ცხოვრებაში მტკივნეული მომენტი აქვს – ეს მისი პრობლემაა და უფლება აქვს, საკუთარი განუმეორებელი რეაქცია ჰქონდეს მასზე; არ მინდა მისი გრძნობების უარყოფა – ეს გრძნობები მისთვის რეალურია;

შემიძლია გავიგო, რამდენად სერიოზულად მიაჩნია დამწვრობა და როგორ სტკივა;

ვერ გავრისკავ ვაძიულო, თავი მცდარად ან დამნაშავედ იგრძნოს საკუთარი გრძნობების გამო.

მშობლები ჰყვებიან, რომ ტკენის ან ტირილის დროს აქტიურ მოსმენას ხშირად ტირილის დრამატული და მომენტალური შეწყვეტა მოსდევს, როგორც კი ბავშვი რწმუნდება, რომ მშობელმა გაიგო (და აღიარა) მისი ცუდად ყოფნა ან შიში. ბავშვს მისი გრძნობების სწორედ ასეთი გაგება სჭირდება ყველაზე მეტად.

მშობლები განსაკუთრებით ღიბიანდებიან შვილებზე, როცა ისინი შეშფოთებულები, შეშინებულები და აფორიაქებულები არიან მშობლების სამსახურში ან სტუმრად წასვლის, საყვარელი სათამაშოს ან ნივთის დაკარგვის, ან უცხო საწოლში დაძინების და ა.შ. გამო. დამშვიდებას იშვიათად მოაქვს შედეგი ამგვარ სიტუაციებში. მშობლების გაღიზიანების გაგება ადვილია, როცა შვილი გაუთავებლად წუწუნებს და ითხოვს დაკარგულ ნივთს:

„ჩემი საბანი მინდა, ჩემი საბანი მინდა, ჩემი საბანი მინდა!“

„არ მინდა, რომ წახვიდე. არ წახვიდე!“

„ჩემი დათუნია მინდა. სად არის ჩემი დათუნია? ჩემი დათუნია მინდა!“

ასეთ სიტუაციებში აქტიური მოსმენა სასწაულებს ახდენს. ბავშვს ერთადერთი რამ სჭირდება: მშობელმა აღიაროს მისი გრძნობების სიღრმე. მისტერ ჩ.-მ მოკლედ გვიამბო ასეთი შემთხვევა:

„სამწლინახევრის მიშელმა გაუთავებელი წუწუნი დაიწყო, როცა დედა სუპერმარკეტში წავიდა საყიდლებზე და ბავშვი ჩემთან დატოვა. „დედა მინდა“ უთვალავჯერ გაიმეორა, მიუხედავად იმისა, რომ ყოველ ჯერზე ვამშვიდებდი, დედა რამდენიმე წუთში დაბრუნდება–მეთქი. შემდეგ ხმამაღალ ტირილზე გადავიდა: „ჩემი დათუნია მინდა. ჩემი დათუნია მინდა“. როცა მისი დამშვიდების ყველა ცდა უშედეგოდ დამთავრდა, აქტიური მოსმენის მეთოდი გამახსენდა. „როცა დედა მიდის, გენატრება ხოლმე, არა?“ – ვთქვი სასოწარკვეთილმა. თავი დამიქნია. „არ გიყვარს, როცა დედა უშენოდ მიდის ხოლმე“. თავი ისევ დამიქნია, უსაფრთხოების ღვედი შიშით ჰქონდა ჩაბღუჯული და შეშინებულ, დაკარგულ კნუტს ჰგავდა მანქანის უკანა სკამის კუთხეში მიყუჟული. „როცა დედა გენატრება, გინდა, რომ დათუნია გყავდეს“, – გავაგრძელე მე. ენერგიულად დამიქნია თავი. „მაგრამ დათუნია აქ არა გყავს და დედაც გენატრება“. შემდეგ, თითქოს ჯადოქრობით, ის კუთხიდან გამოძვრა, ღვედი გადააგდო, ტირილი შეწყვიტა, ჩემთან წინა სკამზე გადმოცოცდა და მხიარულად დაიწყო საუბარი იმ ხალხზე, რომელსაც მანქანის სადგომზე ხედავდა“.

ამ ამბიდან მშობლებისათვის, ისევე, როგორც მისტერ ჩ.-სთვის, გაკვეთილი ასეთია: მივიღოთ შვილის გრძნობები ნაცვლად იმისა, რომ დამშვიდებით ან დაშინებით ვცადოთ წუწუნისა და გულის გაწვრილების თავიდან აცილება. ბავშვებს სურთ იცოდნენ, რომ თქვენ გესმით, როგორ ცუდად გრძნობენ ისინი თავს.

აქტიური მოსმენის გამოყენების კიდევ ერთი ხელსაყრელი შემთხვევაა, როცა ბავშვები მშობლებს უჩვეულოდ დაშიფრულ შეტყობინებებს უგზავნიან და უძნელებენ იმის გაგებას, რაც მათ თავში ხდება. ხშირად, თუმცა არა ყოველთვის, მათი შეტყობინებები კოდირებულია კითხვების ფორმით:

„როდისმე გავთხოვდები?“

„როგორი გრძნობაა სიკვდილი?“

„რატომ მეძახიან ბავშვები მხდალს?“
„მამ, რა მოგწონდა გოგოებში, როცა ბიჭი იყავი?“

ეს უკანასკნელი კითხვა ერთ დილას სკოლაში წასვლამდე, საუბმობისას დამისვა ჩემმა ქალიშვილმა. მამათა უმრავლესობის მსგავსად, მეც მზად ვიყავი, „ბურთი ხელში ჩამეგდო და გავქცეულიყავი“, რაკი ახალგაზრდობის მოგონებებში ჩაძირვის შანსი მომეცა. საბედნიეროდ, თავი ხელში ავიყვანე და აქტიური მოსმენა დავიწყე:

მამა: ალბათ გინდა გაიგო, რა უნდა გააკეთო იმისათვის, რომ ბიჭებს მოსწონდეს, არა?

ქალიშვილი: ჰო. მგონია, რომ მათ რატომღაც არ მოვწონვარ და არ ვიცი, რატომ...

მამა: ესე იგი, ვერ იგებ, რატომ არ მოსწონხარ ბიჭებს.

ქალიშვილი: დავუშვათ, ცოტას ვლაპარაკობ. მეშინია მათთან ლაპარაკის.

მამა: ესე იგი, ბიჭების თანდასწრებით თავს შებოჭილად გრძნობ და გიჭირს თავისუფლად ყოფნა.

ქალიშვილი: ჰო. მეშინია, ისეთი რამე არა ვთქვა, რომ მათ ცერცეტა ვეგონო.

მამა: არ გინდა, ფიქრობდნენ, რომ სულელი ხარ.

ქალიშვილი: ჰო. თუ ჩუმად ვიქნები, სულაც არ ვრისკავ.

მამა: გეჩვენება, რომ ჩუმად ყოფნა უფრო უსაფრთხოა.

ქალიშვილი: ჰო, მაგრამ ეს არაფერს კარგს არ მომიტანს, რადგან ახლა ფიქრობენ, რომ უხასიათო ვარ.

მამა: ჩუმად ყოფნა იმას ვერ მოგცემს, რისი მიღწევაც გსურს.

ქალიშვილი: ვერა. ალბათ უნდა გავრისკო.

წარმოიდგინეთ, როგორ გავუშვებდი ხელიდან შანსს, სასარგებლო ვყოფილიყავი, თუკი ცდუნებას ავყვებოდი და ქალიშვილს იმაზე მოვუთხრობდი, თუ ახალგაზრდობისას გოგოებში უპირატესობას რას ვანიჭებდი! აქტიური მოსმენის წყალობით ჩემმა ქალიშვილმა წინ პატარა ნაბიჯი გადადგა. მან ახალი უნარი შეიძინა – უნარი, რომელსაც ხშირად ქცევის ცვლილების დაწყებამდე მივყავართ.

უჩვეულოდ დაშიფრული შეტყობინებები, განსაკუთრებით კი კითხვები, რომლებსაც ბავშვები გვისვამენ, ხშირად იმის მაჩვენებელია, რომ ისი-

ნი უფრო დიდ პრობლემასთან გამკლავებას ცდილობენ. აქტიური მოსმენა საშუალებას აძლევს მშობელს, გაიგოს შვილის მდგომარეობა, დაეხმაროს მას პრობლემის საკუთარი ძალებით განსაზღვრასა და გადაჭრაში. როცა მშობელი მზამზარეულ პასუხს აძლევს კითხვების ფორმით დაშიფრულ განცდებზე, ის ხელიდან უშვებს რეალურ პრობლემასთან შეჭიდებული შვილისათვის ეფექტიან მრჩევლად ყოფნის შანსს.

აქტიური მოსმენის გამოყენების პირველი მცდელობისას მშობლებს ხშირად ავიწყდებათ, რომ ეს უნარი უაღრესად ფასეულია, როცა ბავშვებს ინტელექტუალური პრობლემები აქვთ. ბავშვები მუდამ აწყდებიან პრობლემებს, როცა ცდილობენ გარემომცველი სამყაროს შესახებ წაკითხულსა და მოსმენილში გარკვევას (რასიზმი, პოლიციის დაუნდობლობა, ომი, ეთნიკური წმენდა, ოზონის ფენა, განქორწინება და ა.შ.).

მშობლები ხშირად ფრთხებიან იმის გამო, რომ შვილები, როგორც წესი, საკუთარ შეხედულებებს უაპელაციოდ ან ისე გამოხატავენ, რომ მშობლებს ეჩოთირებათ მათი მიაშიტობა ან უმწიფრობა. დედებისა და მამებისათვის დიდი ცდუნებაა, ჩაერიონ და გაუსწორონ მოსაზრებები, ან სცადონ სხვა მხრიდან, უფრო ფართოდ დაანახონ საკითხი. ამ შემთხვევაში, მშობლების მოტივაცია შეიძლება ალტრუისტული იყოს – ხელი შეუწყონ შვილების ინტელექტუალურ განვითარებას; შეიძლება ეგოისტური იყოს – მოახდინონ საკუთარი ინტელექტუალური უპირატესობის დემონსტრირება. ორივე შემთხვევაში, მშობელი პროცესში ერთი ან რამდენიმე ტიპური დამბლოკავლით ერთვება, რასაც გარდაუვალ შედეგად მოსდევს ბავშვის დებორიენტაცია ან სიტყვიერი პაექრობის დაწყება, რაც წყენითა და გესლიანი შენიშვნებით მთავრდება.

მეცადინეობებზე მშობლებს საკმაოდ მწვავე კითხვებს ვუსვამთ იმისათვის, რომ აქტიური მოსმენის გამოყენების აუცილებლობა დავანახოთ მაშინ, როცა შვილები ზოგიერთი იდეის „გადახარშვას“ ან ყოველდღიურ სირთულეებთან თუ პიროვნულ პრობლემებთან გამკლავებას ცდილობენ. მაგალითად, ვეკითხებით:

- „თქვენაირად უნდა ფიქრობდეს თუ არა თქვენი შვილი?“
- „რატომ გაქვთ მოთხოვნილება, ასწავლოთ?“
- „შეგიძლიათ თუ არა, თქვენი აზრისაგან მნიშვნელოვნად განსხვავებული მოსაზრების ატანა?“
- „შეგიძლიათ თუ არა, დაეხმაროთ მას ამ რთული სამყაროს შესახებ

საკუთარი თვალსაზრისის პოვნაში?“

„აძლევთ თუ არა საშუალებას მას, შეჩერდეს ამა თუ იმ საკითხის წვდომისას იმ ადგილზე, სადაც არის?“

„შეგიძლიათ გაიხსენოთ, თქვენც ასეთივე უცნაური და თავისებური მოსაზრებები გქონდათ თუ არა მსოფლიო პრობლემების შესახებ ბავშვობაში?“

როგორც კი ჩვენი მსმენელები ენაზე კბენას იწყებენ და სმენას ამახვილებენ, მაშინვე სადილობისას საუბრის ცვლილებების შესახებ გვამცნობენ ხოლმე. მათი შვილები იმ პრობლემების გაზიარებას იწყებენ, რომლებსაც ადრე არასდროს უზიარებდნენ მშობლებს – ნარკოტიკები, სექსი, აბორტი, ალკოჰოლი, მორალი და ა.შ. აქტიურ მოსმენას სასწაულის მოხდენა შეუძლია, ის სახლს იმ ადგილად აქცევს, სადაც მშობლებსა და შვილებს შორის ღრმა და მწვავე დისკუსიები იმართება შვილების წინაშე მდგარ რთულ და კრიტიკულ პრობლემებზე.

როცა მშობლები ჩივიან იმის გამო, რომ შვილები არასდროს საუბრობენ სახლში სერიოზულ პრობლემებზე, აღმოჩნდება ხოლმე, რომ შვილებს საცდელად და მორიდებით წამოუწყიათ ამ პრობლემებზე მსჯელობა, მაგრამ მშობლებს ტრადიციული გზით უმოქმედიათ: გაუფრთხილებიათ, უქადაგიათ, ჭკუა უსწავლებიათ, დაურიგებიათ, შეუფასებიათ, განუსჯიათ, დაუცინიათ ან თავი აურიდებიათ საუბრისთვის. ასეთი შემთხვევების შემდეგ ბავშვები ნელ-ნელა იწყებენ ფარდის ჩამოფარებას, რომელიც სამუდამოდ აცალკევებს მათ აზროვნებას მშობლების აზროვნებისაგან. აბა, რაღა გასაკვირია მშობლებისა და შვილების ამგვარი გაუცხოება. ეს ძალიან ბევრ ოჯახშია გავრცელებული და რადგან მშობლები არ ისმენენ, ისინი ასწავლიან, ასწორებენ, კიცხავენ და დასცინიან შვილების განვითარების პროცესში მყოფი გონების მიერ გაგზავნილ შეტყობინებებს.

აქტიური მოსმენის გამოყენებისას გავრცელებული შეცდომები

მშობლებისათვის, როგორც წესი, ძნელი არ არის აქტიური მოსმენისა და „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველის“ გამიჯვნა. იშვიათია მშობელი, რომელიც არ აღიარებს აქტიური მოსმენის გამოყენების პოტენციურ სარგებელს. თუმცა ზოგიერთი მშობელი ნაკლები წარმატებით იყენებს ამ უნარს.

როცა ახალი უნარის დაუფლებას ვცდილობთ, შეცდომები შეიძლება ორი მიზეზით მოგვივიდეს: კომპეტენტურობის ნაკლებობის და უნარის არასწორად გამოყენების გამო. ჩვენ რამდენიმე შეცდომას წარმოგიდგენთ იმ იმედით, რომ მშობლებს მათ თავიდან აცილებაში დაგეხმარებით.

ბავშვების მანიპულირება მართვით

ზოგიერთი მშობელი აქტიური მოსმენის გამოყენებისას პირველ მარცხს იმ უბრალო მიზეზით განიცდის, რომ მცდარი განზრახვა აქვს. მათ ამ მეთოდის გამოყენება იმიტომ უნდათ, რომ ადვილად შეძლონ შვილების მანიპულირება – აიძულონ მოიქცნენ და იფიქრონ ისე, როგორც მათი აზრით არის სწორი.

ჩვენი კურსების მეოთხე მეცადინეობაზე მისის ნ.-მ ამკარად გამოხატა აქტიური მოსმენის გამოყენების პირველ მცდელობასთან დაკავშირებული იმედგაცრუება და გულისწყრომა: „ჩემი ბიჭი მხოლოდ მომშტერებოდა და არაფერს ამბობდა. თქვენ კი გვითხარით, რომ აქტიური მოსმენა ბავშვებს საუბრის სტიმულს აძლევს. ჩემს შემთხვევაში ასე არ მოხდა“.

როცა ინსტრუქტორმა ჰკითხა, სურდა თუ არა ჯგუფისათვის მოეთხრო მომხდარის შესახებ, მისის ნ.-მ განაცხადა:

„სკოლიდან დაბრუნებულმა თქვესმეტი წლის ჯეიმსმა გამოაცხადა, რომ ორ საგანში ნიშანს ვერ მიიღებდა. მაშინვე ვცადე მისი გამხნეება ახლად ნასწავლი მეთოდის გამოყენებით. ჯეიმსი ჯერ გაჩუმდა, ხოლო შემდეგ სხვა ოთახში გავიდა“.

ინსტრუქტორმა შესთავაზა მომხდარის გათამაშება. მისის ნ. დათანხმდა, თუმცა წინასწარ გააფრთხილა ჯგუფი, რომ ინსტრუქტორს გაუჭირდებოდა ისეთი არაკომუნიკაბელური ადამიანის განსახიერება, როგორც მისი შვილი იყო. თავად დარწმუნდით, გამოუვიდა თუ არა ინსტრუქტორს როლი. ყურადღება მიაქციეთ დედის პასუხებს.

ჯეიმსი: უჰ, რა საშინელი დღე იყო! მითხრეს, რომ ალბათ ორ საგანში ვერ მივიღებ ნიშანს – ერთი მათემატიკა და ერთიც ინგლისური.

მისის ნ. (ცივად) ცუდ ხასიათზე ხარ?

ჯეიმსი: რა თქმა უნდა.

მისის ნ. (ისევ ცივად) იმედგაცრუებული ხარ?

ჯეიმსი: რბილად ნათქვამია. შეიძლება სკოლა ვერ დავამთავრო. ესლა მაკლდა!

მისის ნ: გგონია, რომ ველარაფერს გააწყობ, რადგან აქამდე არ მოინდომე (დედა თავის შეტყობინებას უგზავნის).

ჯემსი: გინდა, რომ უკეთ ვისწავლო? (ჯემსს ესმის შეტყობინება).

მისის ნ: ჰო, ალბათ არც ისე გვიანაა, არა? (დედა თავის გადაწყვეტილებას ახვევს თავზე).

ჯემსი: ეს ნაგავი ვისწავლო? რატომ? მაგარი სისულელეა!

და ასე შემდეგ... მისის ნ.-მ აქტიური მოსმენის ნიღბით სცადა ინტენსიური სწავლის იდეის თავს მოხვევა და შედეგად ჯემსი კუთხეში მიიმწყვდია. ჯემსმა დედის მხრიდან საფრთხე იგრძნო თუ არა, თავდაცვა სცადა.

მისის ნ.-მ, ბევრი სხვა მშობლის მსგავსად, აქტიური მოსმენის გამოყენება მყისიერად სცადა, რადგან მასში შვილების მანიპულირების ახალი მეთოდი დაინახა – დახვეწილი გზა, გააკეთებინო შვილს ის, რასაც საჭიროდ თვლი, მართო შვილის ქცევა ან ფიქრები.

უნდა უხელმძღვანელოს თუ არა მშობელმა შვილებს? განა ხელმძღვანელობა მშობლის მთავარი პასუხისმგებლობა არ არის? „მშობლის ხელმძღვანელობა“ ერთ-ერთი ყველაზე საყოველთაოდ მიღებული და ამავე დროს ყველაზე მცდარად გაგებული ფუნქციაა. ხელმძღვანელობა მიმართულების მიცემაა. ის გულისხმობს, რომ საჭე მშობლის ხელშია. როცა მშობელს საჭე აქვს ჩაბღუჯული და ცდილობს შვილის გარკვეული მიმართულებით წაძლოლას, ამ უკანასკნელის მხრიდან წინააღმდეგობას აწყდება.

შვილები ადვილად გრძნობენ მშობლის განზრახვას. ისინი მაშინვე ხვდებიან, რომ მშობლის ხელმძღვანელობა, ჩვეულებრივ, იმას ნიშნავს, რომ მას (შვილს) არ იღებენ ისეთს, როგორც არის. ბავშვი გრძნობს, რომ მშობელი ცდილობს, რაღაც მოუხერხოს მას. ასეთი ირიბი კონტროლი აშინებს. მის დამოუკიდებლობას საფრთხე ემუქრება.

აქტიური მოსმენა არ არის მშობლისათვის ხელსაყრელი მიმართულებით ხელმძღვანელობის მეთოდი. როცა მშობელს ეს არ ესმის, ირიბ შეტყობინებებს უგზავნის შვილს: გაფრთხილებას, საკუთარ აზრს, ირიბ ბეწოლას... აი, შვილებთან ურთიერთობისას პასუხებში „გაპარული“ მშობლის შეტყობინების რამდენიმე მაგალითი:

ჯინი: ჰოლიმ გამაბრაზა და აღარასდროს ვეთამაშები.

მშობელი: დღეს მასთან თამაში არ გინდა, რადგან გაწყენინა, არა?

ჯინი: არასდროს ვითამაშებ მასთან, არასდროს!

ყურადღება მიაქციეთ, როგორ შეაპარა მშობელმა საკუთარი შეტყობინება: „იმედი მაქვს, ეს დროებითია და ხვალ ბრაზი გავივლის“. ჰინიმ იგრძნო მშობლის სურვილი, შეეცვლევინებინა მისთვის აზრი და მეორე შეტყობინებაში გადაჭრით შეატყობინა საკუთარი აზრი.

აი, მეორე მაგალითი:

ბობი: რატომ არის ცუდი მარიხუანის მოწევა? სიგარეტისა და ალკოჰოლი-საგან განსხვავებით, ის მავნე არ არის. ვფიქრობ, სწორი არ არის მისი აკრძალვა. კანონი უნდა შეიცვალოს!

მშობელი: შენი აზრით, კანონი უნდა შეიცვალოს, რომ უფრო და უფრო მეტმა ბავშვმა იზარალოს!

ამკარაა, რომ მშობელი ცდილობს, შვილს მარიხუანაზე აზრი შეაცვლევინოს. გასაკვირი არ არის, რომ შედეგს ვერ აღწევს, რადგან მის პასუხში საკუთარი შეტყობინება ჩანს და არა იმის მცდელობა, რომ შვილის შეტყობინება გაიგოს ზუსტად. სწორი რეაქცია დაახლოებით ასეთი იქნებოდა: „შენი აზრით, აუცილებელია მარიხუანის დაკანონება?“

კარის ჯერ გაღება და შემდეგ მიჯახუნება

თავდაპირველად, აქტიური მოსმენის გამოყენებით, ზოგი მშობელი შვილს ურთიერთობისათვის კარს უღებს, ხოლო შემდეგ უჯახუნებს, რადგან დიდხანს არ შეუძლია აქტიური მსმენელის როლში ყოფნა და შვილის ბოლომდე მოსმენა. „მოდი, მითხარი, რა გაწუხებს, გავიგებ“, – ეუბნება მშობელი შვილს, მოსმენის შემდეგ კი სწრაფად ხურავს კარს, რადგან არ მოსწონს ის, რაც ესმის.

ექვსი წლის კელი მოწყენილია, დედა მზადაა უშველოს:

დედა: მოწყენილი ხარ? (აქტიური მოსმენა).

კელი: ფრენკმა ხელი მკრა.

დედა: ალბათ გეწყინა (აქტიური მოსმენა).

კელი: არა. წავალ და პირდაპირ სიფათში დავაკერებ.

დედა: კარგი საქციელი არ იქნება (შეფასება).

კელი: არ მადარდება. აი, ასე დავარტყამ (ხელით აჩვენებს).

დედა: კელი, ჩხუბი არ არის მეგობრებთან კონფლიქტის გადაჭრის საუკე-

თესო გზა (ჭკუის სწავლება). იქნებ წახვიდე და უთხრა, რომ შერიგება გინდა? (რჩევის მიცემა, გადაწყვეტილების შეთავაზება).

კელი: ხუმრობ? (სიხუმე)

კელის კარი მიუჯახუნეს, ურთიერთობა შეწყდა. შეფასებით, ჭკუის სწავლებით და რჩევით მშობელმა ხელიდან გაუშვა შანსი, დახმარებოდა შვილს გრძნობებში გარკვევაში და საკუთარი ძალებით პრობლემის კონსტრუქციულად გადაჭრის გზების მოძებნაში. გარდა ამისა, კელი მიხვდა: დედას არ სჯერა, რომ შვილს შეუძლია ამგვარი პრობლემების გადაჭრა, არ იზიარებს მის ბრახს, კარგ ბიჭად არ მიაჩნია და, უბრალოდ, ვერ უგებს.

აქტიური მოსმენა წარუმატებელი იქნება, თუკი ბავშვს ჯერ გამოვიწვევთ საკუთარი გრძნობების გამოსახატავად, ხოლო შემდეგ შეფასებას, განსჯას, ჭკუის სწავლებას და რჩევებს მოვახვევთ თავზე. ის მშობელი, რომელიც ასე იქცევა, მალე აღმოაჩენს, რომ შვილის ნდობას კარგავს. შვილი სწავლობს, რომ მშობელი მხოლოდ იმიტომ იწვევს გულახდილად სასაუბროდ, რომ მოსმენილი მისივე შეფასებისა და კრიტიკისათვის გამოიყენოს.

უაზრო გამეორება

მორიგ მეცადინეობაზე მისტერ თ. აქტიური მოსმენის პირველი წარუმატებელი ცდის შემდეგ აღელვებული მოდის: „ჩემმა ბიჭმა დამცინავად შემომხედა და მითხრა, რომ მოვეშვა მისი ნათქვამის გამეორებას“. მისტერ თ.-ს ის დაემართა, რაც სხვა მშობლებს, რომლებიც უბრალოდ „უკან აბრუნებენ“ ან უაზროდ იმეორებენ შიშველ ფაქტებს და არ ცდილობენ შვილების გრძნობებში გარკვევას. მათ ავიწყდებათ, რომ ბავშვის სიტყვა გრძნობების გამომხატველი შიფრია. შიფრი არ არის შეტყობინება; მისი გაშიფვრა მშობელმა უნდა შეძლოს.

„ჭუჭყიანი, აყროლებული სკუნსი ხარ“, – გაბრაზებული ეუბნება ბავშვი მამას.

რა თქმა უნდა, ბავშვმა იცის განსხვავება მამამისსა და სკუნსს შორის, ამიტომ მისი ნათქვამი არ უნდა მივიღოთ ასე: „მამა, შენ სკუნსი ხარ“. ეს კონკრეტული შიფრი მხოლოდ ორიგინალური გამოხატვაა ბავშვის უკმაყოფილებისა.

მამა თუ ასე უპასუხებდა: „შენ სკუნსად მთვლი“, ბავშვი ჩათვლიდა, რომ მშობელმა ვერ გაიგო მისი სიტყვების ჭეშმარიტი აზრი. თუ მამა ჰკით-

ხავდა: „ბრაზობ ჩემზე?“, ბავშვი დაუდასტურებდა – ის მიხვდებოდა, რომ მამას მისი ესმის.

ქვემოთ მოტანილ მაგალითებში ჩანს განსხვავება მექანიკურად გამოყენებულ შიფრსა და იმ შემთხვევას შორის, როცა მშობელი ჯერ შიფრავს და შემდეგ ატყობინებს ბავშვს, რომ გაიგო მისი ჭეშმარიტი გრძნობები.

1. ბილი: ჩემამდე არასოდეს აღწევს ბურთი, როცა თამაშში დიდები ერთვებიან.

მშობელი: შენამდე ვერ აღწევს ბურთი, როცა დიდი ბავშვები თამაშობენ (შიფრის უაზრო გამეორება).

მშობელი: შენც გინდა თამაში და გგონია, უსამართლოდ გექცევიან, ბურთს რომ არ გაწოდებენ (გრძნობების გარკვევა/აღდგენა).

2. ბეტი: ზოგჯერ კარგად გამომდიოდა საქმე, ახლა ცუდად ვსწავლობ. რამდენს ვცდილობ, მაგრამ არ გამომდის არაფერი. რა აზრი აქვს მცდელობას?

მშობელი: შენი საქმე უფრო ცუდადაა, ვიდრე უწინ და რამდენიც უნდა ეცადო, არაფერი გშველის (შიფრის უაზრო გამეორება).

მშობელი: ეჭვი შეგებარა საკუთარ შესაძლებლობებში და გინდა, ხელი ჩაიქნიო (გრძნობების გარკვევა/აღდგენა).

3. სემი: შეხედე, მამა, ჩემი ახალი კონსტრუქტორით თვითმფრინავი გავაკეთე.

მშობელი: ახალი კონსტრუქტორით თვითმფრინავი გააკეთე (შიფრის უაზრო გამეორება).

მშობელი: ალბათ ამაყობ ამ თვითმფრინავით, არა? (გრძნობების გარკვევა/აღდგენა).

აქტიური მოსმენის დასაუფლებლად საჭიროა პრაქტიკა. გამოცდილება გვიჩვენებს: მშობელთა უმრავლესობამ, რომელმაც ისწავლა და შეასრულა სპეციალური საწვრთნელი ვარჯიშები, გასაოცარ ოსტატობას მიაღწია აქტიური მოსმენის ხელოვნებაში.

ემპათიის გარეშე მოსმენა

სითბოსა და ემპათიის გარეშე მოსმენა რეალური საფრთხეა იმ მშობლისთვის, რომელიც მხოლოდ თეორიულ დონეზე ცდილობს აქტიური

მოსმენის უნარების დაუფლებას. ემპათია კომუნიკაციის ხარისხის მაჩვენებელია და მსმენელს (ბავშვს) აგრძნობინებს, რომ მას თანაუგრძნობენ, შეუძლიათ მის ადგილზე თავის წარმოდგენა.

ყველას გვსურს, სხვებს ესმოდეთ არა მხოლოდ ის, რასაც ვამბობთ, არამედ ამ ნათქვამში ჩადებული გრძნობაც. ბავშვები განსაკუთრებით მგრძნობიარეები არიან. შესაბამისად, მათ კომუნიკაციას მუდამ ახლავს გრძნობები: სიხარული, სიძულვილი, გულგატეხილობა, შიში, სიყვარული, წუხილი, ბრაზი, სიამაყე, ფრუსტრაცია. როცა მშობელი არ გამოხატავს ემპათიას, ბუნებრივია, ბავშვი გრძნობს, რომ ყველაზე არსებითი რამ – მისი გრძნობები ვერ გაიგეს.

შესაძლოა, აქტიური მოსმენის პირველი მცდელობისას ყველაზე გავრცელებული შეცდომა სწორედ ბავშვის შეტყობინებაში ემოციური კომპონენტის უგულვებელყოფაა.

თერთმეტი წლის რებეკა დედასთან შერბის სამზარეულოში:

რებეკა: სკოტი (მისი 9 წლის ძმა) მავნებელია. ისეთი უნამუსოა! კარადიდან მთელი ტანსაცმელი გადმომიყარა. მეზიზღება. მზად ვარ, მოვკლა, როცა ასე იქცევა!

დედა: არ მოგეწონა, ასე რომ მოიქცა, არა?

რებეკა: არ მომეწონა?! მეზიზღება! მეზიზღება!

რებეკას დედას შვილის სიტყვები ესმის, გრძნობები – არა. რებეკა გარაზებული და სიძულვილით სავსეა. პასუხით „სკოტმა მართლაც გაწყენინა“ რებეკა მიხვდებოდა, რომ დედას ესმის მისი გრძნობები. როცა დედა მხოლოდ გადმოყრილი ტანსაცმლის გამო რებეკას წყენას აღნიშნავს, შვილი ხვდება, რომ ვერ გაუგეს და მომდევნო შეტყობინებით ცდილობს „შეუსწოროს“ დედას: „არ მომეწონა?! (თავაზიანი ნათქვამია), მეზიზღება! (სწორედ ეს არის მნიშვნელოვანი)“.

ექვსი წლის კერი ეწინააღმდეგება მამას, რომელიც წყალში შესვლას სთხოვს. ოჯახი სანაპიროზე ისვენებს და მამას სურს, ეს შესაძლებლობა გამოიყენოს.

კერი: არ მინდა წყალში. ძალიან ღრმია და ტალღების მეშინია!

მამა: ჰო, წყალი შენთვის ძალიან ღრმია.

კერი: მეშინია! გთხოვ, ნუ მაძალბე!

მამა ვერ იგებს შვილის შეტყობინებას და ეს ნათლად ჩანს მის პასუხში. კერი წყლის სიღრმის შეფასებას კი არ ამცნობს, ის ევედრება: „ნუ დამაძალებ წყალში შესვლას, ძალიან მეშინია!“ მამას შეეძლო მისი განცდისათვის ასე ეპასუხა: „გეშინია და არ გინდა, დაგაძალო წყალში შესვლა“.

ზოგიერთ მშობელს ერიდება ან ეშინია როგორც საკუთარი, ისე სხვისი გრძნობების. ისინი თითქოს უგულებელყოფენ შვილის გრძნობებს, რადგან ვერ ეგუებიან მათ არსებობას. ზოგჯერ ცდილობენ, ეს გრძნობები უკანა პლანზე გადაიტანონ და განზრახ გაურბიან მათ აღიარებას. არიან ისეთებიც, რომლებსაც ისე ეშინიათ გრძნობების, რომ არ შეუძლიათ მათი „დანახვა“ შვილის შეტყობინებებში.

ჩვენს მეცადინეობებზე ისინი რწმუნდებიან, რომ ბავშვებს (და უფროსებსაც) აქვთ გრძნობები. გრძნობები ცხოვრების განუყრელი ნაწილია და მათში არაფერია პათოლოგიური ან საშიში. იმასაც სწავლობენ, რომ გრძნობა წარმავალია და ხანგრძლივად არ რჩება ბავშვთან. მისი წარმავლობა მშობლის მიერ აღიარებასა და გაგებას უკავშირდება, რაც ბავშვს ემპათიური აქტიური მოსმენით გადაეცემა. ამ გზით მშობელი შეძლებს სწრაფად გაათავისუფლოს შვილი თვით ყველაზე მძლავრი უარყოფითი ემოციისგანაც კი.

ორი გოგონას ახალგაზრდა მშობლებმა, ჰენრიმ და ემიმ კურსების გავლის შემდეგ აღიარეს აქტიური მოსმენის პოტენციალი. ისინი რელიგიური ოჯახებში გაიზარდნენ. მშობლები ასწავლიდნენ, რომ გრძნობების გამოხატვა სისუსტის ნიშანი იყო და არ შეეფერებოდა ქრისტიანს. ჰენრი და ემი ემოციებს ცოდვად მიიჩნევდნენ, მოყვასი უნდა ჰყვარებოდათ, ენისათვის კბილი უნდა დაეჭირათ, სადილის უფლება მხოლოდ მაშინ ჰქონდათ, თუ დედას თავაზიანად უპასუხებდნენ.

ასეთი რწმენით გაზრდილებს გაუჭირდათ საკუთარი შვილების გრძნობების გაგება. თავდაპირველად მათ შვილებთან ურთიერთობაში ემოციების არსებობა აღიარეს, შემდეგ საკუთარი გრძნობების გადაცემაც დაიწყეს აქტიური მოსმენის წყალობით.

როცა დარწმუნდნენ ამ ახლებური გულახდილობისა და სიახლოვის სიკეთეში, ჰენრიმ და ემიმ თავდაჯერებულად დაიწყეს მოზარდი შვილების მოსმენა. რამდენიმე თვეში წყნარი, ინტროვერტული და რეპრესირებული გოგონები ექსპრესიულ, სპონტანურ, ექსტრავერტულ, კომუნიკაბელურ, მხიარულ ადამიანებად იქცნენ. ემოციები ცხოვრების განუყოფელ ნაწილად იქცა ამ გაათავისუფლებულ ოჯახურ გარემოში.

„ახლა გაცილებით იოლია ცხოვრება, გრძნობების გამო თავს დამნაშავედ არ ვგრძნობთ. ბავშვები უფრო გულახდილები გახდნენ“, – აღიარა ჰენრიმ.

აქტიური მოსმენა უდროო დროს

აქტიური მოსმენის პირველი მცდელობისას წარუმატებლობა განპირობებულია იმით, რომ მშობლები ამ მეთოდს შეუფერებელ დროს მიმართავენ. ასეთ შემთხვევაში შესაძლებელია აქტიური მოსმენით გადაამლაშონ.

ზოგჯერ ბავშვებს არ სურთ საკუთარ გრძნობებზე საუბარი ემპათიურ მსმენელთანაც კი მათ საკუთარ თავთან ყოფნა ურჩევნიათ. ამ დროს საუბარი მათთვის მტკივნეულია. არ აქვთ მშობელთან ხანგრძლივი საუბრის დრო. მშობელმა პატივი უნდა სცეს ბავშვის განმარტოების უფლებას. ერთ-ერთი დედა ასე აღწერს მისი გოგონას მიერ გამოყენებულ ხერხს: „მოდი, არ გვინდა რა! ვიცი, რომ სასარგებლოა შენთან ლაპარაკი, მაგრამ ახლა არ მინდა. მოდი, დედა, შემდეგისთვის გადავდოთ აქტიური მოსმენა“.

ზოგჯერ მშობელს ისეთ სიტუაციაში სურს აქტიური მოსმენის მეთოდის გამოყენება, როცა საამისოდ საკმარისი დრო არა აქვს. მოქმედების ასეთი ელვისებური ტაქტიკა არა მხოლოდ უსამართლობაა შვილის მიმართ, არამედ ურთიერთობაშიც ღრმა კვალს ტოვებს. ბავშვი გრძნობს, რომ მშობელს დიდად არ ადარდებს მისი მოსმენა. ნუ წამოიწყებთ აქტიურ მოსმენას, თუკი საკმარისი დრო არ გაქვთ იმისათვის, რომ შვილის ყველა გრძნობას მოუსმინოთ და გაიგოთ.

ზოგიერთი მშობელი ბავშვის მხრიდან წინააღმდეგობას აწყდება აქტიური მოსმენის მეთოდის გამოყენებისას. ეს მაშინ ხდება, როცა ბავშვს უბრალოდ ინფორმაცია, დახმარება ან სპეციფიკური რჩევა სჭირდება და არა ხანგრძლივი საუბარი და გულის გადაშლა.

ზოგჯერ მშობელი იმდენად იხიბლება აქტიური მოსმენის მეთოდით, რომ მაშინაც ცდილობს მის გამოყენებას, როცა საჭირო არ არის. ქვემოთ მოცემულია მეთოდის უადგილო გამოყენების რამდენიმე მაგალითი:

1. **ბავშვი:** დედა, შეგიძლია შაბათს ცენტრში წამიყვანო? რაღაც მინდა ვიყიდო.
მშობელი: შაბათს ცენტრში წასვლა გსურს.
2. **ბავშვი:** რა დროს დაბრუნდებით შენ და დედა სახლში?

მშობელი: ნამდვილად გაინტერესებს, როდის ვბრუნდებით?

3. ბავშვი: თუ საკუთარ მანქანას ვიყიდი, რამდენის გადახდა მომიწევს დაზღვევისთვის?

მშობელი: შენ დაზღვევის საფასური გაწუხებს.

როგორც ვხედავთ, ბავშვებს ხანგრძლივი საუბარი და გულის გადაშლა არ სჭირდებათ. მათ კონკრეტულ კითხვებზე კონკრეტული პასუხები აინტერესებთ. ასეთ კითხვებზე აქტიური მოსმენით რეაგირება ბავშვს არა მხოლოდ საგონებელში ჩააგდებს, არამედ იმედგაცრუებასა და გაღიზიანებას გამოიწვევს. ეს კითხვები პირდაპირ პასუხებს მოითხოვს.

თუ მშობელი კონკრეტული ინფორმაციის მიწოდების შემდეგ კვლავაც ცდილობს აქტიური მოსმენის გამოყენებას, ბავშვი ბრაზდება. როგორც წესი, ბავშვის გამომეტყველება, წასასვლელად მომზადება, დუმილი, ცქმუტვა, საათზე ყურება და ა.შ. ის ნიშნებია, რომლებითაც ის გვაგებინებს, რომ თავი უნდა დავანებოთ. შესაძლოა მისგან ასეთი ფრაზებიც მოვისმინოთ:

„ჰო, ალბათ ასეა“.

„კარგი, მეჩქარება“.

„ჰო, ახლა სხვაგვარად ვფიქრობ“.

„უკვე გვეყოფა“.

„დღეისთვის ბევრი დავალება მოგვცეს“.

„კარგი, ბევრ დროს გართმევ“.

გამჭრიახი მშობელი ამ შეტყობინებების მიღებისთანავე უკან იხევს, იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი თვლის, რომ ბავშვს პრობლემის გასაღები ჯერ კიდევ არ აქვს მოძებნილი. ფსიქოლოგებმა დაადგინეს, რომ აქტიური მოსმენა პრობლემის გადაჭრის დასაწყისია – საშუალებას აძლევს ბავშვს, გამოხატოს გრძნობები და განსაზღვროს პრობლემა. შემდეგ ბავშვი საკუთარი ძალეებით ახერხებს პრობლემის გადაჭრას.

როგორ მოვუსმინოთ პასტარებს

ქევრს მშობელს აინტერესებს: „მართალია, აქტიური მოსმენა სასწაულებს ახდენს სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან, მაგრამ შეიძლება თუ არა მისი გამოყენება იმ ბავშვებთან, რომლებსაც არათუ ლაპარაკი, სიარულიც კი არ უსწავლიათ?“

„მესმის, რომ აუცილებელია, ვენდოთ ბავშვის უნარს, დამოუკიდებლად გადაჭრას საკუთარი პრობლემები და აქტიური მოსმენით მხოლოდ მხარი უნდა დავუჭიროთ. მაგრამ პატარებს არ აქვთ პრობლემების გადაჭრის უნარი და, შესაბამისად, განა ჩვენი ვალი არ არის მათი პრობლემების მოგვარება?“

არასწორია შეხედულება, თითქოს აქტიური მოსმენა ეფექტურია მხოლოდ იმ ბავშვებთან ურთიერთობისას, რომლებსაც ლაპარაკი შეუძლიათ. უბრალოდ, ამ მეთოდის გამოყენება მცირეწლოვანებთან გარკვეულ დამატებით ცოდნას მოითხოვს არავერბალური ურთიერთობის შესახებ და იმის შესახებ, თუ როგორია მცირეწლოვანთა არავერბალურ შეტყობინებებზე ეფექტიანი რეაგირების გზები. გარდა ამისა, მცირეწლოვანთა მშობლები ხშირად თვლიან, რომ რაკი ბავშვი თითქმის მთლიანად მათზეა დამოკიდებული, მას არ შეუძლია საკუთარი ძალებით გადაჭრას ის პრობლემები, რომლებსაც სიცოცხლის ადრეულ ეტაპზე აწყდება. ასეთი შეხედულება მცდარია.

როგორები არიან პატარები

პირველ ყოვლისა, მცირეწლოვანებს, სასკოლო ასაკის ბავშვებისა და ზრდასრული ადამიანების მსგავსად, აქვთ მოთხოვნილებები; ასევე აქვთ

ამ მოთხოვნებიდან დაკმაყოფილებასთან დაკავშირებული პრობლემებიც. სცივით, ბრაზობენ, დისკომფორტს გრძნობენ სისველის შეგრძნებისას, იღლებიან, სწყურიათ, სწყინთ, ავადმყოფობენ. მშობლებს, რომლებსაც ამ დროს მათი დახმარება სურთ, გარკვეული პრობლემები უჩნდებათ.

მეორე მხრივ, ჩვილები და მცირეწლოვანები მეტისმეტად დამოკიდებული არიან მშობლებზე მოთხოვნებიდან დაკმაყოფილებისა თუ პრობლემების გადაჭრის თვალსაზრისით. მათი შინაგანი რესურსები და შესაძლებლობები შეზღუდულია. მშვიერი ჩვილი ვერასოდეს შევა სამზარეულოში, ვერ გააღებს მაცივარს და ვერ დაისხამს რძეს.

ჩვილებსა და მცირეწლოვანებს ჯერ კიდევ არ აქვთ განვითარებული უნარი, საკუთარი მოთხოვნები ვერბალური სიმბოლოების საშუალებით შეგვატყობინონ. მათ არ შეუძლიათ მეტყველებით გაგვიზიარონ საკუთარი პრობლემები და მოთხოვნები. უმეტესწილად, მშობელმა არ იცის, რა ხდება მისი შვილის თავს, რომელსაც ჯერ არ ამოუდგამს ენა – ბავშვს ჯერ არ შეუძლია იმის გამოხატვა, რომ მოფერება სურს ან გაზები აწუხებს.

ამასთანავე, ჩვილებმა და მცირეწლოვანებმა ხშირად თვითონაც არ „იციან“, რა აწუხებთ. ეს იმის გამო ხდება, რომ მათი მოთხოვნების უმრავლესობა ფიზიოლოგიური ხასიათისაა (შიმშილი, წყურვილი, ტკივილი და სხვ.). მათ ჯერ კიდევ არ აქვთ განვითარებული შემეცნებითი და მეტყველების უნარები და არ შეუძლიათ იმ პრობლემების გამოხატვა, რომლებიც აწუხებთ.

შესაბამისად, მცირეწლოვანთა დახმარება მოთხოვნების დაკმაყოფილებასა და პრობლემების გადაჭრაში განსხვავდება სასკოლო ასაკის ბავშვის დახმარებისაგან, თუმცა არც ისე მკვეთრად, როგორც მშობელთა უმეტესობა მიიჩნევს.

როგორ ვუპასუხოთ ჩვილების მოთხოვნებსა და პრობლემებს

მიუხედავად იმისა, რომ მშობელს ძალიან სურს, შვილმა თვითონ შეძლოს საკუთარი მოთხოვნების დაკმაყოფილება და პრობლემების გადაჭრა, სწორედ მშობელს მოუწევს ზრუნვა იმაზე, რომ პატარა მძღარი და მშრალი იყოს, სითბოსა და სიყვარულში გაიზარდოს. მთავარი პრობლემა ისაა, როგორ გაიგოს მშობელმა, რა აწუხებს მის უკმაყოფილო და აკრუსუნებულ შვილს.

მშობელთა უმეტესობა „წიგნით ხელმძღვანელობს“ – ზოგადად, რა უნდა იცოდეს მშობელმა ჩვილის მოთხოვნილებების შესახებ. ბენჯამინ სპოკი მნიშვნელოვნად დაეხმარა მათ ჩვილების, მათი მოთხოვნილებებისა და ამ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების გზების შესახებ ინფორმაციის მიწოდებით. თუმცა ნებისმიერმა მშობელმა იცის, რომ სათქმელი ამოუწურავია. მშობელი შვილს უნიკალური მოთხოვნილებებისა და პრობლემების გადაჭრაში ეფექტურად რომ დაეხმაროს, ვალდებულია, მისი ესმოდეს. ამას ის ძირითადად შვილის შეტყობინებების – თუნდაც არავერბალურის – ყურადღებით მოსმენით შეძლებს.

მცირეწლოვანის მშობელმა ისეთივე ყურადღებით მოსმენა უნდა ისწავლოს, როგორც სასკოლო ასაკის შვილის მშობელმა. ეს სხვა სახის მოსმენაა, რადგან მცირეწლოვანებს არავერბალური კომუნიკაცია ახასიათებთ.

ჩვილი ნ-ის ნახევარზე იღვიძებს ტირილით. როგორც ჩანს, მას რაღაც აწუხებს, რაღაც ისე არ არის, როგორც უნდა იყოს, მას რაღაც მოთხოვნილება აქვს, რაღაც სურს. მას არ არ შეუძლია მშობლისათვის ვერბალური შეტყობინების გაგზავნა: „თავს არაკომფორტულად ვგრძნობ და მოწყენილი ვარ“. მშობელი ვერ გამოიყენებს აქტიურ მოსმენას ისე, როგორც წინა თავებში აღვწერეთ („დისკომფორტს გრძნობ, რაღაც გაწუხებს“). ბავშვი უბრალოდ ვერ გაუგებს.

მშობელი არავერბალურ შეტყობინებას (ტირილი) იღებს და მისი დეკოდირება უნდა შეძლოს, თუკი სურს გაიგოს, რა ხდება შვილის თავს. რაკი მშობელი ვერ გამოიყენებს ვერბალურ უკუკავშირს დეკოდირების სისწორის შესამოწმებლად, მან უნდა გამოიყენოს არავერბალური, ანუ ქცევითი უკუკავშირის მეთოდი.

შესაძლოა შვილს საბანი დააფაროს (მისი ტირილის დეკოდირება: „სცივა“), ბავშვი ტირილს აგრძელებს („ვერ გაიგე ჩემი შეტყობინება“). მშობელს ხელში აჭყავს და არწევს (დეკოდირების ახალი ვერსია: „სიზმარმა შეაშინა“). ბავშვი კვლავ ტირის („სულ სხვა რამ მაწუხებს“). ბოლოს მშობელს რძიანი ბოთლი მიაქვს ჩვილის პირთან („ალბათ შია“). რამდენიმე ყლუპის შემდეგ ბავშვი აღარ ტირის („სწორედ ეს მინდოდა – მშიოდა, ბოლოს და ბოლოს, გამიგე“).

როგორც მცირეწლოვანის, ასევე სასკოლო ასაკის ბავშვის მშობლის ეფექტიანობა მნიშვნელოვანწილად დამოკიდებულია მშობელსა და შვილს შორის კომუნიკაციის სიზუსტეზე. ზუსტი და აკურატული კომუნი-

კაცის ჩამოყალიბების ძირითადი პასუხისმგებლობა მშობელს აკისრია. მან ჩვილის არავერბალური ქცევის აკურატული დეკოდირება უნდა ისწავლოს, რათა ადვილად გაიგოს, რა აწუხებს პატარას. მან ასეთივე უკუკავშირი უნდა გამოიყენოს, რათა დეკოდირების სიზუსტე შეამოწმოს. უკუკავშირის ამ პროცესსაც შეიძლება აქტიური მოსმენა ვუწოდოთ; ეს ისეთივე მექანიზმია, რომელიც მეტყველების მქონე ბავშვებთან კომუნიკაციისას აღვწერეთ. თუმცა იმ ბავშვთან, რომელიც არავერბალურ შეტყობინებას (ტირილი) აგზავნის, მშობელმა არავერბალური უკუკავშირი (რძიანი ბოთლი) უნდა გამოიყენოს.

ამგვარი ეფექტური ორმხრივი კომუნიკაციის აუცილებლობა ნაწილობრივ ხსნის, თუ რატომ არის არსებითი, რომ ბავშვის სიცოცხლის პირველი ორი წლის განმავლობაში მშობლებმა რაც შეიძლება მეტი დრო გაატარონ მასთან. მშობელი თანდათან სხვებზე უკეთ „იცნობს“ საკუთარ შვილს – მას ჩვილის არავერბალური ქცევის დეკოდირების უნარი უვითარდება და, შესაბამისად, სხვებზე უკეთ იცის, რა უნდა გააკეთოს ბავშვის მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად ან პრობლემების გადასაჭრელად.

ნებისმიერი ჩვენგანი წასწყდომია მეგობრის შვილის ქცევის დეკოდირების სირთულეს. „ნეტა რისი გამოხატვა უნდა საწოლზე ხელების დარტყმით?“ „ყოველთვის ასე იქცევა, როცა ეძინება. ამის ძმას რომ ეძინებოდა, ფეხებით საბანს აწვალებდა ხოლმე“, – გვპასუხობს ჩვილის დედა.

აქტიური მოსმენის გამოყენება მცირეწლოვანთა დასახმარებლად

ბევრ მშობელს ეზარება ან ავიწყდება აქტიური მოსმენის გამოყენება დეკოდირების სისწორის შესამოწმებლად. ისინი ისე მიმართავენ სხვადასხვა ქმედებას ბავშვის დასახმარებლად, რომ არ ცდილობენ გაიგონ, სინამდვილეში რა აწუხებს შვილს.

მაიკლი საწოლში დგება და ჯერ სლუკუნს იწყებს, შემდეგ ტირის. დედა სვამს და ჩხარუნას აწვდის. ბავშვი მცირე ხნით ჩერდება, შემდეგ სათამაშოს ძირს აგდებს და უფრო ხმამაღლა იწყებს ტირილს. დედა სათამაშოს იღებს, ჯიუტად აწვდის და უხეშად ეუბნება: „თუ კიდევ ჩამოაგდებ, აღარ მოგაწვდი“. მაიკლი კვლავ ტირის და სათამაშოს საწოლიდან აგდებს. დედა ხელზე არტყამს. მაიკლი ღრიალებს.

დედამ ივარაუდა, რომ იცოდა შვილის ტირილის მიზეზი, მან ვერ „გაიგო“, როცა შვილმა „უთხრა“, რომ დეკოდირება არასწორი იყო. ბევრი

მშობლის მსგავსად, ამ დედამაც ძალზე ცოტა დრო დაუთმო კომუნიკაციის პროცესის დასრულებას. მას არ უცდია დარწმუნებულიყო, სწორად გაიგო თუ არა, რა სურდა შვილს. შედეგად, ბავშვს იმედი გაუცრუვდა, ხოლო დედა გაბრაზდა. სწორედ ასე იწყება ურთიერთობების ნგრევისა და ბავშვისთვის ემოციურად არაჯანსაღი გარემოს შექმნის პროცესი.

ცხადია, რაც უფრო მცირეწლოვანია ბავშვი, მით ნაკლებად შეუძლია მშობელს, დაეყრდნოს მის რესურსებსა და შესაძლებლობებს. ეს იმას ნიშნავს, რომ მშობლის მხრიდან მეტი ჩარევა (წვლილი, რესურსი) არის საჭირო შვილის პრობლემების გადაჭრის პროცესში. ვიცით, რომ მშობელი ვალდებულია იცოდეს რძის მომზადება, საფენების გამოცვლა, ჩაცმა-გახდა, დარწმუნება, ჩახუტება და ათასი სხვა რამ მისი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. ეს ყველაფერი ძალიან დიდ დროს მოითხოვს. ბავშვის სიცოცხლის პირველ წლებში მშობელი თითქმის მუდამ მის გვერდით უნდა იყოს. ჩვილს ძალიან სჭირდება მშობლები. სწორედ ამიტომ ურჩევნ დაუჟინებით პედიატრები მშობლებს შვილებთან ყოფნას პირველი რამდენიმე წლის განმავლობაში, როცა პატარა ძალიან უმწეო და დამოკიდებულია.

გვერდით ყოფნა არასაკმარისია. მთავარია, მშობელმა ეფექტურად შეძლოს არავერბალური კომუნიკაცია, გაიგოს, რა ხდება ბავშვის თავს და დაეხმაროს მას მოთხოვნილებების დროულად და ხარისხიანად დაკმაყოფილებაში.

იმის გამო, რომ აღზრდის სფეროს მრავალი სპეციალისტი ვერ აცნობიერებს ზემოთქმულის მნიშვნელობას, ბავშვის განვითარების მიმართულებით უხარისხო კვლევებს და ზოგიერთი კვლევის შედეგების არასწორ ინტერპრეტაციას ვიღებთ. მრავალი კვლევა მიეძღვნა ერთი მეთოდის მეორესთან შედარებით უპირატესობის დადგენას – რა სჯობს: ძუძუთი კვება თუ ხელოვნური, მოთხოვნილების მიხედვით თუ გრაფიკით, ქოთნის გამოყენების ადრეული თუ გვიანი მიჩვევა, ძუძუს ადრეული თუ მოგვიანებით გადაჩვევა, სიმკაცრე თუ დათმობა... უმეტესწილად, ასეთი კვლევების დროს მხედველობაში არ იღებენ სხვადასხვა ბავშვის განსხვავებულ მოთხოვნილებებს და სხვადასხვა მშობლის უნარს, სწორად გაიგოს შვილის შეტყობინება.

მაგალითად, ძუძუს გადაჩვევის ასაკი, შესაძლოა, იმდენად მნიშვნელოვანი ფაქტორი არ აღმოჩნდეს ბავშვის პიროვნულ თუ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე გავლენის თვალსაზრისით, როგორც ის, ყურადღებით უსმენს თუ არა მშობელი შვილის ყოველდღიურ შეტყობინებებს კვებას-

თან დაკავშირებული მოთხოვნებიდან შესახებ; რამდენად მოქნილად რეაგირებს ამ შეტყობინებებზე და იღებს თუ არა ისეთ გადაწყვეტილებებს, რომლებიც ყველაზე უკეთ აკმაყოფილებს ამ მოთხოვნებს. შესაბამისად, გულისყურით მოსმენა ერთ შემთხვევაში ადრეულ გადაჩვევას მოგვცემს შედეგად, მეორეში – გვიანს, ხოლო მესამეში – დროულს (პირობითად). მტკიცედ მჯერა, რომ სწორედ ეს პრინციპი შეიძლება გამოვიყენოთ ბავშვის აღზრდის შესახებ მრავალი წინააღმდეგობრივი შეხედულების შემთხვევაში, რომლებიც უკავშირდება კვებას, მოფერებას, ძილს, ქოთნის გამოყენების ჩვევას, ძუძუს წოვას და სხვ. თუკი ეს პრინციპი სწორია, მაშინ შეგვიძლია მშობლებს ვუთხრათ:

ყველაზე ეფექტური მშობელი იქნებით, თუ თქვენი ჩვილისთვის ისეთ ოჯახურ გარემოს უზრუნველყოფთ, რომლის საშუალებითაც შეგიძლება აქტიური მოსმენით მის შეტყობინებებში „დამალული“ უნიკალური მოთხოვნების აღმოჩენა და დაკმაყოფილება.

ბავშვს უნდა მივცეთ შესაძლებლობა, თვითონვე დაიკმაყოფილოს საკუთარი მოთხოვნები

მშობელთა უმრავლესობის მიზანია, დაეხმაროს პატარას საკუთარი რესურსების განვითარებაში. პატარა თანდათანობით უნდა გადაეჩვიოს მშობლის რესურსებზე დამოკიდებულებას, დამოუკიდებლად უნდა შეძლოს საკუთარი მოთხოვნების დაკმაყოფილება, პრობლემების გადაჭრა. ამ თვალსაზრისით ყველაზე ეფექტური ის მშობელი იქნება, რომელიც გადაწყვეტილების მზამზარეულ შესთავაზებამდე შვილს საკუთარი პრობლემების დამოუკიდებლად გადაჭრის შესაძლებლობას მისცემს.

ქვემოთ მოცემულ მაგალითში ნაჩვენებია, როგორ ეფექტურად იცავს მშობელი ამ პრინციპს:

ბავშვი (ტირის): მანქანა, მანქანა, სად არის მანქანა?

მშობელი: მანქანა გინდა, მაგრამ ვერ პოულობ (აქტიური მოსმენა).

ბავშვი (იყურება დივანის ქვეშ, მაგრამ ვერ პოულობს მანქანას).

მშობელი: მანქანა იქ არ არის (არავერბალურ შეტყობინებაზე უკუკავშირი).

ბავშვი (შერბის თავის ოთახში, ეძებს, ვერ პოულობს).

მშობელი: მანქანა არც იქ არის (არავერბალურ შეტყობინებაზე უკუკავშირი).

ბავშვი (ფიქრობს, მერე სააბაზანოში შედის).

მშობელი: იქნებ შენი მანქანა სააბაზანოშია! (არავერბალურ შეტყობინებაზე უკუკავშირი)

ბავშვი (შერბის სააბაზანოში, პოულობს მანქანას, ამაცია): აი, მანქანა!

მშობელი: თვითონ იპოვე შენი მანქანა (აქტიური მოსმენა).

მშობელი პრობლემის გადაჭრის პასუხისმგებლობას ბავშვს უტოვებს და ამიტომ გაურბის პირდაპირ ჩარევას და რჩევის მიცემას. თავისი ქცევით ის ეხმარება შვილს საკუთარი რესურსების განვითარებასა და გამოყენებაში. ბევრი მშობელი ესწრაფვის იტვირთოს შვილის პრობლემები. მათ იმდენად სურთ შვილის დახმარება, ისე ეშინიათ, დაუკმაყოფილებელი არ დარჩეს შვილის მოთხოვნები, რომ იძულებული არიან იტვირთონ პრობლემის გადაჭრა და ბავშვს სწრაფი გამოსავალი შესთავაზონ. თუკი ეს ხშირად მოხდება, ბავშვი ძალიან გვიან ან საერთოდ ვერ ისწავლის საკუთარი რესურსების გამოყენებას და დიდი ხნის განმავლობაში დამოკიდებული და უმწეო იქნება.

როგორ ვეღასარსოთ უშიღეს ისე, რომ მოგვისმინონ

სშირად აქტიური მოსმენის სწავლის შემდეგ მშობელი მოუთმენლად კითხულობს: „როდის გვასწავლით ისე საუბარს, რომ შვილებმა მოგვისმინონ? ამასთან დაკავშირებით სახლში მუდამ პრობლემა გვაქვს“.

ეს უდავოდ ბევრი ოჯახის პრობლემაა, რადგან შვილები მშობლებს პერიოდულად აღიზიანებენ, ანერვიულებენ და სასოწარკვეთილებაში აგდებენ. საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების მცდელობისას ისინი შეიძლება დაუფიქრებლად და უყურადღებოდ მოიქცნენ. შეიძლება პატარა ლეკვებივით აღგზნებულები და დესტრუქციულები, ხმაურიანები და მომთხოვნები იყვნენ. ნებისმიერმა მშობელმა იცის, რომ შვილებს შეუძლიათ დამატებითი საბრუნავი გაგვიჩინონ, დაგვაყონონ მაშინ, როცა გვეჩქარება, გული გაგვიწვრილონ, როცა დაღლილები ვართ, გაუჩერებლად ილაპარაკონ, როცა სიმშვიდე გვჭირდება, აურ-დაურიონ ყველაფერი, თავი აარიდონ პასუხისმგებლობას, გამოგვაჯავრონ, სახლში დაიგვიანონ და ა.შ.

დედამ და მამამ ეფექტური გზები უნდა იცოდნენ შვილის იმ ქცევასთან საბრძოლველად, რომელიც მათ მოთხოვნილებებს ეწინააღმდეგება. ბოლოს და ბოლოს, მშობლებსაც აქვთ მოთხოვნილებები, მათაც აქვთ საკუთარი ცხოვრება და ამ ცხოვრებისაგან სიამოვნებისა და კმაყოფილების მიღების უფლება. მიუხედავად ამისა, მრავალი მშობელი უფლებას აძლევს შვილს, პრივილეგირებული მდგომარეობა ჰქონდეს ოჯახში. ასეთი ბავშვები მოითხოვენ საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას და უგულისყურობი არიან მშობლების მოთხოვნილებების მიმართ.

სამწუხაროდ, მრავალი მშობელი აღმოაჩენს, რომ ასაკის მატებასთან ერთად შვილები სულ უფრო ნაკლებად დარდობენ მშობლების მოთხოვნილებების გამო. თუკი მშობელი ამას დაუშვებს, მისი შვილი მთელი ცხოვრების მანძილზე ისე მოიქცევა, თითქოს ცალმხრივი მოძრაობის ქუჩაზე ცხოვრობდეს – მხოლოდ საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაზე იზრუნებს. როგორც წესი, ასეთი მშობლები გაავდებიან ხოლმე და ძლიერ წყენას განიცდიან „უმაღური“, „თავკერძა“ შვილის მიმართ.

ჩვენი კურსების მსმენელი მისის ლოიდი გულნატკენი და საგონებელში ჩავარდნილი იყო – მისი ქალიშვილი სულ უფრო თავკერძა და უყურადღებო ხდებოდა. ჩვილობიდანვე ორივე მშობლის მიერ გათამამებული ბრიანა არაფერს აკეთებდა ოჯახისათვის, მშობლებისაგან კი ნებისმიერი ახირების დაკმაყოფილებას მოითხოვდა. თუ სასურველს ვერ იღებდა, მშობლებს შეურაცხყოფდა, მრისხანებდა, სახლიდან გარბოდა და გვიანობამდე არ ბრუნდებოდა.

მისის ლოიდი, რომელიც საკუთარმა დედამ იმ რწმენით გაზარდა, რომ „კარგ“ ოჯახში დაუშვებელი იყო კონფლიქტი ან მძაფრი გრძნობები, როგორც წესი, ბრიანას უთმობდა ხოლმე, რათა თავიდან აეცილებინა სცენები, ანუ, როგორც თავად ამბობდა, „ოჯახში სიმშვიდე და სიმყუდროვე შეენარჩუნებინა“. მოზარდობის ასაკში ბრიანა კიდევ უფრო ქედმაღალი და თავკერძა გახდა, იშვიათად მონაწილეობდა საოჯახო საქმეებში და იშვიათად ცვლიდა თავის გეგმებს მშობლების მოთხოვნილებების სასარგებლოდ.

ის ხშირად უცხადებდა მშობლებს, რომ რაკი ამქვეყნად მისი მოვლინების პასუხისმგებლობა იტვირთეს, მისი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაზეც უნდა ეზრუნათ. მისის ლოიდი – შეგნებული დედა, რომელსაც ძალიან სურდა, კარგი მშობელი ყოფილიყო – სულ უფრო მეტ გულისტკენას გრძნობდა. იმის მერე, რაც მან ქალიშვილისთვის გააკეთა, წყენასა და ბრაზს გრძნობდა მისი თავკერძობისა და უგულისყურობის გამო.

„ჩვენ მუდამ ვაძლევთ, ის მუდამ იღებს“, – ასე აღწერა დედამ ოჯახში შექმნილი მდგომარეობა.

მისის ლოიდი დარწმუნებული იყო, რომ რაღაც შეეშალა, თუმცა აზრადაც არ მოსდიოდა, რომ ბრიანას ქცევა პირდაპირი შედეგი იყო დედის შიშისა, დაეცვა საკუთარი უფლებები. მშობელთა წვრთნის კურსები, პირველ რიგში, დაეხმარა დედას, ეღიარებინა საკუთარი მოთხოვნილებების კანონიერება, ხოლო შემდეგ განევიტარებინა შვილის შეწინააღმდეგების

სპეციფიკური უნარები იმ შემთხვევაში, როცა ბრიანას ქცევა მიუღებელი იქნებოდა.

როგორ უნდა მოიქცეს მშობელი, როდესაც მისთვის ნამდვილად მიუღებელია შვილის ქცევა? როგორ უნდა აიძულოს შვილი, გაითვალისწინოს მშობლის მოთხოვნები? დაწვრილებით განვიხილოთ, თუ როგორ უნდა ელაპარაკონ მშობლები შვილებს, რათა ამ უკანასკნელებმა ანგარიში გაუწიონ მშობლების გრძნობებს და გულისხმიერები იყვნენ მათი მოთხოვნილებების მიმართ.

კომუნიკაციის სრულიად განსხვავებული უნარებია საჭირო, როცა შვილი პრობლემას მშობელს უქმნის და როცა შვილი საკუთარ თავს უქმნის პრობლემას. უკანასკნელ შემთხვევაში, ბავშვს აქვს პრობლემა; ხოლო როცა შვილი მშობელს უქმნის პრობლემას, ის მშობელს „ეკუთვნის“. ამ თავიდან გავიგებთ, რა უნარებია საჭირო ბავშვების მიერ შექმნილი პრობლემების ეფექტური გადაწყვეტისთვის.

როცა მშობელს პრობლემა აქვს

თავდაპირველად ბევრ მშობელს უჭირს პრობლემის კუთვნილების კონცეფციის გაგება. შესაძლოა „პრობლემური ბავშვის“ ცნებას ეყრდნობიან, რომლის მიხედვითაც, პრობლემა ბავშვშია და არა მშობელში. მნიშვნელოვანია, რომ მშობელი განსხვავებას ხედავდეს.

ამისათვის ყველაზე ხელსაყრელი მომენტი მაშინ დგება, როდესაც მშობელი იწყებს თავისი განცდების გაცნობიერებას: მიუღებლობის, გაღიზიანების, იმედგაცრუების, გაბრაზების. შესაძლოა აღმოაჩინოს დაძაბულობა, დისკომფორტი, ბავშვის ქცევის მიუღებლობა, მისი ქცევის კონტროლის სურვილი.

დავუშვათ, შვილი:

ხშირად იგვიანებს სადილობისას.

გაწყვეტინებთ საუბარს მეგობართან.

ყოველდღიურად რამდენჯერმე გირეკავთ სამსახურში.

სათამაშოებს ტოვებს სასადილო ოთახში.

სადაცაა, რძეს ხალიჩაზე დაღვრის.

გთხოვთ წაუკითხოთ ჯერ ერთი, შემდეგ მეორე, მესამე ზღაპარი.

ძალზე ხმამაღლა უსმენს მუსიკას.

არ ასრულებს საოჯახო საქმეს.

იყენებს თქვენს იარაღებს და აღარ დებს თავის ადგილზე.

ძალიან სწრაფად ატარებს თქვენს მანქანას.

ყველა ეს ქცევა ფაქტობრივად ან პოტენციურად უქმნის საფრთხეს მშობლის კანონიერ მოთხოვნილებებს. ბავშვის ქცევა თვალსაჩინოდ და უშუალოდ ზემოქმედებს მშობელზე: დედას არ უნდა, რომ სადილი გაცივდეს, ხალიჩა დაისვაროს, საუბარი შეაწყვეტინონ და ა.შ.

ასეთი ქცევის პირისპირ მშობელს სჭირდება დახმარება და არა ბავშვს. ქვემოთ მოცემული ცხრილი დაგვეხმარება დავინახოთ განსხვავება მშობლის როლებს შორის, მამინ, როცა თავად მას აქვს პრობლემა და მამინ, როცა ბავშვს აქვს პრობლემა.

პრობლემა ბავშვს აქვს	პრობლემა მშობელს აქვს
ბავშვი იწყებს ურთიერთობას.	მშობელი იწყებს ურთიერთობას.
მშობელი მსმენელია.	მშობელი აგზავნის შეტყობინებას (საუბრობს).
მშობელი მრჩეველია.	მშობელი ზემოქმედებს.
მშობელს შვილის დახმარება სურს.	მშობელს საკუთარი თავის დახმარება სურს.
მშობელი „რეზონატორია“.	მშობელს სურს „დაიცალოს“. (ილაპარაკოს).
მშობელი ეხმარება ბავშვს, მოძებნოს პრობლემის გადაჭრის გზა.	მშობელმა თავად უნდა მოძებნოს პრობლემის გადაჭრის გზა.
მშობელი იწონებს ბავშვის გადაწყვეტილებას.	მშობელი კმაყოფილი უნდა იყოს საკუთარი გადაწყვეტილებით.
მშობელს, პირველ რიგში, ბავშვის მოთხოვნილებები აინტერესებს.	მშობელს, პირველ რიგში, საკუთარი მოთხოვნილებები აინტერესებს.
მშობელი პასიურია.	მშობელი აქტიურია.

მეორე შემთხვევაში (პრობლემა მშობელს აქვს) მშობელს რამდენიმე ალტერნატივა აქვს:

- შეუძლია სცადოს ბავშვზე ზემოქმედება.
- შეუძლია სცადოს გარემოზე ზემოქმედება.
- შეუძლია სცადოს საკუთარ თავზე ზემოქმედება.

მისტერ ადამსის ვაჟი მამის სამუშაო იარაღებს იღებს და, როგორც წესი, ეზოში მიმოფანტულს ტოვებს. ეს მიუღებელია მამისათვის და, შესაბამისად, პრობლემა მას აქვს.

მამას შეუძლია შეეწინააღმდეგოს ჯიმის, უთხრას რაიმე იმ იმედით, რომ შეცვლის შვილის ქცევას.

მამას შეუძლია შეცვალოს ჯიმის გარემო – უყიდოს მას საკუთარი იარაღები იმ იმედით, რომ შეცვლის შვილის ქცევას.

მამას შეუძლია შეცვალოს საკუთარი დამოკიდებულება შვილის ქცევის მიმართ და თქვას: „ბიჭი ბიჭია“, „მოვა დრო და ისწავლის იარაღების მოვლას“.

ამ თავში მხოლოდ პირველ ალტერნატივაზე შევჩერდებით, ყურადღებას გავამახვილებთ იმაზე, თუ როგორ უნდა ესაუბროს მშობელი შვილს ისე, რომ მშობლისათვის მიუღებელი ქცევა შეაცვლევინოს. მივუბრუნდებით ქცევის ფანჯარას და ამჯერად მის ქვედა ნაწილს განვიხილავთ – „პრობლემა მშობელს აქვს“. მომდევნო თავებში დანარჩენ ორ ალტერნატივას შევეხებით.



კონფრონტაციის უნარები

არაეფექტური კონფრონტაცია ბავშვთან

გადაჭარბების გარეშე შეიძლება ითქვას, რომ მშობელთა 90% ურთიერთობის არაეფექტურ მეთოდებს იყენებს მაშინ, როდესაც შვილის ქცევა ეწინააღმდეგება მათ ინტერესებს. ინსტრუქტორი ჯგუფს აცნობს ტიპურ ოჯახურ სიტუაციას, როცა შვილი გულს სტკენს მშობელს:

„სამსახურიდან ძალიან დაღლილი მოხვედით. დაჯდომა და მცირე ხნით დასვენება გჭირდებათ. გინდათ, ეს დრო გამოიყენოთ და სალამოს საინფორმაციო გადაცემას მოუსმინოთ, მაგრამ ხუთი წლის ბიჭი დაჟინებით გთხოვთ თამაშს. ხელებს გაშლევინებთ, კალთაში ჩაჯდომას ცდილობს, ეკრანს ეფარება. თქვენ კი ახლა ყველაზე ნაკლებად გინდათ მასთან თამაში“.

შემდეგ ინსტრუქტორი სთხოვს მსმენელებს, ჩამოწერონ ფურცელზე, რას ეტყოდნენ შვილს ამ სიტუაციაში (მკითხველს შეუძლია ამ სავარჯი-

შოს გამოყენება და საკუთარი პასუხის დაწერა). ინსტრუქტორი მომდევნო სიტუაციებს კითხულობს და ყველას სავარაუდო პასუხების დაწერას სთხოვს.

„თქვენი ათი წლის გოგონა სპორტულ კლუბში დადის. თამაშის შემდეგ თქვენ მოგყავთ სახლში. რამდენიმე დღეა, არ გხვდებით შეთანხმებულ ადგილზე“.

„თქვენი თინეიჯერი შვილი სკოლიდან დაბრუნდა, სენდვიჩი მოიზადა და ცოტა ხნის წინ დალაგებულ და სადილისათვის მომზადებულ სამზარეულოში ყველაფერი მიყარ-მოყარა“.

ამ ექსპერიმენტის საშუალებით შეიძლება აღმოვაჩინოთ, რომ იშვიათი გამონაკლისის გარდა, მშობლები ასეთ ტიპურ სიტუაციაში არაეფექტურად იქცევიან. ისინი ისეთ სიტყვებს ეუბნებიან შვილებს, რომლებიც, სავარაუდოდ, მას:

- გაუჩენს სურვილს, შეეწინააღმდეგოს მშობლის ზემოქმედებას, რომელიც მიუღებელი ქცევის შეცლისაკენ არის მიმართული.
- აიძულებს იფიქროს, რომ მშობელს ეჭვი ეპარება მის გონიერებაში.
- აიძულებს იფიქროს, რომ მშობელს სულ არ ადარდებს მისი მოთხოვნილებები.
- აიძულებს, თავი დამნაშავედ იგრძნოს.
- შეულახავს ღირსებას, თვითშეფასებას.
- აიძულებს, გააფთრებით დაიცვას საკუთარი თავი.
- წააქეზებს შეუთოს მშობელს ან როგორღაც გადაუხადოს სამაგიერო.

მოსალოდნელი შედეგები მშობლებს აოგნებს, რადგან იშვიათია მშობელი, რომელსაც გამიზნულად სურს, საკუთარ შვილს ამგვარი განცდები აღუძრას. უმრავლესობა უბრალოდ არც კი დაფიქრებულა, რა გავლენა შეიძლება ჰქონდეს მათ სიტყვებს შვილებზე.

ჩვენ ცალ-ცალკე განვიხილავთ ბავშვის შეწინააღმდეგების თითოეულ არაეფექტურ გზას და დეტალურად ვიმსჯელებთ მათი არაეფექტურობის მიზეზებზე.

„გადაწყვეტილება-შეტყობინების“ გაგზავნა

აღბათ გაიხსენებთ საკუთარი ცხოვრებიდან შემთხვევას, როცა ვიღაც-ვისთვის რაღაც მნიშვნელოვანის გაკეთება გსურდათ (ან საკუთარი ქცე-

ვის შეცვლას აპირებდით ვილაცის მოთხოვნებიდან შესაბამისად) და უცებ ეს ადამიანი იწყებდა თქვენს დამოძღვრას, დარწმუნებას ან რჩევის მოცემას, გაგვეკეთებინათ ის, რის გაკეთებასაც ისედაც აპირებდით.

ალბათ თქვენი რეაქცია იყო: „არავის რჩევა არ მჭირდება“, ან „ცოტა ხანი რომ დაგეცადა, უთქმელად გავაკეთებდი ამას“. შესაძლოა გაღიზიანდეთ იმის გამო, რომ ეს ადამიანი არ გენდობათ, ან საშუალებას არ გაძლევთ, საკუთარი ინიციატივით გაუკეთოთ მას რაღაც მნიშვნელოვანი.

როცა ადამიანები ასე გვექცევიან, ისინი „გადაწყვეტილებას გვიგზავნიან“. სწორედ ასე ექცევიან მშობლები შვილებს. ისინი არ აცლიან მათ მნიშვნელოვანი ქცევის ინიცირებას; ისინი კარნახობენ, თუ რა უნდა გააკეთონ. ქვემოთ მოცემული შეტყობინებები „გადაწყვეტილების გაგზავნის“ ნიმუშია:

1. ბრძანება, მითითება, იძულება

- „წადი, რაღაცით გაერთე“.
- „დაუწიე მუსიკას“.
- „11-ზე შინ იყავი“.
- „წადი, საშინაო დავალება შეასრულე“.

2. გაფრთხილება, დარწმუნება, დამუქრება

- „თუ არ გაჩერდები, გიყვირებ“.
- „თუ ასე მოედები ფეხებში, დედა გაბრაზდება“.
- „თუ აქედან არ გახვალ და ყველაფერს არ მოაწესრიგებ, ინანებ“.

3. რეკომენდაცია, დამოძღვრა, სწავლება

- „არასოდეს შეაწყვეტინო ადამიანს საუბარი“.
- „ასე არ უნდა მოიქცე“.
- „არ უნდა ითამაშო, როცა გვეჩქარება“.
- „ყოველთვის დაალაგე, როცა მორჩები“.

4. რჩევა, შეთავაზება, გადაწყვეტილების კარნახი

- „რატომ არ შეიძლება გახვიდე და ითამაშო?“
- „შენს ადგილზე, ამას დავიფიქსებდი“.
- „განა არ შეგიძლია, რომ გამოიყენებ, თავისი ადგილი მიუჩინო საგნებს?“

ამგვარი პასუხებით შვილს ჩვენს გადაწყვეტილებას ვუმხარებთ – უფრო ზუსტად კი, ვეუბნებით, ჩვენი ამრით, რა უნდა გააკეთოს მან. თქვენ ხართ ინიციატორი, თქვენ აკონტროლებთ, თქვენ ბატონობთ, თქვენ ატკაცუნებთ მათრახს. თქვენ ტოვებთ შვილს თამაშს გარეთ. შეტყობინების პირველი ფორმა უბრძანებს მას, თქვენი გადაწყვეტილება გამოიყენოს, მეორე ემუქრება, მესამე არწმუნებს, მეოთხე ურჩევს.

მშობელი იკითხავს: „რატომ არის ცუდი შვილისათვის საკუთარი გადაწყვეტილების მიწოდება? ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, ის მიქმნის პრობლემას!“ დიახ, ასეა. მაგრამ თუ ჩვენი პრობლემის მოგვარებას შვილს ვთავაზობთ, ამას შესაძლოა შემდეგი შედეგი მოჰყვეს:

1. ბავშვებს არ უყვართ, როცა უთითებენ, რა უნდა გააკეთონ. მათ შესაძლოა არც მოსწონდეთ ჩვენი გადაწყვეტილება. ნებისმიერ შემთხვევაში, ბავშვები ეწინააღმდეგებიან საკუთარი ქცევის ცვლილებას, როცა მათ უთითებენ, როგორ უნდა მოიქცნენ, ან როგორი საქციელია უკეთესი.
2. ბავშვისთვის გადაწყვეტილების შეტყობინების გაგზავნას კიდევ ერთი შეტყობინება ახლავს: „ვერ განდობ გადაწყვეტილების მიღებას“, ან „არა მგონია, ისეთი გამჭრიახი იყო, რომ შეძლო დამეხმარო პრობლემის გადაჭრაში“.
3. გადაწყვეტილების გაგზავნა ბავშვს ეუბნება, რომ თქვენი მოთხოვნისთვის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მისი; რომ მან უნდა გააკეთოს ის, რაც თქვენ „დაუდგინეთ“, მიუხედავად იმისა, რა სურს მას („შენ ჩემთვის რაღაც მიუღებელს აკეთებ, ამიტომ ერთადერთი სწორი გადაწყვეტილება ის არის, რასაც მე ვთავაზობ“).

თუ მეგობარი გესტუმრებათ და ფეხებს ახალი სკამის საზურგეზე შემოაწყობს, ალბათ არ ეტყვით:

„ახლავე მოაშორე ფეხები სკამს!“

„არ იცი, რომ ფეხები სხვის ახალ სკამზე არ უნდა დააწყო?“

„საკუთარი თავისთვის სიკეთე რომ გინდოდეს, ახლავე ჩამოიღებდი სკამიდან ფეხს“.

„არასოდეს დააწყო ფეხები ჩემს სკამზე!“

ასეთი ფრაზები სამარცხვინოდ ჟღერს მეგობართან მიმართებაში, რადგან ადამიანთა უმრავლესობა პატივს სცემს მეგობრებს. ზრდასრულები ცდილობენ, არ შელახონ მეგობრის ღირსება. ისინი იმასაც ვარაუდობენ, რომ მეგობარი საკმარისად გამჭრიახია საიმისოდ, რომ მათი პრობლემის გამოსავალი მოძებნოს. ზრდასრული უბრალოდ გაუზიარებს მეგობარს საკუთარ გრძნობებს. ის შესაბამისი რეაქციის პასუხისმგებლობას მეგობარს ანდობს და ვარაუდობს, რომ მეგობარი პატივს სცემს მის გრძნობებს. სავარაუდოდ, სკამის პატრონი ქვემოთ მოცემულის მსგავს შეტყობინებებს გაუგზავნის მეგობარს:

„არ მინდა, ჩემი ახალი სკამი დაისვაროს“.

„ეკლებზე ვზივარ, რადგან ვხედავ, ფეხი ჩემს სკამზე გიდევს“.

„ბოდიში, ამას რომ ვამბობ, მაგრამ ეს სკამები ახლახან შევიძინეთ და მინდა, რაც შეიძლება დიდხანს მქონდეს სუფთად“.

ასეთი შეტყობინებებით „გადაწყვეტილებას“ არ ვუგზავნით. როგორც წესი, ასეთ შეტყობინებებს მეგობრებს ვუგზავნით და არა საკუთარ შვილებს. ჩვენ მეგობრებს ვიცავთ ბრძანებისგან, დარწმუნებისგან, მუქარისგან და რჩევისგან, როცა მათი ქცევის შეცვლა გვსურს, მაგრამ არ ვინდობთ საკუთარ შვილებს.

გასაკვირი არ არის, რომ ბავშვები გვეწინააღმდეგებიან, თავდაცვით პოზიციას იკავებენ და მტრულად გვპასუხობენ. ისინი თავს დამცირებულად, განადგურებულად, დამოკიდებულად გრძნობენ. გასაკვირი არ არის, რომ „საშინლად იქცევიან“. ზოგიერთი მათგანი სხვისი ნების თვინიერი შემსრულებელი ხდება. მშობლები ხშირად წუხან, რომ შვილები ვერ გრძნობენ პასუხისმგებლობას ოჯახზე; უგულისყუროები არიან მშობლების მოთხოვნილებების მიმართ. როგორ ისწავლიან შვილები პასუხისმგებლობას, თუკი მშობლები მათ მუდამ ართმევენ საკუთარი სურვილით და მშობლების მოთხოვნილებების გათვალისწინებით რაღაც საპასუხისმგებლოს გაკეთების შესაძლებლობას?

„დამამცირებელი შეტყობინების“ გაგზავნა

ყოველ ჩვენგანს გამოუცდია დამამცირებელი შეტყობინებით გამოწვეული გრძნობა, რომელშიც ჩანს დადანაშაულება, გაკიცხვა, დაცინვა, კრი-

ტიკა ან შერცხვენის სურვილი. ბავშვებთან კონფრონტაციისას მშობლები ძირითადად ასეთ შეტყობინებებს იყენებენ. „დამამცირებელი შეტყობინებები“ შესაძლოა შემდეგ კატეგორიებად დაიყოს:

1. განსჯა, კრიტიკა, დადანაშაულება

- „უფრო გონივრულად შეგეძლო მოქცევა“.
- „ძალიან ქარაფშუტა ხარ“.
- „აუტანელი ხარ“.
- „ყველაზე უდარდელი ბავშვი ხარ, ვისაც კი ვიცნობ“.
- „შენ მომიღებ ბოლოს“.

2. ლანძღვა, დაცინვა, შერცხვნა

- „გაფუჭებული ლაწირაკი ხარ“.
- „კარგით, ბატონო ყოვლისმცოდნე“.
- „გინდა, თავკერძა მუქთახორა იყო?“
- „გრცხვენოდეს!“

3. ინტერპრეტაცია, დიაგნოზის დასმა, ფსიქონალიზი

- „უბრალოდ ყურადღების მიპყრობას ცდილობ“.
- „ცდილობ, ჭკუიდან შემშალო“.
- „ჩემს მოთმინებას სცდი“.
- „მაინცდამაინც იქ გინდა თამაში, სადაც მე ვმუშაობ“.

4. სწავლება, დარიგება

- „არასწორია, როცა ვინმეს საუბარს აწყვეტინებ“.
- „კარგი ბავშვები ასე არ იქცევიან“.
- „მოგეწონებოდა, ასე რომ მოგქცეოდი?“
- „რატომ არ შეგიძლია ოდნავ უკეთესი გახდე?“
- „სხვებსაც ისე მოექეცი, როგორც...“
- „ჩვენ ყოველთვის ვრეცხავთ ჩვენს ჭურჭელს“.

ეს ფრაზები დამამცირებელია – ისინი უგულუბელყოფს ბავშვის ხასიათს, ამცირებს მას პიროვნულად, ძირს უთხრის მის თვითშეფასებას, ხაზს უსვამს მის არაადეკვატურობას, თრგუნავს მის პიროვნებას. ეს ფრაზები ბავშვისაკენ, როგორც დამნაშავისაკენ, თითის გაშვერას ჰგავს.

რა შედეგების მოტანა შეუძლია ამ ფრაზებს?

1. შეფასებისას ან დადანაშაულებისას ბავშვები ხშირად განიცდიან დანაშაულის გრძნობას და სინდისის ქენჯნას.

2. ბავშვი გრძნობს, რომ მშობელი არ არის მართალი – ის უსამართლობას გრძნობს: „ცუდი არაფერი გამიკეთებია“, „ცუდის გაკეთება არ მინდოდა“.
3. ხშირად გრძნობს, რომ არ უყვართ, უარყოფილია მშობლებისაგან: „არ ვუყვარვარ, რადგან რაღაც დავაშავე“.
4. ბავშვები ეწინააღმდეგებიან ასეთ შეტყობინებებს – დაჟინებით აგრძელებენ მიუღებელ ქცევას. ქცევაზე უარის თქმა მშობლის მიერ გაკიცხვის ან მისი შეფასების სამართლიანობის აღიარება იქნებოდა. ბავშვის ჩვეული რეაქცია ასეთია: „სულაც არ გიშლი ხელს“, ან „ჭურჭელი არავის უშლის ხელს“.
5. ბავშვები ხშირად ბუმერანგის პრინციპით რეაგირებენ: „შენ თვითონაც არა ხარ ყოველთვის მოწესრიგებული“, „სულ დაღლილი ხარ“, „სულ ბუზღუნებ, როცა სტუმრები მოდიან“, „რატომ უნდა ვგრძნობდე სახლში თავს ისე, თითქოს მუზეუმში ვიყო?“
6. დამცირება ბავშვს არაადეკვატურობის განცდას უჩენს. ის საფრთხეს უქმნის მის თვითშეფასებას.

დამამცირებელ შეტყობინებებს შესაძლოა დამღუპველი გავლენა ჰქონდეს ბავშვის მე-კონცეფციის ჩამოყალიბებაზე. თუ ბავშვს ასეთი შეტყობინებებით „ვბომბავთ“, ის საკუთარ თავს მიიჩნევს უმაქნისად, არასაჭიროდ, უყურადღებოდ, „ჩლუნგად“, არაადეკვატურად, მიუღებლად და ა.შ. რამდენადაც ბავშვობაში არასათანადოდ ფორმირებულ მე-კონცეფციას ზრდასრულობაშიც აქვს შენაჩუნების ტენდენცია, დამამცირებელი შეტყობინებები ადამიანის ცხოვრებაში მომავალი წარუმატებლობის მარცვლების დათესვას ჰგავს.

სწორედ ასე, დღითიდღე უწყობენ ხელს მშობლები საკუთარი შვილების ეგოს განადგურებას, თვითშეფასების ნგრევას. ეს ყოველდღიური შეტყობინებები, კლდეზე დაცემული წვეთებივით, თანდათან, თითქმის შეუმჩნევლად ტოვებს დამანგრეველ კვალს.

იფექტური კონფრონტაცია ბავშვთან

მშობლის საუბარი ნაყოფიერიც შეიძლება იყოს. მშობელთა უმრავლესობა, როგორც კი დამამცირებელი შეტყობინებების დამანგრეველი შე-

დეგის შესახებ იგებს, მოუთმენლად ცდილობს ბავშვთან კონფრონტაციის უფრო ეფექტური გზების შესწავლას. ჩვენს მსმენელებს შორის არ ყოფილა მშობელი, რომელსაც შეგნებულად სურდა შვილის თვითშეფასების დამსხვრევა.

შენ-შეტყობინება და მე-შეტყობინება

ეფექტურ და არაეფექტურ კონფრონტაციას შორის განსხვავებას ყველაზე ადვილად დავინახავთ „შენ-შეტყობინებისა“ და „მე-შეტყობინების“ საშუალებით. როცა მშობლებს ვთხოვთ მათ მიერ გამოყენებული არაეფექტური შეტყობინებების შესწავლას, ისინი გაცხებით აღმოაჩენენ ხოლმე, რომ თითქმის ყველა შეტყობინება შეიცავს ან გულისხმობს ნაცვალსახელს „შენ“. ყველა მათგანი მეორე პირზეა ორიენტირებული:

- „შეწყვიტე!“
- „ნუ გააკეთებ!“
- „ასე არ უნდა მოიქცე!“
- „თუ არ გაჩერდები...“
- „რა იქნება, ასე რომ არ მოიქცე?“
- „აუტანელი ხარ!“
- „ბატარასავით იქცევი“.
- „ყურადღებას ითხოვ“.
- „რა იქნება, ცოტა უკეთ მოიქცე?“
- „როდის გაიზრდები?“

როდესაც მშობელი უბრალოდ ეუბნება შვილს, რას გრძნობს მისი მიუღებელი ქცევის დროს, შეტყობინება, როგორც წესი, „მე-შეტყობინებად“ იქცევა:

- „არ მინდა თამაში, როცა დაღლილი ვარ“.
- „თავს მოტყუებულად ვგრძნობ, როცა შესახვედრად მოვდივარ და არ მხვდები“.
- „ხალისი მეკარგება, როცა ცოტა ხნის წინ დალაგებული სამზარეულო არეული მხვდება“.

მშობლები ადვილად ამჩნევენ განსხვავებას „მე-შეტყობინებასა“ და

„შენ-შეტყობინებას“ შორის, თუმცა სრულად მის მნიშვნელობას მხოლოდ მაშინ აღიარებენ, როცა კომუნიკაციის პროცესის იმ სქემას ვუბრუნდებით, რომელიც მანამდე აქტიური მოსმენის გასაცნობად გამოვიყენეთ. ის ეხმარება მშობლებს „მე-შეტყობინების“ მნიშვნელობის შეფასებაში.

როდესაც ბავშვის ქცევა მიუღებელია მშობლისათვის, რადგან ის გარკვეულწილად ხელს უშლის დატკბეს ცხოვრებით ან დაიკმაყოფილოს მოთხოვნილებები, ცხადია, პრობლემა მშობელს აქვს. ის ნერვიულობს, იმედგაცრუებულია, დაღლილია, ნაწყენია, გულდამძიმებულია და ა.შ. თუ სურს, შვილს საკუთარი განცდები გააგებინოს, შესაბამისი კოდი უნდა შეარჩიოს. ჩვენს სქემას იმ მშობლისათვის, რომელიც დაღლილია და ხუთი წლის შვილთან თამაშის ხალისი არ აქვს, ასეთი სახე ექნება:

მშობელი



თუკი იგივე მშობელი „შენ“-ზე ორიენტირებულ კოდს შეარჩევს, ის ვერ შეძლებს საკუთარი „დაღლილობის განცდის“ ზუსტად კოდირებას:

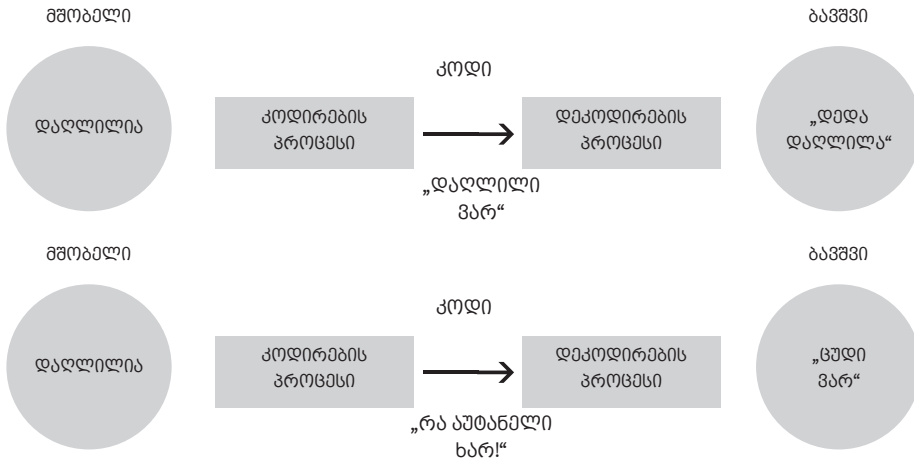
მშობელი



„რა აუტანელი ხარ!“ – მეტად არასწორი კოდია იმ მშობლისათვის, რომელიც დაღლილია. ცხადი და ზუსტი კოდი ყოველთვის „მე-შეტყობინება“ იქნება: „დაღლილი ვარ“, „არა ვარ თამაშის განწყობაზე“, „დასვენება მჭირდება“. ეს ფრაზები მშობლის გრძნობებს გადმოცემს. „შენ-შეტყობი-

ნება“ არ გადმოსცემს გრძნობებს. ის ბავშვს უფრო ეხება, ვიდრე მშობელს, უფრო ბავშვზეა ორიენტირებული, ვიდრე მშობელზე.

ვნახოთ, როგორ ესმის ბავშვს ეს შეტყობინებები:



პირველი შეტყობინების დეკოდირება ბავშვის მიერ მშობელთან დაკავშირებული ფაქტის კონსტატაციაა, ხოლო მეორე – თვით ბავშვის შეფასება მშობლის მიერ. „შენ-შეტყობინება“ არასწორი კოდია მშობლის განცდების გადასაცემად, რადგან უმეტესწილად მისი დეკოდირება ბავშვის მიერ ასე ხდება: რა უნდა გააკეთოს ბავშვმა (გადაწყვეტილების გადაცემა), ან როგორი ცუდია ბავშვი (დადანაშაულების ან შეფასების გადაცემა).

„მე-შეტყობინების“ არსებითი კომპონენტები

როგორც წესი, ბავშვები ცვლიან მიუღებელ ქცევას, თუკი მშობელი სამი ასპექტის მომცველ „მე-შეტყობინებას“ გაუგზავნის: 1) მიუღებელი ქცევის აღწერა, 2) მშობლის განცდა და 3) ქცევის ხელშესახები და კონკრეტული გავლენა მშობელზე (ქცევა+განცდა+გავლენა).

მიუღებელი ქცევის აღწერა

ქცევა არის ის, რასაც ბავშვი ამბობს ან აკეთებს. „მე-შეტყობინების“ ეს ნაწილი ბავშვის მიუღებელ ქცევას აღწერს – რას აკეთებს ისეთს, რაც გაწუხებთ, და არა – ქცევის თქვენეულ იარლიყს ან შეფასებას.

ქვემოთ მოცემულ მაგალითში ბავშვმა სკოლიდან ერთი საათით დაიგ-
ვანა ისე, რომ მშობლები არ გააფრთხილა.

მთავარია, გვახსოვდეს, რომ ქცევა უნდა აღვწეროთ და არ შევაფასოთ.

**ქცევის აღწერა და
არა დადანაშაულება**

„როცა სკოლიდან სახლში დროულად
არ მოდიხარ და არც მატყობინებ, რომ
იგვიანებ...“

იარლიყი ან შეფასება

„შენი მხრიდან უყურადღებობა იყო, რომ
არ დარეკე.“

ქცევასთან დაკავშირებით მშობლის განცდა

როცა მშობელი „შენ-შეტყობინებას“ აგზავნის, ის არ ამუხტებს, რას
გრძნობს შვილის მიუღებელი ქცევის შედეგად. ის მხოლოდ ბრძანებს,
იმუქრება, ამცირებს: „მე შენ გამაგიჟებ“, „რა ბარმაცი ხარ“ და ა.შ. ასე არ
ხდება „მე-შეტყობინების“ გაგზავნისას – ამ შემთხვევაში მშობელმა უნდა
იცოდეს, რას გრძნობს: „ვბრაზობ, მწყინს, მეშინია, მრცხვენია და ა.შ.“

„როცა სკოლიდან სახლში დროულად არ მოდიხარ და არც მატყო-
ბინებ, რომ იგვიანებ, ვნერვიულობ...“

როდესაც მშობელი „მე-შეტყობინების“ გამოყენებას იწყებს, ის მნიშ-
ვნელოვან ცვლილებას არა მხოლოდ შვილში, არამედ საკუთარ თავშიც
ამჩნევს. მათ სიტყვებში მეტი გულწრფელობა ჩანს:

„თავის მოკატუნება (მოტყუება) აღარ მჭირდება“.

„აღარ მჭირდება დამალვა“.

„გულახდილობა არაჩვეულებრივია“.

როგორც ჩანს, ძველების ნათქვამი – „ის ხდები, რასაც აკეთებ“ – ამ
შემთხვევაშიც ამართლებს. კომუნიკაციის ახალი ფორმის გამოყენებით,
მშობელი თვითონვე გრძნობს „მე-შეტყობინების“ სხვებისთვის გადაცემის
გულწრფელობას. „მე-შეტყობინების“ უნარი მშობლისათვის ის ინსტრუ-
მენტია, რომელიც საკუთარ რეალურ გრძნობებში ახედებს (გრძნობების
შესახებ დეტალურად მომდევნო თავში ვისაუბრებთ).

რა გავლენას ახდენს ქცევა მშობელზე

თუკი „მე-შეტყობინება“ ვერ ზემოქმედებს ბავშვზე და ვერ ცვლის ქცევას, რომელიც პრობლემას უჩენს მშობელს, ეს იმას ნიშნავს, რომ ზოგჯერ გაგზავნილი ერთი ან რამდენიმე შეტყობინება არასრულია. ხშირად ორნაწილიანი „მე-შეტყობინება“ (მიუღებელი ქცევის აღწერა და მშობლის განცდა) არასაკმარისი აღმოჩნდება ხოლმე ბავშვის ქცევის შესაცვლელად.

ეფექტური „მე-შეტყობინება“ ხშირად მესამე ნაწილსაც მოითხოვს – ბავშვმა უნდა იცოდეს, რატომ უქმნის პრობლემას მშობელს მისი ქცევა. ამრიგად, მნიშვნელოვანია, მას ვუთხრათ, რა ხელშესახები გავლენა აქვს მის ქცევას ჩვენზე.

ხშირად ხელშესახები გავლენა ფულს, დროს, დამატებით სამუშაოს ან დისკომფორტს უკავშირდება – სასურველ საქმიანობაზე უარის თქმას, გულისტკენას, დაღლას და ა.შ.

„როცა სკოლიდან სახლში დროულად არ მოდიხარ და არც მატყობინებ, რომ იგვიანებ, ვნერვიულობ და სამუშაოს გულს ვეღარ ვუდებ“.

დასრულებული „მე-შეტყობინების“ გაგზავნით ბავშვს მთლიან ამბავს უყვებით – მისი რომელი ქცევა გიქმნით პრობლემას, რას გრძნობთ ამის გამო და რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს ამ ქცევას.

ქვემოთ ზოგიერთ მაგალითს გთავაზობთ:

მიუღებელი ქცევა	განცდა	ხელშესახები გავლენა
როცა ამ ახალი ჯინსის მოზომვაზე უარს მეუბნები	მეშინია ყიდვა	რადგან თუკი კარგად არ მოგივა, მაღაზიაში კიდევ ერთხელ უნდა წავიდე გამოსაცვლელად.
როცა ჩემს სახელობე მოსულ სატელეფონო შეტყობინებებს არ იწერ	ვდარდობ	რადგან ვერ გავიგებ, რომელმა კლიენტმა დამირეკა და შესაძლოა საქმე დაზარალდეს.
როდესაც ბენზინის ბაკს თითქმის ცარიელს მიტოვებ	მწყინს	რადგან გზაზე გაჩერება მიწევს მის შესავსებად და შეიძლება სამსახურში დამაგვიანდეს.

უნდა გვახსოვდეს, რომ „მე-შეტყობინების“ ძირითადი მიზანი ბავშვზე ზეგავლენის მოხდენა და მისი ქმედების შეცვლაა. როგორც წესი, საკმარისი არ არის ჩვენთვის მიუღებელი ქცევის აღწერა და იმის თქმა, რომ ნაწყენი, გაბრაზებული ან იმედგაცრუებული ვართ. მან მიზეზიც უნდა იცოდეს.

წარმოდგინეთ თავი შვილის ადგილზე. დავუშვათ, რაღაცას აკეთებთ საკუთარი მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად (ან რაღაც უსიამოვნოს თავიდან ასაცილებლად). მხოლოდ იმის თქმა – „მწყინს, რასაც აკეთებ“ – საკმარისი მოტივი იქნებოდა ქცევის შესაცვლელად? ალბათ, არა. ცვლილებისთვის არგუმენტირებული მიზეზი დაგჭირდებათ.

სწორედ ამის გამო მშობელმა დეტალურად უნდა აღწეროს ბავშვის ქცევის ზეგავლენა მასზე. ამის გარეშე ბავშვს არ ექნება ცვლილებისთვის წონიანი მიზეზი.

სრულყოფილი სამნაწილიანი „მე-შეტყობინება“, გარდა იმისა, რომ ბავშვს აგებინებს, რატომ არის მისი ქცევა მიუღებელი და ზრდის ამ ქცევის შეცვლის მოტივს, დიდ გავლენას ახდენს თვით მშობელზეც. ამას მაშინ ვამჩნევთ, როცა მშობელი ცდილობს, „მე-შეტყობინებით“ გამოხატოს „ხელშესახები გავლენა“ და აღმოაჩინოს, რომ ასეთი გავლენა უბრალოდ არ არსებობს. ერთ-ერთმა დედამ ასე ახსნა ეს ფენომენი:

„ჩემთვის „მე-შეტყობინება“ ყველაზე მნიშვნელოვანია იმ თვალსაზრისით, რომ დამანახა, როგორი დესპოტური ვარ შვილების მიმართ. როცა ვცდილობ, სამივე ნაწილი მოვიცვა ჩემი შეტყობინებით და მესამე ნაწილს – „რა გავლენა აქვს ქცევას ჩემზე“ – მივადგები ხოლმე, აღმოვაჩინე, რომ არ მაქვს არგუმენტირებული მიზეზი! თუ ვიტყვი: „ვწუხდები, როცა სახლში ასე ხმაურობ“ და საკუთარ თავს შევეკითხები: „რატომ ვწუხდები?“ – ვხვდები, რომ რეალურად სულაც არ ვწუხდები. ასე რომ, ახლა ვცდილობ, ჩვევად გავიხადო: თუკი არ მაფიქრდება, რა გავლენა შეიძლება ჰქონდეს შვილის ქცევას ჩემზე, უბრალოდ ვუთხრა: „დაივიწყე, თუ რაიმე ვთქვი“... ეს მხოლოდ კაპრიზია... იცით, გასაოცარია იმის აღმოჩენა, რომ ძალიან ხშირად არ შეგიძლია მიზეზის პოვნა“.

მშობელმა მოგვიანებით ისიც ახსნა, თუ რატომ ჩათვალა საკუთარი აღმოჩენა გასაოცრად:

„შვილებს ყოველთვის ზედმეტად ვაკონტროლებდი. ყველაფრის ვაკონტროლება ბავშვების აღზრდის ყველაზე ადვილი გზა მეგონა. თუმცა ახლა ვიტყვოდი: „ღმერთო, როგორ შემეძლო ასე მოქცევა?“ კონტროლი შემსუბუქების ნაცვლად საქმეს მიმატებდა, რადგან მათ ნებისმიერ უმნიშვნელო საქმიანობაზე ვწუხდი... ახლა, უმეტესწილად, უკან ვიხევ და ვამბობ: „მერე?“

30 წლის წინ ვერც განვჭვრეტდი, რომ სრულყოფილი „მე-შეტყობინების“ სწავლებით მშობლებს დავებმარებოდით იმის აღმოჩენაში, რომ სულაც არ სჭირდებათ „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა. როცა მშობლებს ვარწმუნებდით, შვილებისთვის აეხსნათ, რატომ იყო მათი ქცევა მიუღებელი, მათ უნებლიეთ ის მეთოდიც გავაცანით, რომელმაც ბევრი მიუღებელი ქცევა მისაღები გახადა.

რატომ არის „მე-შეტყობინება“ უფრო ეფექტური

„მე-შეტყობინება“ უფრო ეფექტურად ზემოქმედებს ბავშვის იმ ქცევის შეცვლაზე, რომელიც მიუღებელია მშობლისათვის, უფრო სასარგებლოდ მოქმედებს ბავშვზე და მშობლისა და შვილის ურთიერთობაზე.

„მე-შეტყობინება“ გაცილებით ნაკლებად იწვევს ბავშვის წინააღმდეგობასა და დაპირისპირებას. გაცილებით ნაკლებად სარისკოა, თუ ბავშვს გულწრფელად გავაგებინებთ მისი ქცევის შედეგებს ჩვენს გრძნობებზე. მას არ უნდა ვაგრძნობინოთ, რომ მისი ქცევა რაღაც ცუდს მიანიშნებს თავად მასზე. ვნახოთ ბავშვის განსხვავებული რეაქცია ქვემოთ მოცემულ ორ შეტყობინებაზე მას შემდეგ, რაც მშობელს ფეხს მიართყამს:

„ოჰ, როგორ მტკივა! არ მიყვარს, როცა მიართყამენ!“

„რა ცუდი გოგო ხარ! არასდროს არავის არ მიართყა ფეხი!“

პირველი შეტყობინებით ბავშვი იგებს, რას გრძნობთ ფეხის მიართყვით. ეს ის ფაქტია, რომელსაც ვერ უარყოფს. მეორე შეტყობინება ეუბნება, რომ ცუდი გოგოა და აფრთხილებს, რომ ასე აღარ მოიქცეს. ბავშვი შესაძლოა, ფაქტის უარყოფის შემდეგ, მეორე შეტყობინების ორივე ნაწილს შეეწინააღმდეგოს.

„მე-შეტყობინება“ ძალიან ეფექტურია იმ თვალსაზრისითაც, რომ ქცევის შეცვლის პასუხისმგებლობას ბავშვს აკისრებს. „ოჰ, როგორ მტკივა!“ და „არ მიყვარს, როცა მირტყამენ!“ ბავშვს აგებინებს თქვენს განცდებს და, ამავდროულად, მას აკისრებს მომხდართან დაკავშირებით შემდგომი ქმედების პასუხისმგებლობას.

შესაბამისად, „მე-შეტყობინება“ ბავშვის გაზრდას უწყობს ხელს, ასწავლის საკუთარ ქცევაზე პასუხისმგებლობის აღებას. ბავშვს „ვეუბნებით“, რომ პასუხისმგებლობას მას ვუტოვებთ, გვჯერა, რომ სიტუაციას კონსტრუქციულად მიუდგება, ანგარიშს გაუწევს ჩვენს მოთხოვნილებებს, ვაძლევთ კონსტრუქციული ქცევის წამოწყების შესაძლებლობას.

„მე-შეტყობინება“, გულწრფელობის წყალობით, თანდათან ზემოქმედებს ბავშვზე და მას საკუთარი გრძნობების შესახებ ასეთივე გულწრფელი შეტყობინებების გაგზავნას აჩვენებს. ურთიერთობაში მონაწილე ერთი ადამიანის „მე-შეტყობინება“ ხელს უწყობს მეორისაგანაც „მე-შეტყობინების“ მიღებას. სწორედ ამიტომ ხდება, რომ ურთიერთობების თანდათანობითი ნგრევისას კონფლიქტები ხშირად ერთმანეთის ლანძღვამდე და დადანაშაულებამდე მიდის:

მშობელი: ძალიან უპასუხისმგებლოდ ეკიდები საუბრის მერე ტურტლის დარეცხვას („შენ-შეტყობინება“).

შვილი: ყოველთვის არც შენ რეცხავ („შენ-შეტყობინება“).

მშობელი: ეს სულ სხვა რამეა – უამრავი საქმე მაქვს გასაკეთებელი. გგონია, ადვილია თქვენნაირი უქნარების მოვლა? („შენ-შეტყობინება“)

შვილი: არა ვარ უქნარა (თავდაცვითი შეტყობინება).

მშობელი: ისეთივე ხარ, როგორც სხვები და ძალიან კარგად იცი! („შენ-შეტყობინება“)

შვილი: გინდა, ყველა იდეალური იყოს? („შენ-შეტყობინება“)

მშობელი: შენ ნამდვილად ძალიან შორს ხარ იდეალისაგან („შენ-შეტყობინება“).

შვილი: მხოლოდ სახლზე ბრუნავ! („შენ-შეტყობინება“)

მშობელსა და შვილს შორის ასეთი საუბარი ჩვეულებრივია იმ დროს, როცა მშობელი კონფრონტაციას „შენ-შეტყობინებით“ იწყებს. ამ შემთხვევაში დასასრული – ბრძოლა, რომელშიც ორივე მხარე ხან თავს იცავს და ხან თავს ესხმის – გარდაუვალია.

„მე-შეტყობინება“ გაცილებით ნაკლებად იწვევს ასეთ ბრძოლას. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ თუკი მშობელი „მე-შეტყობინებას“ გააგზავნის, ყველაფერი მშვიდად და უკონფლიქტოდ ჩაივლის. ბავშვებს, რა თქმა უნდა, არ სიამოვნებთ იმის მოსმენა, რომ მათმა ქცევამ პრობლემა შეუქმნა მშობელს (ისევე, როგორც ბრდასრულებს არ მოსწონთ საკუთარი უარყოფითი ქცევის შედეგების პირისპირ აღმოჩენა). მიუხედავად ამისა, ადამიანისთვის საკუთარი გრძნობების გამხელა გაცილებით ნაკლებად სარისკოა, ვიდრე მისი დადანაშაულება ტკივილის მიყენებაში.

„მე-შეტყობინების“ გაგზავნას გარკვეული სიმაძავე სჭირდება, მაგრამ ჩიტი ბდღვანად ღირს. ურთიერთობაში განცდების გამოხატვისთვის გამბედაობა და თავდაჯერებულობაა საჭირო. გულწრფელი „მე-შეტყობინების“ გამგზავნი სხვისთვის საკუთარი „მე“-ს გამჟღავნებით რისკზე მიდის. ის საკუთარ არსს, ადამიანურ ბუნებას ავლენს, „გამჭვირვალედ რეალური“ ხდება. ის სხვას ამცნობს, რომ ადამიანია, რომელსაც შეიძლება ეტკინოს, შერცხვეს, შეეშინდეს, იმედი გაუცრუვდეს, გაბრაზდეს, დაითრგუნოს და ა.შ.

საკუთარი გრძნობების სხვისთვის გამჟღავნება ნიშნავს „მე“-ს კარის გაღებას. რას იფიქრებს ჩემზე? რომ უარმყოს? ჩემზე წარმოდგენა ხომ არ შეეცვლება? მშობლებს განსაკუთრებით უჭირთ, შვილებთან „გამჭვირვალედ რეალურები“ იყვნენ, რადგან უნდათ, მათ თვალში უცოდველები – სისუსტეების, ნაკლოვანებების არმქონენი – ჩანდნენ. ბევრი მშობლისათვის გაცილებით ადვილია, საკუთარი გრძნობები „შენ-შეტყობინებაში“ დამალოს და ბავშვი დადანაშაულოს, ვიდრე ადამიანური ბუნება გამოავლინოს.

გულწრფელი („გამჭვირვალე“) მშობლის უდიდესი საჩუქარი ბავშვთან ურთიერთობაა. გულწრფელობა და პატიოსნება ხელს უწყობს სიახლოვეს – ნამდვილ ინტერპერსონალურ ურთიერთობებს. ჩემი შვილი იგებს, ვინ ვარ, როგორი ვარ და ეს სტიმულს აძლევს, საკუთარი თავი გამოავლინოს ჩემ წინაშე. გაუცხოების ნაცვლად ახლო ურთიერთობები გვიყალიბდება. ჩვენი ურთიერთობები ავთენტური ხდება – ვართ ორი რეალური ადამიანი, რომლებიც თანახმა არიან, ერთმანეთის რეალური სახე იცოდნენ.

როცა მშობლები და შვილები გულახდილობასა და პატიოსნებას სწავლობენ, ისინი აღარ არიან „ერთ ჭერქვეშ მცხოვრები უცხოები“. პირველი იმით ტკბება, რომ რეალური პიროვნების მშობელია, ხოლო მეორე – იმით, რომ მისი მშობელი რეალური პიროვნებაა.

როგორ ავაპოქეფოთ „მე-შეტყობინება“

ჩვენი კურსების მსმენელი მშობლები დიდი ენთუზიაზმით ეცნობიან შვილის მიუღებელი ქცევის შეცვლის გზებს. „მოუთმენლად ველოდები სახლში მისვლას და ამ მეთოდის შედეგს ჩემი შვილის ისეთი ქცევის შესაცვლელად, რომელიც დიდი ხანია მალიზიანებს“, – აცხადებს ზოგიერთი მათგანი.

სამწუხაროდ, „ახალბედა“ მშობლები ხშირად ვერ იღებენ მოსალოდნელ შედეგებს. ყოველ შემთხვევაში – პირველ ჯერზე. ამიტომ უფრო დეტალურად შევეხებით ისეთ შეცდომებს, რომლებსაც ხშირად უშვებენ „მე-შეტყობინების“ გამოყენების მცდელობისას და შემოგთავაზებთ მაგალითებს, რომლებიც მშობლების უნარებს განამტკიცებს.

შენიღბული „შენ-შეტყობინება“

მისტერ ჯ.-მ, ორი მოზარდი ბიჭის მამამ, გვაცნობა, რომ „მე-შეტყობინების“ გამოყენების პირველი მცდელობა ძალიან უიღბლო აღმოჩნდა.

„ჩემი შვილი, პოლი, იმის საწინააღმდეგოდ მოიქცა, რასაც გვასწავლიდით – საპასუხოდ, ჩვეულებისამებრ, საკუთარი „შენ-შეტყობინებების“ გამოგზავნა დაიწყო“.

„თქვენ გაუგზავნეთ „მე-შეტყობინება?“ – ჰკითხა ინსტრუქტორმა.

„რა თქმა უნდა... მგონი, გაგუგზავნე, ყოველ შემთხვევაში, შევეცადე“, – უპასუხა მისტერ ჯ.-მ.

ინსტრუქტორმა სიტუაციის გათამაშება შესთავაზა – ის პოლის როლს შეასრულებდა, მისტერ ჯ. კი – საკუთარს. მისტერ ჯ.-მ სიტუაციის აღდგენა სცადა:

მისტერ ჯ.: ვეჭვობ, რომ საოჯახო პასუხისმგებლობები უყურადღებოდ გრჩება.

პოლი: რაზე მეუბნები?

მისტერ ჯ.: ავიღოთ ბალახის მოვლის პასუხისმგებლობა. ძალიან მწყინს, რომ ყოველ ჯერზე თავის დაძვრენას ცდილობ. გასულ შაბათსაც ასე მოხდა. გავბრაზდი, რადგან ისე გაიპარე სახლიდან, რომ მოლი არ გაკრიჭე. ძალიან უპასუხისმგებლოდ მომჩვენა შენი საქციელი და ხასიათი წამიხდა.

ამ ადგილზე ინსტრუქტორმა შეწყვიტა როლური თამაში და მისტერ ჯ.-ს მიმართა: „თქვენს სიტყვებში ბევრი ინფორმაცია იყო თქვენი გრძნობების შესახებ, მაგრამ, მოდით, ვკითხოთ მსმენელებს, კიდევ რა გაიგეს?“

ერთ-ერთმა მამამ მაშინვე განაცხადა: „რამდენიმე წაშში თქვენ პოლს უთხარი, რომ დაუდევარია, ზარმაცია, ქვემოდან გამოძვრომა სჩვევია და უპასუხისმგებლოა“.

„ნუთუ მართლა? შესაძლოა! უფრო „შენ-შეტყობინებას“ ჰგავდა, არა?“ – აღიარა მისტერ ჯ.-მ დარცხვენით.

მისტერ ჯ. მართალი იყო. მან მრავალი მშობლისათვის დამახასიათებელი შეცდომა დაუშვა: გაკიცხვასთან ერთად „განცდებით“ შენიღბული „შენ-შეტყობინება“ გაუგზავნა შვილს.

ზოგჯერ რეალური სიტუაციების ამგვარი გათამაშება ეხმარება მშობლებს, ცხადად დაინახონ, რომ „ვგრძნობ, დაუდევარი ხარ“ ისეთივე „შენ-შეტყობინებაა“, როგორც „დაუდევარი ხარ“. მშობლებს ვასწავლით, უარი თქვან ისეთი სიტყვის გამოყენებაზე, როგორიცაა „ვგრძნობ“, და კონკრეტულად აღწერონ საკუთარი გრძნობა: „იმედი გამიცრუვდა“, „მინდოდა, ჩვენი ეზო კვირისათვის მოწესრიგებული ყოფილიყო“, „მეწყინა, რადგან გამახსენდა ჩვენი შეთანხმება, რომ შაბათს მოლს გაკრეტდი“.

ნუ გაუსვამთ ხაზს უარყოფითს

მშობლების კიდევ ერთი შეცდომა ის გახლავთ, რომ „მე-შეტყობინებას“ აგზავნიან საკუთარი უარყოფითი ემოციების გამოსახატავად და ავიწყდებთ დადებითი ემოციების გამოხატვა.

მისის კ. საკუთარ ქალიშვილს, ლინდას შეუთანხმდა, რომ ეს უკანასკნელი პაემანიდან 12:30-ზე გვიან არ დაბრუნდებოდა. ლინდა 1:30-ზე გამოჩნდა. დედამ თვალი ვერ მოხუჭა, ათასი უბედურება წარმოიდგინა და საშინლად ინერვიულა.

გთავაზობთ კლასში გათამაშებულ ამ სიტუაციას:

მისის კ. (როგორც კი ლინდა დაინახა): გაბრაზებული ვარ შენზე.

ლინდა: ვიცი, დავიგვიანე.

მისის კ.: მართლა ძალიან ვბრაზობ, რადგან ვერ დავიძინე.

ლინდა: რატომ ვერ დაიძინე? უნდა დაწოლილიყავი და არ გენერვიულა.

მისის კ.: როგორ არ მენერვიულა? გაცოფებული ვიყავი და ვდარდობდი, რამე არ შეგმთხვეოდა. მართლა გამიცრუე იმედი, რადგან პირობა არ შეასრულე.

ინსტრუქტორმა მისის კ.-ს შეაწყვეტინა: „არ არის ურიგო – თქვენ რამდენიმე კარგი „მე-შეტყობინება“ გადაეცით, თუმცა მხოლოდ უარყოფითი. სინამდვილეში რას გრძნობდით, როცა ლინდა დაინახეთ? რა გაიფიქრეთ პირველად?“

„საოცარი შეგება ვიგრძენი, რომ ლინდა შინ მშვიდობით დაბრუნდა. მინდოდა, გულში ჩამეკრა და მეთქვა, რა ბედნიერი ვარ, რომ ცოცხალს და უვნებელს ვხედავ“, – სწრაფადვე უპასუხა მისის კ.-მ.

„მჯერა თქვენი! ახლა ისევ ლინდა ვიქნები და კიდევ ერთხელ ვცადოთ თქვენი რეალური გრძნობების „მე-შეტყობინებით“ გადმოცემა“, – სთხოვა ინსტრუქტორმა.

მისის კ.: ოჰ, ლინდა, მადლობა ღმერთს, მშვიდობით დაბრუნდი. ისეთი ბედნიერი ვარ! რა შეგებაა, რომ გხედავ! (გულში იკრავს ინსტრუქტორს). ისე ვშიშობდი, რომ რაღაც შეგემთხვა.

ლინდა: დედი, მართლა გიხარია ჩემი დანახვა?

აქ კი მსმენელებმა საერთო ტაშით გაცემა და აღტაცება გამოხატეს მისის კ.-ს მეორე, სრულიად განსხვავებული ხასიათის ჩვენების გამო, რომელიც მისი რეალური გრძნობების მძლავრი გამოხატვით დაიწყო. გაჩაღდა ცოცხალი დისკუსია იმის შესახებ, თუ რამდენ შესაძლებლობას უშვებენ ხელიდან მშობლები, საკუთარ შვილებს გულწრფელად აჩვენონ საკუთა-

რი დადებითი გრძნობები და სიყვარული. „ჭკუის სწავლების“ მცდელობისას უფრო მნიშვნელოვანი გაკვეთილების სწავლების ფასდაუდებელ შესაძლებლობას ვკარგავთ – მაგალითად, ვერ ვეუბნებით შვილს, იმდენად მიყვარხარ, რომ ვერ გადავიტან, თუ რაიმე შეგემთხვევაო.

გრძნობების გულწრფელად გამოხატვის შემდეგ მისის კ.-ს უამრავი დრო ექნებოდა ეთქვა შვილისათვის, რომ იმედგაცრუებას გრძნობდა პირობის შეუსრულებლობის გამო. რამდენად განსხვავებული იქნებოდა ჩვენი დისკუსია, თავდაპირველად დადებითი „მე-შეტყობინება“ რომ გაეგზავნა!

გრძნობის შესატყვისი ინსტრუმენტი

ჩვენი კურსების მსმენელებმა კარგად იციან, რას ნიშნავს, როდესაც „მე-შეტყობინება“ მიზანს სცდება. ბევრ მშობელს თავიდან უჭირს ისეთი „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა, რომელიც ზუსტად ასახავს მათი განცდების ინტენსივობას. ჩვეულებრივ, თუ შეტყობინება მიზანს ვერ აღწევს, ის ვერც ბავშვზე ახდენს გავლენას და შედეგად, არც ქცევა იცვლება.

მისის ბ.-მ გვიამბობ შემთხვევა, როცა მისმა შვილმა, ბრაიანმა არ შეცვალა მიუღებელი ქცევა, მიუხედავად იმისა, რომ დედამ, თავისი ვარაუდით, კარგი „მე-შეტყობინება“ გაუგზავნა. ექვსი წლის ბრაიანმა უმცროს ძმას ჩოგბურთის რაკეტა ჩაართყა თავში. დედამ „მე-შეტყობინება“ გაუგზავნა, მაგრამ ბრაიანმა ქცევა გაიმეორა და ძმას მეორეჯერ ჩაართყა თავში.

ამ ინციდენტის კლასში გათამაშებისას მსმენელებისათვის ცხადი გახდა, რომ მისის ბ.-მ სათანადოდ ვერ გადმოსცა თავისი გრძნობები.

მისის ბ.: ბრაიან, არ მომწონს, როცა სემს თავში ურტყამ.

„მიკვირს, რომ ასეთი სუსტი განცდები გქონდათ, როცა თქვენს პატარა შვილს ჩოგბურთის ძძიმე რაკეტა მოხვდა თავში“, – უთხრა ინსტრუქტორმა.

„რას ამბობთ, სისხლი გამეყინა იმის წარმოდგენაზე, რომ შეიძლება ბოდა თავი გაეტყოს! დარწმუნებული ვიყავი, რომ მალე სისხლი წამოუვიდოდა“.

„აბა, „მე-შეტყობინებით“ გამოხატეთ ეს თქვენი ძლიერი განცდები ისე, რომ სწორედ იმას შეესატყვისებოდეს, რაც განიცადეთ“, – სთხოვა ინსტრუქტორმა.

როდესაც ნებართვა მიიღო, თავისი ჭეშმარიტი განცდები პირდაპირ გამოეხატა, მისის ბ.-მ ასეთი მონოლოგი წარმოთქვა: „ბრაიან, ლამის მოვკვდი, როცა სემს თავში ჩაარტყი! რა მეშველებოდა, რამე რომ მოსვლოდა! ძალიან ვბრაზობ, როცა ვხედავ, რომ დიდი და ძლიერი პატარასა და სუსტს ურტყამს. ისე შემეშინდა, როცა გავიფიქრე, რომ თავიდან სისხლი წამოუვიდოდა!“

მისის ბ.-მ და სხვა მშობლებმა ერთხმად აღიარეს, რომ ამ ჯერზე „მე-შეტყობინება“ გაცილებით „გულწრფელი“ და ზუსტი იყო, უკეთ შეესაბამებოდა ნამდვილ გრძნობებს, სავარაუდოდ, ზუსტად მოხვდებოდა მიზანში და მეტად იმოქმედებდა ბრაიანზე.

ვებუვის ამოფრქვევა

ზოგიერთ მშობელს „მე-შეტყობინების“ გაცნობისთანავე სურს, შვილებს დაუბრისპირდეს და ვულკანივით ამოაფრქვიოს დიდი ხნის შეკავებული გრძნობები. ერთმა დედამ აღიარა, რომ მთელი კვირა ბრაზობდა ორივე შვილზე. მას ახალი პრობლემა გაუჩნდა – ბავშვები საშინლად შეაშინა გრძნობების ამოფრქვევამ.

ზოგიერთმა მშობელმა ჩვენი რჩევა, დაპირისპირებოდა შვილებს, უარყოფითი გრძნობებისა და ბრაზის „გადმოღვრის“ ნებართვად გამოიყენა. ამან მაიძულა, ხელახლა შემესწავლა ბრაზის ფუნქცია მშობელი-შვილის ურთიერთობებში. ბრაზის ასეთმა კრიტიკულმა შესწავლამ ჩემი შეხედულება უფრო ცხადი გახდა და მიკარნახა ახლებური ახსნა იმისა, თუ რატომ გამოხატავენ მშობლები ბრაზს, რატომ არის ის საზიანო ბავშვებისთვის და როგორ დავეხმაროთ მშობლებს მის თავიდან აცილებაში.

სხვა ემოციებისაგან განსხვავებით, ბრაზი თითქმის ყოველთვის სხვა ადამიანისკენაა მიმართული. „ვბრაზობ“, როგორც წესი, აღნიშნავს, რომ **„შენზე ვარ გაბრაზებული“, „შენ გამაბრაზე“**. არსებითად ეს „შენ-შეტყობინება“ და არა „მე-შეტყობინება“. მშობელი ვერ შენიღბავს ამ „შენ-შეტყობინებას“, თუკი იტყვის, რომ გაბრაზებულია. შესაბამისად, ბავშვი მას ყოველთვის „შენ-შეტყობინებად“ აღიქვამს. ბავშვი ფიქრობს, რომ მას ადანაშაულებენ, როგორც მშობლის ბრაზის გამომწვევს. სავარაუდოდ შედეგი ის

იქნება, რომ ბავშვი ისევე დამცირებულად, დამნაშავედ და გაკიცხულად იგრძნობს თავს, როგორც ნებისმიერი „შენ-შეთყობინების“ მიღებისას.

ახლა დარწმუნებული ვარ, რომ მრისხანება ის გრძნობაა, რომელიც მშობელს რაღაც სხვა გრძნობის შემდეგ უჩნდება. ბრაზი წარმოიქმნება რომელიღაც პირველადი გრძნობის შედეგად. აი, ამის ილუსტრაცია:

თავისუფალ გზაზე მივდივარ. მეორე მძღოლი ისე მასწრებს, რომ ლამის ეხება ჩემი მანქანის მარცხენა ფრთას. ჩემი პირველი განცდა შიშია; მისმა ქმედებამ შემაშინა. რამდენიმე წუთის შემდეგ ჩემი შეშინების შედეგი იმაში გამოიხატება, რომ ვუსიგნალებ და „მრისხანებას გამოვხატავ“. შესაძლოა ვუყვირო კიდეც: „იდიოტო, მანქანის ტარება ისწავლე!“ – რაც, ვერავინ უარყოფს, ნამდვილი „შენ-შეთყობინებაა“. ჩემი „ბრაზის გამოხატვის“ ფუნქცია ისაა, რომ დავსაჯო მძღოლი, ან თავი დამნაშავედ ვაგრძნობინო ჩემი შეშინებისთვის, რათა ასე აღარ მოიქცეს.

გაბრაზებული მშობელი, უმეტესწილად, თავის ბრაზს, გაბრაზებას შვილისთვის ჭკუის სასწავლებლად იყენებს.

დედას სუპერმარკეტში ეკარგება შვილი. მისი თავდაპირველი გრძნობაა შიშია – ეშინია, რაღაც უსიამოვნო არ შეემთხვეს. თუკი ვინმე შეეკითხებოდა, რას გრძნობდა, როცა შვილს ეძებდა, დედა უპასუხებდა: „შიშისაგან გავშემდი“, ან „ისე შემეშინდა, რომ არ ვიცოდი, რა გამეკეთებინა“. როცა საბოლოოდ შვილს პოულობს, უდიდეს შვებას გრძნობს და გულში ამბობს: „მადლობა ღმერთს, კარგად ხარ“. ხმა-მალლა კი სავსებით განსხვავებულ სიტყვებს ამბობს, რადგან ბრაზიანად მოქმედებს: „სადაგელო!“, „გაცოფებული ვარ შენზე! ასეთი სულელი როგორ ხარ, რომ დამეკარგე!“, „ხომ გითხარი, არ მომშორდე-მეთქი!“ დედა ამ სიტუაციაში ბრაზიანად მოქმედებს (მეორეული გრძნობა), რათა შვილს ჭკუა ასწავლოს ან დასაჯოს იმისთვის, რომ შეაშინა.

მრისხანება, რომელიც მეორად გრძნობად გვევლინება, თითქმის ყოველთვის გადაიქცევა „შენ-შეთყობინებად“. ის ბავშვს გაკიცხვასა და დანაშაულზე მიუთითებს. თითქმის დარწმუნებული ვარ, რომ ბრაზი პოზაა,

რომელსაც გამიზნულად და გააზრებულად მიმართავს მშობელი, რათა გაკიცხოს ან დასაჯოს ბავშვი, ან ჭკუა ასწავლოს იმის გამო, რომ მისი ქცევა რაღაც სხვა გრძნობის (პირველადი გრძნობის) მიზეზი გახდა. ყოველ ჯერზე სხვაზე გაბრაზებისას „კომედიას ვმართავთ“, თამაშს ვიწყებთ, რათა ამ სხვაზე ვიმოქმედოთ, ვაჩვენოთ, როგორ მოიქცა, ჭკუა ვასწავლოთ, დავარწმუნოთ, რომ აღარ გაიმეოროს. იმის თქმა არ მსურს, რომ ბრაზი ნამდვილი არ არის. პირიქით, ის იმდენად რეალურია, რომ ადამიანი დულს და ცახცახებს შინაგანად. მხოლოდ იმის თქმა მინდა, რომ ადამიანები თავად იწვევენ საკუთარ ბრაზს.

გთავაზობთ რამდენიმე მაგალითს:

ბავშვი რესტორანში მაგიდასთან ჭირვეულობს. დედის პირველადი ემოცია **უხერხულობის გრძნობაა**, მეორადი – **მრისხანება**: „ნუ იქცევი ორი წლის ბავშვივით“.

შვილს მამის დაბადების დღე ავიწყდება, არც საჩუქარს აძლევს და არც ულოცავს. მამის პირველადი გრძნობა **წყენაა**, მეორადი – **ბრაზი**: „შენც თანამედროვე თავქარიანებს ჰგავხარ!“

ბავშვი სკოლიდან დაბალი სემესტრული შეფასებებით ბრუნდება. დედის პირველადი გრძნობა **იმედგაცრუებაა**, მეორადი – **ბრაზი**: „მთელი სემესტრი იზარმაცე. შეგიძლია იამაყო“.

როგორ ვასწავლოთ მშობლებს მრისხანე ”შენ-შეტყობინებების“ გაგზავნაზე უარის თქმა? ჩვენი კურსების გამოცდილება იმედისმომცემია. ჩვენ მშობლებს პირველადი და მეორეული გრძნობების გამიჯვნას ვასწავლით. შემდეგ ისინი უფრო უკეთ ერკვევიან თავიანთ პირველად გრძნობებში ოჯახში შექმნილი სხვადასხვა სიტუაციისას. საბოლოოდ, სწავლობენ შვილებისათვის პირველადი ემოციების გაგზავნას და არა მეორეული მრისხანების „ამოფრქვევას“. ვეხმარებით, უკეთ გაიგონ, სინამდვილეში რა ხდება მათში გაბრაზების დროს – ისინი პირველად გრძნობას განსაზღვრავენ.

მისის კ.-მ, ძალიან შეგნებულმა დედამ, გაგვანდო, რომ 12 წლის ქალიშვილის მიმართ მრისხანების ხშირი აფეთქებები იმედგაცრუების შიშით (მეორეული რეაქცია) იყო გამოწვეული. ეშინოდა, რომ გოგონა ისეთივე ბეჯითი და მონდომებული არ იქნებოდა, როგორც

დედამისი იყო ბავშვობაში. მისი კ.-მ იმის გაცნობიერება დაიწყო, თუ რამდენს ნიშნავდა მისთვის ქალიშვილის წარმატება სკოლაში და როგორც კი შვილის აკადემიური მოსწრების გამო იმედგაცრუება დაეუფლებოდა, ბავშვს მრისხანე „შენ-შეტყობინებებით“ ატყდებოდა თავს.

მისტერ გ.-მ, პროფესიონალმა ადვოკატმა, გვიამბო, რომ მხოლოდ ახლა გაიგო, რატომ ბრაზობდა თავის 11 წლის გოგონაზე სტუმრად ყოფნისას. გოგონა ძალიან კომუნიკაბელური მამისაგან განსხვავებით, მორცხვი იყო. მამის მეგობრების გაცნობისას ის არც ხელს ართმევდა მათ და არც მიღებულ ფრაზებს ამბობდა: „ძალიან სასიამოვნოა“, „მოხარული ვარ, რომ გაგიცანით“. ამის ნაცვლად მისი ჩუმი „გამარჯობა“ მამას უხერხულ მდგომარეობაში აგდებდა. მან აღიარა, რომ ეშინოდა, მეგობრებს არ გაეკიცხათ, როგორც უხეში და მომთხოვნი მშობელი, რომელმაც თვინიერი და დაშინებული შვილი გაზარდა. როგორც კი მან ეს გააცნობიერა, ასეთ მომენტებში საკუთარი სიბრაზის დათრგუნვა სცადა. მან აღიარა ის ფაქტიც, რომ ქალიშვილი უბრალოდ მისგან განსხვავებული ადამიანი იყო. როგორც კი მან სიბრაზე დაძლია, გოგონა გაცილებით თავდაჯერებულად გახდა.

იმ მშობლებს, რომლებიც ხშირად „აფრქვევენ“ მრისხანე „შენ-შეტყობინებებს“, შინაგან სარკეში ჩახედვას და ამ კითხვების დასმას ვურჩევთ ხოლმე: „რა მემართება?“, „ჩემს რომელ მოთხოვნილებებს დაემუქრა საფრთხე ჩემი შვილის ქცევით?“, „როგორია ჩემი პირველადი ემოციები?“. ერთ-ერთმა დედამ ვაჟკაცურად აღიარა, რომ ძალიან ხშირად ბრაზობდა შვილებზე, რადგან მათმა გაჩენამ ხელი შეუშალა ჩაებარებინა მაგისტრატურაში და მასწავლებელი გამხდარიყო. მან აღმოაჩინა, რომ ბრაზი სინამდვილეში კარიერის შეწყვეტით გამოწვეული გულგატეხილობის გამოხატულება იყო.

რა შეუძლია ეფექტურ „მე-შეტყობინებას“

„მე-შეტყობინებას“ გასაოცარი შედეგების მოტანა შეუძლია. მშობლები ხშირად ჰყვებიან, თუ როგორ უკვირთ შვილებს, როცა იგებენ, სინამდვილეში რას განიცდიან მშობლები. აი, რას ამბობენ ისინი:

„არ მეგონა, თუ ასე გაბებრებდი თავს“.
 „არ მეგონა, თუ მართლა გწყინდა“.
 „აქამდე რატომ არ მითხარი, რას გრძნობდი?“
 „ნუთუ ასე გატკინე გული?“

ბავშვებმა, ზრდასრულების მსგავსად, ხშირად არ იციან, როგორ ზემოქმედებს მათი ქცევა სხვებზე. საკუთარი მიზნისაკენ სწრაფვისას არც კი ფიქრობენ ქცევის შესაძლო შედეგებზე. თუკი ვეტყვით, როგორც წესი, ცდილობენ, უფრო მეტი ყურადღება გამოიჩინონ. უზრუნველობა ხშირად ზრუნვად გადაიქცევა, როგორც კი ბავშვი საკუთარი ქცევის გავლენის შესახებ იგებს.

მისის ჩ.-მ ოჯახური დასვენების დროს მომხდარი შემთხვევა გვიამბო. პატარა ბავშვები აღგზნებულები იყვნენ და ძალიან ხმაურობდნენ ავტომობილის უკანა სავარძელზე. მისის ჩ. და მისი მეუღლე აღშფოთებულები იყვნენ, მაგრამ მაინც იტანდნენ ამ ხმაურს. ბოლოს მისტერ ჩ.-მ ვეღარ გაუძლო. მან მოულოდნელად დაამუხრუჭა მანქანა, გზიდან გადაიყვანა და განაცხადა: „მე აღარ შემიძლია უკანა სავარძელზე ხმაურისა და ჭიდაობის ატანა. მინდა ვისიამოვნო შვებულებით და მანქანის ტარებით. მაგრამ, ეშმაკმა დალახვროს, როცა უკანა სკამზე ასეთი ხმაურია, ნერვები მეშლება და მანქანას ვეღარ ვატარებ. მეც ხომ მაქვს უფლება, დავტკბე ჩვენი მგზავრობით?!“

ბავშვებმა აღიარეს, რომ ამ განცხადებამ გააოცა. მათ გააცნობიერეს, რომ მათი ღრინანცელი მამას აღიზიანებდა, თუმცა მანამდე დარწმუნებულები იყვნენ, რომ მამა ვერც კი ამჩნევდა მათ საქციელს. მისის ჩ.-მ გვითხრა, რომ ამ შემთხვევის შემდეგ ბავშვები უფრო ყურადღებიანები გახდნენ და უსაქციელობა შეამცირეს.

ეს ამალეღვებელი ამბავი რთული ყოფაქცევის ბავშვთა სკოლის დირექტორმა, მისტერ ჯ.-მ გვიამბო:

„რამდენიმე კვირის განმავლობაში ნაწყენი ვცდილობდი შევკუებოდი იმ ბიჭების ქცევას, რომლებიც არად აგდებდნენ სკოლის წესებს. ერთ დილას ფანჯრიდან გავიხედე და დავინახე, მოღზე მოსეირნე ბიჭები როგორ ეწეოდნენ სიგარეტს, რაც, რა თქმა უნდა, აკრძალუ-

ლი იყო სკოლის შინაგანაწესით. კურსებზე ნასწავლი „მე-შეტყობინება“ გამახსენდა, მივედი მათთან და ვცადე საკუთარი გრძნობების გაზიარება: „ვერც წარმოიდგენთ, როგორ მთრგუნავს თქვენი საქციელი! ვცდილობდი, ყველაფერი გამეკეთებინა, რომ სკოლა დაგემთავრებინათ! ამ საქმეში სულსა და გულს ვდებდი! თქვენ კი არაფერს აკეთებთ წესების დარღვევის გარდა! თქვენი თმის სიგრძის შესახებ კომპრომისსაც კი მივალწიე, მაგრამ ესეც არაფრად გიღირთ! ახლა აქ დგახართ და ეწევით, თან მშვენივრად იცით, რომ აკრძალულია. უკვე იმაზე ვფიქრობ, რომ თავი დავანებო აქაურობას და ისევე ჩვეულებრივ სკოლაში დავბრუნდე, სადაც თავს საჭიროდ ვიგრძნობ. თავს საშინლად დამარცხებულად ვგრძნობ!“

იმავე საღამოს გაოცებულ დირექტორს ბიჭების ჯგუფი ესტუმრა. „მისტერ ჯ., დილანდელ ამბავზე ვიფიქრეთ. არ ვიცოდით, თუ ასე გაბრაზდებოდით. ასე არასდროს მოქცეულხართ. სხვა დირექტორი არ გვინდა; ის თქვენნაირი კარგი ვერ იქნება. გადავწყვიტეთ, არასოდეს მოვწიოთ სკოლაში. გვინდა, სკოლის სხვა წესებიც დავიცვათ“.

გაოგნებულ მისტერ ჯ.-ს ბიჭებმა თმის დამოკლების სურვილიც გაანდეს. როგორც დირექტორმა აღნიშნა, ამ ამბავში მთავარი ის სიხარული და ხალისი იყო, რომელიც თმის ნებაყოფლობით შეტრას ახლდა: „არაჩვეულებრივად გავერთეთ. ბიჭები უფრო დამიახლოვდნენ და ერთმანეთსაც დაუახლოვდნენ. ოთახიდან მეგობრებად გავიდნენ, ერთმანეთის მიმართ ისეთ სითბოსა და სიახლოვეს განიცდიდნენ, რომელიც მხოლოდ პრობლემების ერთობლივ გადაჭრას მოაქვს ხოლმე“.

მისტერ ჯ.-ს ისტორიის მოსმენისას გაგვაოცა „მე-შეტყობინების“ ძალამ. მან კიდევ უფრო განმიმტკიცა რწმენა, რომ ზრდასრულები ხშირად სათანადოდ ვერ ვაფასებთ ბავშვების მზაობას, ყურადღებიანები იყვნენ უფროსების მოთხოვნილებების მიმართ, თუკი გულწრფელად და პირდაპირ ვეტყვით ჩვენი გრძნობების შესახებ. ბავშვებს შეუძლიათ ყურადღებისა და პასუხისმგებლობის გამოვლენა, თუკი უფროსები შეძლებენ, სათანადოდ გამოიყენონ მომენტი და მათ ტოლებივით დაელაპარაკონ.

გთავაზობთ ეფექტური „მე-შეტყობინების“ კიდევ რამდენიმე მაგალითს, რომლებიც არ შეიცავს არც დადანაშაულებას, არც შერცხვენას და არც მბამზარეულ გადაწყვეტილებას:

სამსახურიდან დაბრუნებულ დედას სურს, გაზეთი წაიკითხოს და დაისვენოს. ბავშვი ცდილობს, კალთაში ჩაუჯდეს მას და გაზეთს უჭმუჭნის. დედა: „ვერ ვკითხულობ გაზეთს, როცა კალთაში მიზიხარ. არა ვარ თამაშის განწყობაზე, რადგან დავიღალე და მინდა, ცოტა დავისვენო“.

ბავშვი კინოში წაყვანას ითხოვს, თუმცა პირობა არ შეასრულა და თავისი ოთახი არ დააღაგა. დედა: „იცი, არც მე მინდა შენი სურვილის შესრულება, როცა შენ არ ასრულებ პირობას და ოთახს არ ასუფთავებ“.

ბავშვი ისე ხმამაღლა უსმენს მუსიკას, რომ ხელს უშლის გვერდით ოთახში მშობლების საუბარს. დედა: „ნაწყენები ვართ, რადგან მუსიკა ისეთ ხმაზე გაქვს ჩართული, ვერ ვსაუბრობთ“.

ბავშვი დედას დაჰპირდა, რომ სტუმრების მოსვლამდე დააღაგებდა სააბაზანოს. მთელი დღის განმავლობაში უსაქმურობდა; სადაცაა სტუმრები უნდა მოვიდნენ და არც ახლა აპირებს დაღაგებას. დედა: „თავს დათრგუნულად ვგრძნობ. მთელი დღე ვიმუშავე, რომ წვეულებისთვის ყველაფერი მომესწრო და ახლა სააბაზანოც ჩემი დასასუფთავებელი გახდა“.

დედას ფეხსაცმლის საყიდლად უნდა წაეყვანა, მაგრამ ბავშვს დაავიწყდა სახლში დაპირებულ დროს მოსვლა. დედა ჩქარობს: „არ მიყვარს, როცა დღეს ისე დავგეგმავ, რომ ახალი ფეხსაცმელი გიყიდო, შენ კი იგვიანებ“.

მცირეწლოვანებისთვის არავერბალური „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა

მცირეწლოვანების მშობლებს აინტერესებთ, როგორ შეიძლება „მე-შეტყობინება“ გაუგზავნონ შვილებს, რომლებიც ჯერ ვერ იგებენ ვერბალურ შეტყობინებებს.

გამოცდილება გვარწმუნებს, რომ მშობლები სათანადოდ ვერ აფასებენ მცირეწლოვანთა შესაძლებლობებს. 2 წლის ასაკისთვის ბავშვების უმრავლესობა არჩევს, მოსწონს თუ არ მოსწონს მისი საქციელი მშობელს, კარგად არის თუ ცუდად მშობელი. ამ დროისათვის მათ არაჩვეულებრივად იციან ისეთი შეტყობინებების მნიშვნელობა, როგორცაა: „ოჰ, მტკივა“, „არ მომწონს“, „მამას არ უნდა თამაში“, „ეს მარკუსის სათამაშო არ არის“, „ცხელია“, „მარკუსმა შეიძლება ხელი გაიჭრას“.

მცირეწლოვანები იმდენად მგრძობიარეები არიან არავერბალური შეტყობინებებისადმი, რომ მშობლებს უამრავი უსიტყვო სიგნალის გამოყენება შეუძლიათ ბავშვისათვის საკუთარი გრძობების გადასაცემად.

რობი იგრიხება ტანსაცმლის ჩაცმისას. დედა ფრთხილად, მაგრამ გაბედულად აჩერებს და აგრძელებს ჩაცმას (შეტყობინება: „ვერ გაცმევ, როცა იგრიხები“).

მო დივანზე ხტის, დედას ეშინია, მაგიდის ლამპა არ გატყდეს. დედას ფრთხილად და გაბედულად ჩამოჰყავს მო დივანიდან და მასთან ერთად იწყებს ხტუნვას იატაკზე (შეტყობინება: „არ მომწონს დივანზე რომ ხტუნავ, მაგრამ თავისუფლად შეგიძლია იხტუნო იატაკზე“).

ტომასი ზოზინობს და ვერ ჯდება მანქანაში. მამას აგვიანდება. ის ფრთხილად და გაბედულად ჰკიდებს ტომასს ხელს და მანქანისაკენ მიჰყავს (შეტყობინება: „მეჩქარება და მინდა, მალე ჩაჯდე მანქანაში“). რენდი დედას ახალ კაბაზე ქაჩავს, რომელიც წვეულებისთვის ჩაიცვა. დედა რენდის ხელებს იცილებს (შეტყობინება: „არ მინდა, კაბა დატმუჭნო“).

მამას ტიმი სუპერმარკეტში მიჰყავს, ის კი მუცელში ურტყამს ფეხებს. მამა დაუყოვნებლივ სვამს მიწაზე (შეტყობინება: „არ მინდა შენი ტარება, როცა მირტყამ“).

მარისონი იხრება და დედის თეფშიდან იღებს საჭმელს. დედა საჭმელს იბრუნებს და შვილს კუთვნილ პორციას უდებს თეფშზე (შეტყობინება: „მე ჩემი პორცია მინდა და არ მომწონს, როცა საჭმელს ჩემი თეფშიდან იღებ“).

ამგვარ ქცევით შეტყობინებებს მცირეწლოვანები კარგად იგებენ. ეს შეტყობინებები ამცნობს მათ, რა მოთხოვნილებები აქვთ მშობლებს, თუმცა ამავდროულად არ კიცხავს ბავშვს იმისათვის, რომ მასაც აქვს მოთხოვნილებები. ცხადია ისიც, რომ როდესაც მშობელი ასეთ არავერბალურ შეტყობინებებს აგზავნის, ის არ სჯის შვილს.

„მე-შეტყობინებასთან“ დაკავშირებული პრობლემები

მშობლები მუდმივად აწყდებიან პრობლემებს „მე-შეტყობინების“ გამოყენებისას. დაუძლეველი არც ერთი მათგანი არ არის, თუმცა მათი გადაჭრა დამატებით უნარებს მოითხოვს.

ბავშვების რეაქცია „მე-შეტყობინებაზე“ ხშირად მისი უგულებელყოფაა, განსაკუთრებით მისი გამოყენების საწყის ეტაპზე. არავის, მათ შორის

ბავშვებსაც, არ სიამოვნებს იმის მოსმენა, რომ მისმა ქცევამ ხელი შეუშალა სხვა ადამიანის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას. მათ ზოგჯერ ურჩევნიათ, „არ გაიგონ“, როგორ გრძნობებს ალუძრავს მათი ქცევა მშობლებს.

იმ შემთხვევაში, როცა პირველი „მე-შეტყობინება“ ვერ აღწევს მიზანს, მშობლებს მეორე შეტყობინების გაგზავნას ვურჩევთ ხოლმე. შესაძლოა მეორე შეტყობინება უფრო ძლიერი, ინტენსიური, ხმამაღალი ან გრძნობით სავსე აღმოჩნდეს. მეორე შეტყობინება თითქოს ახსენებს ბავშვს: „მომხედე, ნამდვილად ამის თქმა მინდოდა“.

ზოგიერთი ბავშვი ყურადღებას არ აქცევს „მე-შეტყობინებას“, მხრებს იჩენს, თითქოს გვეუბნება: „მერე რა?!“. მეორე შეტყობინებამ შესაძლოა თავისი საქმე გააკეთოს, ან მშობელს დასჭირდეს შემდეგი შინაარსის მონოლოგი:

„იმას გიხსნი, რას ვგრძნობ! ჩემთვის ეს მნიშვნელოვანია! არ მომწონს, როცა არ მისმენ. მეჯავრება, როცა ყურადღებას არ მაქცევ და არც კი გინდა გაიგო, რას ვგრძნობ. ასე არ მიყვარს. ფიქრობ, რომ ასე მოქცევა უსამართლობაა ჩემ მიმართ, მაშინ, როცა პრობლემა მაქვს“.

ამგვარი შეტყობინება ზოგჯერ ბავშვის ყურადღებას იპყრობს, თითქოს აფრთხილებს: „სერიოზულად გეუბნები!“

ასევე, ხშირად ბავშვები „მე-შეტყობინებას“ „მე-შეტყობინებითვე“ პასუხობენ. იმის ნაცვლად, რომ დაუყოვნებლივ შეცვალონ ქცევა, მათ სურთ გაგაგებინონ საკუთარი გრძნობების შესახებ:

დედა: ვერ ვიტან, როდესაც დალაგებული სასადილო ოთახი შენი სკოლიდან დაბრუნებისთანავე ირევა. ძალიან მწყინს, რადგან ბევრი ვიწვალე დალაგებაზე.

შვილი: მგონი, ზედმეტად წუხხარ სახლის სისუფთავეზე.

ამ დროს ბევრი მშობელი (რომელსაც ჩვენი კურსები არ გაუვლია) თავის დაცვას იწყებს და ღიზიანდება: „არა, სულაც არა“, „შენი საქმე არა არის“, „არ მადარდებს, რას ფიქრობ ჩემს სტანდარტებზე“. ასეთი სიტუაციების ეფექტურად მოსაგვარებლად მშობლებს უნდა გავახსენოთ ჩვენი

პირველი ძირითადი პრინციპი – როცა შვილს რაღაც აწუხებს ან პრობლემა აქვს, გამოიყენეთ აქტიური მოსმენა. ჩვენ ამას „კბილანების შეცვლას“ ვუწოდებთ – კონფრონტაციის მდგომარეობის შეცვლა მოსმენის მდგომარეობით. განხილულ სიტუაციაში დედის „მე-შეტყობინებამ“ პრობლემა გაუჩინა შვილს (როგორც ხდება ხოლმე ამგვარი შეტყობინების მიღებისას). ამიტომ სწორედ ახლაა დრო, შვილს აჩვენოს, რომ მისი ესმის და აღიარებს:

დედა: შენი აზრით, ძალიან მაღალი სტანდარტები მაქვს და ზედმეტად ვდარდობ?

შვილი: კი.

დედა: იქნებ ასეცაა! ვიფიქრებ ამაზე. მაგრამ სანამ შევიცვლები, მანამდე ყოველთვის ძალიან მეწყინება, როცა მთელ ჩემს შრომას წყალში გადაყრილს ვნახავ. ახლა ძალიან ნაწყენი ვარ ამ ოთახის გამო.

ხშირად, როგორც კი ბავშვი მიხვდება, რომ მშობელს ესმის მისი გრძნობები, ქცევას ცვლის. როგორც წესი, ბავშვისთვის უმნიშვნელოვანესია, რომ მისი გრძნობები ესმოდეთ – მხოლოდ მაშინ იწყებს კონსტრუქციულ ქმედებას თქვენი გრძნობების სასარგებლოდ.

მშობელთა უმრავლესობა გაცეცხული მოწმეა იმისა, თუ როგორ უწყობს ხელს აქტიური მოსმენა ბავშვს გრძნობების გამოხატვაში. თავის მხრივ, ეს გრძნობები უკვე გასაგები ხდება მშობლისათვის და თავდაპირველი მიუღებლობის განცდა ქრება ან იცვლება. გრძნობების გამოსახატავად შვილის წახალისებით მშობელი სიტუაციას სხვა კუთხით განიხილავს. ჩვენ ვისაუბრეთ ბავშვზე, რომელსაც დაძინების ეშინოდა. დედა ნერვიულობდა შვილის გამო და სცადა „მე-შეტყობინების“ გამოყენება. როგორც ბავშვთან საუბრით გაირკვა, მას ეშინოდა დაძინების, რადგან ეგონა, რომ თუკი ძილისას პირს დახურავდა, დაიხრჩობოდა. ამ შეტყობინებამ მყისიერად იმოქმედა სიტუაციაზე და დედის მიუღებლობის განწყობა გაგებითა და მიღებით შეიცვალა.

მშობლის მიერ აღწერილი კიდევ ერთი სიტუაცია გვჩვენებს, როგორ შეუძლია აქტიურ მოსმენას მშობლის განცდის შეცვლა.

მამა: ნაწყენი ვარ, რადგან სადილის შემდეგ ჭურჭელი დაურეცხავი დამხვდა. ხომ შევთანხმდით, რომ ამ საქმეს შენ მიხედავდი?

იანი: ისეთი დაღლილობა ვიგრძენი სადილის შემდეგ – წუხელ ღამის სამ საათამდე ვამზადებდი კვლევას.

მამა: ესე იგი, არ იყავი სადილის შემდეგ ჭურჭლის რეცხვის ხასიათზე.

იანი: არა. უცებ ჩავთვლიმე... დაძინებამდე ვაპირებდი ჭურჭლის დარეცხვას.

მამა: ეგ სხვა საქმეა.

„მე-შეტყობინების“ სხვაგვარი გამოყენება

შექების ალტერნატივა

თავდაპირველად „მე-შეტყობინება“ მშობლებს მხოლოდ მიუღებელი ქცევის დროს ბავშვებთან კონფრონტაციის მიზნით გავაცანით. მრავალ მათგანს აინტერესებდა, რატომ იყო შეზღუდული „მე-შეტყობინების“ გამოყენება: „რატომ არ შემიძლია ასეთი შეტყობინების გამოყენება შვილის მისაღები ქცევისას დადებითი გრძნობების გამოსახატავად?“

ყოველთვის ეჭვის თვალით ვუყურებდი დადებითი შეფასების შემცველ შეტყობინებებს, ძირითადად ჩემი შეხედულების გამო, რომ ბავშვის შექება ხშირად მანიპულაციური, ხოლო ზოგჯერ დესტრუქციულიც კი არის მშობელი-შვილის ურთიერთობაში. ჩემი არგუმენტი დაახლოებით ასეთი იყო:

ხშირად ბავშვის შექების მოტივაციას განაპირობებს მშობლის სურვილი, გააკეთებინოს ის, რაც, მისი აზრით, საუკეთესოა ბავშვისათვის. ან პირიქით, მშობელი აქებს შვილს იმ იმედით, რომ ბავშვი არ გააკეთებს, მშობლის აზრით, არასასურველს და გაიმეორებს იმ „კარგ“ ქცევას, რომლისთვისაც ქებით დაჟილდოვდა.

ფსიქოლოგებმა ადამიანებსა და ცხოველებზე ჩატარებული ათასობით ექსპერიმენტით დაადასტურეს, რომ ჯილდოს მიცემა კონკრეტული ქცევის განხორციელებისთანავე „განამტკიცებს“ ამ ქცევას, ანუ ზრდის ამ ქცევის გამეორების შანსს. ამრიგად, ჯილდოს შედეგი მოაქვს. ჩვენ მთელი სიცოცხლის განმავლობაში ვიმეორებთ იმ ქცევებს, რომლებმაც წარსულში გარკვეული ჯილდო მოგვითანა. ეს ლოგიკურია. ჩვენ ვიმეორებთ ქცევას, რადგან წარსულში მისი საშუალებით საწადელს მივადღწიეთ, სურვილი დავიკმაყოფილეთ – ჯილდო მივიღეთ.

შექება, რა თქმა უნდა, ჯილდოს ერთ-ერთი სახეა. ყოველ შემთხვევაში, ასე ფიქრობს უმრავლესობა. მაშინ რატომ არ უნდა გამოვიჩინოთ სისტემატური ძალისხმევა და ბავშვები „კარგი“ ქცევისათვის შევაქოთ? რატომ არ უნდა დავსაჯოთ ბავშვები „ცუდი“ ქცევისათვის, რაკი ვიცით, რომ სასჯელი სპობს ქცევას – ამცირებს მისი გამეორების შანსს? (აქ დასჯაზე არ შევჩერდებით, მასზე მოგვიანებით ვისაუბრებთ).

მშობელი-შვილის ურთიერთობაში ერთ-ერთი ყველაზე დამკვიდრებული მოსაზრებაა, რომ ბავშვები უნდა შევაქოთ „კარგი“ ქცევისათვის. ბევრი მშობლისათვის მწვალებლობის ტოლფასია თვით ამ პრინციპის ეჭვქვეშ დაყენება. მშობლის დამხმარე წიგნებისა და სტატიების უმრავლესობა ამ პრინციპის გამოყენებას გვიჩვენებს.

მიუხედავად ამისა, მრავალი მახე ელოდება მშობელს, რომელიც შექებას (და დაჯილდოების სხვა ფორმებს) ბავშვის ქცევის ფორმირების საშუალებად იყენებს. პირველ ყოვლისა, ეფექტური რომ იყოს, ბავშვმა შექება ჯილდოდ უნდა აღიქვას. ხშირად ასე არ ხდება. თუ მშობელი შვილს აქებს კონკრეტული აქტივობისათვის, რომელიც, მშობლის აზრით, „კარგია“, ხოლო შვილის აზრით – არა, მაშინ ბავშვი ხშირად უარყოფს, არ იღებს მას.

მშობელი: შენ ისეთი კარგი პატარა მოცურავე ხარ!

ბავშვი: იმის ნახევარიც კი არ შემიძლია, რაც – ლაურას.

მშობელი: ძვირფასო, არაჩვეულებრივად ითამაშე!

ბავშვი: არაფერიც, თავს საშინლად ვგრძნობ. უნდა მომეგო!

ბუნებრივია, ჩნდება კითხვა: „თუკი „მე-შეტყობინება“ უფრო კონსტრუქციული გზაა, რომ ბავშვს მშობლისათვის მიუღებელი ქცევა შევაცვლევინოთ, შესაძლოა თუ არა, ის დადებითი გრძნობების (მადლიერება, სიამოვნება, მოწონება, შვება, ბედნიერება) გამოხატვის უფრო კონსტრუქციული გზაც გახდეს?“

ჩვეულებრივ, თითქმის გამონაკლისის გარეშე, როდესაც მშობელი შვილს აქებს, ეს „შენ-შეტყობინება“:

„ისეთი არაჩვეულებრივი ბიჭი ხარ!“

„არაჩვეულებრივად იმუშავე!“

„რესტორანში ისე კარგად იქცეოდი!“
 „სკოლაში გაცილებით უკეთესი შედეგები გაქვს!“

ყურადღება მიაქციეთ, რომ ყველა შეტყობინება შეიცავს ბავშვის განს-
 ჯას, შეფასებას.

შევადართ ეს შეტყობინებები „დადებით მე-შეტყობინებას“:

„ძალიან ვაფასებ, რომ ჩემი საქმე გააკეთე და ნაგავი გაიტანე –
 ღიმილი მადლობა!“

„მადლობა, რომ შენს ძმას აეროპორტში დახვდი და მე აღარ მომი-
 წია წასვლა. ძალიან ვაფასებ შენს დახმარებას!“

„როცა მეუბნები, როდის დაბრუნდები სახლში, მშვიდად ვარ და
 აღარ ვდარდობ შენზე“.

როგორც წესი, ალბათობა იმისა, რომ დადებით „მე-შეტყობინებას“
 მანიპულაციისა და კონტროლისათვის გამოვიყენებთ, გაცილებით ნაკ-
 ლებია, რადგან გვაქვს ორი პირობა:

1. მშობელი შეგნებულად არ ცდილობს შეტყობინების გამოყენებას, რომ
 ბავშვმა სასურველი ქცევა გაიმეოროს (ბავშვის მომავალი ქცევის შე-
 საცვლელად).
2. შეტყობინება დროებითი, სპონტანური განცდის გამოხატვის საშუალებაა,
 რაც იმას ნიშნავს, რომ გრძნობა ნამდვილი და რეალურია აქ და ახლა.

PET-მოდელის ამ კონცეფციით გამდიდრება მშობელს არწმუნებს, რომ
 შეუძლია სპონტანური დადებითი გრძნობების გაზიარება შექცებისათვის
 დამახასიათებელი რისკების გარეშე. სამწუხაროდ, ადრე, როცა მშობ-
 ლებს შექცების გამოყენების რისკების შესახებ ვაფრთხილებდი, მათ თავ-
 სატეხი გავუჩინე, იმედი გავუცრუე და დადებითი გრძნობების გამოხატვის
 კონსტრუქციული გზა ვერ შევთავაზე.

როგორ ავიცილოთ თავიდან ზოგიერთი პრობლემა

შვილებთან უღრუბლო ურთიერთობისას (როცა ურთიერთობა „ქცევის
 ფანჯრის“ უპრობლემო არეშია) შესაძლოა გსურდეთ ისეთი შეტყობინების
 გაგზავნა, რომელიც მიუღებელ ქცევას მომავალშიც აგაცილებთ თავიდან.

ამგვარი პრევენციული, გამაფრთხილებელი „მე-შეტყობინების“ მიზა-

ნია, ბავშვებს წინასწარ აცნობოს მშობლის გეგმების, მოთხოვნილებებისა და სხვათა შესახებ:

„ჩემი ონლაინ-კურსი მაქვს დასამთავრებელი, ამიტომ უნდა მოვილაპარაკოთ, როგორ „გავიყოფთ“ კომპიუტერს ამ შაბათ-კვირას“.
„სანამ სამოგზაუროდ წავალთ, უნდა გადავწყვიტოთ, რისი გაკეთებაა საჭირო, რომ დრო გონივრულად გავანაწილოთ“.
„მინდა ვიცოდე, როდის ვაპირებთ სადილობას, რადგან ტელეფონით მაქვს მოსაგვარებელი ერთი საკითხი“.

ამგვარი შეტყობინებები, რა თქმა უნდა, ყოველთვის ისეთი შედეგიანი არ არის, როგორც მშობელს სურს, მაგრამ სჯობს, ბავშვებმა წინასწარ იცოდნენ, რის გაკეთებას ვაპირებთ, ვიდრე მიუღებლად მოიქცნენ და არ გაითვალისწინონ ჩვენი მოთხოვნილებები. პრევენციულ „მე-შეტყობინებას“ შეუძლია თავიდან აგვაცილოს კონფრონტაცია.

ბავშვები ხვდებიან, რომ მშობლები ადამიანები არიან – ეს არის პრევენციული „მე-შეტყობინების“ კიდევ ერთი ცხადი შედეგი; სხვების მსგავსად, მათაც აქვთ მოთხოვნილებები, სურვილები, პრიორიტეტები. ასეთი შეტყობინების საფუძველზე, კონკრეტული მითითების გარეშე, ბავშვი ისე იქცევა, რომ მშობელს ასიამოვნოს.

ქმარს გაშორებულმა ქალმა, რომელიც მარტო ზრდის სამ თინეიჯერ ვაჟს, გვიამბო, როგორც გაუგზავნა პრევენციული შეტყობინება ერთ-ერთ მათგანს სასკოლო ღონისძიების შესახებ:

„დენი უფრო ახლოსაა ჩემთან – შემძლია ვუთხრა საკუთარი განცდების შესახებ. დენს სურდა, საღამოს სკოლაში წავსულიყავი, რადგან გიტარაზე უნდა დაეკრა და ემღერა. მანამდე არასოდეს ვყოფილვარ სკოლაში და ვგრძნობდი, რომ წასვლა არ მინდოდა – მეგონა, მარტო ვიგრძნობდი თავს, რადგან არავის ვიცნობდი. „დენ, აქამდე არასდროს ვყოფილვარ შენს სკოლაში შეხვედრაზე და ვნერვიულობ, რადგან არავის ვიცნობ. იქნებ დამეხმარო...“ ჰოდა, დამეხმარა! ბევრი უცნობი გამაცნო და ჩაიც მომიტანა. მან ნამდვილად იბრუნა ჩემზე!“

როგორ გვეხმარება „მე-შეტყობინება“ პრობლემის გადაჭრაში

დავუბრუნდეთ სამნაწილიან კონფრონტაციულ „მე-შეტყობინებას“. პრობლემა, რომელსაც მშობლები ამგვარი შეტყობინების გამოყენებისას

აწყდებიან, ისაა, რომ ზოგჯერ ბავშვი უარს ამბობს საკუთარი ქცევის შეცვლაზე, მიუხედავად იმისა, რომ კარგად ესმის მისი გავლენა მშობელზე. ზოგჯერ ყველაზე მკაფიო „მე-შეტყობინებაც“ კი უშედეგოა – ბავშვი არ ცვლის იმ ქცევას, რომელიც ეწინააღმდეგება მშობლის მოთხოვნილებებს. ბავშვის კონკრეტული ქცევის მოთხოვნილება ეჯახება მშობლის მოთხოვნილებას, შეაცვლევინოს მიუღებელი ქცევა.

ჩვენ ამას მოთხოვნილებათა კონფლიქტს ვუწოდებთ. ასეთი კონფლიქტი გარდაუვალია პიროვნებათაშორის ურთიერთობაში და ჭეშმარიტების მომენტად არის ცნობილი.

ამგვარი კონფლიქტების გადაჭრის გზების ძიება ჩვენი წიგნის მთავარი მიზანია და მის განხილვას მეცხრე თავიდან დავიწყებთ.

მიუღებელი ქვევის უმცვლა გარემოს სპლიდაბით

მშობელთა მცირე ნაწილი ცდილობს შვილის ქცევის შეცვლას გარემოს შეცვლით. გარემოს ცვლილება ძირითადად ჩვილებთან და მცირეწლოვანებთან გამოიყენება, რადგან შვილების ასაკის მატებასთან ერთად მშობლები მეტწილად ვერბალურ მეთოდებს იყენებენ, განსაკუთრებით კი ისეთ მეთოდებს, რომლებიც თრგუნავს ბავშვს ან აშინებს მშობლის ძალაუფლებით. ისინი უგულებელყოფენ გარემოს ცვლილებას და მთლიანად საუბარის ძალას არიან მინდობილები. ეს ცუდი მიდგომა – გარემოს ცვლილება ხშირად ყველაზე მარტივი და ეფექტური გზაა ყველა ასაკის ბავშვისათვის.

მშობლები გარემოს ცვლილების მეთოდს მხოლოდ მას შემდეგ იყენებენ, როცა მის მრავალფეროვან შესაძლებლობებს გაეცნობიან ხოლმე:

1. გარემოს გამრავალფეროვნება (გამდიდრება);
2. გარემოს გაუფერულება (გალარიბება);
3. გარემოს გამარტივება;
4. გარემოს შეზღუდვა;
5. უსაფრთხოების ზომები;
6. ერთი აქტივობის მეორით ჩანაცვლება;
7. ბავშვის მომზადება გარემოს შეცვლისთვის;
8. სივრცის განაწილება უფროსი და-ძმისთვის.

გარემოს გამდიდრება

საბავშვო ბაღის გამოცდილმა მასწავლებელმა იცის, რომ მიუღებელი ქცევის შეწყვეტის ან თავიდან აცილების ერთ-ერთი ეფექტური გზა ბავშვებისათვის საინტერესო საგნების შეთავაზებაა – მათი გარემოს გამდიდრება სათამაშოებით, საკითხავი მასალით, პლასტილინით, თავსატეხებით და ა.შ. ამ პრინციპს ეფექტური მშობლებიც იყენებენ: თუ ბავშვები საინტერესო საქმიანობით არიან გართული, ნაკლებად აწუხებენ მშობლებს.

ზოგიერთმა მშობელმა გაგვიზიარა ავტოფარეხში ან ებოს რომელიმე კუთხეში ბავშვისთვის სპეციალური ადგილის მოწყობის გამოცდილება. ასეთ ადგილზე მას შეუძლია თავისუფლად თხაროს, აკაკუნოს, აშენოს, ხატოს, აურიოს, რაიმე შექმნას. მშობელი არჩევს ისეთ ადგილს, სადაც ბავშვს შეუძლია ნებისმიერი სასურველი საქმიანობა ისე, რომ არაფერი გააფუჭოს.

მანქანით მგზავრობისას ბავშვები განსაკუთრებით აბებრებენ თავს მშობლებს. ზოგიერთ ოჯახს ამ შემთხვევისთვის მომარაგებული აქვს სათამაშოები და თავსატეხები, რომ ბავშვებმა არ მოიწყინონ და სხვებიც არ შეაწუხონ.

მშობლების უმრავლესობამ იცის, რომ, როგორც წესი, ბავშვები კარგად იქცევიან, თუკი მეგობრების სახლში მოყვანის ნებას დართავენ. ხშირად ორი-სამი ბავშვი ერთად უფრო ადვილად პოულობს „მისაღებ“ საქმიანობას, ვიდრე მხოლოდ ერთი.

მოლბერტი, პლასტილინი, თოჯინების თეატრი, თოჯინა და მისი სახლი, კონსტრუქტორი, ლოტო და ა.შ. მნიშვნელოვნად ამცირებს აგრესიულობას, მოუსვენრობას ან რთულ ქცევას. ხშირად მშობლებს ავიწყდებათ, რომ ბავშვებსაც ისევე სჭირდებათ საინტერესო და მასტიმულირებელი საქმიანობა, როგორც ზრდასრულებს.

გარემოს გაღარიბება

ზოგჯერ აუცილებელია, რომ ბავშვებს ნაკლები სტიმული ჰქონდეთ, მაგალითად, ძილის წინ. მშობლები, განსაკუთრებით მამები, ზოგჯერ ზედმეტ მონდომებას იჩენენ, ზედმეტად აფორიაქებენ ბავშვებს ძილის ან ჭამის წინ და შემდეგ უკვირთ, რატომ ვერ წყნარდებიან და რატომ ხდებიან უმართავები. ასეთ დროს საჭიროა გარემოს გაღარიბება და არა გამდიდრება.

ქარიშხლისა და სტრესის თავიდან აცილებას შევძლებთ, თუკი ვეცდებით ბავშვის გარემოს მასტიმულირებელი ზემოქმედების შემცირებას.

გარემოს გამართივება

ხშირად ბავშვის მიუღებელი ქცევის მიზეზი გარემოს მეტისმეტი სირთულეა. ის თავს აბეზრებს მშობელს დახმარების თხოვნით, საერთოდ თავს ანებებს საქმიანობას, აგრესიულობას ავლენს, საგნებს იატაკზე ყრის, კრუსუნებს, გარბის, ტირის.

სახლის გარემო მნიშვნელოვნად უნდა შეიცვალოს, რათა ბავშვისათვის შესაძლებელი გახდეს დამოუკიდებელი საქმიანობა, საგნებით უსაფრთხო მანიპულირება და უმწეობის განცდის თავიდან აცილება, რომელსაც გარემოს კონტროლის უუნარობა იწვევს. მრავალი მშობელი შეგნებულად ცდილობს გარემოს გამართივებას შემდეგი გზებით:

ისეთ ტანსაცმელს ყიდულობს ბავშვისათვის, რომლის ჩაცმასაც ის დამოუკიდებლად შეძლებს.

აქვს სპეციალური ყუთი ან ტაბურეტი იმისათვის, რომ ბავშვი კარადაში საკუთარ ტანსაცმელს ან სააბაზანოში ონკანს მისწვდეს.

ბავშვის ასაკის შესაბამის არამეტრევად ჭურჭელს იმარაგებს.

გარდერობში ტანსაცმლის საკიდს ბავშვისთვის მოსახერხებელ სიმაღლეზე ამარაგებს.

დამატებით საკეტს ამარაგებს კარზე ბავშვისთვის მოსახერხებელ სიმაღლეზე.

ბავშვის ოთახში ისეთ შპალერს აკრავს, რომლის გარეცხვაც შესაძლებელია.

გარემოს შეზღუდვა

მიუღებელი ქცევის გამო შვილის მანქაში ჩასმით მშობელი ცდილობს შეუზღუდოს მას „სასიცოცხლო სივრცე“, რათა შემდგომი ქცევები მშობლისათვის მისაღები გახდეს. ეზოს ნაწილის შემოღობვა ეფექტური საშუალებაა ისეთი ქცევის თავიდან ასაცილებლად, როგორცაა ქუჩაში გასვლა, მეზობლის ყვავილნარის გაფუჭება და ა.შ.

ზოგიერთი მშობელი სახლში სპეციალურ სივრცეს გამოყოფს, სადაც ბავშვს შეუძლია პლასტილინით ძერწვა, ხატვა, ქაღალდის დაჭრა ან და-

წებება და სხვ. ამგვარი აქტივობები შეზღუდულია გამოყოფილი არით. აქ ბავშვებს შეუძლიათ ხმაურიც, ყირამალა სიარულიც, სირბილიც, დაბინძურებაც და სხვ.

როგორც წესი, ბავშვები გაგებით ეკიდებიან სასიცოცხლო სივრცის ამგვარ შეზღუდვებს, რა თქმა უნდა, იმ პირობით, რომ ასეთი შეზღუდვები გონივრულია და მათ საკმარის თავისუფლებას უტოვებს მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. ზოგჯერ ბავშვი ეწინააღმდეგება შეზღუდვებს, რასაც მშობელთან კონფლიქტი მოსდევს (მომდევნო თავში განვიხილავთ, როგორ შეიძლება გადაიტრას ამგვარი კონფლიქტები).

უსაფრთხოების ზომები

მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი მშობელი ისედაც ბავშვისათვის მიუწვდენელ ადგილზე აწყობს მედიკამენტებს, ბასრ დანებსა და შხამ-ქიმიკატებს, უსაფრთხოების ზომების სია შესაძლოა განვავრცოთ:

საჭმლის მომზადების დროს ქვაბის ყურის უსაფრთხო მდებარეობა;

არამტვრევადი ჭურჭლის ყიდვა;

ასანთის უსაფრთხო ადგილზე დადება;

ელექტროსადენებისა და ჩამრთველების შეკეთება და დაცვა;

სააბაზანოს კარის დაკეტვა;

ძვირფასი მტვრევადი საგნების შენახვა;

ბასრი ინსტრუმენტების შენახვა;

სააბაზანოს იატაკზე რეზინის ხალიჩის დადება.

ყოველმა ოჯახმა, გარემოდან გამომდინარე, დამოუკიდებლად უნდა განსაზღვროს უსაფრთხოების დამატებითი ზომები. მშობელთა უმრავლესობას განსაკუთრებული ძალისხმევის გარეშე შეუძლია შვილისთვის უსაფრთხო გახადოს გარემო და თავიდან აიცილოს მრავალი მიუღებელი ქცევა.

ერთი აქტივობის მეორით ჩანაცვლება

თუ ბავშვი ბასრი დანით თამაშობს, შეგიძლიათ მას ბლავგი შესთავაზოთ. თუ ის იატაკზე თქვენი კოსმეტიკის ჩანთას ჩაუჯდა და გულდასმით სწავლობს შიგთავსს, პლასტმასის ცარიელი ბოთლები ან ყუთები შესთავაზეთ სანაცვლოდ. თუ ის იმ ჟურნალიდან აპირებს ფურცლების ამოხევისას, რომლის შენახვაც გსურდათ, ისეთი ჟურნალი შესთავაზეთ, რომელიც

აღარ გჭირდებათ. თუ ის პასტელებით შპალერის მოხატვას აპირებს, დიდი ფორმატის ფურცელი დაუფინეთ იატაკზე და მასზე დახატვა სთხოვეთ.

როგორც წესი, თუ მშობელი შვილს კონკრეტულ აქტივობას ისე დაუშლის, რომ ალტერნატივას არ შესთავაზებს, შედეგად წყენასა და ცრემლებს გამოიწვევს. ბავშვები ხშირად ხალისით თანხმდებიან მშვიდად შეთავაზებულ ჩანაცვლებას.

ბავშვის მომზადება გარემოს შეცვლისათვის

მრავალი მიუღებელი ქცევა შეიძლება ავიცილოთ თავიდან, თუ ბავშვს წინასწარ მოვამზადებთ გარემოს ცვლილებისთვის. თუ ძიძამ გაგაფრთხილათ, რომ პარასკევს ვერ შეძლებს მოსვლას, ეცადეთ, ოთხშაბათიდანვე შეაგუოთ ბავშვი იმ აზრს, რომ ერთ დღეს სხვა ძიძასთან გაატარებს. თუ შვებულების გატარებას ზღვაზე აპირებთ, გამგზავრებამდე რამდენიმე კვირით ადრე დაიწყეთ ბავშვთან საუბარი მოსალოდნელი უჩვეულო საგნების/მოვლენების შესახებ: უცხო ლოჯინში დაძინება, ახალი მეგობრების გაცნობა, უველოსიპედობა, დიდი ტალღები, ნავში ქცევის წესები და სხვ.

ბავშვებს სიახლეებთან შეგუების უჩვეულო უნარი აქვთ, თუკი მშობელი წინასწარ დაიჭერს თადარიგს და გააფრთხილებს. ასეთი მიდგომა მაშინაც ამართლებს, როცა ბავშვს ტკივილის ან დისკომფორტის გადატანა უწევს, მაგალითად, ექიმთან ვიზიტისას, ნემსის გაკეთებისას. გულახდილი საუბრის, გაფრთხილების წყალობით ბავშვი გაცილებით ადვილად გადაიტანს მოსალოდნელ სიტუაციას.

სივრცის განაწილება უფროსი და-ძმისთვის

თინეიჯერებთან კონფლიქტების თავიდან აცილება შესაძლებელია გარემოს ფრთხილი და ყურადღებიანი დაგეგმვით. მათ სჭირდებათ ადეკვატური სივრცე პირადი ნივთებისთვის, განმარტოებისთვის, დამოუკიდებელი საქმიანობისთვის. გთავაზობთ რჩევებს უფროსი შვილებისთვის „მისაღები არის“ გაფართოების შესახებ:

უყიდეთ შვილს მალვიძარა;

გარდერობში გამოუყავით შესაბამისი ადგილი;

გამოყავით სახლში ადგილი, სადაც ოჯახის წევრები ერთმანეთს შეტყობინებებს დაუტოვებთ;

უყიდეთ პერსონალური კალენდარი, რომ აღნიშნოს საკუთარი ვალდებულებები;

მასთან ერთად გაეცანით ახალი საყოფაცხოვრებო ტექნიკის ინსტრუქციას;

წინასწარ აცნობეთ მოსალოდნელი წვეულების შესახებ, რომ შეძლოს თავისი ოთახის დასუფთავება;

მიეცით სახლის გასაღები და დაუკიდეთ ის მის მიერვე არჩეულ საკიდზე;

მიეცით ყოველთვიური და არა ყოველკვირეული სახარჯო (ჯიბის) ფული, ოღონდ წინასწარ შეუთანხმდით, რისი ყიდვა შეუძლია და რისი – არ შეუძლია;

ესაუბრეთ ისეთ საკითხებზე, როგორც არის ავტომობილის დაზღვევა, ავტომშემთხვევის გამო პასუხისმგებლობა, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების გამოყენება და ა.შ.;

თუ დამოუკიდებლად ირეცხავს ტანსაცმელს, შეუმსუბუქეთ სამუშაო აუცილებელი საგნების უზრუნველყოფით;

ურჩიეთ, ყოველთვის ჰქონდეს ტელეფონის ბარათზე თანხა სასწრაფო ზარისათვის;

წინასწარ გააფრთხილეთ, მაცივარში რომელი საჭმელია განკუთვნილი სტუმრებისათვის;

სთხოვეთ ჩამოწეროს იმ მეგობრების გვარები და ტელეფონის ნომრები, რომლებთანაც შეგეძლება დარეკვა საჭიროების შემთხვევაში;

წინასწარ გააფრთხილეთ იმ სამუშაოს შესახებ, რომლის შესრულებაც მოუწევს სტუმრების მოსვლამდე;

შესთავაზეთ შეადგინოს ოჯახურ მოგზაურობასთან დაკავშირებული საგნებისა და საქმეების პირადი სია;

შესთავაზეთ, ყოველდღიურად გაეცნოს ამინდის პროგნოზს, რათა წინასწარ განსაზღვროს, რას ჩაიცვამს მომდევნო დღეს სკოლაში;

წინასწარ უთხარით, რომ ადრე ისადილებთ ან ივანშმებთ, რადგან მომდევნო დღისთვის სამუშაო გაქვთ დასასრულებელი;

წინასწარ აცნობეთ, როდის აპირებთ ქალაქიდან გასვლას, რომ შეძლოს თქვენი არყოფნისას საკუთარი აქტივობების გეგმის შედგენა;

ასწავლეთ სატელეფონო შეტყობინებების მიღება;

ყოველთვის დააკაკუნეთ შვილის ოთახში შესვლამდე;

ჩართეთ ოჯახის ისეთ გეგმებთან დაკავშირებულ დისკუსიებში, რომლებიც მასაც ეხება.

მშობელთა უმრავლესობას შეუძლია თითოეული კატეგორიის მიხედვით ბევრი სხვა მაგალითი შემოგვთავაზოს. რაც უფრო მოხერხებულად იყენებს მშობელი გარემოს ცვლილებების მეთოდს, მით უფრო მშვიდობიან თანაცხოვრებას ახერხებს შვილთან და მით უფრო ნაკლებად უწევს კონფრონტაცია.

იმ მშობლებს, რომლებიც ჩვენი სისტემის გავლენით ეჩვევიან გარემოს ცვლილებების მეთოდის ფართოდ გამოყენებას, პირველ რიგში, ფუნდამენტურად ეცვლება დამოკიდებულება ბავშვებისა და მათი უფლებების მიმართ. ერთ-ერთი ამგვარი ცვლილება უკავშირდება კითხვას: „ვისია სახლი?“

ჩვენი კურსების მსმენელთა უმრავლესობა აღიარებს, რომ სახლს პირად საკუთრებად მიიჩნევს; შესაბამისად, აუცილებელია, რომ შვილებს სათანადოდ მოქცევა ასწავლონ. ეს იმას ნიშნავს, რომ შვილი აუცილებლად უნდა „ცქერწოთ“ და „გკიცხოთ“ მანამ, სანამ ის ტკივილით არ ისწავლის, რას ელიან მისგან მშობლების სახლში. ასეთი მშობლები იშვიათად ცდილობენ სახლის გარემოს ნებისმიერ ცვლილებას მაშინაც კი, როცა ოჯახში პატარა ჩნდება. მათი აზრით, სახლი ისეთივე უნდა იყოს, როგორც ბავშვის დაბადებამდე იყო და ბავშვი თვითონ უნდა შეეგუოს გარემოს.

ამ შემთხვევაში მშობლებს ვეკითხებით: „თუ შეიტყობთ, რომ მომდევნო კვირიდან თქვენთან ერთად თქვენმა ხანდაზმულმა მშობელმა უნდა იცხოვროს, რომელიც ნაწილობრივ პარალიზებულია და ზოგჯერ ყავარჯენს ან ეტლს იყენებს, რას შეცვლიდით სახლში?“

ჩვეულებრივ, ასეთ კითხვას ცვლილებათა ვრცელი სია მოჰყვება ხოლმე: კიბეზე სპეციალური სახელურების დამაგრება; კიბეზე სპეციალური რელსის დამაგრება; ავეჯის გადაადგილება ისე, რომ ეტლის გადაადგილება შეიძლებოდეს; სამზარეულოს კარადის ქვედა თაროებზე ისეთი ნივთების დადება, რომლებსაც ხშირად იყენებენ;

მშობლისათვის სპეციალური ბარის ყიდვა, რომლითაც შეუძლია გააგებინოს ცუდად ყოფნა;

ტელეფონის დამაგრებლების ყიდვა;

ისეთი ავეჯის გატანა, რომელიც არამდგრადია და შეიძლება შემთხვევით გადაყრავდეს;

გარე კიბის მოდიფიკაცია იმგვარად, რომ მშობელმა დამოუკიდებლად შეძლოს ეზოში ეტლით ჩასვლა;

სააბაზანოსთვის რეზინის ხაღჩის ყიდვა.

როგორც კი მშობელი დარწმუნდება, რა ძალისხმევა დასჭირდებოდა, რომ სახლი მოსახერხებელი და უსაფრთხო გაეხადა ხანდაზმული მშობლისათვის, ის შვილისთვის საჭირო ცვლილებებისთვის მზადყოფნასაც გამოხატავს.

მშობელთა უმრავლესობა გაცეხულია უნარშემღუდული მშობლისა და შვილის მიმართ საკუთარი დამოკიდებულებების კონტრასტით, როდესაც საქმე ეხება კითხვას: „ვისია სახლი?“

მშობლები აღიარებენ, რომ ეცდებოდნენ ხანდაზმული მშობლის დარწმუნებას იმაში, რომ სახლი მისიც არის, თუმცა სხვაგვარად მოიქცეოდნენ შვილის შემთხვევაში.

მუდამ მაცეხს, რამდენ მშობელს შეუძლია საკუთარი დამოკიდებულებითა და ქცევით გაცილებით მეტი პატივისცემა გამოხატოს სტუმრის მიმართ, ვიდრე საკუთარი შვილის მიმართ. ბევრი მშობელი ისე იქცევა, თითქოს შვილმა თვითონ უნდა იზრუნოს, რომ გარემოს მოერგოს.

ბარდაუბანი კონფლიქტები – ვინ ბაიბარაშვებს?

ყველა მშობლისათვის ნაცნობია სიტუაცია, როცა შვილის ქცევას ვერც კონფრონტაცია და ვერც გარემოს ცვლილება ვერ ცვლის: ბავშვი მაინც მშობლების მოთხოვნების საწინააღმდეგოდ იქცევა. ამგვარი სიტუაციები მშობლისა და შვილის ურთიერთობაში გარდაუვალია, ბავშვმა აუცილებლად უნდა განახორციელოს ესა თუ ის ქცევა, მიუხედავად იმისა, რომ იცის – მისი ქცევა მშობლის მოთხოვნებს ეწინააღმდეგება.

ერიკი ისევ ვიდეთათამაშებით ერთობა, თუმცა დედამ რამდენჯერმე შეახსენა, ნახევარ საათში უნდა წავიდეთო.

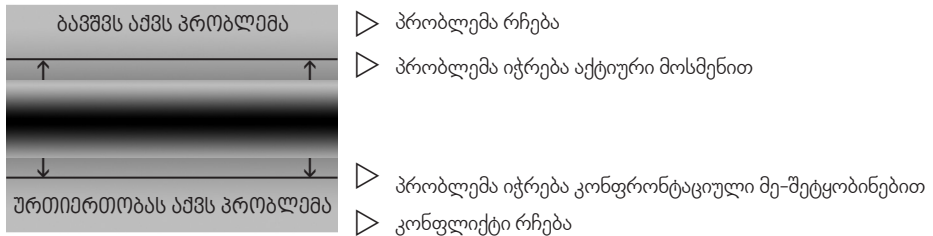
მოლი შეუთანხმდა ქალიშვილს, რომ გოგონა სამზარეულოს დაასუფთავებდა, მაგრამ სამსახურიდან დაბრუნებულს ნიჟარა გასარეცხი ჭურჭლით სავსე დახვდა.

მადლენს არ სურს გაუგოს მშობლებს, რომლებიც შაბათ-კვირას მთაში მეგობრებთან ერთად მის წასვლაზე ნერვიულობენ. მაინც ჯიუტად უნდა წასვლა, მიუხედავად იმისა, რომ ხვდება, რამდენად მიუღებელია ეს მშობლებისათვის.

ამგვარი კონფლიქტები მშობლისა და შვილის ინტერესებს შორის გარდაუვალი და ხშირიც კი არის ხოლმე ყოველ ოჯახში. ისინი მუდამ უმნიშვნელო კამათით იწყება და სერიოზული უთანხმოებით მთავრდება. ეს ურთიერთობის პრობლემებია, როცა არც მარტო შვილია დამნაშავე და არც მარტო – მშობელი. ორივე მონაწილეობს პრობლემაში, ორივეს ინტერესები ილახება. ამრიგად, პრობლემა თავად ურთიერთობაშია. ის მა-

შინ ჩნდება, როცა სხვაგვარად ვერ ხერხდება მშობლისათვის მიუღებელი ქცევის კორექტირება.

თუ ქცევის ფანჯარას დავუბრუნდებით, დავინახავთ, სად ჩნდება კონფლიქტები ურთიერთობაში:



კონფლიქტი ჭეშმარიტების მომენტია ურთიერთობაში – მისი სიჯანსაღის გამოცდა, კრიზისი, რომელსაც ურთიერთობის შესუსტებაც შეუძლია და გაძლიერებაც; კრიტიკული მოვლენაა, რომელსაც შეიძლება ხანგრძლივი წყენა, ფარული მტრობა, ფსიქოლოგიური ტრავმები მოჰყვეს. კონფლიქტებს ადამიანების დაშორებაც შეუძლიათ და დაახლოებაც; ისინი ნგრევის მარცვლებსაც შეიცავს და ჰარმონიისასაც. ზოგადად, მათ შეიძლება სამხედრო ქმედებებზე განაპირობონ და უფრო ღრმა ურთიერთგაგებაც.

კონფლიქტების მოგვარება შეიძლება ყველაზე არსებითი ფაქტორი იყოს მშობელი-შვილის ურთიერთობებში. სამწუხაროდ, მშობელთა უმეტესობა კონფლიქტების მოგვარებას მხოლოდ ორი ძირითადი მიდგომით ცდილობს, ეს კი არაეფექტიანი და საზიანოა როგორც ბავშვისთვის, ისე ურთიერთობისთვის.

ცოტა მშობელი თუ აღიქვამს კონფლიქტს ცხოვრების ნაწილად და არ თვლის მას ერთმნიშვნელოვნად ცუდ მოვლენად. მშობელთა უმრავლესობა მშობლებსა და შვილებს ან თვით შვილებს შორის კონფლიქტს ყველანაირი გზით თავიდან ასარიდებელ მოვლენად მიიჩნევს. ხშირად გაიგონებთ ცოლ-ქმრის ტრაბახს იმის შესახებ, რომ არასოდეს ჰქონიათ სერიოზული უთანხმოება – თითქოს ეს მათი ურთიერთობების სიჯანსაღის მაჩვენებელი იყოს.

„მოდი, ამ საღამოს ნუ ვიჩხუბებთ – ნუ ჩავიმწარებთ ვახშამს“, – სთხოვენ მშობლები შვილებს, ან უყვირიან: „ახლავე შეწყვიტე ჩხუბი!“ მოზარდ-

თა მშობლები ჩივიან ხოლმე, რომ ახლა, როცა მათი შვილები წამოიზარდნენ, გაცილებით მეტი უთანხმოება და კონფლიქტია ოჯახში: “ჩვენ სირთულეების წინაშე აღმოვჩნდით“, ან კიდევ: „ჩემი ქალიშვილი ყოველთვის ისეთი გამგები და ადვილად სამართავი იყო, მაგრამ ახლა ვერც ჩვენ ვერ ვუყურებთ რაღაც-რაღაცებს მისი თვალთ და არც მას შეუძლია ჩვენებურად აღქმა“.

მშობელთა უმრავლესობას კონფლიქტი სძულს, ნერვიულობს მისი წარმოშობისას და არ იცის, როგორ გაართვას თავი სიტუაციას. იშვიათია ურთიერთობა, როცა გარკვეული დროის შემდეგ ერთის ინტერესები არ უპირისპირდება მეორისას. ორი ადამიანის (ან ჯგუფის) თანაარსებობისას კონფლიქტი გარდაუვალია თუნდაც იმიტომ, რომ ადამიანები განსხვავდებიან, სხვადასხვაგვარად ფიქრობენ, აქვთ სხვადასხვა მოთხოვნილებები და სურვილები, რომლებიც ხშირად ურთიერთსაწინააღმდეგოა.

ამრიგად, კონფლიქტი ერთმნიშვნელოვნად ცუდი არ არის – ის ნებისმიერი ურთიერთობის არსს წარმოადგენს. არსებითად, ურთიერთობა შენიღბული კონფლიქტის დროს შეიძლება გაცილებით არაჯანსაღი იყოს, ვიდრე ხშირი კონფლიქტისას. ამის კარგი მაგალითია ოჯახი, სადაც ცოლი ემორჩილება დომინანტ ქმარს, ან მშობელი-შვილის ურთიერთობა, როცა შვილს ისე ეშინია მშობლის, რომ ვერაფერში ეწინააღმდეგება.

ვიცით ოჯახები, განსაკუთრებით რთული ოჯახები, სადაც კონფლიქტები მუდმივად ჩნდება, მაგრამ მიუხედავად ამისა, მისი წევრები ბედნიერები არიან და პირიქით, ხშირად წავაწყდებით ხოლმე გაზეთში ცნობას იმ ახალგაზრდების მიერ ჩადენილი დანაშაულის შესახებ, რომელთა მშობლებიც გაოგნებული არიან შვილის საქციელით – მათი ურთიერთობები უკონფლიქტო იყო, შვილი მუდამ უჯერებდათ.

ოჯახში ღიად და გულახდილად გამოხატული და ბუნებრივ მოვლენად აღქმული კონფლიქტი გაცილებით უსაფრთხოა ბავშვებისათვის, ვიდრე მშობელთა უმრავლესობას მიიჩნია. ამ ოჯახებში ბავშვს იმის საშუალება აქვს, რომ გამოსცადოს კონფლიქტი, ისწავლოს, როგორ გაუმკლავდეს მას და უკეთესად მოემზადოს დიდობაში მის გადასატრელად. ოჯახური კონფლიქტები სასარგებლოა ბავშვისთვის, როგორც გარდაუვალი კონფლიქტებისათვის აუცილებელი მომზადება, რადგან ისინი ყოველთვის კონსტრუქციულად გვარდება.

მნიშვნელოვანია კონფლიქტის მოგვარების ხერხი და არა კონფლიქტების რაოდენობა. მჯერა, რომ სწორედ ამით განისაზღვრება, ჯანსაღია

თუ არა ურთიერთობა, ორმხრივად დამაკმაყოფილებელია თუ არა, მეგობრულია თუ არა, ღრმაა თუ ზედაპირული, ინტიმურია თუ ცივი.

ძალაუფლებისთვის ორთაბრძოლა: ვინ იმარჯვებს, ვინ მარცხდება?

იშვიათად შევხვედრივართ ისეთ მსმენელს, ვინც კონფლიქტის მოგვარებას არ აღიქვამს ერთის გამარჯვებად და მეორის დამარცხებად. ამგვარი ორიენტაცია საფუძვლად უდევს დღევანდელი მშობლის დილემას – იყოს მკაცრი (მშობელი იმარჯვებს) თუ იყოს დამთმობი (ბავშვი იმარჯვებს)?

მშობლების უმრავლესობა ბავშვის აღზრდაში დისციპლინის პრობლემას უკავშირებს სიმკაცრისა და შემწყნარებლობის, სიძლიერისა და სისუსტის, ავტორიტარულობისა და ლიბერალურობის ოპოზიციურ წყვილებს. ისინი იფარგლებიან თავიანთი „ან-ან-მიდგომით“ დისციპლინის მიმართ, შვილებთან ურთიერთობას აღიქვამენ, როგორც ძალაუფლებისთვის ორთაბრძოლას, ორი ნების შეჯიბრს, ბრძოლას იმის გამოსარკვევად, თუ ვინ მოიგებს ომს. გადაუჭარბებლად შეიძლება ითქვას, რომ დღევანდელი მშობლები და შვილები ომობენ, თითოეული მათგანი აზროვნებს მოგებისა და დამარცხების ცნებებით. ისინი თავიანთი ბრძოლის შესახებ ისე საუბრობენ, როგორც საომარ მდგომარეობაში მყოფი ორი ქვეყანა.

ერთმა მამამ ეს ნათლად გამოხატა საუბრისას, როცა მბრძანებლურად განაცხადა:

„თავიდანვე უნდა გააგებინოთ, ვინ არის უფროსი. სხვაგვარად ისინი ხელთ იგდებენ უპირატესობას და გაბატონდებიან. ჩემს ცოლს სწორედ ეს პრობლემა აქვს – ბავშვებს ყველა ბრძოლაში გამარჯვების უფლებას აძლევს. ყოველთვის ნებდება და ბავშვებმა ეს მშვენივრად იციან“.

ერთ-ერთი მოზარდის დედამ ეს თავისებურად გამოხატა:

„ვცდილობ, შვილს უფლება მივცე აკეთოს, რაც უნდა, მაგრამ მერე, როგორც წესი, მე ვზარალდები. ერთ ნაბიჯს ვუთმობ, ის კი ასს დგამს“. მეორე დედა დარწმუნებულია, რომ არ დამარცხდება „მოსვირინგებისთვის ბრძოლაში“:

„არ მაინტერესებს, როგორ გრძნობს თავს და არც ის, თუ რას აკეთებენ სხვა მშობლები – ჩემი ქალიშვილი არ გაიკეთებს სვირინგს! დათმობას არ ვაპირებ. ვეცდები მოვიგო ეს ბრძოლა“.

მშობლებთან ურთიერთობას შვილებიც ძალაუფლებისთვის ბრძოლად განიხილავენ და მოგება-წაგებას უკავშირებენ. ქეითიმ, თხუთმეტი წლის არაჩვეულებრივმა გოგონამ, რომლის მშობლებიც წუხან იმის გამო, რომ ქალიშვილი არ ელაპარაკება, ერთ-ერთი ინტერვიუს დროს მითხრა:

„რა ამრი აქვს კამათს? ისინი ყოველთვის იგებენ. ეს კამათის დაწყებამდე ვიცი. ისინი მუდამ ასე იქცევიან. ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, მშობლები არიან. მათ ყოველთვის იციან, რომ მართლები არიან. აღარ ვკამათობ. უბრალოდ, არ ველაპარაკები. რა თქმა უნდა, გიჟდებიან, მაგრამ ეს უკვე აღარ მადარდება“.

კენიმ, დაწყებითი სკოლის მოსწავლემ, ისწავლა, მშობლების მოგება-წაგების დამოკიდებულებას როგორ მოუაროს:

„თუ ნამდვილად მინდა რაიმეს გაკეთება, არასოდეს მივდივარ დედასთან, რადგან პირველი სიტყვა, რომელსაც მეტყვის, „არა“ იქნება. ვიცდი, სანამ მამა დაბრუნდება. ჩვეულებრივ, ვახერხებ ხოლმე, რომ მამამ ჩემი მხარე დაიჭიროს. მასთან უფრო ადვილია ურთიერთობა და მისი დახმარებით ვიღებ იმას, რაც მინდა“.

მშობლებსა და შვილებს შორის კონფლიქტის გაჩენისას მშობლების უმრავლესობა ცდილობს, ის თავის სასარგებლოდ გადაჭრას, ანუ მშობელმა მოიგოს და შვილმა წააგოს. მშობელთა მცირე ნაწილი („გამარჯვებულებზე“ გაცილებით ნაკლები) მუდამ ნებდება შვილს კონფლიქტის შიშით, ან საკუთარ ინტერესებს სწირავს შვილის ინტერესებს. ამ ოჯახებში შვილი იგებს და მშობელი აგებს. მშობლების მთავარი დილემა დღეს ის არის, რომ ისინი მხოლოდ ამ მოგება-წაგების მიდგომით ხელმძღვანელობენ.

მოგება-წაგებისადმი ორგვარი მიდგომა

კონფლიქტის გადაჭრისას „მოგება-წაგებისადმი“ ორგვარ მიდგომას

მარტივად მოვიხსენიებთ, როგორც I მეთოდს და II მეთოდს. თითოეული მათგანი გულისხმობს, რომ ერთი ადამიანი იმარჯვებს, მეორე მარცხდება, ერთი იღებს იმას, რაც უნდოდა, მეორე – ვერა. ქვემოთ ახსნილია, თუ როგორ მოქმედებს I მეთოდი მშობელი-შვილის კონფლიქტის დროს:

მშობელი და შვილი აწყდებიან მოთხოვნილებათა კონფლიქტს. მშობელი წყვეტს, როგორი შეიძლება იყოს გამოსავალი. როდესაც გამოსავალს აირჩევს, ის შვილს შეატყობინებს იმ იმედით, რომ ეს არჩევანი მისთვისაც მისაღები იქნება. თუ შვილს გადაჭრის გზა არ მოეწონება, მშობელი ჯერ ცდილობს დაარწმუნოს, გავლენა მოახდინოს და დაიყოლიოს. თუ ამანაც არ გაჭრა, მშობელი დაყოლიებას ძალისა და ავტორიტეტის გამოყენებით ცდილობს.

ქვემოთ მოტანილი კონფლიქტი მამასა და ათი წლის ქალიშვილს შორის I მეთოდის გამოყენებით არის გადაჭრილი:

ჯინი: ნახვამდის, სკოლაში მივდივარ.

მშობელი: საყვარელო, წვიმს, შენ კი ლაბადა არ გაცვია.

ჯინი: არ მჭირდება.

მშობელი: როგორ არ გჭირდება! დასველდები და შეიძლება გაცივდე.

ჯინი: ისე არ წვიმს.

მშობელი: ძალიან წვიმს.

ჯინი: არ მინდა იმ ლაბადის ჩაცმა. მეჯავრება ლაბადით სიარული.

მშობელი: საყვარელო, ხომ იცი, რომ თუ ჩაიცვამ, თბილად იქნები და არც დასველდები. ჩაიცვი, გთხოვ!

ჯინი: მეჯავრება ის ლაბადა – არ მინდა მისი ჩაცმა!

მშობელი: ახლავე წადი და გამოიტანე ლაბადა! ასეთ ამინდში ასე არ გავიშვებ სკოლაში.

ჯინი: მაგრამ მე არ მომწონს...

მშობელი: არავითარი „მაგრამ“ – თუ არ ჩაიცვამ, იძულებული ვიქნები დაგსაჯო.

ჯინი (გაბრაზებით): კარგი, გაიმარჯვე! ჩავიცვამ იმ სულელურ ლაბადას!

მამამ თავისი გაიტანა. მისი გადაწყვეტილება, რომ ჯინს ლაბადა ჩაეცვა, დომინანტური იყო, მიუხედავად იმისა, რომ ჯინს არ უნდოდა მისი (გა-

დაწყვეტილების) მიღება. მშობელმა გაიმარჯვა და ჯინი დამარცხდა. ჯინისთვის სულაც არ იყო მისაღები პრობლემის ამგვარი გადაჭრა, მაგრამ მშობლის მიერ ძალის (სასჯელის) გამოყენების შიშს დაემორჩილა.

ქვემოთ მოცემულია, თუ როგორ მოქმედებს II მეთოდი მშობელი-შვილის კონფლიქტის დროს:

მშობელი და შვილი აწყდებიან მოთხოვნილებათა კონფლიქტს. მშობელს შეიძლება აქვს პრობლემის გადაჭრის გზა, ან არა აქვს. თუ ეს გზა უკვე ნაპოვნი აქვს, შეიძლება ეცადოს შვილის დაყოლიებას. ცხადია, პრობლემის გადაჭრის გზა შვილსაც ექნება და, თავის მხრივ, ეცდება მშობლის დაყოლიებას. თუ მშობელი წინააღმდეგობას გაუწევს, შვილი შეიძლება ეცადოს ძალის გამოყენებას მის დასაყოლიებლად. ბოლოს მშობელი ნებდება.

ლაბადის კონფლიქტის დროს II მეთოდი ასე „ხორციელდება“:

ჯინი: ნახვამდის, სკოლაში მივდივარ.

მშობელი: საყვარელო, წვიმს, შენ კი ლაბადა არ გაცვია.

ჯინი: არ მჭირდება.

მშობელი: არ გჭირდება! დასველდები და შეიძლება გაცივდე.

ჯინი: ისე არ წვიმს.

მშობელი: ძალიან წვიმს.

ჯინი: არ მინდა იმ ლაბადის ჩაცმა. მეჯავრება ლაბადით სიარული.

მშობელი: მინდა, რომ ჩაიცვა.

ჯინი: მეჯავრება ის ლაბადა – არ მინდა მისი ჩაცმა! ვერ მაიძულებ.

მშობელი: კარგი ეგრე იყოს! წადი სკოლაში ულაბადოდ, აღარ მინდა შენთან კამათი – გაიმარჯვე.

ჯინმა შეძლო თავისი გადაწყვეტილების გატანა – მან გაიმარჯვა და მშობელი დამარცხდა. რა თქმა უნდა, მშობელი ამ გადაწყვეტილებით გახარებული არ იქნება, მაგრამ ის ჯინის მიერ ძალის (ამ შემთხვევაში, ყვირილის) გამოყენების შიშს ემორჩილება.

I და II მეთოდები ერთმანეთს ჰგავს, თუმცა მათი შედეგები სავსებით განსხვავებულია. ორივე შემთხვევაში თითოეულ მხარეს აქვს თავისი გადაწყვეტილება და ცდილობს მეორე მხარის დაყოლიებას. ორივე მეთოდ-

ში თითოეული მხარის მიდგომა ასეთია: „მე ჩემებურად მსურს მოვიქცე და ამისათვის ვიბრძობ“. I მეთოდში მშობელი არაფრად აგდებს და პატივს არ სცემს შვილის მოთხოვნილებებს. II მეთოდში შვილი არაფრად აგდებს და პატივს არ სცემს მშობლის მოთხოვნილებებს. ორივე შემთხვევაში ერთ-ერთი მხარე მარცხდება და ბრახდება მეორე მხარეზე, რომელიც მისი დამარცხების მიზეზი გახდა. ორივე მეთოდში ძალაუფლებისთვის გაჩაღებული ორთაბრძოლა და მოწინააღმდეგეები არ ერიდებიან ძალის გამოყენებას, თუ გრძნობენ ამის აუცილებლობას გამარჯვების მოსაპოვებლად.

რატომ არის I მეთოდი არაეფექტური

მშობლები, რომლებიც I მეთოდს ეყრდნობიან კონფლიქტის გადაჭრის დროს, სერიოზულ საზღაურს იხდიან „გამარჯვებისათვის“. საკმაოდ ადვილია I მეთოდის შედეგების წინასწარმეტყველება: ბავშვის მცირე მოტივაცია გადაწყვეტილების შესასრულებლად, მშობელზე განაწყენება, იძულების სიძნელები, თვითღიჯობის ჩამოყალიბების შესაძლებლობის წართმევა.

როცა მშობელი კონფლიქტის გადაჭრის საკუთარ გზას ამცნობს, შვილს მცირე მოტივაცია და სურვილი აქვს, გაჰყვეს ამ გზას. მას ხომ ამ გადაწყვეტილების მიღებაში მონაწილეობა არ მიუღია, ხმა არ ჰქონია. რა მოტივაციაც უნდა ჰქონდეს ბავშვს, ეს გზა უცხოა – მისგან დამოუკიდებელია. მან მხოლოდ დასჯის ან მშობლის უკმაყოფილების შიშის გამო შეიძლება დათმოს. ბავშვს არ უნდა გადაწყვეტილების შესრულება, ის იძულებულია. სწორედ ამიტომ, რომ ბავშვები ხშირად ეძებენ გადაწყვეტილების შესრულების თავიდან არიდების გზებს. თუ ამას ვერ ახერხებენ, როგორც წესი, „დინებას მიჰყვებიან“ ხოლმე და ასრულებენ მინიმალური ძალისხმევით – მხოლოდ იმას, რასაც მათგან ითხოვენ და სხვას არაფერს.

ჩვეულებრივ, I მეთოდის გამოყენებით იძულებას ბავშვების წყენა მოჰყვება ხოლმე. ისინი უსამართლობას გრძნობენ და, ბუნებრივია, მათი ბრაზი და წყენა მიემართება მშობლებს, რომლებიც ამ ყველაფერზე პასუხისმგებლები არიან. I მეთოდის გამოყენებით მშობლები ზოგჯერ დათმობასა და მორჩილებას იღებენ, მაგრამ ფასი, რასაც ამისათვის იხდიან, შვილების მტრობაა.

დავაკვირდეთ ბავშვებს, რომელთა მშობლებიც კონფლიქტს I მეთოდის გამოყენებით აგვარებენ. მათ სახეზე მუდამ წყენა და ბრაზია. ისინი

მტრულად ესიტყვებიან და ზოგჯერ ფიზიკურადაც კი ეხებიან მშობლებს. | მეთოდი მშობელსა და შვილს შორის ურთიერთობის თანდათანობითი გაუარესების მარცვლებს თესავს. ერთგულებასა და სიყვარულს წყენა და ზიზღი ცვლის.

მშობლები სხვა დიდ საზღაურსაც იხდიან | მეთოდის გამოყენებისათვის: ისინი, ჩვეულებრივ, დიდ დროს ხარჯავენ გადაწყვეტილების იძულებით შესრულებინებაზე – ამოწმებენ, ასრულებს თუ არა მას ბავშვი, ბუზღუნებენ, ახსენებენ, აიძულებენ.

| მეთოდის გამოყენებას მშობლები ხშირად იმით ამართლებენ, რომ ეს კონფლიქტის გადაჭრის სწრაფი გზაა. ეს უპირატესობა ხშირად მოჩვენებითია და არა რეალური, რადგან მშობელს გაცილებით მეტი დრო სჭირდება იმაში დასარწმუნებლად, რომ გადაწყვეტილება შესრულდა. მშობლები, რომლებიც ჩივიან, რომ იძულებული არიან, განუწყვეტლივ ებუზღუნონ შვილებს, გამონაკლისის გარდა, | მეთოდს იყენებენ. ქვემოთ მოტანილი საუბარი ძალიან ჰგავს იმ საუბრებს, რომლებიც მრავალ მშობელთან მქონია:

მშობელი: ჩვენი შვილები არ გვეხმარებიან ბინის მოვლაში. კბილების დაძრობის ტოლფასია აიძულო, მოგეხმარონ. ყოველ შაბათს ვიბრძვით, რომ ვაიძულოთ, გასაკეთებელი გააკეთონ. გადაჭარბების გარეშე ვიტყვი, რომ იძულებულები ვართ ვუთვალთვალოთ, შეასრულეს თუ არა სამუშაო.

კონსულტანტი: როგორ არჩევთ, რა სამუშაოა გასაკეთებელი?

მშობელი: რა თქმა უნდა, გადაწყვეტილებას ჩვენ ვიღებთ. ჩვენ ვიცით, რა არის გასაკეთებელი. ჩვენ ვაკეთებთ ჩამონათვალს შაბათ დღით. ბავშვები ეცნობიან მას და იგებენ, რა არის გასაკეთებელი.

კონსულტანტი: ბავშვებს უნდათ სამუშაოს შესრულება?

მშობელი: ღმერთო ჩემო, რა თქმა უნდა, არა!

კონსულტანტი: ისინი გრძნობენ, რომ იძულებული არიან.

მშობელი: დიახ, ასეა.

კონსულტანტი: ჰქონიათ როდისმე ბავშვებს საშუალება, მონაწილეობა მიეღოთ გასაკეთებელი საქმის განსაზღვრაში? აქვთ მათ გასაკეთებელი საქმის განსაზღვრისას ხმის უფლება?

მშობელი: არა.

კონსულტანტი: ჰქონიათ შესაძლებლობა, გადაეწყვიტათ, ვის რა საქმე უნდა გაეკეთებინა?

მშობელი: არა, ჩვეულებრივ, ჩვენ ვანაწილებთ საქმეს შეძლებისდაგვარად თანაბრად.

კონსულტანტი: ამრიგად, თქვენ წყვეტთ, რა საქმეა გასაკეთებელი და ვინ უნდა გააკეთოს?

მშობელი: დიახ, ასეა.

მშობელთა მცირე ნაწილი თუ ხედავს კავშირს შვილების მოტივაციის ნაკლებობას განაპირობებს ის, რომ გადაწყვეტილებები რუტინული საქმეების შესახებ, ჩვეულებრივ, მეთოდით არის მიღებული. ბავშვი, რომელსაც „თანამშრომლობა“ არ სურს, ის ბავშვია, ვისაც მშობლებმა მეთოდით მიღებული გადაწყვეტილებით, ფაქტობრივად, თანამშრომლობის შანსი მოუსპეს. თანამშრომლობა არსადროს ისწავლება ამა თუ იმ საქმის შესრულების იძულებით.

მეთოდის კიდევ ერთი მოსალოდნელი შედეგი ის არის, რომ ბავშვს ვართმევთ საშუალებას, განივითაროს თვითდისციპლინა – საკუთარ თავზე ორიენტირებული, ინიციატივიანი, პასუხისმგებლური ქცევა. საყოველთაოდ აღიარებული მითია ბავშვის აღზრდის შესახებ, რომ თუ მშობელი შვილს საქმის კეთებას აიძულებს, ის თვითდისციპლინისა და პასუხისმგებლობის მქონე ადამიანი გაიზრდება. თუ ზოგიერთი შვილი მშობლის ძლიერი ავტორიტეტის გავლენით დამჯერი, დამთმობი და მორჩილი ხდება, ის, ჩვეულებრივ, ისეთ ადამიანად ყალიბდება, ვისაც საკუთარი საქციელის კონტროლისათვის გარეშე ავტორიტეტი სჭირდება. მოზარდობაშიც და ბრდასრულობაშიც მას არა აქვს შინაგანი კონტროლი; პასუხს ცხოვრებისეულ კითხვებზე ან კონტროლს საკუთარ ქცევაზე ხან ერთ ავტორიტეტთან ეძებს, ხან მეორესთან. მას აკლია თვითდისციპლინა, შინაგანი კონტროლი და პასუხისმგებლობა, რადგან არასოდეს ჰქონია მათი შეძენის საშუალება.

ვისურვებდი, მშობელს, სულ მცირე, ერთი რამ ესწავლა ამ წიგნიდან: ყოველთვის, როცა შვილს რაღაცის კეთებას აიძულებს ძალის ან ავტორიტეტის გამოყენებით, მას თვითდისციპლინისა და პასუხისმგებლობის სწავლის საშუალებას უსპობს.

ჩვიდმეტი წლის ჩარღვმა, რომლის მკაცრი მშობლები მუდამ ძალაუფლებას იყენებდნენ, რათა შვილს საშინაო დავალება შეესრულებინა, აღიარა: „როცა ჩემი მშობლები შინ არ არიან, შეუძლებელია თავი ვაიძულო და ტელევიზორს მოვშორდე. ისე ვარ მიჩვეული საშინაო დავალების იძუ-

ლებით კეთებას, რომ ჩემში ვერ ვპოულობ ვერავითარ ძალას საშინაო დავალების შესასრულებლად მაშინ, როცა ისინი სახლში არ არიან“.

ასევე მახსენდება სააბაზანოს სარკეზე სერიული მკვლელის, უილიამ ჰაირენსის მიერ დაწერილი პათეტიკური ფრაზა მომდევნო მსხვერპლის მოკვლის შემდეგ: **„ღვთის გულისათვის, დამიჭირეთ, სანამ კიდევ მომიკლავს“**.

მშობელთა უმრავლესობას არ ჰქონია საშუალება, კრიტიკულად განეხილა საკუთარი სიმკაცრის საფასური. ისინი ფიქრობენ, რომ აკეთებდნენ იმას, რაც მშობელმა უნდა აკეთოს საკუთარი ავტორიტეტის გამოყენებით. როგორც კი | მეთოდის შედეგების გაცნობიერებაში ეხმარებიან, იშვიათია შემთხვევა, რომ რომელიმე მათგანმა არ გაიზიაროს ეს ტემპარიტება. ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, მშობლებიც ხომ ბავშვები იყვნენ, რომლებიც თავიანთი მშობლების ძალაუფლებას ასევე იგერიებდნენ.

რატომ არის II მეთოდი არაეფექტური?

როგორი ბავშვები იზრდებიან ისეთ ოჯახში, სადაც კონფლიქტის დროს ისინი ყოველთვის მოგებულნი, ხოლო მშობლები წაგებულნი არიან? რას უნდა ველოდოთ ბავშვებისგან, რომლებსაც მუდამ თავისი გააქვთ? ცხადია, ისინი განსხვავებულნი იქნებიან ისეთ ოჯახში გაზრდილთაგან, სადაც კონფლიქტის გადაჭრა ძირითადად | მეთოდით ხდება. ბავშვები, რომელთაც საკუთარი გზის არჩევის ნებას აძლევენ, მეამბოხეები, მტრულად განწყობილები, დამოკიდებულები, აგრესიულები, მორჩილები, დამთმობები, ჩაკეტილები და ა.შ. არ იქნებიან. მათ არ სჭირდებათ მშობლის ძალაუფლებისაგან თავის დაღწევის გზების ძიება. II მეთოდი ეხმარება ბავშვს, გამოიყენოს საკუთარი ძალაუფლება მშობლებზე, რათა გამარჯვება მოიპოვოს.

ამ შემთხვევაში ბავშვები სწავლობენ, თუ როგორ გამოიყენონ გალიზიანების ხანმოკლე შეტევები მშობლების კონტროლისათვის; როგორ აგრძნობინონ მშობელს თავი დამნაშავედ; როგორ ესაუბრონ მშობლებს თავხედურად, დამამცირებლად. ისინი ხშირად უზნეოები, შფოთიანები, უმართავეები, იმპულსურები არიან. მათ ისწავლეს, რომ მათი მოთხოვნილებები გაცილებით მნიშვნელოვანია, ვიდრე სხვებისა. ხშირად ისინიც (ისევე, როგორც | მეთოდის შემთხვევაში) ვერ აკონტროლებენ საკუთარ ქცევას და იზრდებიან ეგოცენტრულ, თავკერძ და მომთხოვნ ადამიანებად.

ისინი ხშირად პატივს არ სცემენ მშობლების საკუთრებას და გრძობებს. მათი ცხოვრების არსია: „მივიღო, მივიღო, მივიღო“. „მე“ პირველად გილბუა. ისინი იშვიათად ეხმარებიან მშობლებს საოჯახო საქმეებში.

ხშირად თანატოლებთან ურთიერთობისას სერიოზულ სიძნელებებს აწყდებიან – არავის უყვარს „გაფუჭებული ბავშვები“, მათთან ყოფნას გაურბიან. ბავშვები იმ ოჯახებიდან, სადაც II მეთოდი დომინირებს, იმდენად ეჩვევიან მშობლებთან თავისი გატანას, რომ ამ პრინციპის გატარებას თანატოლებთანაც ცდილობენ.

ხშირად უძნელდებათ სკოლაში ადაპტაციაც, სადაც I მეთოდი დომინირებს. II მეთოდს მიჩვეული ბავშვები სკოლის სამყაროში მოხვედრისას მოულოდნელ დარტყმას იღებენ, როცა აღმოაჩინენ, რომ ღირექტორი და მასწავლებელთა უმრავლესობა კონფლიქტებს ავტორიტეტისა და ძალაუფლების გამოყენებით, ანუ I მეთოდის საშუალებით აგვარებენ.

„მშობლებს არ ვუყვარვარ“ – შესაძლოა, ეს არის II მეთოდის ყველაზე სავალალო შედეგი. ამის გაგება ადვილია, თუ გავითვალისწინებთ, რა ძნელია მშობლისათვის, გამოამჟღავნოს ისეთი შვილის სიყვარული და აღიარება, რომელიც ყოველთვის იმარჯვებს მასზე. ოჯახებში, რომლებიც I მეთოდით ხელმძღვანელობენ, წყენა შვილისაგან მშობლისაკენ მიდის, II მეთოდის მქონე ოჯახებში კი – მშობლისაგან შვილისაკენ. ამ უკანასკნელ შემთხვევაში ბავშვი გრძობს, რომ მშობლები ხშირად განაწყენებულები, გაღიზიანებულები და გაბრაზებულები არიან. როცა ის მოგვიანებით მსგავს „შეტყობინებას“ მიიღებს თანატოლებისგან და სხვა უფროსებისგან, აუცილებლად იგრძნობს, რომ არ უყვართ, რადგან ის ხშირად მართლაც არ უყვართ.

თუმცა ზოგიერთმა კვლევამ გვიჩვენა, რომ I მეთოდით გაზრდილ ბავშვებთან შედარებით II მეთოდით გაზრდილები უფრო შემოქმედებითები არიან. მშობლები ძალიან დიდ საფასურს იხდიან ამ უნარით დაჯილდოებული შვილებისათვის: ხშირად შვილები მათ ვერ იტანენ.

II მეთოდის მქონე ოჯახებში მშობლები ძალიან იტანჯებიან. მათგან ხშირად მოისმენთ:

- „თითქმის ყოველთვის გააქვს თავისი და მისი მართვა შეუძლებელია“.
- „მიხარია, როცა ბავშვები სკოლაში არიან. შემძლია მშვიდად ვიყო“.
- „მშობლობა ისეთი ტვირთია – მთელ ჩემს დროს მათ ვუთმობ“.
- „უნდა ვაღიარო, რომ ზოგჯერ მათი ატანა უბრალოდ არ შემძლია – ავდგები და სადმე მივდივარ ხოლმე“.

„მათ თითქმის არ ესმით, რომ მეც მაქვს ჩემი ცხოვრება“.

„ზოგჯერ – თავს დამნაშავედ ვგრძნობ, ამას რომ ვამბობ – მინდა ხოლმე, ისინი ვინმესთან გავგზავნო“.

„ძალიან მრცხვენია მათთან ერთად სადმე წასვლის ან მეგობრების მოწვევის. ყველა გაიგებს, როგორებიც არიან“.

II მეთოდი სიხარულის მომტანი არ არის მშობლებისათვის – რა სას-
ჯელია, გაზარდო ისეთი შვილები, რომელთა სიყვარული არ შეგიძლია ან
ვერ იტან მათთან ურთიერთობას.

I და II მეთოდების ზოგიერთი სხვა სირთულე

მხოლოდ ზოგიერთი მშობელი თუ იყენებს იზოლირებულად მხოლოდ
I ან მხოლოდ II მეთოდს. ხშირად ერთი მშობელი ძირითადად I მეთოდს
ეყრდნობა, ხოლო მეორე II მეთოდისაკენ იხრება. დასაბუთებულია, რომ
ამგვარ ოჯახებში გაზრდილ ბავშვებს კიდევ უფრო სერიოზული ემოციური
პრობლემები შეიძლება შეექმნათ. ამკარაა, რომ არათანმიმდევრულობა
უფრო დამლუბველია, ვიდრე ერთი ან მეორე მეთოდის უკიდურესობები.

ზოგიერთი მშობელი II მეთოდის გამოყენებით იწყებს აღზრდას, მაგ-
რამ ბავშვის ზრდასთან, დამოუკიდებლობისა და თვითორიენტაციის მა-
ტებასთან ერთად თანდათან I მეთოდს ანიჭებს უპირატესობას. ცხადია,
ბავშვისათვის, რომელიც თითქმის ყოველთვის სათავისო ქცევას არის
მიჩვეული, მტკივნეული იქნება საპირისპირო ქცევის გამოცდილების მი-
ღება. ზოგიერთი მშობელი კი, პირიქით, I მეთოდით იწყებს და შემდეგ II
მეთოდით აგრძელებს ხოლმე. ეს განსაკუთრებით ხშირად მაშინ ხდება,
როცა ბავშვი თავიდანვე ეწინააღმდეგება და ამბოხით პასუხობს მშობლე-
ბის ძალაუფლებას; მშობელი თანდათან ნებდება და უთმობს შვილს.

არიან ისეთი მშობლებიც, რომლებიც პირველ შვილთან ურთიერთო-
ბისას I მეთოდს იყენებენ, ხოლო მეორე შვილთან – II მეთოდს, იმ იმე-
დით, რომ ეს მეთოდი უკეთესი აღმოჩნდება. ამ ოჯახებში პირველი შვილი
ხშირად განაწყენებულია მეორეზე, რომელსაც აქვს იმის ნება, რისიც მას
არ ჰქონდა. ამის გამო ზოგჯერ პირველი შვილი ფიქრობს, რომ მშობლებს
უფრო მეტად მისი და ან ძმა უყვართ.

ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული (განსაკუთრებით იმ მშობლებს
შორის, რომლებიც დათმობის დამცველებისა და დასჯის ოპონენტების
ძლიერ გავლენას განიცდიან) სქემის მიხედვით, ხანგრძლივი დროის გან-

მავლობაში, მანამ, სანამ ბავშვის ქცევა აუტანელი გახდება, მას ნებას აძლევენ გაიმარჯვოს, მაგრამ შემდეგ მკვეთრად გადადიან I მეთოდზე. მერე მშობლებს დანაშაულის გრძნობა უჩნდებათ და თანდათან II მეთოდს უბრუნდებიან, და წრე ტრიალებს. ერთმა მშობელმა ეს ასე გამოხატა:

„ვუთმობ შვილებს მანამ, სანამ მათი ატანა შემიძლია. შემდეგ ვხდები საშინელი დესპოტი მანამ, სანამ საკუთარი თავის ატანა შემიძლია“.

ბევრი მშობელი მხოლოდ I ან მხოლოდ II მეთოდით იფარგლება. რწმენისა თუ ტრადიციის გამო, მშობელი შეიძლება მტკიცედ იცავდეს I მეთოდს. შემდეგ გამოცდილებით ხვდება, რომ ეს მეთოდი არ ამართლებს და შეიძლება თავი დამნაშავედაც იგრძნოს მისი გამოყენების გამო. მას არ მოსწონს საკუთარი თავი, როცა რაიმეს კრძალავს, ბრძანებებს იძლევა, ან სჯის. თუმცა ერთადერთი ალტერნატივა, რომელიც იცის, II მეთოდია – ნება მისცეს შვილს, გაიმარჯვოს. მშობელმა ინტუიციით იცის, რომ ეს მეთოდი არაფრით არის უკეთესი და შეიძლება უარესიც კია. ამიტომ ის ჯიუტად ისევ I მეთოდს იყენებს, მიუხედავად იმისა, რომ ხედავს, როგორ იტანჯებიან ამის გამო შვილები და როგორ უარესდება მათი ურთიერთობა.

იმ მშობელთა უმრავლესობას, რომლებიც II მეთოდს იყენებენ, არ სურს ავტორიტარულ მეთოდზე გადასვლა, რადგან ისინი ან ფილოსოფიური თვალსაზრისით ეწინააღმდეგებიან ბავშვებთან ძალაუფლების გამოყენებას, ან საკუთარი ბუნება არ აძლევთ საკმარისი სიმტკიცის გამოჩენისა და კონფლიქტში ჩართვის საშუალებას. ბევრ დედას და რამდენიმე მამასაც კი ვიცნობ, რომლებიც შვილებთან (და ნებისმიერ სხვა ადამიანთან) კონფლიქტის შიშის გამო II მეთოდს უფრო მოსახერხებლად თვლიან. ამ მშობლებს, რომლებიც ამჯობინებენ, არ გასწიონ რისკი და არ გამოამჟღავნონ საკუთარი ძალაუფლება, ასეთი თვალსაზრისი აქვთ: „მშვიდობა ნებისმიერ ფასად“ – დათმობა, დამშვიდება და კაპიტულაცია.

თითქმის ყველა მშობლის დილემა ალბათ ისაა, რომ ისინი მხოლოდ I ან II მეთოდით იფარგლებიან, ან მერყეობენ მათ შორის, რადგან არ იციან ამ ორი არაეფექტიანი „მოგება–წაგების“ მეთოდის ალტერნატივა. ჩვენთვის ცნობილია, რომ მშობელთა უმრავლესობამ არა მარტო ის იცის, რომელ მეთოდს უფრო ხშირად იყენებს, არამედ ისიც, რომ ორივე მეთოდი არაეფექტიანია. მათ იციან ორივე მეთოდის გამოუსადეგრობა, მაგრამ ამავე დროს არ იციან, როგორ მოიქცნენ. მათი უმრავლესობა მადლიერია, როცა თავისუფლდება თავისივე დაგებული ხაფანგისაგან.

გუგონის ძალაუფლება: აუსიღიებელი და გაგაჩთვებული?

საცოველთაოდ გაბატონებული აზრია, რომ მშობელმა აუცილებლად უნდა გამოიყენოს თავისი ავტორიტეტი შვილების კონტროლისთვის, ხელმძღვანელობისა და აღზრდისთვის. მშობელთა მცირე ნაწილს თუ ეპარება ამაში ეჭვი. მათი უმრავლესობა იოლად ამართლებს ძალაუფლების გამოყენებას: ისინი ამტკიცებენ, რომ ძალაუფლება ბავშვს სჭირდება და/ან რომ მშობლები უფრო ჭკვიანები არიან. „მამამ უკეთ იცის“ – მტკიცედ დამკვიდრებული აზრია.

ჩემი აზრით, გავრცელებული მოსაზრება იმის შესახებ, რომ მშობელმა უნდა გამოიყენოს ძალაუფლება ბავშვებთან ურთიერთობისას, საუკუნეების განმავლობაში ხელს უშლიდა ბავშვებისადმი უფროსების დამოკიდებულებას, მათ აღზრდაში მნიშვნელოვან ცვლილებებსა თუ განვითარებას. ნაწილობრივ, ამ მოსაზრების დომინირების მიზეზი ის არის, რომ მშობელთა უმრავლესობას ფაქტობრივად არ ესმის ძალაუფლების არსი და მისი გავლენა ბავშვებზე. მშობლებს ეადვილებათ ძალაუფლებაზე საუბარი, მაგრამ ცოტას თუ შეუძლია მისი ახსნა ან თუნდაც საკუთარი ძალაუფლების წყაროს დასახელება.

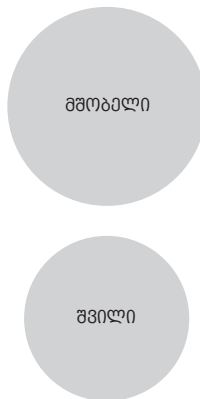
რა არის ძალაუფლება

მშობლებისა და შვილების ურთიერთობის ერთ-ერთი ძირითადი მახასიათებელია ის, რომ მშობლებს აქვთ უფრო დიდი „ფსიქოლოგიური

ზომა“, ვიდრე შვილებს. თუ წრეების სახით წარმოვადგენთ მშობელსა და შვილს, მაშინ არასწორი იქნება ასეთი სქემა:



ბავშვისათვის მშობელი მისნაირი „ზომის“ არ არის, ამასთან ასაკს მნიშვნელობა არა აქვს. არ ვგულისხმობ ფიზიკურ ზომას (თუმცა ფიზიკურ ზომასაც აქვს მნიშვნელობა მანამ, სანამ ბავშვი გაიზრდება), მხედველობაში მაქვს „ფსიქოლოგიური ზომა“. მშობელი-შვილის ურთიერთობის უფრო ზუსტი სქემა ასეთი იქნება:



ბავშვის თვალსაზრისით, მშობელს თითქმის ყოველთვის უფრო დიდი „ფსიქოლოგიური ზომა“ აქვს. ამით შეიძლება აიხსნას შემდეგი გამონათქვამები: „დიდი მამა“, „დიდი ბოსი“, „დედაჩემი დიდი ადამიანი იყო ჩემს ცხოვრებაში“, „ის ჩემთვის დიდი კაცი იყო“. ამ იდეის საილუსტრაციოდ მომაქვს ციტატა ერთი ახალგაზრდის მიერ კოლეჯში დაწერილი თემიდან, რომელიც თავად გამიზიარა, როცა მისი კონსულტანტი ვიყავი:

„როცა სულ პატარა ვიყავი, ჩემს მშობლებს ისე ვუყურებდი, როგორც ზრდასრული ადამიანი უყურებს ღმერთს...“

თავიდან ყველა ბავშვი თავისებურ ღმერთს ხედავს მშობელში.

განსხვავება „ფსიქოლოგიურ ზომაში“ მართო იმიტომ კი არ არსებობს, რომ ბავშვებისათვის მშობლები დიდები და ძლიერები არიან, არამედ იმიტომაც, რომ მათ მშობლები უფრო ტკვიანები და ყოვლისშემძლეები ჰგონიათ. ბავშვის აზრით, არაფერია ისეთი, რაც მშობელმა არ იცის, ან არ შეუძლია. ის აღფრთოვანებულია მშობლის ღრმა ცოდნით, ზუსტი წინასწარმეტყველებით, ბრძნული მსჯელობით.

ზოგჯერ ამგვარი აღქმა სინამდვილეს შეფერება, ზოგჯერ კი – არაა. შვილები ბევრ არარსებულ თავისებურებას, თვისებას და შესაძლებლობას მიაწერენ მშობლებს. მშობელთა მცირე ნაწილმა თუ იცის იმდენი, რამდენსაც შვილი მიაწერს. გამოცდილება ყოველთვის „საუკეთესო მასწავლებელი“ არ არის – ასე დაასკვნის ის მოზარდობის და შემდეგ ზრდასრულობის ასაკში, როცა დაგროვილი გამოცდილებით ობიექტურად შეაფასებს მშობლებს. სიბრძნე ყოველთვის არ არის დაკავშირებული ასაკთან – მშობელთა უმრავლესობას უჭირს ამის აღიარება. საკუთარ თავთან უფრო გულახდილები კი ხვდებიან, რამდენად გადაჭარბებულია დედისა და მამის შვილისეული შეფასება.

სანამ ისეთი უპირატესობა, როგორცაა „ფსიქოლოგიური ზომა“, მშობლების მხარესაა, ბევრი დედა და მამა ამ განსხვავებას ხელს უწყობს. ისინი შეგნებულად უმაღლავნ შვილებს საკუთარ შეზღუდულობას და მსჯელობის ხარვეზებს და ნიადაგს ქმნიან ისეთი მითის დასამკვიდრებლად, როგორცაა: „ჩვენ ვიცით, რა არის შენთვის უკეთესი“, ან „როცა გაიზრდები, მიხვდები, რომ მართლები ვიყავით“.

ყოველთვის ინტერესით ვაკვირდებოდი, რომ მშობლები თავიანთ დედებსა და მამებზე საუბრისას ადვილად ამჩნევდნენ მათ შეცდომებსა და შეზღუდულობას. მიუხედავად ამისა, ისინი არც კი უშვებდნენ იმ ალბათობას, რომ შეიძლებოდა თავადაც იგივე ხარვეზები ჰქონოდათ მსჯელობაში და საკუთარ შვილებთან ურთიერთობაში სიბრძნე არ ჰყოფნოდათ.

მშობლებს მართლაც აქვთ უფრო დიდი „ფსიქოლოგიური ზომა“ – ეს მათი ძალაუფლების მნიშვნელოვანი წყაროა. მშობლის მცდელობა, გაგლენა მოახდინოს ბავშვზე, სწორედ იმიტომ არის წარმატებული, რომ ბავშვის თვალში მშობელი ავტორიტეტია. ამასთან, სასარგებლო იქნება იმის

გათვალისწინება, რომ ხშირად ეს შვილის მიერ მიწერილი თვისებების გამოა. დამსახურებულია თუ დაუმსახურებელი – სულერთია, მთავარია, რომ „ფსიქოლოგიური ზომა“ მშობელს შვილზე გავლენასა და ძალაუფლებას აძლევს.

ძალაუფლების სრულიად განსხვავებული სახეა იმ მშობლების ძალაუფლება, რომლებსაც შვილისათვის საჭირო გარკვეული საგნები აქვთ. მშობელს ძალაუფლება აქვს შვილზე, იმიტომ, რომ ის მეტისმეტად დამოკიდებულია მასზე თავისი ძირითადი მოთხოვნილებების გამო. ბავშვები, კვებისა და ფიზიკური კომფორტის თვალსაზრისით, სამყაროს მთლიანად სხვებზე დამოკიდებულნი ევლინებიან. მათ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების საჭირო საშუალებები არ აქვთ. ეს საშუალებები მშობლების ხელშია და ისინი აკონტროლებენ.

თუ შვილს, ზრდასთან ერთად, მშობლები დამოუკიდებლობის საშუალებას აძლევენ, მათი ძალაუფლება თანდათან ბუნებრივად სუსტდება. თუმცა ნებისმიერ ასაკში, მაშინაც კი, როცა ბავშვი დამოუკიდებელ ცხოვრებას იწყებს და თავისი მოთხოვნილებების თითქმის სრულად დაკმაყოფილება შეუძლია, მშობელს მაინც აქვს ძალაუფლების გარკვეული წილი.

რაკი მშობელს ბავშვის ძირითადი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებელი საშუალებები აქვს, ის „დამჯილდოებლის“ როლში გამოდის. ფსიქოლოგები ტერმინით „ჯილდო“ აღნიშნავენ ყველა იმ საშუალებას, რომელიც მშობლებს აქვთ შვილების მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად (მშობლები დამჯილდოებლები არიან). თუ ბავშვი მშვიდია (სჭირდება საჭმელი) და მშობელი მას რძის ბოთლს მისცემს, ჩვენ ვამბობთ, რომ ბავშვი დაჯილდოვდა (მისი ჭამის მოთხოვნილება დაკმაყოფილდა).

მშობელს აქვს ბავშვისათვის ტკივილის მიყენების თუ დისკომფორტის შექმნის საშუალებებიც, მაგალითად, არ აძლევს იმას, რაც სჭირდება (არ აჭმევს, როცა მშვიდია), ან აყენებს ტკივილს და უქმნის დისკომფორტს (ურტყამს ხელში, როცა ის ძმის რძის ბოთლს წაეტანება). ფსიქოლოგები ტერმინ „დაჯილდოების“ ოპოზიტად იყენებენ ტერმინს „დასჯა“.

ყველა მშობელმა იცის, რომ მას შეუძლია შვილის მართვა ძალის გამოყენებით. დაჯილდოებისა და დასჯის გონივრული გამოყენებით მშობელს შეუძლია წახალისოს შვილი, რომ ის კარგად მოიქცეს, ან ხელი შეუშალოს მას ცუდად მოქცევაში.

საკუთარი გამოცდილებით ყველამ ვიცით, რომ ადამიანები (და ცხოველები) იმეორებენ იმ ქცევას, რომელსაც ჯილდო მოაქვს (აკმაყოფილებს

მოთხოვნები) და გაურბიან იმ ქცევას, რომელიც არ ჯილდოვდება ან, ფაქტობრივად, ისჯება. ამრიგად, მშობელს შეუძლია დაჯილდოებით „გააძლიეროს“ გარკვეული ქცევა და დასჯით „დათრგუნოს“ სხვა, არასასურველი ქცევა.

დავუშვათ, გინდათ, რომ შვილმა ითამაშოს მანქანებით და არა ჟურნალების მაგიდაზე დადგმული მინის ძვირფასი სტატუეტებით. მანქანებით თამაშის ქცევის გასაძლიერებლად შეიძლება მიუჯდეთ მას თამაშისას და აღერსიანი სიცილით უთხრათ: „ყოჩაღ, კარგი გოგო ხარ!“ მინის სტატუეტებით თამაშის ქცევის დასათრგუნად შეიძლება ჩაარტყათ ხელში ან მიუტყაპუნოთ საჯდომზე, შუბლი შეჭმუნოთ, უკმაყოფილო სახე მიიღოთ და უთხრათ: „რა საძაგელი გოგო ხარ!“ ბავშვი სწრაფად გაიგებს, რომ მანქანებით თამაშს მშობელთან სასურველი ურთიერთობა მოჰყვება, მინის სტატუეტებით თამაშს კი – არასასურველი.

სწორედ ასე იქცევია მშობლები შვილის ქცევის შესაცვლელად. ისინი ამას „ბავშვის აღზრდას“ უწოდებენ. სინამდვილეში კი მშობელი ძალაუფლებას იყენებს ბავშვის სასურველი ქცევის მისაღწევად და არასასურველის აღსაკვეთად. ამავე მეთოდს იყენებენ მწვრთნელები ცხოველების გასაწვრთნელად და ცირკის მსახიობები – იმისათვის, რომ დათვს ველოსიპედით სიარული ასწავლონ. თუ მწვრთნელს უნდა, რომ ძალღი უკან გაჰყვას, ის ყელსაბამს უკეთებს მას და ხელში თასმის ბოლო უჭირავს. „მომყევი!“ – უყვირის ძაღლს და თუ ძაღლი ბრძანებას არ შეასრულებს, ატკენს (დასჯა); თუ დაემორჩილება, მიეფერება (დაჯილდოება). ძაღლი სწრაფად სწავლობს ბრძანებით სიარულს.

ვერაფერს ვიზამთ – ძალაუფლება თავისას აკეთებს! ერთნაირად შეიძლება ვასწავლოთ ბავშვებს მანქანებით და არა მინის სტატუეტებით თამაშში, ძაღლს – ბრძანებით სიარული და დათვებს – ველოსიპედით (ერთთვლიანი თაყ კი) სიარული.

პატარაობიდანვე, დაჯილდოებისა და დასჯის სათანადო გამოცდილების დაგროვების შემდეგ, ბავშვების მართვა შესაძლებელია ჯილდოს დაპირებით, თუკი სასურველად მოიქცევა, ან მოსალოდნელი სასჯელის მუქარით – თუ არასასურველად მოიქცევა. სიტუაციის პოტენციური უპირატესობა ამკარაა: მშობელს არ სჭირდება არც სასურველი ქცევის ლოდინი, რათა დააჯილდოოს (გააძლიეროს) ის, არც – არასასურველის, რათა დასაჯოს (დათრგუნოს). მას ბავშვზე ზემოქმედება არსებითად მხოლოდ სიტყვებით (ვერბალურად) შეუძლია: „თუ ასე მოიქცევი, ჯილდოს მიიღებ, თუ სხვაგვარად – დაისჯები“.

მშობლის ძალაუფლების სერიოზული შეზღუდვა

თუკი მკითხველი ფიქრობს, რომ დაჯილდოებისა და დასჯისათვის (ან ჯილდოს დაპირებისა და დასჯის მუქარისათვის) მშობლის ძალაუფლების გამოყენება შვილის მართვის ეფექტური იარაღია, ის, ერთი მხრივ, მართალია, ხოლო, მეორე მხრივ, ძალიან ცდება: მშობლის ავტორიტეტის (ძალაუფლების, ძალის) გამოყენება, რომელიც ეფექტურად გვეჩვენება გარკვეულ სიტუაციაში, მეტად არაეფექტურია სხვა შემთხვევაში (მოგვიანებით განვიხილავთ მშობლის ძალაუფლებასთან დაკავშირებულ კონკრეტულ საფრთხეებს).

მშობლის ძალაუფლების გამოყენების მრავალი, თუ არა ყველა, შედეგი მეტად საშუალოა. ხშირად დაშინებულ, ნერვიულ ბავშვს ვიღებთ, რომელიც მტრობს და სამაგიეროს უხდის აღმზრდელს; ფიზიკურად და ემოციურად დათრგუნულია მისთვის რთული ან არასასიამოვნო ქცევის დასწავლის მცდელობისას განცდილი სტრესის გამო. ძალაუფლების გამოყენებას შეუძლია მრავალი მტკივნეული შედეგი მოუტანოს და საფრთხე გაუჩინოს როგორც ცხოველების მწვრთნელს, ისე ბავშვის აღმზრდელს.

მშობლები აუცილებლად ამოწურავენ ძალაუფლებას

ძალაუფლების გამოყენება ბავშვების სამართავად მხოლოდ გარკვეულ პირობებშია ეფექტური. მშობელი დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ სათანადო ძალაუფლება აქვს – მისი ჯილდო საკმარისად მიზიდველი უნდა იყოს, რომ ბავშვს სურდეს მიღება, ხოლო სასჯელი – საკმარისად დამაჯერებელი, რომ ბავშვი მის თავიდან აცილებას ცდილობდეს. ბავშვი დამოკიდებული უნდა იყოს მშობელზე; რაც მეტად არის დამოკიდებული იმაზე, რაც მშობელს აქვს (ჯილდო), მით მეტი ძალაუფლება აქვს მშობელს.

ეს ჭეშმარიტებაა ნებისმიერი ადამიანური ურთიერთობების შემთხვევაში. თუ რაღაც ძალიან მჭირდება, მაგალითად, ფული, რომ შვილებს საჭმელი ვუყიდო, მე მთლიანად დამოკიდებული ვარ სხვაზე, მაგალითად, დამსაქმებელზე და, ცხადია, მას დიდი ძალაუფლება აქვს. თუ მე მხოლოდ ერთ დამსაქმებელზე ვარ დამოკიდებული, სავარაუდოდ, ყველაფერს გავაკეთებ, რასაც მთხოვს, ოღონდ მივიღო ის, რაც ძალიან მჭირდება. თუმცა ერთ ადამიანს მეორეზე გავლენა მხოლოდ მანამდე აქვს, სანამ მეორე სუსტია, ღარიბია, რაღაც სჭირდება, უმწეოა, დამოკიდებულია.

ასაკის მატებასთან ერთად, ბავშვი რაც უფრო ნაკლებად დაუცველი და ნაკლებად დამოკიდებული ხდება მშობელზე საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისას, მშობელი კარგავს ძალაუფლებას. სწორედ ამიტომ აღმოაჩინენ ხოლმე შემფოთებული მშობლები, რომ ჯილდო და სასჯელი, რაც არაჩვეულებრივად ჭრიდა, სანამ შვილი პატარა ჰყავდათ, მის ზრდასთან ერთად არაეფექტური ხდება.

„შვილზე გავლენა დავკარგეთ. ჩვეულებრივ, ის პატივს სცემდა ჩვენს ავტორიტეტს, ახლა კი საერთოდ აღარ გვისმენს“, „ჩვენი გოგონა ძალიან დამოუკიდებელი გახდა – აღარ ვიცი, როგორ ვაძულოთ მოგვისმინოს“, – აღიარებენ და წუხან მშობლები. თხუთმეტი წლის ვაჟის მამამ ჯგუფს გაუმხილა, რამდენად უმწეოდ გრძნობდა თავს:

„ავტორიტეტის გასამყარებლად მხოლოდ ავტომობილი დავგვრჩა. მაგრამ ესეც კი თითქმის არ ჭრის, რადგან ჩემმა ვაჟმა გასაღები მომპარა და ასლი გააკეთებინა. როცა სახლში არა ვართ, ის თავისუფლად ჯდება საჭესთან, თუკი მოუნდება. ახლა, როცა აღარაფერი მაქვს ისეთი, რაც მას სჭირდება, აღარ შემიძლია მისი დასჯა“.

მშობლები იმ გრძნობას გამოხატავენ, რომელიც უმრავლესობისთვის არის დამახასიათებელი, როცა შვილები დამოუკიდებლები ხდებიან. ასეთი რამ აუცილებლად ხდება მოზარდობის ასაკში, როცა შვილს მრავალი ჯილდოს მიღება შეუძლია საკუთარი აქტივობების საშუალებით (სკოლა, სპორტი, მეგობრები, მიღწევები). გარდა ამისა, ის ცდილობს იპოვოს დასჯის თავიდან აცილების ქმედითი მეთოდები. იმ ოჯახებში, სადაც ადრეულ ასაკში შვილების მართვისათვის ძირითადად ძალაუფლებას იყენებდნენ, მშობლები ძლიერ ემოციურ შოკს განიცდიან, როცა მათი ძალაუფლება იწურება და გავლენის გარეშე რჩებიან.

მოზარდობა

დღეს დარწმუნებული ვარ, რომ „მოზარდობის ასაკში სტრესისა და გადაღლის“ შესახებ თეორიების უმრავლესობა არასწორად ამახვილებს ყურადღებას ისეთ ფაქტორებზე, როგორიცაა ფიზიკური ცვლილებები, მზარდი სექსუალურობა, ახალი სოციალური მოთხოვნები, ბავშვობასა და ზრდასრულობას შორის წინააღმდეგობა და სხვ. ეს პერიოდი ბავშვებისა

და მშობლებისათვის რთული ძირითადად იმის გამოა, რომ მოზარდები დამოუკიდებლები ხდებიან და მშობლებს უკვე აღარ შეუძლიათ მათი ადვილად გაკონტროლება ჯილდოთი და დასჯით. რაკი მშობელთა უმრავლესობა ძირითადად სწორედ ჯილდოსა და სასჯელს ეყრდნობა, მოზარდები სულ უფრო დამოუკიდებლები, დაუმორჩილებლები, მემობხეები ხდებიან და უფროსებს მტრული ქცევით უპირისპირდებიან.

მშობლები ვარაუდობენ, რომ მოზარდების წინააღმდეგობა და მტრობა განვითარების მოცემული სტადიის გარდაუვალი პროდუქტია. ჩემი აზრით, ეს ასე არ არის – საქმე ისაა, რომ მოზარდს მეტად შეუძლია წინააღმდეგობა და ბუნტი. მშობლებს უკვე აღარ შეუძლიათ მისი მართვა ჯილდოთი, რომელიც მას დიდად აღარც სჭირდება; მას იმუნიტეტი აქვს დასჯის საფრთხის მიმართაც, რადგან მშობელს თითქმის აღარ შეუძლია მისთვის ტკივილის ან ძლიერი დისკომფორტის მიყენება. ტიპური მოზარდი იქცევა ისე, როგორც იქცევა, რადგან მას უკვე საკმარისი ძალა და რესურსი აქვს საკუთარი მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად და საკმარისი ძალაუფლება, რომ აღარ ეშინოდეს მშობლების ძალაუფლების.

შესაბამისად, მოზარდი მშობლებს კი არ უჯანყდება, არამედ მათ ძალაუფლებას. მშობლები შვილებზე ზეგავლენისთვის ნაკლებად რომ ეყრდნობოდნენ ძალაუფლებას და მეტად – არაძალაუფლებრივ მეთოდებს, მაშინ შვილებს წინააღმდეგობის ნაკლები მიზეზი ექნებოდათ მოზარდობისას. ამრიგად, შვილის ქცევის შეცვლისათვის ძალაუფლების გამოყენებას შემდეგი სერიოზული შეზღუდულობა ახასიათებს: მშობელს აუცილებლად ელევა ძალაუფლება – გაცილებით მალე, ვიდრე ჰგონია.

ძალაუფლების გამოყენებით აღზრდა განსაზღვრულ პირობებს მოითხოვს

ბავშვზე ზეგავლენისათვის ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენებას კიდევ ერთი შეზღუდულობა ახლავს: „აღზრდა“ მკაცრი კონტროლის პირობებში უნდა მიმდინარეობდეს.

ფსიქოლოგები, რომლებიც წვრთნის საშუალებით ცხოველთა სწავლის პროცესს იკვლევენ, მრავალ სირთულეს აწყდებიან, სანამ კვლევის „ობიექტებისთვის“ საკმარისად მკაცრ პირობებს არ შექმნიან. ჯილდოსა და სასჯელის დახმარებით ბავშვების აღზრდის (წვრთნის) პროცესში მრავალი ასეთი პირობის ან მოთხოვნის დაცვა უკიდურესად რთულია. მშო-

ბელთა უმრავლესობა ყოველდღიურად არღვევს ეფექტური „წვრთნის“ ერთ ან რამდენიმე „წესს“.

1. აღზრდის „ობიექტს“ მაღალი მოტივაცია სჭირდება – მას „ჯილდოსათვის შრომის“ ძლიერი მოთხოვნილება უნდა ჰქონდეს. ვირთხამ ლაბირინთის გავლა და მეორე ბოლოში დადებული საჭმლის პოვნა რომ ისწავლოს, საკმარისად მშვიერი უნდა იყოს. მშობელი ხშირად ცდილობს ბავშვზე ზემოქმედებას ისეთი ჯილდოს შეთავაზებით, რომელიც მას დიდად არ სჭირდება (ჰპირდება, რომ უმღერებს, თუკი დაუყოვნებლივ დაწვება დასაძინებლად და აღმოაჩენს, რომ ვერ „მოისყიდა“).
2. თუკი სასჯელი ძალიან მკაცრია, ობიექტი ცდილობს, საერთოდ გაექცეს სიტუაციას. როცა ვირთხა ელექტროშოკს იღებს ლაბირინთის ჩიხში შესვლისას, შესაძლოა საერთოდ აღარ სცადოს გზის მოძებნა, თუკი შოკი ძალიან ძლიერი იქნება. თუ მკაცრად დასჯით ბავშვს შეცდომისთვის, შესაძლოა მან აღარ სცადოს კარგად გაკეთება.
3. ჯილდომ ობიექტის ქცევაზე გავლენა რომ მოახდინოს, ის დაუყოვნებლივ უნდა იყოს. თუ ვირთხამ შესაბამის ღილაკზე დაჭერა უნდა ისწავლოს საჭმლის მისაღებად და ღილაკზე სწორად დაჭერის შემდეგ საჭმელს დაუგვიანებთ, ის ვერ ისწავლის, რომელია სწორი ღილაკი. თუ ბავშვს ეტყვით, რომ სამი კვირის შემდეგ შეუძლია ზღვარზე წავიდეს, თუკი დღეს საოჯახო საქმეებს გააკეთებს, აღმოაჩენთ, რომ ასეთი შორეული ჯილდო საკმარისი არ იქნება ბავშვის მოტივაციისათვის.
4. მშობელი თანმიმდევრული უნდა იყოს სასურველი ქცევისათვის დაჯილდოებასა და არასასურველისათვის დასჯაში. თუ ძალღს სასაღილო ოთახში მისცემთ საკვებს, როცა სტუმრები არ გყავთ, ხოლო დასჯით, თუკი სტუმრების თანდასწრებით მოგთხოვთ საკვებს, ის დაიბნევა და იმედი გაუცრუდება (თუ, რა თქმა უნდა, არ ასწავლით განსხვავებას სტუმრის არყოფნასა და სტუმრის ყოფნას შორის, როგორც ჩვენ ვასწავლეთ ჩვენს ძაღლს). მშობლები ხშირად არათანმიმდევრულები არიან ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენებისას. მაგალითად, ზოგჯერ დედა ნებას აძლევს შვილს, კვებასა და კვებას შორის წაიხემოს, მაგრამ არ აძლევს ამის ნებას, თუკი გემრიელ სადილს ამზადებს და არ უნდა, რომ შვილმა სადილი „გაიუგემუროს“ (რომელიც, უფრო ზუსტად თუ ვიტყვით, დედის სადილია).
5. ჯილდო და სასჯელი იშვიათად არის ეფექტური რთული ქცევის სწავ-

ლისას, თუკი პარალელურად არ გამოვიყენებთ ძალიან რთულ და ხანგრძლივ „განმამტკიცებელ“ მეთოდებს. მართალია, ფსიქოლოგებმა წარმატებით ასწავლეს ქათმებს მაგიდის ჩოგბურთი, ხოლო მტრედებს – ჩოგბურთის რაკეტების მართვა, მაგრამ ამგვარ მიღწევებს ძალიან რთული და ხანგრძლივი წვრთნა სჭირდება, რომელიც მკაცრი კონტროლის პირობებში მიმდინარეობს.

იმ მკითხველმა, რომელსაც ცხოველი ჰყავს, კარგად იცის, რა რთულია, ძალს ასწავლო მხოლოდ საკუთარ ებოში თამაში, პატრონისათვის ნივთის მოტანა ან სხვა ძაღლებისათვის საკვების გაზიარება. ამ ადამიანებს კითხვაც კი არ უჩნდებათ იმის შესახებ, მიზანშეწონილია თუ არა ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენების მცდელობა, რათა ბავშვს მსგავსი ქცევები ვასწავლოთ.

ჯილდოსა და სასჯელის საშუალებით შეიძლება ვასწავლოთ შვილს, არ ახლოს ხელი ყავის მაგიდაზე მდგარ ნივთებს, ან თქვას „თუ შეიძლება“, როცა რაღაც სურს სადილობისას, მაგრამ ასეთი მეთოდები ნაკლებად ეფექტური იქნება სწავლის სასურველი ჩვევების ფორმირებისთვის, ან ისეთი თვისებების ჩამოყალიბებისთვის, როგორცაა პატიოსნება, სიკეთე, კეთილსინდისიერება. ბავშვებისათვის ქცევის ასეთი რთული მოდელების **სწავლება** არ ხდება; ბავშვები მათ საკუთარი გამოცდილებით სწავლობენ სხვადასხვა სიტუაციაში, სხვადასხვა ფაქტორის ზეგავლენით.

ბავშვების აღზრდისას ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენების რამდენიმე ნაკლოვანება აღვნიშნე. სწავლებისა და აღზრდის სპეციალისტ ფსიქოლოგებს გაცილებით მეტის დამატება შეუძლიათ. ჯილდოსა და სასჯელის საშუალებით ცხოველებისა და ბავშვებისათვის კომპლექსური ქმედებების შესრულების სწავლება დამოუკიდებელი დისციპლინაა, რომელსაც ფართო ცოდნა, დიდი დრო და მოთმინება სჭირდება. გაცილებით მნიშვნელოვანი კი შემდეგია: **ცირკის გამოცდილი მწვრთნელი და გამოცდილი ფსიქოლოგი არც ისე კარგი მოდელია მშობლისათვის, რომ შვილს სასურველი ქცევა ასწავლოს.**

მშობლის ძალაუფლების შედეგები

გასაოცარია, რომ სერიოზული ნაკლოვანებების მიუხედავად, ძალაუფლების გამოყენება მშობელთა უმრავლესობისათვის, მათი განათლების,

სოციალური კლასისა და ეკონომიკური მდგომარეობის მიუხედავად, მაინც მისაღები მეთოდია.

ინსტრუქტორები PET-ის მეცადინეობებზე აღმოაჩინენ ხოლმე, რომ მშობლებმა არაჩვეულებრივად იციან ძალაუფლების დამლუპველი შედეგების შესახებ. მათ სთხოვენ, საკუთარი გამოცდილებიდან გაიხსენონ, რა ზეგავლენა ჰქონდა მათზე მშობლების ძალაუფლებას. პარადოქსია, რომ მშობლებს ახსოვთ, როგორ მოქმედებდა ბავშვობაში მათზე ძალაუფლება, მაგრამ „ავიწყდებათ“, როდესაც მას საკუთარი შვილების აღზრდისათვის იყენებენ. ყოველ ჯგუფში ასეთ მშობლებს ვთხოვთ ჩამოწერონ, რას აკეთებდნენ მშობლის ძალაუფლებასთან გამკლავების მიზნით. ყოველ კლასში იქმნება „გამკლავების მექანიზმების სია“, რომელიც ასე გამოიყურება:

1. წინააღმდეგობა, დაუმორჩილებლობა, ამბოხი, ნეგატიური დამოკიდებულება;
2. აღშფოთება, ბრაზი, მტრობა;
3. აგრესია, შურისძიება, კონტრდარტყმა;
4. სიცრუე, გრძნობების დამალვა;
5. სხვების დადანაშაულება, ჭორაობა, თაღლითობა;
6. დომინირება, მართვა, დაშინება;
7. გამარჯვებისაკენ სწრაფვა, დამარცხებისადმი ზიზღი;
8. ალიანსების ჩამოყალიბება, მშობლების წინააღმდეგ ორგანიზება;
9. მორჩილება, შეგუება, დათმობა;
10. ფარისევლობა, პირფერობა;
11. კონფორმიზმი, შემოქმედებითობის ნაკლებობა, სიახლის შიში, წარმატების გარანტიის მოთხოვნა;
12. საკუთარ თავში ჩაკეტვა, გაქცევა, ღრუბლებში ფრენა, რეგრესია.

წინააღმდეგობა, დაუმორჩილებლობა, ამბოხი, ნეგატიური დამოკიდებულება

ერთ-ერთმა მშობელმა მასა და მამამისს შორის მომხდარი ტიპური ინციდენტი გაიხსენა:

მშობელი: თუ ლაყბობას არ მორჩები, სილას მიიღებ!

შვილი: მიდი, დამარტყი!

მშობელი: (არტყამს).

შვილი: კიდევ დამარტყი, უფრო ძლიერად! არ გავჩუმდები!

ზოგიერთი ბავშვი მშობლის მიერ ძალაუფლების გამოყენებას იმით უპირისპირდება, რომ ზუსტად იმის საპირისპიროს აკეთებს, რის გაკეთებასაც მშობელი სთხოვს. აი, ერთ-ერთი დედის ნაამბობი:

„ძალაუფლებას ძირითადად მხოლოდ სამი მიზნით ვიყენებდით: ქალიშვილს სუფთად და მოწესრიგებულად სცმოდა, ეკლესიაში ევლო და არ დაეღია. ამას მუდამ მკაცრად ვიცავდით. ახლა ვიცი, რომ მისი სახლი მუდამ არეულია, ეკლესიაში ფეხსაც კი არ დგამს და თითქმის ყოველ საღამოს სვამს“.

ერთ-ერთმა მოზარდმა თერაპიული სეანსის დროს აღიარა:

„არც კი ვეცდები, სკოლაში კარგი შეფასებები მივიღო, რადგან მშობლები მეტისმეტად მაიძულებდნენ, კარგი მოსწავლე ვყოფილიყავი. კარგი ნიშნები რომ მივიღო, ისინი ნასიამოვნები იქნებიან, თითქოს მართლები იყვნენ ან გაიმარჯვეს. ვერ მივართმევ! სწორედ ამიტომ არ ვსწავლობ“.

მეორემ გვიამბო, რა რეაქცია აქვს მშობლების გაუთავებელ „ბურღვაზე“ გრძელი თმის გამო:

„შევიჭრიდი, ასე რომ არ მიჭამდნენ ტვინს. მაგრამ სანამ თავს არ დამანებებენ, მანამდე ვივლი გრძელი თმით“.

ზრდასრულთა ავტორიტარიზმის მიმართ ასეთი რეაქცია საყოველთაოა. ბავშვების მრავალი თაობა აპროტესტებს და უჯანყდება მშობლის ავტორიტარიზმს. ისტორიაში ვერ ვიპოვით არსებით სხვაობას გასული საუკუნეებისა და თანამედროვე ახალგაზრდობას შორის. ბავშვები, ისევე როგორც ზრდასრულები, გააფთრებით იცავენ თავისუფლებას, მათ თავისუფლებას კი ისტორიის ყველა ეტაპზე ემუქრებოდა საფრთხე. თავისუფლებისა და დამოუკიდებლობის დაკარგვის საფრთხეს ბავშვები იმით უპირისპირდებიან, რომ ებრძვიან ყველას, ვინც მათ წართმევას დაუპირებს.

აღშფოთება, ბრაზი, მტრობა

ბავშვები ბრაზობენ მასზე, ვისაც ძალაუფლება აქვს. მას უპატიოსნოდ და ხშირად უსამართლოდ მიიჩნევენ. მათ აღაშფოთებთ ის ფაქტიც, რომ მშობლები და მასწავლებლები მათზე დიდები და ძლიერები არიან, თუკი ამგვარი უპირატესობა მათი კონტროლისთვის ან თავისუფლების შეზღუდვისთვის გამოიყენება.

„აბა, ვინმე შენი ტოლი გააბრაზე“, – ასეთია ბავშვის განცდა, როდესაც მშობელი ძალაუფლებას იყენებს.

ზოგადად, **ნებისმიერი ასაკის** ადამიანი აღაშფოთებასა და ბრაზს განიცდის იმ ადამიანის მიმართ, ვისზეც მეტ-ნაკლებად დამოკიდებულია მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების თვალსაზრისით. უმრავლესობა ამრეზით უყურებს მათ, ვისაც დოვლათის (ჯილდოს) გაცემის ან ჩამორთმევის ძალაუფლება აქვს. აღაშფოთებას იწვევს ის ფაქტი, რომ ვიღაცას მათი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებელი საშუალებები აქვს. მათ თავად სურთ ასეთ განმკარგველად ყოფნა. გარდა ამისა, უმრავლესობას სწყურია ამგვარი დამოუკიდებლობა, რადგან სხვაზე დამოკიდებულება ყოველთვის სახიფათოა. მუდამ არსებობს საფრთხე, რომ ვისზეც დამოკიდებული ხარ, უსამართლო, მიკერძოებული, არათანმიმდევრული, არაკეთილგონიერი აღმოჩნდება; ან ძალაუფლების მქონე ჯილდოს საზღაურად საკუთარი ღირებულებებისა და სტანდარტების აღიარებას მოითხოვს. სწორედ ამიტომ ხდება, რომ ის, ვინც მსახურობს მეტად პატერნალისტურად განწყობილ დამსაქმებელთან, რომელიც გულუხვად არიგებს „პრემიებსა“ და „სტიმულებს“ (იმ პირობით, რომ თანამშრომლები მართვის ავტორიტარულ მეთოდებს მადლიერებით მიიღებენ), აღაშფოთებასა და მტრობას განიცდის „იმ ხელის მიმართ, რომელიც მას აჭმევს“. სამრეწველო ურთიერთობათა ისტორიკოსები აღნიშნავენ, რომ ყველაზე მრავალრიცხოვანი გაფიცვები იმ კომპანიებში ხდებოდა, სადაც ხელმძღვანელობა „კეთილგანწყობილი პატერნალისტი“ იყო. ამავე მიზეზით ხდება, რომ „მდიდარი“ ქვეყნის პოლიტიკა, რომელიც მიმართულია „ღარიბი“ ქვეყნებისათვის უხვი სუბსიდიების გაცემისკენ, შედეგად დამოკიდებული ქვეყნის მტრობას იწვევს „გამცემისადმი“.

აგრესია, შურისძიება, კონტრდარტემა

რაკი ძალაუფლების წყალობით მშობლის დომინირება ხშირად ბავშვის მოთხოვნილებების დაუკმაყოფილებლობას იწვევს, ხოლო დაუკმა-

ყოფილებლობა – აგრესიას, მშობელი, რომელიც ძალაუფლებას ეყრდნობა, შვილისაგან ამა თუ იმ სახით გამოვლენილ აგრესიას უნდა მოელოდეს. შვილები შურს იძიებენ, ცდილობენ, მშობელს „ადგილი მიუჩინონ“, მეტისმეტად კრიტიკულები არიან, უხეშობენ, იყენებენ „სიჩუმით გამოცდას“ ან სხვა აგრესიულ ქცევას, რომელიც, მათი აზრით, ჯავრს ამოაყრევიან, ან რაც შეიძლება ძლიერად ატკენს გულს მშობელს.

ბავშვების წინააღმდეგობის ფორმულა დაახლოებით ასეთია: „შენ მაწყენინე, მეც გაწყენინებ – იქნებ მომავალში მაინც აღარ მატკინო“. ამ ფორმულის უკიდურესი გამოვლინებაა გაზეთებში ხშირად აღწერილი შემთხვევები, როცა შვილი ფიზიკურად უსწორდება მშობელს. უდავოა, რომ აგრესიის მრავალი აქტი, რომელიც მიმართულია სკოლის ხელმძღვანელობის, პოლიციის, პოლიტიკური ლიდერების მიმართ, მოტივირებულია შურისძიების ან საპასუხო დარტყმის სურვილით.

სიცრუე, გრძნობების დამალვა

ზოგიერთი ბავშვი სწრაფად ხვდება, რომ თუკი იცრუებს, მრავალი სასჯელის თავიდან აცილებას შეძლებს. ცალკეულ შემთხვევაში, ტყუილმა შესაძლოა ჯილდოც კი მოუტანოს. ამასთან, ბავშვები აუცილებლად სწავლობენ მშობლების ღირებულებებს – მათ ზუსტად უნდა იცოდნენ, რა მოსწონთ და რა არ მოსწონთ მშობლებს. ყველა ბავშვი, რომელსაც თერაპიული სეანსების დროს შევხვედრივარ და რომლის მშობლებიც ჯილდოსა და სასჯელის „დიდ დობას“ იყენებდნენ, მიმხელდა, რომ მუდმივად ცრუობდა მშობლებთან. აი, რა მითხრა ერთმა მოზარდმა გოგონამ:

„დედაჩემი არ მაძლევდა ბიჭთან სიარულის უფლებას, ამიტომ ჩემს მეგობარ გოგოს ვთხოვე, გამოევლო და ეთქვა, რომ კინოში ან სადმე სხვაგან მივდიოდით. შემდეგ კი პაემანზე მივდიოდი“.

„დედაჩემი არ მაძლევდა მოკლე ქვედაბოლოს ჩაცმის უფლებას, ამიტომ მოკლეზე ზემოდან გრძელს ვიცვამდი და როცა სახლს გავცდებოდი, ვიხდიდი ხოლმე. ასევე ვიქცეოდი სახლში დაბრუნებისას – მოკლე ქვედაბოლოზე გრძელს ვიცვამდი და სახლში შევდიოდი“, – ეს მეორე გოგონას აღიარებაა.

ბავშვები ამდენს იმიტომ ცრუობენ, რომ მათი მშობლები მეტისმეტ

იმედს ამყარებენ დაჯილდოებისა და დასჯის სისტემაზე, თუმცა მტკიცედ მჯერა, რომ სიცრუის ტენდენცია სავსებით არ არის დამახასიათებელი მოზარდობისთვის. ის დასწავლილი რეაქციაა – თავდაღწევის მექანიზმი მშობლის მცდელობისაგან, აკონტროლოს შვილი ჯილდოთი და სასჯელით მანიპულირებით. ბავშვები არ ცრუობენ ისეთ ოჯახში, სადაც მათ აღიარებენ და მათ თავისუფლებას პატივს სცემენ.

მშობლები, რომლებიც წუხან, რომ შვილები არ უზიარებენ პრობლემებს ან მათი ცხოვრების მნიშვნელოვან დეტალებს, როგორც წესი, ფართოდ იყენებენ სასჯელს. ბავშვები სწავლობენ თამაშის წესებს და ერთ-ერთი ასეთი წესი დუმილია.

სხვების დადანაშაულება, ჭორაობა, თაღლითობა

იმ ოჯახში, სადაც ერთზე მეტი ბავშვია, შვილები, ჩვეულებრივ, ერთმანეთს ეჯიბრებიან მშობლის ჯილდოს მისაღებად და სასჯელის თავიდან ასაცილებლად. ისინი სწრაფად სწავლობენ თავდაღწევის კიდევ ერთ მექანიზმს: სხვების ჩაყენებას არახელსაყრელ მდგომარეობაში, დისკრედიტაციას, დადანაშაულებას, ჭორაობას. ფორმულა მარტივია: „თუ სხვას დავადანაშაულებ, იქნებ გადავრჩე“. როგორი ფიასკოა მშობლისათვის! მას სურს, შვილები თანამშრომლობდნენ, მაგრამ ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენებით კონკურენტულ ქცევას აძლიერებს – და-ძმის მტრობას, ჩხუბს, დასმენას:

„მას მეტი ნაყინი აქვს“.

„მე რატომ უნდა ვიმუშაო ბაღში და ჯომ – არა?“

„პირველმა მან დამარტყა – ყველაფერი მან დაიწყო!“

„არასდროს სჯიდი ერიკას, როცა ჩემხელა იყო და ჩემსავით იქცეოდა“.

„რატომ აპატიებ ედის ყველაფერს?“

ბავშვებს შორის ჩხუბი და ურთიერთდადანაშაულება უმეტესწილად შეიძლება მშობლების მიერ აღზრდის პროცესში ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენებას მივაწეროთ. რაკი მშობლებს არ აქვთ საკმარისი დრო, მოთმინება და სიბრძნე, ყოველთვის სამართლიანად და თანაბრად გაანაწილონ ჯილდო და სასჯელი, ისინი გარდაუვლად უწყობენ ხელს კონკურენტურობას. ამ შემთხვევაში, სავსებით ბუნებრივია, რომ ყოველ ბავშვს თავისთვის მეტი ჯილდო სურდეს, ხოლო და-ძმისთვის – მეტი სასჯელი.

დომინირება, მართვა, დაშინება

რატომ ცდილობს ბავშვი უმცროსი და-ძმის დამორჩილებას და დაშინებას? ერთ-ერთი მიზეზი ცხადია – მშობლები საკუთარ ძალაუფლებას მასზე დომინირებისთვის იყენებდნენ. ამიტომ, ყოველთვის, როცა და-ძმაზე ძალაუფლება აქვს, ბავშვი ცდილობს დომინირებას და მართვას. ამის დანახვა შესაძლებელია, როცა ბავშვები თოჯინებით თამაშობენ. ისინი თოჯინას („შვილს“) ისევე ექცევიან, როგორც მათ ექცევიან მშობლები. ამიტომაც არის გავრცელებული ფსიქოლოგებში მოსაზრება, რომ იმის გასაგებად, როგორ ექცევა მშობელი შვილს, საჭიროა დააკვირდე ბავშვის თამაშს თოჯინით. თუ ბავშვი დედის როლში დომინირებს, მართავს და სჯის თოჯინას, თითქმის ეჭვს არ იწვევს, რომ მას თავადაც ასე ექცევა დედა.

შესაბამისად, როცა მშობელი თავის ავტორიტეტს შვილის მართვისა და კონტროლისათვის იყენებს, გაუცნობიერებლად რისკავს, აღზარდოს ისეთი ადამიანი, რომელიც ავტორიტარული იქნება სხვების მიმართ.

გამარჯვებისაკენ სწრაფვა, დამარცხებისადმი ზიზღი

როცა ბავშვი ჯილდოთი და სასჯელით გაჯერებულ გარემოში იზრდება, მას შესაძლოა დაუოკებელი მოთხოვნილება გაუჩნდეს, „კარგი“ ჩანდეს სხვის თვალში, ანუ გაიმარჯვოს და თავიდან აიცილოს „ცუდობა“, ანუ მარცხი. ეს განსაკუთრებით ეხება ჯილდოზე ორიენტირებულ მშობლებს, რომლებიც მეტისმეტად ეყრდნობიან დადებით შეფასებას, ფულად ჯილდოს, ოქროს ვარსკვლავს, წახალისებას და ა.შ.

საუბედუროდ, ასეთი მშობელი ბევრია, განსაკუთრებით, საშუალო და მაღალი შემოსავლების მექონე ოჯახებში. შევხვედრივარ მშობლებს, რომლებიც უარყოფენ დასჯას, როგორც კონტროლის მეთოდს, მაგრამ იშვიათად მინახავს ისეთები, რომლებსაც ეჭვი ეპარებათ ჯილდოს გამოყენების მნიშვნელობაში. ამერიკელ მშობელს უხვად სთავაზობენ სტატიებსა და წიგნებს, სადაც ხშირად შექებისა და დაჯილდოების შესახებ უამრავი რჩევაა. მშობელთა უმრავლესობა ეჭვის გარეშე იღებს ამ რჩევას, რის შედეგადაც ამერიკაში ბევრი ბავშვის მანიპულირება მშობლის მიერ ყოველდღიურად ხდება შექებით, განსაკუთრებული პრივილეგიებით, ჯილდოებით, ტკბილეულით, ნაყინით, ფულით და ა.შ. გასაკვირი არ არის, რომ

ჯილდოებით განებივრებული ბავშვების თაობა ასე ძლიერ არის ორიენტირებული იმაზე, რომ გაიმარჯვოს, კარგი გამოჩნდეს, მწვერვალზე მოექცეს და, რაც მთავარია, თავიდან აიცილოს მარცხი.

ჯილდოზე ორიენტირებული აღზრდის კიდევ ერთი უარყოფითი შედეგი უკავშირდება შეზღუდული გონებრივი და ფიზიკური შესაძლებლობების მქონე ბავშვს, რომლისთვისაც რთულია „ბონუსების“ მოპოვება. მხედველობაში მყავს ბავშვი, რომლის და-ძმა და თანატოლები გენეტიკურად მეტად ნიჭიერები არიან, რის გამოც ის განწირულია „მარცხისთვის“ ნებისმიერ წამოწყებაში – სახლში, სპორტულ მოედანზე ან სკოლაში. ბევრ ოჯახში ასეთი ერთი ან რამდენიმე ბავშვია, რომლებმაც ცხოვრება ხშირი დამარცხებებით გამოწვეული ტკივილით, სხვების მიერ მიღებული ჯილდოს გამო იმედგაცრუებით უნდა გალიონ. მათ დაბალი თვითშეფასება და უმწეობისა და მარცხის განწყობა უყალიბდებათ. ერთი სიტყვით, ჯილდოთი გაჯერებული გარემო შესაძლოა გაცილებით დამლუბველი აღმოჩნდეს იმ ბავშვებისთვის, ვისაც მისი მოპოვება არ შეუძლია, ვიდრე მათთვის, ვისაც შეუძლია.

ალიანსების ჩამოყალიბება, მშობლების წინააღმდეგ ორგანიზება

ბავშვები, რომლებსაც მშობლები ავტორიტეტითა და ძალაუფლებით მართავენ და აკონტროლებენ, ასაკის მატებასთან ერთად ამ ძალაუფლების გადალახვის კიდევ ერთ გზას სწავლობენ. ეს არის ყველასათვის კარგად ნაცნობი ალიანსების ჩამოყალიბების მოდელი – სხვა ბავშვებთან დაკავშირება ოჯახს შიგნით ან გარეთ. ბავშვები აღმოაჩენენ, რომ „ძალა ერთობაშია“ და შეუძლიათ „ორგანიზება“ ისევე, როგორც ამერიკელ მუშებს დამსაქმებლებისა და მენეჯერების ძალაუფლების წინააღმდეგ.

ბავშვები ხშირად შემდეგი საშუალებებით აყალიბებენ ალიანსებს მშობელთა წინააღმდეგ ერთიანი ფრონტის შესაქმნელად:

უთანხმდებიან ერთმანეთს, რომ ყველა ერთსა და იმავე მოგონილ ამბავს იტყვის.

ეუბნებიან მშობლებს, რომ სხვა ბავშვებს კონკრეტული საქმიანობის კეთების ნება აქვთ და ნამუსზე აგდებენ.

არწმუნებენ სხვა ბავშვებს, რომ შეუამხანაგდნენ საეჭვო აქტივობებისას იმ იმედით, რომ მშობლები ვერ შეძლებენ მათ „გამოცალკევებას“, როცა საქმე დასჯაზე მიდგება.

დღევანდელი მოზარდების თაობამ კარგად იცის მშობლებისა და ზრდასრულების ძალაუფლების წინააღმდეგ ორგანიზებისა და ქმედების ერთიანი ძალა, რისი მკაფიო მაგალითიცაა ნარკოტიკების მიღება მეგობრებთან ერთად, საშინაო დავალების შეუსრულებლობა, სკოლის გაცდენა და ბანდებსა და ჯგუფებში გაერთიანება.

რაკი ძალაუფლება ბავშვების ქცევის კონტროლისა და მართვის უპირატეს მეთოდად რჩება, მშობლები და სხვა ზრდასრულები ყველაზე სავალალო შედეგს იმკიან – მოზარდები ალიანსების შექმნით უპირისპირებენ საკუთარ ძალაუფლებას მშობლების ძალაუფლებას. ხდება საზოგადოების პოლარიზება ორ მტრულ ჯგუფად – ახალგაზრდები მშობლების წინააღმდეგ ორგანიზდებიან, ან, თუ გნებავთ, „არმქონეები“ – „მქონეთა“ წინააღმდეგ. საკუთარ ოჯახთან გაიგივების ნაცვლად, ბავშვები სულ უფრო მეტად აიგივებენ თავს თანატოლთა ჯგუფთან, რათა უფროსების ძალას ერთობლივად დაუპირისპირდნენ.

მორჩილება, შეგუება, დათმობა

ზოგიერთ ბავშვს, ბევრისათვის გაუგებარი მიზეზების გამო, ურჩევნია დაემორჩილოს მშობლების ავტორიტეტს. ისინი წინააღმდეგობას მორჩილებით, შეგუებითა და დათმობით გამოხატავენ. მშობლის ავტორიტეტზე ასეთ რეაქციას მაშინ ვხვდებით, როდესაც მშობლები ზედმეტ სიმკაცრეს იჩენენ საკუთარი ძალაუფლების გამოყენებისას. თუ სასჯელი ძალიან მკაცრი იყო, ბავშვი მორჩილი ხდება დასჯის მიმართ ძლიერი შიშის გამო. ბავშვის რეაქცია მშობლის ძალაუფლებაზე შესაძლოა ძალის რეაქციას შევადაროთ, რომელიც მკაცრი სასჯელის შემდეგ მორიდებული და დაშინებულია. ამასთან, რაც უფრო მცირეწლოვანია ბავშვი, მით უფრო ადვილად მიიღწევა დასჯით მორჩილება, რადგან ისეთი რეაქციები, როგორცაა წინააღმდეგობა და ამბოხი, ბავშვს ჯერ კიდევ ძალიან სახიფათოდ ეჩვენება. არსებითად, ის იძულებულია, მშობლის ძალაუფლებას მორჩილებითა და დათმობით უპასუხოს. მოზარდობის ასაკის დადგომასთან ერთად ასეთი რეაქცია შესაძლოა მკვეთრად შეიცვალოს, რადგან ამ დროისათვის ბავშვი უკვე საკმარის ძალასა და გამბედაობას გრძნობს იმისათვის, რომ წინააღმდეგობასა და ამბოხს მიმართოს.

ზოგიერთი ბავშვი მოზარდობაშიც და ხშირად ზრდასრულობაშიც მორჩილი და დამთმობი რჩება. მათ საკუთარ თავზე გამოსცადეს მშობ-

ლის ძალაუფლების უკიდურესი ფორმები და მას შემდეგ დასჩემდათ შიში ძალაუფლების მქონე ნებისმიერი ადამიანის მიმართ. არსებობენ ზრდასრულები, რომლებიც მთელი ცხოვრება ბავშვებად რჩებიან, პასიურად ემორჩილებიან ავტორიტეტს, უარს ამბობენ საკუთარ მოთხოვნილებებზე, ემინიან საკუთარ თავად ყოფნის, კონფლიქტის, საკუთარი შეხედულებების დაცვის. სწორედ ასეთი ზრდასრულები ხვდებიან ძირითადად ფსიქოლოგებისა და ფსიქიატრების კაბინეტებში.

ფარისევლობა, პირფერობა

დავილოებისა და დასჯის შესაძლებლობის მქონე ადამიანთან დაპირისპირების კიდევ ერთი გზა მისი მიმხრობა, მისი გულის მონადირება განსაკუთრებული ძალისხმევით, მისთვის თავის მოწონება. ზოგიერთი ბავშვი მოხერხებულად იყენებს ამ მეთოდს მშობლებთან და სხვა უფროსებთან. ისინი შემდეგი ფორმულით ხელმძღვანელობენ: „თუ შემიძლია რაღაც სასიამოვნო გავაკეთო შენთვის და შენი კეთილგანწყობა მოვიპოვო, იქნებ დამაჯილდოვო და თავიდან ამაცილო სასჯელი“. ბავშვები ადრევე სწავლობენ, რომ უფროსები ჯილდოსა და სასჯელს სამართლიანად არ ანაწილებენ. მათი გულის მონადირება შეიძლება; მათ შეიძლება „ფავორიტები“ ჰყავდეთ. ზოგიერთ ბავშვს შეუძლია ამ ცოდნის გამოყენება. ისინი მიმართავენ ისეთ ქცევებს, რომლებიც ფარისევლობის, პირფერობისა და სხვა ისეთი სახელებით არის ცნობილი, რომელთა ხსენებაც კი დასაძრახია საზოგადოებაში.

საუბედუროდ, მიუხედავად იმისა, რომ ასეთმა ბავშვებმა შესაძლოა დიდ ხელოვნებას მიაღწიონ უფროსების ყურადღების მოპოვებაში, მათი ქცევა, როგორც წესი, სხვა ბავშვების სამართლიან გულისწყრომას იწვევს. ფარისეველს ხშირად აბრაზებენ და უარყოფენ თანატოლები, რომლებიც ხვდებიან მისი ქცევის ნამდვილ მოტივებს, ან ისინი, რომლებსაც შურთ მისი პრივილეგირებული მდგომარეობა.

კონფორმიზმი, შემოქმედებითობის ნაკლებობა, სიახლის შიში, წარმატების გარანტიის მოთხოვნა

მშობლის ძალაუფლება შვილებში კონფორმიზმის განვითარებას უფრო უწყობს ხელს, ვიდრე შემოქმედებითობას, ისევე, როგორც ავტორიტარული სამუშაო გარემო ორგანიზაციაში კლავს ინოვაციას. შემოქმე-

დებითობას სჭირდება ექსპერიმენტების ჩატარების, ახალი საგნებისა და კომბინაციების მოსინჯვის თავისუფლება. ჯილდოსა და სასჯელის მკაცრ გარემოში აღზრდილი ბავშვი ვერ იგრძნობს ისეთ თავისუფლებას, როგორსაც – ისეთ გარემოში აღზრდილი, სადაც აღიარებენ, იწონებენ. ძალაუფლება შიშს წარმოშობს, ხოლო შიში სპობს შემოქმედებითობას და ხელს უწყობს კონფორმიზმს. ფორმულა მარტივია: „ჯილდო რომ მივიღო, საჭიროა არ გამოვჩნდე და გავიზიარო ქცევა, რომელიც დადებითად არის მიჩნეული. არ ვაპირებ გავაკეთო ისეთი რამ, რაც მიღებულია ჩარჩოებს სცილდება, ამით თავიდან ავიცილებ სასჯელის საფრთხეს“.

საკუთარ თავში ჩაკეტვა, გაქცევა, ღრუბლებში ფრენა, რეგრესია

როდესაც ბავშვს მეტისმეტად უძნელდება მშობლის ავტორიტეტთან გამკლავება, მან შესაძლოა სცადოს გაქცევა ან საკუთარ თავში ჩაკეტვა. მშობლის მხრიდან ძალაუფლების გამოვლენას შესაძლოა საკუთარ თავში ჩაკეტვა მოჰყვეს, თუ სასჯელი განსაკუთრებით მკაცრია ბავშვისთვის, მშობლები არათანმიმდევრულები არიან დაჯილდოებისას, ძალიან რთულია ჯილდოს დამსახურება, რთულია იმ ქცევების დასწავლა, რომლებიც თავიდან ააცილებს სასჯელს. ნებისმიერ ზემოჩამოთვლილ პირობას შეუძლია ხელი ააღებინოს ბავშვს „თამაშის წესების“ სწავლაზე. ის უბრალოდ თავს ანებებს რეალობასთან დაპირისპირების მცდელობას – მისთვის ძალიან მტკივნეულ ან რთულ პროცესს. ბავშვს არ შესწევს ძალა, მოერგოს მისსავე გარემოში არსებულ ძალებს. ამიტომ შინაგანი ხმა კარნახობს, რომ გაქცევა უფრო უსაფრთხოა.

საკუთარ თავში ჩაკეტვისა და გაქცევის ფორმები გვხვდება თითქმის აბსოლუტურიდან შემთხვევითამდე (ან მოკლევადიანამდე) და მოიცავს:

- ღრუბლებში ფრენასა და ფანტაზიურობას;
- უმოქმედობას, პასიურობას, აპათიას;
- ინფანტილური ქცევისკენ რეგრესიას;
- ტელევიზორის გადაჭარბებულ ყურებასა და ვიდეოთამაშებით გატაცებას;
- განმარტობით თამაშს (ხშირად წარმოსახვით პარტნიორთან ერთად);
- ავადმყოფობას;
- ბანდაში გაერთიანებას;
- ნარკოტიკების მოხმარებას;
- კვებასთან დაკავშირებულ დარღვევებს;
- დეპრესიას.

მშობლის ძალაუფლების უფრო სიღრმისეული საკითხები

მაშინაც კი, როდესაც ჩვენი კურსების მსმენელებს ვახსენებთ ბავშვობაში მშობლის ძალაუფლებასთან დაპირისპირების მათივე მექანიზმებს და ისინი ჩვენ მიერ შეთავაზებული სიიდან განსაზღვრავენ წინააღმდეგობის იმ მეთოდებს, რომლებსაც მათი შვილები იყენებენ ახლა უკვე მათი ძალაუფლებისაგან დასაცავად, მრავალი მათგანი კვლავ იმ შეხედულებას იცავს, რომ აღზრდაში ავტორიტეტი და ძალაუფლება გამართლებულია. სწორედ ამიტომ PET-კვლევების უმრავლესობაში ღია საუბარი იმართება მშობლის ავტორიტეტის, დამოკიდებულებებისა და განცდების შესახებ.

განა თვით ბავშვებს არ სურთ ძალაუფლება და შეზღუდვა?

გავრცელებული შეხედულების თანახმად, რომელსაც პროფესიონალებიც იზარებენ და არაპროფესიონალებიც, ბავშვებს სჭირდებათ ძალაუფლება – მათ მოსწონთ, როდესაც მშობლები ზღვარს უდებენ მათ ქცევას. არგუმენტის შემდგომი გავრცობა ასე ხდება: როდესაც მშობელი ძალაუფლებას იყენებს, ბავშვი უფრო დაცულად გრძნობს თავს; ზღვარის გარეშე ის არა მარტო ველური და არადისციპლინირებული იქნება, არამედ დაუცველიც; თუ მშობელი არ გამოიყენებს ძალაუფლებას ზღვარის დასაწესებლად, შვილი ჩათვლის, რომ მშობელს არ უყვარს და არ ზრუნავს მასზე.

ვეჭვობ, ამ შეხედულებას ბევრი იზიარებს, როგორც ძალაუფლების გამოყენების გამართლებას, ამიტომ არ მსურს მისი დისკრედიტაცია ზერელე რაციონალიზაციით. ამ შეხედულებაში არის ჭეშმარიტების მარცვალ და ამიტომ საჭიროა მისი გულდასმით შესწავლა.

სალი აბრი და გამოცდილება ადასტურებს მოსაზრებას, რომ ბავშვებს მართლაც სჭირდებათ შეზღუდვები მშობლებთან ურთიერთობისას. მათ აუცილებლად უნდა იცოდნენ, რამდენად შორს შეუძლიათ შეტოპონ მიუღებელი ქცევის თვალსაზრისით. მხოლოდ მაშინ შეუძლიათ უარის თქმა ამ ქცევაზე. ეს ყველა ადამიანურ ურთიერთობას ეხება.

მაგალითად, საკუთარ თავში უფრო დარწმუნებული ვარ, როცა ვიცი, ჩემი რომელი ქცევა მისი მიუღებელი ცოლისთვის. პირველი, რაც მახსენდება, გოლფის თამაში ან სამსახურში წასვლაა იმ დროს, როცა სახლში წვეულება გვაქვს. რაკი წინასწარ ვიცი, რომ ჩემი არყოფნა მიუღებელი იქნება, რადგან ცოლს ჩემი დახმარება სჭირდება, ვირჩევ, არ ვითამაშო

გოლფი, არ წავიდე ოფისში და ამით თავიდან ავიცილო უსიამოვნება, ბრაზი და შესაძლოა, კონფლიქტიც კი.

მიუხედავად ამისა, ერთია, როცა ბავშვს სურს იცოდეს მშობლისთვის მისაღები საზღვრები და სრულიად სხვაა იმის თქმა, რომ ბავშვს სურს, მშობელმა დაუწესოს ქცევის საზღვრები. დავუბრუნდეთ ჩემი და ჩემი ცოლის მაგალითს: ჩემთვის ხელსაყრელია, თუ მეცოდინება, რა განცდები ექნება ცოლს, თუკი წვეულების დროს გოლფს ვითამაშებ ან ოფისში წავალ. მაგრამ ნამდვილად გავბრაზდები და მეწყინება, თუ ის ეცდება ჩემი ქცევისთვის ზღვარის დაწესებას შემდეგი განცხადებით: „არ მოგცემ გოლფის თამაშის ან ოფისში წავლის ნებას, როცა სახლში სტუმრები გვყავს. ეს ზღვარია. შენ არ გაქვს ასე მოქცევის უფლება“.

ასეთი ძალისმიერი მიდგომა ჩემთვის მიუღებელია. სასაცილო იქნება იმის წარმოდგენაც კი, რომ ჩემი ცოლი ასე ეცდება ჩემი ქცევის კონტროლსა და მართვას. ბავშვებსაც სწორედ ასეთივე რეაქცია აქვთ მშობლების მიერ ზღვარის დაწესებაზე. ჩემსავით ძლიერ ბრაზობენ და სწყინთ, როდესაც მშობლები ცალმხრივად ცდილობენ მათ ქცევაზე ზღვარის დაწესებას. არ შემხვედრია ბავშვი, რომელსაც სურდეს მშობლისაგან ზღვარის დაწესება შემდეგი ფრაზებით:

„შუალამისას სახლში უნდა იყო“.

„ვერ დაგრთავ ავტომობილით სარგებლობის უფლებას“.

„გიკრძალავ სასადილო ოთახში მანქანით თამაშს“.

„მოვითხოვთ, არ მოწიო ნარკოტიკი“.

„იძულებულები ვართ, აგიკრძალოთ იმ ორ ბიჭთან სიარული“.

მკითხველი ამ კომუნიკაციაში ჩვენთვის ნაცნობ „გადაწყვეტილების გაგზავნას“ (ამავდროულად „შენ-შეტყობინებასაც“) ამოიცნობს.

„ბავშვებს სურთ, რომ მშობლებმა გამოიყენონ ძალაუფლება და დაუწესონ ზღვარი“ – ამ შეხედულებაზე უფრო ლოგიკური და ჯანსაღი პრინციპი ასე შეიძლება ჩამოვაყალიბოთ:

ბავშვებს სურთ და სჭირდებათ იმის ცოდნა, თუ რას განიცდიან მშობლები მათი ქცევის გამო, რათა თავად შეძლონ მშობლისათვის მიუღებელი ქცევის შეცვლა. თუმცა მათ არ სურთ, რომ მშობელმა ზღვარი დაუდოს ან შეცვალოს მათი ქცევა საკუთარი ძალაუფლე-

ბის გამოყენებით ან გამოყენების მუქარით. ერთი სიტყვით, ბავშვებს სურთ, თავად დაუდონ ზღვარი საკუთარ ქცევას, თუკი ხვდებიან, რომ საჭიროა ქცევის შეზღუდვა ან შეცვლა. ბავშვებს, ისევე როგორც დიდებს, ურჩევნიათ, თავად იყვნენ საკუთარი ქცევის ბატონ-პატრონები.

კიდევ ერთი: ბავშვებს ურჩევნიათ, რომ მათი ყველა ქცევა მისაღები იყოს მშობლებისთვის და არ იყოს საჭირო რომელიმე ქცევაზე ზღვარის დაწესება ან მისი შეცვლა. მეც ვამჯობინებდი, რომ ჩემი ყველა ქცევა უპირობოდ მისაღები ყოფილიყო ჩემი მეუღლისთვის. ვამჯობინებდი, თუმცა ვიცი, რომ ეს არა მხოლოდ არარეალისტური, შეუძლებელიცაა.

ამრიგად, არც მშობლები და არც შვილები არ უნდა მოელოდნენ, რომ მათი ყველა ქცევა მისაღები იქნება. მაგრამ შვილებს აქვთ უფლება მოელოდნენ, რომ მშობელი ყოველთვის გაუმხელს საკუთარ გრძნობებს, როცა მათი კონკრეტული ქცევა მიუღებელი იქნება („არ მომწონს, როცა კაბაზე მექაჩებიან მეგობართან საუბრისას“). ეს სრულიად განსხვავდება სურვილისგან, მშობელმა გამოიყენოს საკუთარი ძალაუფლება შვილის ქცევაზე ზღვარის დასაწესებლად.

მისაღებია თუ არა ძალაუფლება, როდესაც მშობელი თანმიმდევრულია?

ზოგიერთი მშობელი ამართლებს ძალაუფლების გამოყენებას იმ მოტივით, რომ ის ეფექტურია და არ მოაქვს ზიანი თანმიმდევრულად გამოყენების შემთხვევაში. მეცადინეობებზე მშობლები გაცხადებული რჩებიან აღმოჩენით, რომ სავსებით მართალნი არიან თანმიმდევრულობის აუცილებლობის შესახებ. ჩვენი ინსტრუქტორები არწმუნებენ მათ, რომ თანმიმდევრულობა აუცილებელია, თუკი ისინი ძალაუფლებისა და ავტორიტეტის გამოყენებას აირჩევენ. მეტიც, შვილებს ურჩევნიათ, მშობლები თანმიმდევრულები იყვნენ, თუკი ისინი ძალაუფლებისა და ავტორიტეტის გამოყენებას აირჩევენ.

ეს „თუკი“ არსებითია. ძალაუფლების გამოყენება საზიანოა, მაგრამ კიდევ უფრო დამღუბველია არათანმიმდევრული გამოყენებისას. ბავშვებს არ სურთ, რომ მშობლებმა ძალაუფლება გამოიყენონ, მაგრამ თუკი გამოიყენებენ, ურჩევნიათ მისი თანმიმდევრულად გამოყენება. თუკი მშობელი თვლის, რომ ძალაუფლება უნდა გამოიყენოს, მისი გამოყენებისას

თანმიმდევრულობა მეტ შესაძლებლობას მისცემს ბავშვს, დაბეჯითებით იცოდეს, რომელი ქცევისათვის დაისჯება ყოველთვის და რომლისთვის მიიღებს ჯილდოს.

მრავალი ექსპერიმენტი მოწმობს არათანმიმდევრულობის დამღუპველ შედეგებს ცხოველთა ქცევის შეცვლის მიზნით ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენების დროს. მაგალითის სახით შეიძლება მოვიტანოთ ფსიქოლოგ ნორმან მაიერის მიერ ჩატარებული კლასიკური ექსპერიმენტი. მაიერი აჯილდოებდა ვირთხას, თუკი ის პლატფორმიდან იმ კართან დახტებოდა, რომელზეც ოთხკუთხედი ეხატა. კარის გაღებით ვირთხა კარს უკან მდებარე საჭმელს იღებდა ჯილდოს სახით. მაიერი სჯიდა ვირთხას, როცა ის პლატფორმიდან იმ კარის მიმართულებით დახტებოდა, რომელზეც განსხვავებული ფიგურა, სამკუთხედი ეხატა. კარი არ იღებოდა, რის გამოც ვირთხა მას ცხვირით ეჯახებოდა და შემდეგ საკმაოდ დიდი სიმაღლიდან ბადებე ეცემოდა. ამგვარად, ვირთხა „სწავლობდა“ ოთხკუთხედისა და სამკუთხედის განსხვავებას – მარტივი ექსპერიმენტი პირობითი რეფლექსის ჩამოყალიბებაზე.

შემდეგ მაიერმა გადაწყვიტა, „არათანმიმდევრული“ ყოფილიყო ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენებისას. ის გამიზნულად ცვლიდა პირობებს ნახატის შემთხვევითი (უსისტემო) შერჩევის გზით. ზოგჯერ ოთხკუთხედი იმ კარზე იყო, რომლის უკან საკვები იყო, ზოგჯერ კი – იმ კარის უკან, რომელიც არ იღებოდა და ვირთხა ვარდებოდა. მრავალი მშობლის მსგავსად, ფსიქოლოგი არათანმიმდევრული იყო ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენებისას.

რა მოუვიდათ ვირთხებს? ისინი „ნევროტულები“ გახდნენ; ზოგიერთს კანის დაავადება გაუჩნდა, ზოგი კატატონიურ მდგომარეობაში ჩავარდა, ზოგი უგონოდ და უმისამართოდ დარბოდა გალიაში, ზოგი სხვა ვირთხებს გაურბოდა, ზოგი აღარ ჭამდა. მაიერმა არათანმიმდევრულობით „ექსპერიმენტული ნევროზი“ გამოიწვია ვირთხებში.

ჯილდოსა და სასჯელის გამოყენებისას არათანმიმდევრულობის შედეგები შესაძლოა ასეთივე დამღუპველი იყოს ბავშვებისთვის. არათანმიმდევრულობა მათ არ აძლევთ „სწორი“ (დასაჯილდოებელი) ქცევის დასწავლისა და „არასასურველი“ (დასასჯელი) ქცევის თავიდან აცილების შესაძლებლობას. მათ არ შეუძლიათ გამარჯვება. შედეგად ისინი იმედგაცრუებულები, დაბნეულები, გაბრაზებულები და ნევროტულებიც კი ხდებიან.

განა მშობლის ვალი არ არის ბავშვზე ზეგავლენა?

ძალაუფლებისა და ავტორიტეტისადმი დამოკიდებულებას მშობლები ყველაზე ხშირად იმით ამართლებენ, რომ მშობლის „პასუხისმგებლობა“ იმოქმედოს ბავშვზე ისე, რომ მისგან კონკრეტულ – მშობლისა თუ „საზოგადოებისათვის“ (რასაც უნდა ნიშნავდეს ეს ცნება) სასურველად მიჩნეულ – ქცევას მიაღწიოს. ეს სამყაროსავით ძველი დავაა იმის შესახებ, შეიძლება თუ არა, რომ ძალაუფლება გავამართლოთ ადამიანთა ურთიერთობაში, თუკი ის გამოიყენება საკეთილდღეოდ და გონივრულად „მოყვასის ან საზოგადოების კეთილდღეობისთვის“ ან „უმაღლესი ინტერესებისთვის“.

საქმე ისაა, **ვინ წყვეტს**, როგორია საზოგადოების უმაღლესი ინტერესები. ბავშვი? მშობელი? ვინ იცის უკეთ? ეს საკმაოდ რთული კითხვებია და არსებობს საფრთხე, რომ „უმაღლესი ინტერესების“ განმსაზღვრელი მშობელი იქნება.

იქნებ მშობელი არასაკმარისად ბრძენია, რომ განსაზღვრა შეძლოს? ყველა ცდება – მშობლებიც და ისინიც, ვისაც ძალაუფლება აქვს და მან, ვისაც ძალაუფლება აქვს, შესაძლოა იცრუოს და განაცხადოს, რომ მას მოყვასის საკეთილდღეოდ იყენებს. ცივილიზაციის ისტორიაში თავიანთი კვალი დატოვეს იმ ადამიანებმა, რომლებიც აცხადებდნენ, რომ ძალაუფლებას მათ საკეთილდღეოდ იყენებდნენ, ვისზედაც ეს ძალაუფლება ვრცელდებოდა. „ამას მხოლოდ შენი კეთილდღეობისათვის ვაკეთებ“ – განა ძალაუფლების დამაჯერებელი გამართლება არ არის?

„ძალაუფლება რყვნის, ხოლო აბსოლუტური ძალაუფლება აბსოლუტურად რყვნის“, – წერდა ლორდი აკტონი. პოეტი შელი ძალაუფლებას „გამანადგურებელ ჭირს“ ამსგავსებდა, რომელიც „ედება ყველაფერს, რასაც კი შეეხება“. „რაც მეტია ძალაუფლება, მით უფრო საშიშია მისი ბოროტად გამოყენება“, – ამტკიცებდა ედმუნდ ბერკი.

ძალაუფლებასთან დაკავშირებული საფრთხეები, რომლებსაც ერთნაირად აცნობიერებენ სახელმწიფო მოხელეებიც და პოეტებიც, დღემდე არსებობს. სახელმწიფოთა შორის ურთიერთობებში ძალაუფლების გამოყენება დღეს დიდ ეჭვს იწვევს. ძალაუფლების გამოყენებას ერთი რასის მიერ მეორე რასის საწინააღმდეგოდ აღარ ამართლებს ჩვენი სასამართლო სისტემა. მრეწველობასა და ბიზნესში ძალაუფლებით მართვას ბევრი ყავლგასულ ფილოსოფიად მიიჩნევს. საუკუნეების განმავლობაში ქმარსა და ცოლს შორის ძალაუფლებრივი სხვაობა თანდათანობით, მაგრამ

უდავოდ მცირდება. და ბოლოს, ეკლესიის აბსოლუტური ძალაუფლება და ავტორიტეტი ირყევა როგორც თვით ამ ინსტიტუტს გარეთ, ისე მის შიგნით.

ადამიანთა ურთიერთობაში სანქცირებული ძალაუფლების ერთ-ერთი უკანასკნელი ციტადელი ოჯახია – მშობელი-შვილის ურთიერთობა. იგივე შეიძლება ითქვას სკოლაზეც – მასწავლებელი-მოსწავლის ურთიერთობაზე, სადაც ძალაუფლება კვლავ რჩება მოსწავლეთა ქცევის კონტროლისა და მართვის ძირითად საშუალებად.

რატომ არიან ბავშვები უკანასკნელნი, ვისაც ძალაუფლებისა და ავტორიტეტის პოტენციური მანკიერებებისაგან დაცვა სჭირდებათ? იმიტომ, რომ ისინი პატარები არიან, თუ იმიტომ, რომ უფროსებისთვის ასე ადვილია ძალაუფლების გამოყენების ახსნა ფრაზებით: „მამამ უკეთ იცის“, ან „ისევ ბავშვისვე კეთილდღეობისთვის“?

ჩემი აზრით, რაც უფრო მეტი ადამიანი ჩაწვდება ძალაუფლებასა და ავტორიტეტს უფრო სრულყოფილად და აღიარებს მათ გამოყენებას არაზნეობრივად, მით მეტი მშობელი გამოიყენებს ამ ცოდნას ბრდასრული-ბავშვის ურთიერთობებში. მაშინ საფუძველი ჩაეყრება ისეთი ახალი, შემოქმედებითი, არაძალაუფლებრივი მეთოდების ძებნას, რომლებსაც ყველა ბრდასრული გამოიყენებს ბავშვებთან და ახალგაზრდებთან ურთიერთობაში.

თავი რომ დავანებოთ ძალაუფლების გამოყენების მორალურ და ეთიკურ საკითხებს, მშობლის კითხვაში – „განა ჩემი ვალი არ არის, ძალაუფლება შვილზე ზეგავლენისათვის გამოვიყენო?“ – მჟღავნდება არასწორი წარმოდგენა ძალაუფლების ეფექტურობის შესახებ ბავშვებზე ზეგავლენის მიზნით. მშობლის ძალაუფლება სინამდვილეში არ ზემოქმედებს ბავშვზე; ის **აიძულებს** მოიქცეს დადგენილი წესით. ძალაუფლება არ ზემოქმედებს ბავშვზე დარწმუნების, დათანხმების, სწავლების ან მოტივაციის თვალსაზრისით. ის **აიძულებს** ან კრძალავს ქცევას. მეტი ძალაუფლების მქონე ადამიანის მიერ ქცევის იძულება ან აკრძალვა ვერ იქნება ბავშვისათვის დამაჯერებელი. როგორც წესი, ის მიუბრუნდება თავის ძველ ქცევას, როგორც კი ავტორიტეტის ან ძალაუფლების ზემოქმედება შეწყდება, რადგან მისი მოთხოვნილებები და და სურვილები უცვლელი დარჩა. ზოგჯერ ის შურს იძიებს მშობელზე დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილებებისა და გადატანილი დამცირების გამო. ამრიგად, ძალაუფლება ძალაუფლებას ანიჭებს საკუთარ მსხვერპლს, ქმნის საკუთარ ოპოზიციას, ხელს უწყობს თვითგანადგურებას.

მშობელი, რომელიც ძალაუფლებას იყენებს, ფაქტობრივად, ამცირებს საკუთარ შვილებზე ზეგავლენას, რადგან ეს ძალიან ხშირად საწინააღმდეგო ქცევას იწვევს (ბავშვი ეწინააღმდეგება ძალაუფლებას იმიტომ, რომ ზუსტად იმის საპირისპიროს აკეთებს, რასაც მშობელი მოითხოვს მისგან). ხშირად მსმენია მშობლებისგან: „გაცილებით მეტ ზემოქმედებას შევძლებდით შვილზე, თუ ძალაუფლებას იმისთვის გამოვიყენებდით, რომ რასაც მისგან ვითხოვდით, იმის საპირისპიროს გაკეთება გვეძულებინა. ალბათ მაშინ მაინც, ბოლოს და ბოლოს, იმას გააკეთებდა, რაც გვსურდა“.

როგორ პარადოქსულადაც უნდა ჟღერდეს, ჭეშმარიტებაა, რომ ძალაუფლების გამოყენებით მშობელი კარგავს ზეგავლენას, ხოლო ძალაუფლებაზე ან მის გამოყენებაზე უარის თქმით ის მეტ გავლენას იძენს.

მშობლებს ნამდვილად მეტი გავლენა ექნებოდათ შვილებზე, თუკი მათი ზეგავლენის მეთოდები არ გამოიწვევდა ამბოხს და რეაქციულ ქცევას. ზემოქმედების არაძალაუფლებრივი მეთოდების საშუალებით გაცილებით ადვილია იმის მიღწევა, რომ შვილებმა უფრო სერიოზულად მიიღონ მშობლების იდეები ან მათი ემოციები და შედეგად, საკუთარი ქცევა მშობლისათვის სასურველი მიმართულებით შეცვალონ. მართალია, ყოველთვის არა, მაგრამ ზოგჯერ ხომ შეცვლიან ქცევას. ამბოხებული შვილი კი არც ეცდება საკუთარი ქცევის შეცვლას მშობლის ინტერესების გათვალისწინებით.

რატომ ინარჩუნებს ძალაუფლება ადგილს ბავშვის აღზრდაში

მშობლების მიერ ხშირად დასმულმა ამ კითხვამ თავსატეხი გამიჩინა. მართლაც, იმის გათვალისწინებით, რაც ძალაუფლებისა და მისი შედეგების შესახებ ვიცით, რთულია გაიგო, როგორ შეიძლება ვინმემ გაამართლოს ძალაუფლების გამოყენება ბავშვის აღზრდაში ან ნებისმიერ ადამიანურ ურთიერთობაში. მშობლებთან მუშაობამ დამარწმუნა, რომ მათ უმრავლესობას, მცირე გამონაკლისის გარდა, არ უყვარს შვილებთან ძალაუფლების გამოყენება. ძალაუფლების გამოყენებისას თავს უხერხულად გრძნობენ და დანაშაულის გრძნობა სტანჯავთ. ხშირად შვილებს ბოდიშსაც უხდიან ძალაუფლების გამოყენების გამო ან თავს იმშვიდებენ ჩვეული რაციონალური განზოგადებით: „ეს მხოლოდ შენი კეთილდღეობისთვის გავაკეთეთ“, „როდისმე მადლობას გვეტყვი ამისთვის“, „როცა მშობელი გახდები, გაიგებ, რატომ არ გრთავდით ამის ნებას“.

მრავალი მშობელი აღიარებს, რომ ძალაუფლებრივი მეთოდები არც ისე ეფექტურია, განსაკუთრებით ის მშობლები, რომელთა შვილებმაც უკვე ისწავლეს ამბოხი, სიცრუე, დასმენა ან პასიური წინააღმდეგობა.

ზემოთქმულის საფუძველზე, შემდეგ დასკვნამდე მივდი: წლების განმავლობაში მშობლები იმიტომ იყენებენ ძალაუფლებას, რომ თითქმის ან საერთოდ არ შეხვედრიან ადამიანებს, რომლებიც არაძალაუფლებრივ მეთოდებს იყენებენ. ადამიანთა უმრავლესობას, ბავშვობიდან მოყოლებული, ძალაუფლებით აკონტროლებენ – მშობლების, მასწავლებლების, სკოლის დირექტორის, მწვრთნელის, საკვირაო სკოლის მასწავლებლის, ბიძების, დეიდების, ბებიებისა და პაპების, ბანაკის დირექტორის, სამხედრო ოფიცრების და ბოსების ძალაუფლებით. აქედან გამომდინარე, მშობლები ჯიუტად იყენებენ ძალაუფლებას, რადგან ადამიანურ ურთიერთობებში კონფლიქტის გადაჭრისთვის რომელიმე სხვა მეთოდის გამოსაყენებლად არც ცოდნა აქვთ და არც გამოცდილება.

კონფლიქტის გადაჭრის „უდანაკარგო“ მეთოდი

იმ მშობლებისთვის, რომლებმაც კონფლიქტის გადაჭრის მხოლოდ ტრადიციული, „გამარჯვება-დამარცხებასთან“ დაკავშირებული მიდგომა იციან, ალტერნატივის არსებობა ნამდვილი აღმოჩენა ხდება. მათი უმრავლესობისათვის შვებისმომგვრელია იმის გაგება, რომ მესამე მეთოდს არსებობს. მიუხედავად იმისა, რომ ამ მეთოდის გაგება იოლია, მისი გამოყენებისათვის მშობლებს გარკვეული მომზადება და პრაქტიკა სჭირდებათ.

ალტერნატივა კონფლიქტის გადაჭრის „უდანაკარგო“ მეთოდია, რომლის დროსაც არავინ მარცხდება. PET-სისტემაში მას III მეთოდს უწოდებენ. მიუხედავად იმისა, რომ ეს მეთოდი ახალია მშობელი-შვილის კონფლიქტების გადაჭრისას, მშობლების აღიარებით, ის ფართოდ გამოიყენება პრაქტიკაში. III მეთოდს იყენებენ: მეუღლეები ორმხრივი შეთანხმების საფუძველზე უთანხმოების მოსაგვარებლად; ბიზნესპარტნიორები მრავალრიცხოვანი კონფლიქტების დროს შეთანხმების მისაღწევად; პროფესიული კავშირები და მენეჯერები ხელშეკრულების ისეთ პირობებზე მსჯელობისას, რომლებსაც მომავალში ორივე მხარე დაიცავს. აღარაფერს ვიტყვით იმ მრავალრიცხოვან სამართლებრივ კონფლიქტებზე, რომლებიც III მეთოდის წყალობით, სასამართლოს კედლებს გარეთ მშვიდობიანად გვარდება.

III მეთოდი ხშირად გამოიყენება ერთნაირი ან თითქმის ერთნაირი ძალაუფლების მქონე ინდივიდებს შორის კონფლიქტის მოსაგვარებლად. როცა ორ ადამიანს ერთნაირი ან თითქმის ერთნაირი ძალაუფლება აქვს,

ბუნებრივია, რომ არც ერთი არ ეცდება მის გამოყენებას კონფლიქტის მოგვარების მიზნით. ძალაუფლებაზე დაფუძნებული მეთოდის გამოყენება ისეთ სიტუაციაში, როდესაც არც ერთ მხარეს არ აქვს ძალაუფლებრივი უპირატესობა, უბრალოდ, სასაცილოა.

წარმოდგინეთ ჩემი ცოლის რეაქცია, თუკი ვეცდები | მეთოდის გამოყენებას ისეთი კონფლიქტის გადაჭრისას, როგორცაა ჩვენი ექვსი წლის ქალიშვილისთვის ძილის დროის განსაზღვრა. ზოგადად, მასთან თამაში საღამოობით მიყვარს, ჩვენ კარგად ვერთობით ხოლმე და 8:00 საათზე დაძინება ხალისიან გართობას არ გვაცდის. ჩემს ცოლს კი სურს, რომ ბავშვმა 8:00 საათზე დაიძინოს და მეორე დღეს გამოუძინებლობის გამო უხასიათოდ არ იყოს. დავუშვათ, მას ვუთხარი: „ჩვენ გადავწყვიტეთ, რომ დასაძინებლად 9:00 საათზე დაწვება, რათა მეტი დრო გვექონდეს სათამაშოდ“. ამ სიტყვებით გაოგნებული ცოლი ალბათ მიპასუხებს:

„თქვენ გადაწყვიტეთ, არა?“

„მე კი გადავწყვიტე, რომ აუცილებლად 8:00 საათზე დაწვება დასაძინებლად“.

„არაჩვეულებრივია! იმედი მაქვს, ხვალ ადვილად გააღვიძებ და იბრუნებ კიდევ, თუ გამოუძინებლობის გამო ავად გახდება!“

მე მყოფნის გონიერება, გავაცნობიერო, რა სასაცილო იქნებოდა, ამ სიტუაციაში | მეთოდი რომ გამომეყენებინა. ჩემს ცოლსაც საკმარისი სიმტკიცე (ძალაუფლება) აქვს, რომ ჩემი გამარჯვების ამგვარ სულელურ მცდელობას შეეწინააღმდეგოს.

შესაძლოა კანონია, რომ ერთნაირი ან თითქმის ერთნაირი ძალაუფლების მქონე ადამიანები (ეგალიტარული ურთიერთობები) იშვიათად ცდილობენ | მეთოდის გამოყენებას. თუკი, შემთხვევით, რომელიმე მხარე ეცდება მის გამოყენებას, მეორე მხარე არ დაუშვებს კონფლიქტის ამგვარად გადაჭრას. თუ ერთი მხარე თვლის (ან დარწმუნებულია), რომ მეტი ძალაუფლება აქვს, შესაძლოა გაუჩნდეს | მეთოდის გამოყენების ცდუნება. თუკი მეორე მხარე იფიქრებს, რომ პირველს მართლაც მეტი ძალაუფლება აქვს, ის გადაწყვეტს, რომ დამორჩილების გარდა აღარაფერი დარჩენია, ან აირჩევს წინააღმდეგობასა და ბრძოლას იმ ძალის გამოყენებით, რომელიც ფიქრობს, რომ აქვს.

ცხადია, III მეთოდი არაძალადობრივი, უფრო ზუსტად თუ ვიტყვით,

„უდანაკარგო“ მეთოდი. კონფლიქტი ისე გვარდება, რომ არც ერთი მხარე არც იმარჯვებს და არც მარცხდება. ორივე იმარჯვებს, რადგან გადაწყვეტილება ორივესთვის მისაღები უნდა იყოს. კონფლიქტი იჭრება საბოლოო გადაწყვეტილების თაობაზე ორმხრივი შეთანხმებით. ამ თავში მეთოდის მოქმედებას გავეცნობით, მომდევნო ორ თავში კი იმ სირთულეებზე ვისაუბრებთ, რომლებსაც მშობლები ამ მეთოდის გამოყენებისას აწყდებიან. პირველ რიგში, შემოგთავაზებთ III მეთოდის მოკლე აღწერას:

მშობელი და შვილი მოთხოვნილებათა კონფლიქტს აწყდებიან. მშობელი სთხოვს შვილს, მონაწილეობა მიიღოს ორივესათვის მისაღები გამოსავლის მოძებნაში. ისინი ერთმანეთს სთავაზობენ შესაძლო ვარიანტებს, კრიტიკულად აფასებენ მათ და საბოლოოდ ორივე მხარისათვის მისაღებ ვარიანტზე თანხმდებიან. გამოსავლის შერჩევის შემდეგ არც ერთი მხარე არ ცდილობს მეორის მოტყუებას, რადგან გადაწყვეტილება ორივესთვის მისაღები იყო. არც ერთ მხარეს არ სჭირდება ძალის გამოყენება მორჩილებისთვის, რადგან არც ერთი მათგანი არ ეწინააღმდეგება გადაწყვეტილებას.

დავუბრუნდეთ ლაბადასთან დაკავშირებულ ნაცნობ სიტუაციას და ვნახოთ, როგორ შეიძლებოდა გადაჭრილიყო III მეთოდის გამოყენებით (სწორედ ასე აღწერა სიტუაცია ერთ-ერთმა მამამ):

ჯინი: ნახვამდის, სკოლაში მივდივარ.

მშობელი: საყვარელო, წვიმს, შენ კი ლაბადა არ გაცვია.

ჯინი: არ მჭირდება.

მშობელი: მგონი, ძალიან წვიმს და მეშინია, არ გაცივდე!

ჯინი: არ მინდა იმ ლაბადის ჩაცმა.

მშობელი: ჰო, გეტყობა, მართლაც არ მოგწონს!

ჯინი: მართალია, მეჯავრება!

მშობელი: გეჯავრება...

ჯინი: ჰო, რას ჰგავს... ასეთი აღარავის აცვია.

მშობელი: არც შენ გინდა, რაღაც გამორჩეულად ძველებურად გეცვას.

ჯინი: რა თქმა უნდა. ყველას ისეთი მოდური აცვია.

მშობელი: ჰოო. როგორც ჩანს, კონფლიქტი გვაქვს. შენ ლაბადის ჩაცმა არ გინდა, რადგან ძველმოდურია, მე კი არ მსურს გარისკო და გაცივ-

დე, რადგან სამსახურის გაცდენა მომიწევს. იქნებ ისეთი გამოსავალი მოძებნო, რომ ორივესთვის მისაღები იყოს? როგორ გადავჭრათ ეს პრობლემა ისე, რომ ორივე კმაყოფილი ვიყოთ?

ჯინი (პაუზა): იქნებ დედას ვთხოვო, თავისი ძველი ლაბადა მათხოვოს?

მშობელი: ის ძველი ლაბადა?

ჯინი: ჰო, მაგარია!

მშობელი: შენი აზრით, გათხოვებს?

ჯინი: ვკითხავ (რამდენიმე წუთში უკან ბრუნდება დედის ლაბადით; სახე-ლოები ძალიან გრძელი აქვს, მაგრამ იკეცავს). დედამ მათხოვა.

მშობელი: ახლა ბედნიერი ხარ?

ჯინი: რა თქმა უნდა!

მშობელი: კარგია, არ დასველდები! თუ შენ კმაყოფილი ხარ არჩევანით, მეც მშვიდად ვიქნები.

ჯინი: კარგი, უნდა წავიდე!

მშობელი: კარგ დღეს გისურვებ!

რა მოხდა ამ შემთხვევაში? ცხადია, ჯინმა და მამამისმა ორივესათვის ხელსაყრელი გზით გადაჭრეს კონფლიქტი, თანაც საკმაოდ სწრაფად. მამას არ დაუკარგავს დრო უშედეგო თხოვნაში, როგორც ეს I მეთოდის შემთხვევაში ხდება ხოლმე. კონფლიქტში ძალაუფლება არ მონაწილეობდა – არც მამის და არც ჯინის მხრიდან. საბოლოოდ, პრობლემა ისე გადაიჭრა, რომ მათ ერთმანეთისადმი თბილი გრძნობები შეინარჩუნეს. მამამ შეძლო გულწრფელად ესურვებინა კარგი დღე ჯინისათვის, ხოლო ჯინი სკოლაში თავისი „სულელური“ ლაბადის გამო დაცინვის შიშის გარეშე წავიდა.

ქვემოთ მშობელთა უმრავლესობისათვის ნაცნობ კიდევ ერთ კონფლიქტს გთავაზობთ, რომელიც III მეთოდის გამოყენებით გადაიჭრა. ალბათ ფუჭია იმის ჩვენება, თუ როგორ გადაიჭრებოდა ეს კონფლიქტი I ან II მეთოდის საშუალებით. მრავალი მშობლისათვის მეტად ნაცნობია შვილის ოთახის სისუფთავესთან დაკავშირებული წარუმატებელი „ბრძოლები“. გთავაზობთ ჩვენი კურსდამთავრებული მშობლის მონათხრობს:

დედა: სინდი, დავიღალე შენი ოთახის შესახებ ნოტაციების კითხვით და დარწმუნებული ვარ, შენც მოგებზრდა ჩემი ლაპარაკი. ზოგჯერ ალაგებ ხოლმე ოთახს, მაგრამ ძირითადად არეული გაქვს და მაგიუხებ. მოდი, მოვსინჯოთ ახალი მეთოდი, რომელიც მეცადინეობებზე მასწავლეს. იქნებ

ისეთი გამოსავალი ვიპოვოთ, რომელიც ორივესთვის მისაღები იქნება და ორივე ბედნიერი ვიქნებით. არ მინდა გაიძულო ოთახის დალაგება და ამის გამო თავი უბედურად იგრძნო, მაგრამ არც ის მინდა, რომ უხერხულ მდგომარეობაში ჩაგაყენო ან გაგიბრაზდე. როგორ შეიძლება ეს პრობლემა ერთხელ და სამუდამოდ გადავჭრათ? იქნებ მოვსინჯოთ?

სინდი: კარგი, მოვსინჯოთ, მაგრამ დარწმუნებული ვარ, იმით დამთავრდება, რომ იძულებული ვიქნები, სისუფთავეზე ვიბრუნო.

დედა: არა. გთავაზობ ისეთი გამოსავალი ვიპოვოთ, რომელიც ორივესთვის მისაღები იქნება და არა მხოლოდ ჩემთვის.

სინდი: კარგი, მაშინ იდეა მაქვს! შენ არ გიყვარს სადილის მომზადება, მაგრამ გიყვარს დასუფთავება, მე კი სადილის მომზადება მიყვარს და დასუფთავება მეკავრება. გარდა ამისა, მინდა, უკეთესად ვისწავლო სადილების მომზადება. რა იქნება, თუკი მე კვირაში ორჯერ მოვამზადებ სადილს შენთვის, მამაჩემისთვის და ჩემთვის, ხოლო შენ კვირაში ერთხელ ან ორჯერ დაალაგებ ჩემს ოთახს?

დედა: მართლა ფიქრობ, რომ კარგი იდეაა?

სინდი: რა თქმა უნდა, ძალიან მომწონს!

დედა: მაშინ ვცადოთ. ჭურჭელსაც დარეცხავ?

სინდი: რა თქმა უნდა!

დედა: კარგი. იქნებ ახლა მაინც იყოს დალაგებული შენი ოთახი ჩემი სტანდარტების შესაბამისად – ის ხომ მე თვითონ უნდა დავაღაგო.

III მეთოდით კონფლიქტის გადაჭრის ეს ორი მაგალითი გვიჩვენებს ერთ მნიშვნელოვან ასპექტს, რომელსაც თავიდან ყოველთვის როდი ხვდებიან მშობლები. III მეთოდის გამოყენებით სხვადასხვა ოჯახი, როგორც წესი, ერთსა და იმავე პრობლემას სხვადასხვაგვარად ჭრის. ეს მშობლისა და შვილისათვის მისაღები გადაწყვეტილების და არა ერთადერთი, ყველა ოჯახისათვის „საუკეთესო“ შაბლონური გადაწყვეტილების მოძებნის გზაა. ლაბადის პრობლემა ერთ ოჯახში შესაძლოა ქოლგის შეთავაზებით გადაიჭრას, მეორე ოჯახში შესაძლოა მამამ წაიყვანოს ქალიშვილი მანქანით სკოლაში, მესამეში შესაძლოა შეთანხმდნენ და ჯეინი „სულელური“ ლაბადით წავიდეს სკოლაში, ხოლო მოგვიანებით ახალი ლაბადა უყიდონ.

მშობლებისთვის განკუთვნილი წიგნების უმეტესობა „გადაწყვეტილებაზე ორიენტირებულია“. ისინი ურჩევენ მშობლებს, შვილების აღზრდას-

თან დაკავშირებული პრობლემები ექსპერტების მიერ „სანქცირებული“ სტანდარტული რეცეპტებით გადაჭრან. მშობლებს სთავაზობენ „ობტი-მალურ გადაწყვეტილებებს“ ისეთი პრობლემების გადასატრედად, როგორცაა ძილის დრო, მაგიდასთან მოქცევის წესები, ტელევიზორისადმი დამოკიდებულება, ოთახის სისუფთავე, საოჯახო საქმეებში მონაწილეობა და ასე დაუსრულებლად.

ჩემი თეზისის მიხედვით, მშობელმა კონფლიქტების გადაჭრის ერთადერთი მეთოდი უნდა ისწავლოს, რომელიც ნებისმიერი ასაკის შვილთან გამოადგება. ამ შეხედულებების თანახმად, არ არსებობს ყველა ან თითქმის ყველა ოჯახისათვის გამოსადეგი „საუკეთესო“ გადაწყვეტილება. ერთი ოჯახისათვის საუკეთესო გადაწყვეტილება, რომელიც მისაღებია მშობლისათვის და შვილისათვის, შესაძლოა არ იყოს საუკეთესო მეორე ოჯახისათვის.

აი, როგორ გადაჭრა ერთ-ერთმა ოჯახმა მინიმოტოციკლის გამოყენებასთან დაკავშირებული კონფლიქტი. მამის ნაამბობი:

„13 წლის რობის მინიმოტოციკლის ყიდვის ნება მივეცით. ერთ-ერთმა მეზობელმა დაიჩივლა, რომ რობი ტროტუარზე დადის, რასაც კანონი კრძალავს. მეორემ გვითხრა, რომ რობიმ მოტოციკლით ნალოლიავები მოლი გაუფუჭა. ჩვენს ეზოში კი დედას ყვავილნარი გადაუთელა. ჩვენ პრობლემის გადაჭრა გადავწყვიტეთ და რამდენიმე შესაძლო ვარიანტზე შევჩერდით:

1. მხოლოდ ქალაქგარეთ ისეირნებს მოტოციკლით.
2. მხოლოდ ჩვენს ეზოში ისეირნებს მოტოციკლით.
3. არ გადათელავს დედის ყვავილნარს.
4. დედა ყოველ კვირა გაჰყვება რობის სკვერში, სადაც მოტოციკლით რამდენიმე საათი ისეირნებს.
5. რობის შეეძლება პარკში შესვლა იმ პირობით, თუ მოტოციკლზე არ იჯდება.
6. არ ისეირნებს მოტოციკლით არავის ეზოში.
7. არ გააფუჭებს საკუთარი ეზოს მოლს.
8. გაყიდის მოტოციკლს.

ჩვენ უარგყავით 1-ლი, მე-2, მე-4 და მე-8 პუნქტები, მაგრამ ყველა დანარჩენზე შევთანხმდით. ორი კვირის შემდეგ ყველაფერი მოგვარდა. ყველა ბედნიერი იყო“.

ამრიგად, III მეთოდი ის მეთოდია, რომლის საშუალებითაც ყოველი მშობელი და ბავშვი შეძლებს გადაჭრას კონკრეტული კონფლიქტი ორივესათვის მისაღები გზით.

ეს მიდგომა არა მხოლოდ უფრო რეალისტურია, არამედ მნიშვნელოვნად ამარტივებს მშობლების სწავლების პროცესსაც. თუ აღმოვაჩინთ ერთადერთ მეთოდს, რომლის დახმარებითაც მშობლები კონფლიქტების წარმატებით გადაჭრას შეძლებენ, იმ იმედის უფლებაც გვექნება, რომ მომავალში მშობლების ეფექტურობის ამაღლებას შევძლებთ. მშობლის ეფექტურობის ამაღლება შესაძლოა არც ისეთი დაუძლეველი ამოცანაა, როგორც თვით მშობლები და პროფესიონალები მიიჩნევენ.

რატომ არის III მეთოდი ასეთი ეფექტური

ბავშვი მოტივირებულია შეასრულოს გადაწყვეტილება

კონფლიქტის გადაჭრის III მეთოდი ბავშვს გადაწყვეტილების შესრულების მაღალ სტიმულს აძლევს, რადგან აგებულია მონაწილეობის პრინციპზე:

ადამიანი მეტი ხალისით ასრულებს იმ გადაწყვეტილებას, რომლის მიღებაშიც თვითონ მონაწილეობდა, ვიდრე იმას, რომელიც სხვამ მოახვია თავს.

ამ პრინციპის ჭეშმარიტება კვლავ და კვლავ მტკიცდება მრეწველობაში ჩატარებული ექსპერიმენტებით. მუშები მეტად არიან მოტივირებული, შეასრულონ ის გადაწყვეტილება, რომლის მიღებაშიც მონაწილეობდნენ, ვიდრე ის, რომელიც ცალმხრივად მიიღეს ზემდგომებმა. ხელმძღვანელები, რომლებიც თანამშრომლებს უფლებას აძლევენ, მონაწილეობა მიიღონ ისეთი საკითხების განხილვაში, რომლებიც მათ ეხებათ, როგორც წესი, მაღალ საწარმოო ნაყოფიერებას, სამსახურით კმაყოფილებას, ზნეობრივ კლიმატს და მუშახელის ნაკლებ გადინებას აღწევენ.

მართალია, III მეთოდი არ გვაძლევს გარანტიას, რომ ბავშვები ყოველთვის ხალისით შეასრულებენ შეთანხმებულ გადაწყვეტილებას, მაგრამ მაინც მნიშვნელოვნად იზრდება იმის ალბათობა, რომ ასე მოხდება. ბავშვებს ეუფლებათ იმის განცდა, რომ მიღებული გადაწყვეტილება მათიც არის. მათაც აქვთ წვლილი ამ გადაწყვეტილების მიღებაში და გრძნობენ

მისი შესრულების პასუხისმგებლობას. მათ მოსწონთ თვით ის ფაქტიც, რომ მშობლები არ ეცადნენ გამარჯვებას მათი მარცხის ხარჯზე.

III მეთოდის საფუძველზე მიღებული გადაწყვეტილება ხშირად ბავშვისეულია. ბუნებრივია, მას ეზრდება სურვილი, დაინახოს მისი შედეგი. ერთ-ერთმა მშობელმა III მეთოდით კონფლიქტის გადაჭრის მაგალითი შემოგვთავაზა:

„ოთხწლიანხევრის ვილბურს არ სურდა დედის მეგობართან სტუმრად წასვლა. ამ მეგობარს ჰყავდა ქალიშვილი ბეკი, რომელიც ვილბურთან მეგობრობდა, თუმცა ეს არაფერს ცვლიდა, ვილბური ჯიუტობდა.

დედა: ბეკისთან წასვლა არ გინდა?

ვილბური: არა!

დედა: ალბათ არის რაღაც, რაც არ მოგწონს მათ სახლში...

ვილბური: კი, ვანესა (ბეკის უფროსი და).

დედა: ვანესა გადარდებს?

ვილბური: კი. მეშინია. ვანესამ დამარტყა და მატკინა და ამიტომ არ მინდა წამოსვლა.

დედა: გეშინია, რომ ვანესა გატკენს და ამიტომ გირჩევნია სახლში დარჩენა.

ვილბური: ჰო.

დედა: ჰო, ეგ პრობლემაა. ძალიან მინდა ჩემს მეგობართან წასვლა და საუბარი. მაგრამ შენ არ გინდა წამოსვლა ვანესას გამო. როგორ მოვიქცეთ?

ვილბური: აქ დავრჩები.

დედა: შენზე ვიდარდებ. რა მოხდება, თუკი ჩემ გვერდით იქნები, სანამ სტუმრად ვიქნებით. მაშინ ვანესასთან თამაში არ მოგიწევს.

ვილბური: მმმ... კარგი... ვიცი! ვიცი, რა უნდა გავაკეთო, რომ ვანესამ აღარ დამარტყას! (მოაქვს ფურცელი და ფანქარი). როგორ იწერება „არ დამარტყა“? (დედა უწერს ფურცელზე, ხოლო ვილბური შეძლებისდაგვარად ლამაზად იწერს).

ვილბური: ახლა მაქვს ეს წარწერა: „არ დამარტყა!“ თუ ვანესას მოუნდება დამარტყას, ამ წარწერას ვაჩვენებ და ეკოდინება, რომ არ დამარტყას (შერბის ოთახში და აგროვებს სათამაშოებს სტუმრად წასასვლელად).

ეს შემთხვევა თვალსაჩინოს ხდის, როგორი ძლიერი შეიძლება იყოს ბავშვის მოტივაცია, შეასრულოს მისივე მონაწილეობით მიღებული გადაწყვეტილება. III მეთოდით მიღებულ გადაწყვეტილებაში ბავშვის წვლილი, მისი ინვესტიციაცაა. ამასთან, მშობელი აღმოაჩენს, რომ შვილს ენდობა გადაწყვეტილების შესრულებაში. როცა ბავშვები ნდობას გრძნობენ, ისინი სწორედ ისე იქცევიან, რომ ამ ნდობას იმსახურებენ კიდევ.

მაღალხარისხიანი გადაწყვეტილების მიღების მეტი შესაძლებლობა

გარდა იმისა, რომ მეტია ალბათობა, III მეთოდით მიღებული გადაწყვეტილებები ორივე მხარემ მოიწონოს და შეასრულოს, ისინი უფრო შემოქმედებითი და ეფექტურიც არის ხოლმე პრობლემების გადაჭრის თვალსაზრისით, ვიდრე I და II მეთოდით მიღებული გადაწყვეტილებები. III მეთოდის საფუძველზე მიღებული გადაწყვეტილება მშობლის მოთხოვნა-ლებებსაც აკმაყოფილებს და შვილისასაც და ორივეს ძალისხმევის შედეგია. ოთახის დასუფთავებასთან დაკავშირებული მაგალითი კარგი თვალსაჩინოებაა იმისა, რამდენად შემოქმედებითი შეიძლება იყოს პრობლემის გადაჭრა. დედამაც და ქალიშვილმაც აღიარეს, როგორი მოულოდნელი იყო მათთვის პრობლემის ამგვარი გადაჭრა.

ასეთივე მაღალხარისხიანი გადაწყვეტილება მიიღო III მეთოდის დახმარებით ერთ-ერთმა ოჯახმა იმ პრობლემის გადაჭრისას, რომელიც ორი მცირეწლოვანი ქალიშვილის მიერ სადილობის დროს ტელევიზორის მაღალ ხმაზე ყურებას ეხებოდა. ერთ-ერთმა ქალიშვილმა შესთავაზა ხმის გარეშე, მხოლოდ გამოსახულების ყურება. ყველა დასთანხმდა ამ ორიგინალურ გადაწყვეტილებას, რომელიც შესაძლოა მიუღებელი ყოფილიყო სხვა ოჯახისათვის.

III მეთოდი ხელს უწყობს ბავშვის სააზროვნო უნარების განვითარებას

III მეთოდი სტიმულს აძლევს, ფაქტობრივად, აიძულებს ბავშვს, იფიქროს. მშობელი სიგნალს აძლევს შვილს: „კონფლიქტი გვაქვს, მოდი, ერთად დავსხდეთ და საუკეთესო გამოსავალი მოვძებნოთ“. III მეთოდი ინტელექტუალური სააზროვნო სავარჯიშოა როგორც მშობლისთვის, ასევე ბავშვისთვის. ის საინტერესო თავსატეხს ჰგავს და „გამოცნობას“ მოითხოვს. არ გამიკვირდება, თუკი მომავალი გამოკვლევები დაადასტურებს,

რომ იმ ოჯახის ბავშვებს, სადაც III მეთოდს იყენებენ, უფრო მაღალი გონებრივი შესაძლებლობები აქვთ, ვიდრე იმ ოჯახებში აღზრდილებს, სადაც I და II მეთოდებს იყენებენ.

ნაკლები მტრობა – მეტი სიყვარული

მშობლები, რომლებიც თანმიმდევრულად იყენებენ III მეთოდს, როგორც წესი, შვილების მხრიდან მტრობის მკვეთრ შემცირებას ამჩნევენ. ეს არც არის გასაკვირი; როცა ორი ადამიანი კონკრეტულ გადაწყვეტილებაზე თანხმდება, წყენისა და მტრობისათვის საფუძველი ქრება. როდესაც მშობელი და შვილი ერთად „გაივლიან“ კონფლიქტს და ორივესათვის დამაკმაყოფილებელ გადაწყვეტილებამდე მივლენ, ისინი სიყვარულის მძლავრ გრძნობას განიცდიან. თუკი კონფლიქტი ორივე მხარისათვის მისაღები გზით წყდება, ის მშობელსა და შვილს აახლოებს. ისინი კმაყოფილები არიან არა მხოლოდ იმით, რომ კონფლიქტი დასრულდა, არამედ იმითაც, რომ არავინ დამარცხდა. საბოლოოდ, თითოეული მათგანი სითბოთი აფასებს მეორის მზადყოფნას, პატივი სცეს მის ინტერესებსა და უფლებებს. ამგვარად, III მეთოდი ამტკიცებს და აღრმავებს ურთიერთობებს.

ბევრი მშობელი ამას კონფლიქტის გადაჭრისთანავე ამჩნევს, ორივე მხარე რაღაც განსაკუთრებულ სიხარულს განიცდის. ისინი ხშირად იცინიან, სითბოს ამულავნებენ ოჯახის სხვა წევრების მიმართ, ეფერებიან და კოცნიან ერთმანეთს. ამგვარი სიხარული და სიყვარული ჩანს ქვემოთ მოცემულ სიტუაციაში, რომელშიც კონსულტანტი, დედა და მისი სამი მოზარდი მონაწილეობს. ოჯახმა მთელი კვირა რამდენიმე კონფლიქტის გადაჭრას მოანდომა – მათ III მეთოდი გამოიყენეს.

ენი: ახლა უკეთ გვესმის ერთმანეთის; ყველას ერთმანეთი გვიყვარს.

კონსულტანტი: ნამდვილად გრძნობთ განსხვავებას თქვენს დამოკიდებულებაში, ერთმანეთის მიმართ გრძნობებში?

ქეთი: დიახ. ახლა ნამდვილად მიყვარს ყველა. დედას პატივს ვცემ და ტედი მიყვარს და, ზოგადად, ეს ყველაფერი მომწონს.

კონსულტანტი: ბედნიერი ხარ, რომ ამ ოჯახის წევრი ხარ.

ტედი: დიახ, მაგარი ოჯახი გვაქვს.

PET-კურსების გავლიდან ერთი წლის შემდეგ ერთ-ერთმა დედამ ასეთი რამ მომწერა:

„ჩვენს ოჯახურ ურთიერთობებში ცვლილებები შეუმჩნეველი, მაგრამ რეალურია. უფროს შვილებს განსაკუთრებით ახარებთ ეს ცვლილებები. თავის დროზე ჩვენს სახლში „ემოციური სმოგი“ მეფობდა – კრიტიკული, მტრული გრძნობები, რასაც მანამდე ვაკავებდით ხოლმე, სანამ რომელიმე ჩვენგანი არ აფეთქდებოდა. PET-ისა და ჩვენი ახალი უნარების წყალობით „ემოციური სმოგი“ გავფანტეთ. ჰაერი გასუფთავდა და დღემდე სუფთაა. ჩვენს ოჯახში აღარ არის დაძაბულობა, თუ არ ჩავთვლით ნებისმიერ ოჯახში ყოველდღიურ პრობლემებთან დაკავშირებულ წვრილმან პრობლემებს. პრობლემებს წარმოშობისთანავე ვჭრით და ვაკონტროლებთ საკუთარ და სხვების გრძნობებს. ჩემი 18 წლის ბიჭი ამბობს, რომ მეგობრების ოჯახებში დაძაბულობას გრძნობს და სიხარულს გამოხატავს იმის გამო, რომ ჩვენს ოჯახში მშვიდობა გვაქვს. PET-მა ბოლო მოუღო თაობათა შორის განხეთქილებას. რაკი გულწრფელი ურთიერთობები გვაქვს, თავისუფლად შემიძლია შვილებს ფასეულობათა საკუთარი სისტემა და ცხოვრებისეული შეხედულებები გავუმიარო. მეორე მხრივ კი, ისინი მამდიდრებენ თავიანთი შეხედულებებით“.

მოითხოვს ნაკლებ იძულებას

III მეთოდი უმნიშვნელო იძულებას მოითხოვს. როცა ბავშვი თანხმდება მიღებულ გადაწყვეტილებას, როგორც წესი, ასრულებს კიდეც – ნაწილობრივ იმის გამოც, რომ არ აიძულებს მიეღოს ის გადაწყვეტილება, რომელიც მისთვის წამგებიანი იყო.

ჩვეულებრივ, I მეთოდი იძულებას მოითხოვს, რადგან მშობლის გადაწყვეტილება ხშირად მიუღებელია ბავშვისთვის. რაც უფრო ნაკლებად მისაღებია გადაწყვეტილება მისთვის, ვინც უნდა შეასრულოს, მით მეტი იძულებაა საჭირო – შეხსენება, თხოვნა, დანამუსება, ნერვიულობა, შემოწმება და ა.შ. ჩვენი კურსების მსმენელი მამა ასე აღწერს III მეთოდის გამოყენების შედეგს:

„შაბათი დღე ჩვენს ოჯახში დავიდარაბით იწყებოდა. ვიბრძოდი, რომ ბავშვებს თავიანთი წილი საოჯახო საქმე შეესრულებინათ. ყოველ ჯერზე ერთი და იგივე რამ ხდებოდა – ბრძოლა, მრისხანება და დაუნდობლობა. მას შემდეგ, რაც III მეთოდის გამოყენება დავიწყე, საოჯახო საქმის შესრულების პრობლემა გადაიჭრა – ბავშვები თით-

ქოს თავისით აკეთებენ ყველაფერს. აღარ სჭირდებათ შეხსენება და იძულება“.

არ მოითხოვს ძალის გამოყენებას

უდანაკარგო III მეთოდი უარყოფს ძალის გამოყენების აუცილებლობას როგორც მშობლის, ისე ბავშვის მხრიდან. მაშინ, როცა I და II მეთოდები ძალაუფლებისათვის ხელჩართული ბრძოლაა, III მეთოდი სავსებით განსხვავებულ მიდგომას გულისხმობს. მშობელი და შვილი ერთმანეთს კი არ ებრძვიან, არამედ ერთად მუშაობენ საერთო ამოცანის გადასატრელად. ამიტომ შვილებს არ სჭირდებათ მშობლის ძალაუფლების დასაძლევად ნაცნობი მეთოდების გამოყენება.

III მეთოდის დროს მშობლის დამოკიდებულება ასე შეიძლება აღვწეროთ: ის პატივს სცემს შვილის მოთხოვნილებებს, მაგრამ ამავდროულად ის პატივს სცემს საკუთარ მოთხოვნილებებსაც. მშობელი თითქოს შვილს ეუბნება: „პატივს ვცემ შენს მოთხოვნილებებს და შენს უფლებას, დაიკმაყოფილო მოთხოვნილებები, მაგრამ ასევე ვცემ პატივს ჩემს მოთხოვნილებებს და ჩემს უფლებას, დავიკმაყოფილო მოთხოვნილებები. მოდი, ვიპოვოთ ისეთი გადაწყვეტილება, რომელიც ორივესათვის მისაღები იქნება. ასე შენი მოთხოვნილებებიც დაკმაყოფილდება და ჩემიც. არც ერთი არ წავაგებთ – ორივე მოგებული ვიქნებით“.

აი, რა უთხრა სალამოს სახლში დაბრუნებულმა თექვსმეტი წლის გოგონამ თავის მშობლებს:

„მეგობრებისაგან ვიგებ, როგორ უსამართლოდ ექცევიან მშობლები. ისინი სულ იმაზე საუბრობენ, როგორ ცოფდებიან მშობლებზე და როგორ ეჯავრებათ ერთმანეთი. მე კი ჩუმად ვდგავარ, რადგან მსგავსი გრძნობები უცხოა ჩემთვის. სრულიად უცხო. ვილაგამ მკითხა კიდევ, რატომ არ ბრაზობ მშობლებზე, რითი განსხვავდება შენი ოჯახიო. თავიდან არ ვიცოდი, რა მეპასუხა, მაგრამ რომ დავფიქრდი, ვუპასუხე, ჩვენს ოჯახში ყოველთვის დარწმუნებული ხარ, რომ არავინ გაიძულებს რაღაცის გაკეთებას, არ გაქვს იძულების ან დასჯის შიში, ყოველთვის იცი, რომ შანსი გაქვს-მეთქი“.

PET-ის მშობლები სწრაფად ხვდებიან ისეთი ოჯახური გარემოს მნიშვნელობას, სადაც ძალაუფლებაზე უარს ამბობენ. ისინი ხედავენ მომხიბვლელ შედეგს – შესაძლებლობას, ისე აღზარდო შვილი, რომ მას არ დასჭირდეს ძალაუფლებასთან დაპირისპირების დამღუპველი, თავდაცვითი მექანიზმების სწავლა.

მათ შვილებს არ დასჭირდებათ განივითარონ: წინააღმდეგობისა და დაუმორჩილებლობის უნარი (უბრალოდ, არაფერი იქნება ისეთი, რასაც შეეწინააღმდეგებიან); მორჩილებისა და პასიური კაპიტულაციის უნარი (არ იქნება ძალაუფლება, რომელიც მორჩილებას და კაპიტულაციას მოითხოვს); უკან დახევისა და გაქცევის უნარი (თავის დაღწევა არ დასჭირდებათ); კონტრშეტევისა და მშობლისათვის „ადგილის მიჩენის“ უნარი (მშობელი არ ეცდება გამარჯვებას უფრო დიდი „ფსიქოლოგიური ზომის“ გამოყენებით).

III მეთოდი რეალური პრობლემების გადაჭრის საშუალებას გვაძლევს

I მეთოდის გამოყენებისას მშობელი ხშირად ხელიდან უშვებს შვილის ნამდვილი სატკივარის გაგების შესაძლებლობას. ის სწრაფად პოულობს პრობლემის გადაჭრის **საკუთარ გზას**, შემდეგ აიძულებს შვილს ამ ნაჩქარევი გადაწყვეტილების შესრულებას და არ აძლევს იმ სიღრმისეული გრძნობების გაზიარების შანსს, რომლებიც იმ მომენტში მნიშვნელოვანწილად განსაზღვრავს მის ქცევას. ამგვარად, I მეთოდი ხელს უშლის მშობელს ძირეული პრობლემის დანახვაში და არ აძლევს შესაძლებლობას, რაღაც უფრო მნიშვნელოვანი გააკეთოს ბავშვის ზრდისა და განვითარების თვალსაზრისით.

მეორე მხრივ, III მეთოდი ჯაჭვურ რეაქციას იწვევს. ბავშვს საშუალება ეძლევა, ჩაუღრმავდეს პრობლემას, რომელიც მის ქცევას უდევს საფუძვლად. როგორც კი **რეალურ პრობლემას** აღმოაჩენს, კონფლიქტის გადაჭრის სათანადო გზა თითქმის ცხადი ხდება. ფაქტობრივად, III მეთოდი პრობლემის **გადაჭრის პროცესია**: როგორც წესი, ის საშუალებას აძლევს მშობელსაც და შვილსაც, პირველ რიგში, რეალური პრობლემა განსაზღვრონ. ეს კი ზრდის შანსს, რომ ისინი მივლენ რეალური და არა „მოჩვენებითი“ პრობლემის (რომელიც ხშირად ზედაპირული ან სიმპტომურია) გადაჭრის გზამდევს. ამის კარგი ილუსტრაციაა „ლაბადის პრობლემა“, რო-

მელიც, როგორც აღმოჩნდა, იმის გამო წარმოიშვა, რომ ბავშვს ძველმოდური ლაბადის გამო დაცინვის შიში ჰქონდა. გთავაზობთ რამდენიმე სხვა მაგალითსაც.

ხუთი წლის ნათანი საბავშვო ბაღში სიარულის დაწყებიდან რამდენიმე თვის შემდეგ უარს ამბობდა იქ წასვლაზე. თავდაპირველად დედამ რამდენჯერმე იძულებით წაიყვანა. შემდეგ პრობლემის გადაჭრა გადაწყვიტა. როგორც აღნიშნა, რეალური მიზეზის დადგენას მხოლოდ ათი წუთი დასჭირდა: ნათანს ეშინოდა, რომ დედა საბავშვო ბაღში დატოვებდა და დღის ბოლოს ოთახის დალაგებასა და დედის მოსვლას შორის დრო საუკუნედ ეჩვენებოდა. გარდა ამისა, ვერ იგებდა, რატომ ცდილობდა დედა მისგან თავის დაღწევას ბაღში გაგზავნით.

დედამ ნათანს თავისი გრძნობები გაუზიარა: ის სულაც არ ცდილობდა მის თავიდან მოშორებას და ძალიან სიამოვნებდა, როცა სახლში ჰყავდა, მაგრამ თვლიდა, რომ ნათანისათვის საბავშვო ბაღი აუცილებელი იყო. III მეთოდის საშუალებით პრობლემის გადაჭრის პროცესში რამდენიმე გადაწყვეტილება მოძებნეს და ერთ-ერთი შეარჩიეს: დედა მანამდე წამოიყვანდა სახლში, სანამ ბაღის დასუფთავებას დაიწყებდნენ. დედის სიტყვებით, ამის შემდეგ ნათანი ხალისით მიდიოდა საბავშვო ბაღში და ხშირად ახსენებდა შეთანხმებას, რაც ცხადყოფდა, თუ რამდენად მნიშვნელოვანი იყო მისთვის ეს შეთანხმება.

ანალოგიური კონფლიქტი სხვაგვარად გადაიჭრა ერთ-ერთ ოჯახში, რადგან III მეთოდით მისი გადაჭრის პროცესმა ძირეული პრობლემა გამოავლინა. ხუთი წლის ბონი უარს ამბობდა დილით ადგომაზე, ჩაცმასა და საბავშვო ბაღში წასვლაზე, რაც მთელ ოჯახს უქმნიდა პრობლემას.

ქვემოთ გთავაზობთ პრობლემის შემოქმედებითი გადაჭრის საკმაოდ ვრცელ, მაგრამ არაჩვეულებრივ დეტალურ ჩანაწერს. ეს ჩანაწერი არა მხოლოდ გვარწმუნებს, რამდენად ეფექტურია III მეთოდი ძირეული პრობლემის აღმოჩენისას, არამედ გვაჩვენებს კონფლიქტის გადაჭრისას აქტიური მოსმენის და ორმხრივად მისაღები გადაწყვეტილებების მნიშვნელობასაც. და ბოლოს, ჩანაწერი მკაფიოდ ცხადყოფს შვილებისა და მშობლების დაინტერესებას III მეთოდით ორმხრივად მისაღები გადაწყვეტილების შესრულებისას.

დედამ ეს-ეს არის გადაჭრა პრობლემა, რომელიც მის ოთხივე შვილს ეხებოდა. ახლა ის ბონის ესაუბრება და უზიარებს პრობლემას, რომელიც მხოლოდ მას ეხება.

დედა: ბონი, პრობლემა მაქვს და მინდა გაგიზიარო. დილით ისე წელა იცვამ, რომ ყველას გვაგვიანდება, ტერი ზოგჯერ თავის ავტობუსს ვერ უსწრებს. იძულებული ვარ, შემოვიდე შენს ოთახში, დაგეხმარო ჩაცმაში, მერე კი დრო აღარ მრჩება, რომ საუბმე მოვამზადო ყველასთვის და სულ ვჩქარობ, ვჩქარობ, ვჩქარობ... ვუყვირი ტერის, იჩქაროს, რომ ავტობუსს მიუსწროს. ეს ისეთი დიდი პრობლემაა...

ბონი (გრძნობით): არ მინდა ხოლმე დილით ჩაცმა.

დედა: საბავშვო ბაღში წასასვლელად ჩაცმა არ გინდა?

ბონი: არ მინდა ბაღში წასვლა, მინდა, სახლში დავრჩე და წიგნები ვათვალიერო, როცა გვერდით ხარ და არ გძინავს.

დედა: ბაღში წასვლას სახლში ყოფნა გირჩევნია?

ბონი: ჰო.

დედა: გირჩევნია, სახლში დარჩე და დედას ეთამაშო?

ბონი: ჰო, ვეთამაშო და წიგნები ვათვალიერო.

დედა: ბაღში ამას არ აკეთებთ?

ბონი: არა. ისე მენატრება ხოლმე ის თამაშები, რომლებსაც დაბადების დღეზე ვთამაშობთ. ბაღში სხვანაირად ვთამაშობთ.

დედა: ბაღში თამაში მოგწონს?

ბონი: არც ისე, რადგან სულ ერთი და იგივეა.

დედა: ერთხელ თამაში მოგწონს, მაგრამ სულ ერთი და იგივე გბებრდება.

ბონი: ჰო, ზუსტად ამიტომ მინდა ხოლმე სახლში თამაში.

დედა: სახლის და ბაღის თამაშები განსხვავდება და გბებრდება ერთი და იგივე.

ბონი: ჰო, ყოველდღე ერთი და იგივე.

დედა: გაცილებით სახალისოა განსხვავებულის კეთება.

ბონი: ჰო, მაგალითად, ძერწვა.

დედა: ბაღში არ ძერწავთ?

ბონი: არა, მხოლოდ ვაფერადებთ და ვხატავთ.

დედა: ესე იგი, ძირითადად ის არ მოგწონს, რომ ყოველდღე ერთსა და იმავეს აკეთებთ, მართალია?

ბონი: ყოველდღე არა – ყოველდღე ერთსა და იმავეს არ ვაკეთებთ.

დედა: ყოველ დღე ერთსა და იმავე თამაშებს არ თამაშობთ?

ბონი (ოხვრით): ერთსა და იმავე თამაშებს ვთამაშობთ ყოველდღე, მაგრამ ზოგჯერ ახლებსაც ვსწავლობთ, თუმცა მაინც არ მომწონს. სახლში ყოფნა მომწონს.

დედა: ახალი თამაშების სწავლა არ მოგწონს?

ბონი (ძალიან გაღიზიანებული): მომწონს...

დედა: მაგრამ სახლში ყოფნა გირჩევნია.

ბონი (შვებით): ჰო, ძალიან მიყვარს სახლში ყოფნა, თამაში და წიგნების თვალთვლება, სახლში დარჩენა და ძილი, როცა შენ სახლში ხარ.

დედა: როცა მხოლოდ მე ვარ სახლში?

ბონი: როცა სახლში რჩები, მეც სახლში ყოფნა მინდა. თუ არ იქნები, მირჩევნია, ბაღში წავიდე.

დედა: როგორც ჩანს, ფიქრობ, რომ დედა ცოტა დროს ატარებს სახლში?

ბონი: ძალიან ცოტას. მთელი დღე სკოლაში ხარ, დილითაც გაკვეთილები გაქვს და საღამოთიც.

დედა: და გინდა, რომ გარეთ ამდენი ხანი არ ვიყო ხოლმე?

ბონი: ჰო.

დედა: უფრო ხშირად გინდა ჩემთან ყოფნა?

ბონი: ყოველ საღამოს, როცა შენ არ ხარ, სუზენი (ძიძა) მაძინებს.

დედა: გირჩევნია, მე დაგაძინო?

ბონი (დაბეჯითებით): ჰო.

დედა: და, შენი აზრით, დილით, როცა სახლში ვარ...

ბონი: მეც სახლში დავრჩები.

დედა: გინდა, სახლში დარჩე დედასთან ერთად?

ბონი: ჰო.

დედა: კარგი, მოდი, დავფიქრდეთ. მე აუცილებლად უნდა ვიარო სკოლაში.

როგორ შეიძლება ეს პრობლემა გადავჭრათ? რაიმე იდეა ხომ არ გაქვს?

ბონი (ყოყმანით): არა.

დედა: იცი, რას ვფიქრობ? იქნებ მეტი გვეთამაშა ერთად საღამოს, როცა რიკის სძინავს.

ბონი (მხიარულად): რა კარგი იქნება!

დედა: გაწყობს?

ბონი: კი.

დედა: მხოლოდ ჩემთან ერთად გინდა ყოფნა?

ბონი: ჰო, რენდის, ტერის, რიკის გარეშე, მხოლოდ მე და შენ ვითამაშოთ და წავიკითხოთ წიგნები. მაგრამ წიგნების წაკითხვა არ მინდა. როცა კითხულობ, ყოველთვის გეძინება ხოლმე, ყოველთვის გეძინება...

დედა: ჰო, მართალი ხარ. მაშინ იქნებ შენი დღის ძილის ნაცვლად გვეთამაშა? ბოლო დროს აღარ იძინებ დღისით, როგორც ჩანს, აღარ გჭირდება.

ბონი: არ მიყვარს ძილი, მაგრამ ამაზე არ ვსაუბრობდით.

დედა: მართალია, ძილზე არ ვსაუბრობდით, მაგრამ ვიფიქრე, იქნებ ძილის ნაცვლად-მეთქი... იმ დროს, როცა უნდა გეძინოს, იქნებ ერთად ვყოფილიყავით.

ბონი: მხოლოდ ჩვენ?

დედა: ჰო. მაშინ იქნებ ისე ძალიან აღარ მოგიხდეს დილით სახლში დარჩენა? როგორ ფიქრობ, ასე გადავჭრით პრობლემას?

ბონი: ვერც კი გავიგე, რა თქვი.

დედა: მე ვთქვი, რომ თუკი ნასადილევს რამდენიმე საათი გვექნება, რომ ერთად ვიყოთ და მხოლოდ ის ვაკეთოთ, რაც შენ გინდა, მზად ვარ, ამისთვის საოჯახო საქმეები გადავდო და მხოლოდ შენთან ვიყო. იქნებ უფრო ხალისით წახვიდე ხოლმე დილით საბავშვო ბაღში, თუკი გეცოდინება, რომ საღამოს ერთად ვიქნებით?

ბონი: ჰო, სწორედ ეს მინდა. დილით საბავშვო ბაღში მინდა წასვლა, ხოლო დღისით, როცა იქ წყნარი საათია, შენთან ვიყო და შენ არაფერი აკეთო და მხოლოდ ის გააკეთო, რასაც გთხოვ.

დედა: მხოლოდ ის, რასაც მთხოვ და არანაირი საოჯახო საქმე?

ბონი (მტკიცედ): არა, არანაირი საოჯახო საქმე.

დედა: კარგი, მაშინ მოვსინჯოთ. ხვალიდანვე დავწყობ?

ბონი: კარგი, ოღონდ რაღაც ნიშანი გვჭირდება, თორემ შენ დაგავიწყდება.

დედა: თუ დამავიწყდება, თავიდან მოგვიწევს ამ პრობლემის გადაჭრა.

ბონი: ჰო, მაგრამ, დედი, ეს ნიშანი უნდა დახატო და შენი ოთახის კარზე მიაკრა, რომ გახსოვდეს. კიდევ ერთი ასეთი ნიშანი სამზარეულოში დაგჭირდება. ნიშანს რომ შეხედავ, გაგახსენდება, რომ ბალიდან უნდა მოვიდე... და რომ გაიღვიძებ, ნიშანს შეხედავ და გაგახსენდება.

დედა: თორემ შეიძლება შემთხვევით დამავიწყდეს და ჩავთვლიმო, ან საოჯახო საქმეები დავიწყო.

ბონი: ჰო.

დედა: კარგი, კარგი იდეაა. გავაკეთებ მაგ ნიშანს.

ბონი: საღამოს გააკეთე, როცა დავიძინებ.

დედა: კარგი.

ბონი: მერე შეგიძლია სკოლაში წახვიდე კრებაზე.

დედა: კარგი, პრობლემა გადავჭერთ, არა?

ბონი (სიხარულით): კი!

ამ დედამ, რომელმაც ასეთი წარმატებით გამოიყენა III მეთოდი ტიპური, მაგრამ არც ისე მარტივი ოჯახური პრობლემის გადასაჭრელად, მოგვიანე-

ბით გვაცნობა, რომ დილაობით ბონი აღარ უწევდა წინააღმდეგობას და არ ბუზღუნებდა ჩაცმისას. რამდენიმე კვირის შემდეგ ბავშვმა გამოაცხადა, რომ ურჩევნია მეტხანს ითამაშოს გარეთ, ვიდრე ამდენი დრო გაატაროს დედასთან. ეს შემთხვევა გვასწავლის, რომ საკმარისია, ბავშვის რეალური მოთხოვნილებები გავარკვიოთ და შესაბამისი გადაწყვეტილება მოვძებნოთ, რომ პრობლემა გაქრეს ბავშვის დროებითი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისთანავე.

ბავშვებს ისევე ვექცევით, როგორც დიდებს

უდანაკარგო III მეთოდი ბავშვებს აგებინებს, რომ მშობლებისათვის მათი მოთხოვნილებებიც მნიშვნელოვანია და მათ სჯერათ, რომ საპასუხოდ ისინიც ყურადღებიანები იქნებიან მშობლების ინტერესების მიმართ. ეს იმას ნიშნავს, რომ შვილებს ისევე ვექცევით, როგორც მეგობრებს ან მეუღლეს. ეს მეთოდი ბავშვებს მოსწონთ, რადგან სიამოვნებთ, როცა ენდობიან და ისე ექცევიან, როგორც ტოლს (I მეთოდი ბავშვებს მოუძევებელ, უპასუხისმგებლო და უჭკუო ადამიანებად მიიჩნევს).

ქვემოთ მოცემული დიალოგი PET-ის კურსდამთავრებულმა შემოგვთავაზა:

მამა: ვფიქრობ, რაღაც უნდა ვიღონოთ შენს დაძინებასთან დაკავშირებით. ყოველ ღამე მე ან დედაშენი, ან ორივე ერთად იძულებული ვართ, ვიბუზღუნოთ, ვინერვიულოთ და ზოგჯერ გაიძულოთ, რომ დროულად, მ საათზე დაწვე დასაძინებლად. ჩემთვის ეს უსიამოვნოა და მაინტერესებს, შენ რას გრძნობ.

ლორა: არ მომწონს, როცა მე ბუზღუნები... და არც ასე ადრე დაძინება მინდა. ახლა უკვე დიდი ვარ და მგონია, რომ მაქვს პიტერზე გვიან დაწოლის უფლება (ორი წლით უმცროსი ძმა).

დედა: გგონია, რომ ისევე ვექცევით, როგორც პიტერს და ეს უსამართლოა?

ლორა: ჰო, პიტერზე ორი წლით დიდი ვარ.

მამა: ფიქრობ, რომ ისე უნდა ვექცეოდეთ, როგორც დიდს?

ლორა: ჰო.

დედა: მართალი ხარ. მაგრამ თუ უფრო გვიან დაძინების უფლებას მოგცემთ, თავდაყირა დადგები და ვშიშობ, ძალიან გვიან მოგიწევს დაძინება.

ლორა: არ დავდგები თავდაყირა, ოღონდ ცოტა გვიან დაწოლის უფლება მომეცით.

მამა: მაშინ მოვსინჯოთ, ერთი-ორი დღე შევხედოთ, როგორ მოიქცევი და იქნებ შევცვალოთ დაძინების დრო.

ლორა: ესეც უსამართლობაა.

მამა: უსამართლობაა, რომ გვიან დაძინება უნდა „დაიმსახურო“?

ლორა: ვფიქრობ, გვიან იმიტომ უნდა დავიძინო, რომ დიდი ვარ (სიჩუმე). რა მოხდება, თუკი რვაზე დავწვები და ცხრის ნახევრამდე წიგნს წავიკითხავ ლოგინში?

დედა: ესე იგი, ჩვეულ დროს იწვები ლოგინში, ოღონდ შუქი გენთება და წიგნს წაიკითხავ?

ლორა: ჰო, მიყვარს ლოგინში კითხვა.

მამა: ჩემთვის მისაღებია, მაგრამ დროს ვინ გააკონტროლებს?

ლორა: მე თვითონ. ცხრის ნახევარზე შუქს ჩავაქრობ.

დედა: ძალიან კარგი იდეა! მოდი, მოვსინჯოთ.

მოგვიანებით მამამ მოლაპარაკების შედეგი შეგვაცყობინა:

„მას შემდეგ თითქმის არ გვექონია სირთულეები დაძინების დროს-თან დაკავშირებით. იშვიათად, როდესაც ლორა შუქს არ აქრობდა 9-ის ნახევარზე, ერთ-ერთი ჩვენგანი ასეთ შენიშვნას აძლევდა: „ლორა, ცხრის ნახევარია, ჩვენ ხომ მოვილაპარაკეთ, რომ ამ დროს ჩააქრობდი შუქს?“ ამ შეხსენებას ის ყოველთვის იღებდა. ამგვარმა გადაწყვეტილებამ ლორას „დიდ გოგოდ“ ყოფნის და მშობლების მსგავსად ლოგინში კითხვის უფლება მისცა“.

III მეთოდი, როგორც „თერაპია“ ბავშვისათვის

ხშირად III მეთოდი ბავშვის ქცევაში ისეთ ცვლილებებს იწვევს, რომლებიც ორგანიზმში თერაპევტის მკურნალობის შედეგად მიმდინარე ცვლილებების მსგავსია. კონფლიქტების გადაჭრისა და პრობლემების მოგვარების ამ მეთოდში მართლაც არის რაღაც პოტენციურად თერაპიული.

ერთ-ერთმა მამამ ორი მაგალითი შემოგვთავაზა იმის დასტურად, როგორი მყისიერი „თერაპიული“ ცვლილებები გამოიწვია მის 5 წლის ვაჟიშვილში III მეთოდის გამოყენებამ:

„ბიჭს ფულისადმი ძლიერი ინტერესი გაუჩნდა და ხშირად იღებდა ხურდას ჩემი მაგიდის უჯრიდან. იმ პერიოდში III მეთოდით კონფლიქტის გადაჭრა ვისწავლე და შვილს შევუთანხმე, რომ ყოველდღიურად მივცემდი 10 ცენტს ჯიბის ფულად. შედეგად, მას აღარ აუღია ფული უჯრიდან და მიზანმიმართულად დაიწყო ფულის შეგროვება სასურველი ნივთების საყიდლად“.

„ძალიან ვნერვიულობდით სამეცნიერო ფანტასტიკის არხით მისი დაინტერესების გამო, რაც ლამის კოშმარების მიზეზი იყო. იმავე დროს სხვა არხზე მშვიდი საგანმანათლებლო გადაცემა გადიოდა ხოლმე. ბიჭს ეს გადაცემაც მოსწონდა, თუმცა იშვიათად ირჩევდა. პრობლემა III მეთოდით გადავჭერით და გადავწყვიტეთ, რომ ერთ დღეს ერთ გადაცემას ნახავდა, მეორე დღეს – მეორეს. შედეგად, კოშმარები შემცირდა და გარკვეული დროის შემდეგ მან უფრო ხშირად საგანმანათლებლო გადაცემების ყურება დაიწყო“.

მშობლები ასევე გვიყვებიან იმის შესახებ, რომ III მეთოდის გამოყენების შედეგად გარკვეული დროის შემდეგ მნიშვნელოვანი ცვლილებები ხდება: სასკოლო წარმატებები, თანატოლებთან ურთიერთობების გაუმჯობესება, გრძნობების უფრო თავისუფლად გამოხატვა, აფეთქებების კლება, სკოლისადმი მტრული განწყობის შემცირება, საოჯახო საქმეებისადმი პასუხისმგებლობის ზრდა, დამოუკიდებლობისა და თავდაჯერებულობის მომატება, უფრო ხალისიანი განწყობა და, ზოგადად, წინსვლა, რომელიც მშობლებს ასე ახარებთ.

გეოგრაფიის უფრო და უფრო „უდანაკარგო“ მეთოდთან დასაშუალებით

სონფლიქტის გადაჭრის უდანაკარგო მეთოდს, როგორც იმედისმომცემ ახალ ალტერნატივას, მშობლები, როგორც წესი, ადვილად სწვდებიან და მალევე ითვისებენ. მიუხედავად ამისა, როგორც კი საქმე თეორიული დისკუსიიდან ოჯახში გამოყენებაზე მიდგება, ბევრი მათგანი სავსებით საფუძვლიანად შიშობს და ნერვიულობს.

„თეორიულად არაჩვეულებრივია, მაგრამ პრაქტიკულად გამოგვადგება თუ არა?“ – კითხულობს ბევრი მშობელი. ადამიანური ბუნებისათვის დამახასიათებელია სიახლისადმი შიში. მას სურს, ბოლომდე დარწმუნდეს სიახლის სიკეთეში, სანამ ჩვეულზე უარს იტყოდეს. ამასთან, მშობლებს ეშინიათ საკუთარ შვილებთან „ექსპერიმენტების“.

ქვემოთ გთავაზობთ მშობლების გავრცელებულ შიშებსა და წუხილს და ჩვენს რჩევებს მათ დასაძლევად, რაც, იმედი გვაქვს, დაგეხმარებათ, „საქმეში გამოსცადოთ“ უდანაკარგო მეთოდი.

ისევ ის ძველებური ოჯახური საბჭოა, მხოლოდ ახალი სახელით?

თავიდან ზოგიერთი მშობელი იმ მიზეზით ეწინააღმდეგება III მეთოდს, რომ მას ძველებურ „ოჯახურ საბჭოდ“ მიიჩნევს, რომელსაც თავის დროზე მისი მშობლები იყენებდნენ. როდესაც მშობლებს ვთხოვთ ოჯახური საბჭოს აღწერას, თითქმის ყველა ერთსა და იმავე სურათს ხატავს:

„ყოველ კვირა დღეს დედა და მამა სასადილო ოთახში შეკრებას გვთხოვდნენ სხვადასხვა პრობლემაზე სასაუბროდ. როგორც წესი, პრობლემებს ისინი წამოსწევდნენ ხოლმე, თუმცა ზოგჯერ ჩვენც გვექონდა ამის შესაძლებლობა. ძირითადად მამა და დედა საუბრობდნენ, მაგრამ გადამწყვეტი სიტყვის უფლება მამას ჰქონდა. ხშირად ისინი გაკვეთილის მსგავს შეხვედრას გვიწყობდნენ და გვმოძღვრავდნენ. ზოგჯერ აზრის გამოთქმის უფლება გვექონდა, თუმცა საბოლოოდ ისინი წყვეტდნენ. თავიდან ყოველთვის საინტერესო იყო, მაგრამ თანდათან საშინლად მოსაბეზრებელი ხდებოდა. ასეთი საბჭოები, როგორც მახსოვს, დიდხანს არ გრძელდებოდა. რაზე ვსაუბრობდით? ძირითადად საოჯახო პასუხისმგებლობების, დაძინების დროისა და დღის განმავლობაში დედაზე ზრუნვის შესახებ“.

მიუხედავად იმისა, რომ ეს ნაწყვეტი არ ასახავს ოჯახური საბჭოების მრავალფეროვნებას, მასში საერთო მახასიათებლებია მოცემული: მშობლებზე ორიენტაცია, მამის დომინანტური როლი, მშობლების მიერ გადაწყვეტილების მიღება, შვილების „დამოძღვრა“. პრობლემები უმეტესწილად აბსტრაქტულია და არ შეიცავს პოლემიკის მუხტს, ატმოსფერო, როგორც წესი, სასიამოვნო და მეგობრულია.

III მეთოდი ოჯახური საბჭო არ არის, ის კონფლიქტების მოგვარების მეთოდია, თანაც დაუყოვნებლივ. კონფლიქტში ყოველთვის მთელი ოჯახი არ არის ჩართული, უმეტესწილად მასში ერთ-ერთი მშობელი და შვილი მონაწილეობს. ოჯახის სხვა წევრების დასწრება არა თუ აუცილებელი, არასასურველიცაა. ეს მეთოდი მშობლებისთვის სწავლების და დამოძღვრის ხელსაყრელი მიზეზი არ არის, რაც, ჩვეულებრივ, გულისხმობს, რომ მასწავლებელმა ან მოძღვარმა უკვე იცის პასუხი. მშობლები და შვილები ერთადერთ პასუხს ეძებენ და არ არსებობს მიკერძოებული პასუხი, რომელიც უდანაკარგო გადაწყვეტილებას მოგვითანს. ასევე არ არსებობს „ხელმძღვანელი“ ან „ლიდერი“; მშობელი და შვილი თანასწორი მონაწილეები არიან, რომლებიც თავდაუზოგავად ცდილობენ საერთო პრობლემის გადაჭრას.

ზოგადად, III მეთოდი, პრობლემების გადაჭრის თვალსაზრისით, მაღალი ოპერატიულობით გამოირჩევა. ასეთ პრობლემებს „მწვავეს“ ვუწოდებთ, რადგან მონაწილეები განყენებულ ოჯახურ საბჭოს კი არ ელოდებიან, რომ მათზე იმსჯელონ, არამედ დაუყოვნებლივ ცდილობენ მოგვარებას.

III მეთოდის დროს ატმოსფერო ყოველთვის სასიამოვნო და მეგობრული როდია. მშობლებსა და შვილებს შორის კონფლიქტები ხშირად ძალიან ემოციურია და ვნებათაღელვა პიკს აღწევს.

გასულ თვეში ვაჟიშვილს ავტომანქანა უყიდეთ და შეთანხმდით, რომ ბენზინისა და დაზღვევის ფულს ის გადაიხდიდა. და აი, ერთ მშვენიერ დღეს გაცნობებთ, რომ ამ თვეში დაზღვევის ფული არ აქვს.

ერთი კვირაა, მოზარდ შვილებს გვიანობამდე სძინავთ, რადგან გვიანობამდე თამაშობენ ვიდეოთამაშებს ან ტელევიზორს უყურებენ. ხმაურის გამო თქვენც გვიანობამდე ფხიზლობთ და სამსახურში გამოუძინებელი მიდიხართ.

ათი წლის ქალიშვილს, ბოლოს და ბოლოს, ლეკვი უყიდეთ იმ პირობით, რომ მის კვებასა და სეირნობაზე იზრუნებდა. ბოლო ერთი კვირის განმავლობაში ძალი არც კი გახსენებია.

ასეთი კონფლიქტების დროს მძაფრი გრძნობები ჩნდება. როდესაც მშობელი აცნობიერებს განსხვავებას ტრადიციულ ოჯახურ საბჭოსა და კონფლიქტების გადაჭრის მეთოდს შორის, მისთვის ცხადი ხდება, რომ სულაც არ ვცდილობთ ახალი სახელწოდებით ძველი ტრადიციის აღორძინებას.

არის თუ არა III მეთოდი მშობლის სისუსტის გამოვლენა

დასაწყისში ზოგიერთი მშობელი, განსაკუთრებით მამა, III მეთოდს აფასებს, როგორც ბავშვისთვის დათმობას, სისუსტეს, კომპრომისს. ერთ-ერთმა მამამ საბავშვო ბაღში წასვლასთან დაკავშირებით ბონისა და დედამისის დიალოგის ჩანაწერის მოსმენის შემდეგ საკმაოდ გაბრაზებულმა განაცხადა: „ამ დედამ შვილის დაკრულზე იცეკვა და სხვა არაფერი! ახლა მოუწევს, ყოველ საღამოს ერთი საათი გაატაროს თავის „გაფუჭებულ“ შვილთან. ბავშვმა გაიმარჯვა, ასე არ არის?“ რა თქმა უნდა, ბავშვმა „გაიმარჯვა“, მაგრამ დედაზეც ხომ ამავს თქმა შეგვიძლია! მას აღარ მოუწევს კვირაში ხუთჯერ ემოციური წნეხის გადატანა.

მამის რეაქცია გასაგებია, რადგან ადამიანებს სჩვევიათ კონფლიქტის შესახებ გამარჯვება-დამარცხების ტერმინებით მსჯელობა. მათი ამრით, თუ ერთი მხარე საკუთარ პოზიციას დაიცავს, მეორის პოზიცია ამას მსხვერპლად შეეწირება. რომელიმე მხარე უნდა დამარცხდეს.

თავიდან მშობლებს უჭირთ იმის გაცნობიერება, რომ შესაძლებელია ორივე მხარემ დაიცვას საკუთარი პოზიცია. III მეთოდი არ ჰგავს II მეთოდს,

რომლის დროსაც ბავშვს თავისი გააქვს მშობლის ხარჯზე. ბუნებრივია, დასაწყისში ზოგიერთი მშობელი ასე ფიქრობს: „თუკი I მეთოდზე უარს ვიტყვი, II მეთოდში მრჩება“, „თუ ჩემსას არ გავიტან, ჩემი შვილი გაიტანს თავისას“. ეს კარგად ნაცნობი „ან-ან“ მიდგომა კონფლიქტის გადაჭრისას.

მშობლებს უნდა დავეხმაროთ, რომ დაინახონ II და III მეთოდებს შორის არსებითი განსხვავება. მათ იმის შესხენება სჭირდებათ, რომ III მეთოდის დახმარებით მათაც უნდა დაიკმაყოფილონ საკუთარი მოთხოვნილებები; საბოლოო გადაწყვეტილება მათთვისაც მისაღები უნდა იყოს. თუკი ისინი ფიქრობენ, რომ შვილებს დაუთმეს, ჩანს, II და არა III მეთოდი გამოიყენეს. მაგალითად, ბონისა და დედამისს შორის კონფლიქტის დროს (როცა ბონის არ სურდა საბავშვო ბაღში სიარული) დედამ გულწრფელად უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება იმის შესახებ, რომ ერთი საათი მხოლოდ ბონის დაუთმოს ყურადღება (ფაქტობრივად, სწორედ ასე მოიქცა დედა). წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეიძლება გვეფიქრა, რომ ის ბონის „დანებდა“ (II მეთოდი).

დასაწყისში ზოგიერთი მშობელი ვერ ხვდება, რომ მიღებული გადაწყვეტილება ბონის დედისთვისაც ხელსაყრელია – არა მხოლოდ დილაობით ხვეწნასა და უკმაყოფილებას მოელო ბოლო, არამედ დამნაშავედაც აღარ გრძნობს თავს იმის გამო, რომ შვილს საბავშვო ბაღში აგზავნის. ის კმაყოფილია, რომ ბონის დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილება აღმოაჩინა და მისი დაკმაყოფილების გზაც იპოვა.

მიუხედავად ზემოთქმულისა, ზოგიერთი მშობელი მიიჩნევს, რომ III მეთოდი გარდაუვალი „კომპრომისია“ და ეს მათთვის უკან დახევას, სასურველზე ნაკლების მიღებას, „სისუსტეს“ ნიშნავს. როდესაც მათ ხმაში ამის ნიშნებს ვამჩნევ, მახსენდება სიტყვები, რომლებიც ინაუგურაციის დროს წარმოთქვა პრეზიდენტმა ჯონ ფ. კენედიმ: „ნუ შეგეშინდებათ მოლაპარაკებების, მაგრამ არასოდეს გამართოთ მოლაპარაკებები შიშის გამო“. III მეთოდი მოლაპარაკებას ნიშნავს, რომლის დროსაც ყოველი მხარე ჯიუტად ცდილობს საკუთარი პოზიციის დაცვას მანამ, სანამ ორივესთვის ხელსაყრელი გადაწყვეტილება არ მოიძებნება.

ჩვენთვის III მეთოდი „კომპრომისის“ ტოლფასი არ არის იმის გამო, რომ სასურველზე ნაკლებს ვიღებთ. გამოცდილებით ვიცით, რომ ამ მეთოდის საშუალებით მიღებულ გადაწყვეტილებას სასურველზე მეტი მოაქვს მშობლისთვისაც და ბავშვისთვისაც. ეს ის გადაწყვეტილებებია, რომლებსაც ფსიქოლოგები ხშირად „ელეგანტურ გამოსავალს“ უწოდებენ – კარგი, ხშირად საუკეთესო – ორივე მხარისთვის. ამრიგად, III მეთოდი უკან დახევას არ

ნიშნავს. პირიქით! განვიხილოთ ქვემოთ მოცემული კონფლიქტი, რომელიც მთელ ოჯახს ეხება და ვნახოთ, რამდენად ხელსაყრელი იყო ეს მეთოდი მშობლებისთვის და შვილებისთვის. აი, რა გვიამბო ერთ-ერთმა დედამ:

„მადლიერების დღე ახლოვდებოდა. ჩვეულებისამებრ, სადღესასწაულო სადილისთვის ინდაურის მომზადებას და ოჯახურ შეკრებას ვგეგმავდი. ჩემს ქმარსა და სამ ვაჟს სხვა რამ სურდათ, ამიტომ პრობლემის გადაჭრას შევუდექით. მეუღლეს სახლის გადაღებვა უნდოდა და არ სურდა დროის დაკარგვა სადღესასწაულო მაგიდასთან ხანგრძლივად ჯდომაში. სტუდენტ შვილს უნდოდა, მეგობარი მოეწვია, რომლის ოჯახსაც არ ჰქონდა მადლიერების დღის აღნიშვნის ტრადიცია. უფროსკლასელ შვილს მთელი ოთხი დღით აგარაკზე წასვლა სურდა. ნაბოლარას რაც შეეხება, მას წინასწარ აშინებდა სადღესასწაულო ჩაცმულობის აუცილებლობა და ხანგრძლივი და, მისი აზრით, მოსაწყენი „ოფიციალური“ სადილი. მე, ჩემი მხრივ, მნიშვნელოვნად მიმაჩნდა ოჯახური ერთობის გრძნობა, რომელიც მაშინ მტკიცდება, როდესაც ოჯახის წევრები იკრიბებიან. გარდა ამისა, მინდოდა, თავი გამოემჩინა კარგი დიასახლისობით, სადღესასწაულოდ გემრიელად მომზადებული ინდაურით. პრობლემის გადასაჭრელად ასეთი გეგმა შევიმუშავეთ: ინდაურს მოვამზადებდი, რომელსაც აგარაკზე წავიღებდით მას შემდეგ, რაც მეუღლე სახლს შეღებავდა. სტუდენტი ვაჟიშვილი მეგობარს დაპატიჟებდა სახლში და ყველანი მამას მიემარებოდნენ, რომ რაც შეიძლება მალე წავსულიყავით აგარაკზე. ასეთი ცვლილების შედეგად თავიდან ავიცილეთ კარის მიჯახუნება და მრისხანება. არაჩვეულებრივად გავატარეთ დრო – საუკეთესო მადლიერების დღე გვექონდა. ჩემი შვილის მეგობარიც კი მოგვეხმარა სახლის შეღებვაში. პირველი შემთხვევა იყო, როცა შვილები ნებაყოფლობით, ძალდატანებისა და ნერვიულობის გარეშე დაეხმარნენ მამას. მამა აღფრთოვანებული იყო, ბიჭები – სახეგაბრწყინებულები, მე თავს ნამდვილ დიასახლისად ვგრძნობდი. ამასთან, ჩვეულებრივზე ნაკლები ძალისხმევა დამჭირდა სადღესასწაულო სადილის მომზადებლად. მეთოდის შედეგებმა ბევრად გადააჭარბა მოლოდინს. აღარასოდეს ვუკარნახებ მათ ოჯახურ გადაწყვეტილებებს!“

რამდენიმე წლის წინ ჩემს ოჯახშიც იყო კონფლიქტი სააღდგომო არდადეგებთან დაკავშირებით და III მეთოდმა ყველასთვის მისაღები შედეგები

მოგვიტანა. საბოლოოდ, მე და ჩემს მეუღლეს თავი დამარცხებულად არ გვიგრძნია; ბედნიერები ვიყავით, რომ თავიდან ავიცილეთ უსიამოვნება.

ჩვენი თხუთმეტი წლის ქალიშვილი მეგობრებთან ერთად აპირებდა სააღდგომო არდადეგების გატარებას ნიუპორტ-ბიჩზე (სადაც ბევრი ბიჭის გარდა, ბევრი ლუდი, ნარკოტიკი და პოლიციელია ხოლმე). მე და ჩემს ცოლს ნამდვილად გვეშინოდა იმის, რაც, როგორც ამბობდნენ, ათასობით მოზარდის ამ ყოველწლიურ შეკრებებზე ხდებოდა. ჩვენ გავუმხილეთ შიში, შვილმა მოგვისმინა, თუმცა არ გაითვალისწინა, რადგან ძალიან უნდოდა მეგობრებთან ერთად სანაპიროზე დასვენება. ვიცოდით, რომ ვერ დავიძინებდით და გვეშინოდა, რომ შუალამისას დაგვირეკავდნენ და ქალიშვილის შესახებ რაიმე საშინელებას გვეტყოდნენ. აქტიური მოსმენის საშუალებით მოულოდნელი რამ აღმოვაჩინეთ: შვილის მთავარი სურვილი იყო, თავის მეგობართან ერთად ყოფნა იქ, სადაც ბიჭებიც იქნებოდნენ და თან აუცილებლად სანაპიროზე, რომ სკოლაში დაბრუნებულებს თავი ნამზეურით მოეწონებინათ. კონფლიქტის დაწყებიდან ორი დღის შემდეგ, როცა ჯერ კიდევ არ გვექონდა ნაპოვნი გადაწყვეტილება, ქალიშვილმა ახალი წინადადება შემოგვთავაზა: „ხომ არ აიღებდით შვებულებას, რომელიც დიდი ხანია არ გქონიათ?“ ის თავის მეგობარს დაპატიჟებდა და იმ მოტელში გაჩერდებოდა, სადაც ჩემი საყვარელი გოლფის კორტია და რომელიც ახლოსაა სანაპიროსთან. მართალია, ეს ნიუპორტ-ბიჩი არ იყო, მაგრამ არც ამ სანაპიროზე იქნებოდნენ ბიჭები საქებნელი. ჩვენ მისი წინადადება ავიტაცეთ, შვებით ამოვისუნთქეთ იმის გამო, რომ თავიდან ავიცილეთ ნიუპორტში მის გაშვებასთან დაკავშირებული ნერვიულობა. ისიც კმაყოფილი იყო, რადგან მისი ყველა მოთხოვნილება დაკმაყოფილდა. ჩვენ მიღებული გეგმა განვახორციელეთ. დრო არაჩვეულებრივად გავატარეთ – მე ცოლთან ერთად გოლფის თამაშში, გოგონებმა კი – სანაპიროზე. მართალია, სანაპიროზე მხოლოდ რამდენიმე ბიჭი იყო, რის გამოც ჩვენს ქალიშვილსა და მის მეგობარს იმედი გაუცრუვდათ, მაგრამ არც ერთი მათგანი არ ჩიოდა და არ გვსაყვედურობდა იმის გამო, რომ ჩვენი გავლენით ისეთი გადაწყვეტილება მიიღეს, რომელიც სულაც არ შეესაბამებოდა მათ თავდაპირველ გეგმას.

მოცემული სიტუაცია ცხადყოფს, რომ III მეთოდის დახმარებით მიღებული გადაწყვეტილება ყოველთვის იდეალური არ არის. ზოგჯერ შესაძლოა აღმოჩნდეს, რომ ერთი შეხედვით კონფლიქტის ყველა მონაწილისათვის ხელსაყრელმა გადაწყვეტილებამ რომელიმეს იმედი გაუცრუა. მიუხედავად ამისა, იმ ოჯახებში, სადაც რეგულარულად იყენებენ III მეთოდს, ოჯა-

ხის რომელიმე წევრის იმედგაცრუება წყენისა და გაბოროტების მიზეზი არ ხდება, რადგან ყველა ხვდება, რომ შვილების იმედგაცრუების მიზეზი მშობლები კი არ არიან (განსხვავებით I მეთოდისაგან), არამედ შემთხვევა, იღბალი ან უამინდობა. შვილებს შეუძლიათ დაადანაშაულონ გარეგანი, ანუ მოულოდნელი ძალები, მაგრამ არა მშობლები. რა თქმა უნდა, არსებობს კიდევ ერთი ფაქტორი – III მეთოდის წყალობით ნაპოვნ გადაწყვეტილებას შვილები საკუთარ გადაწყვეტილებად აღიქვამენ.

„ჯგუფს არ შეუძლია გადაწყვეტილების მიღება“

გავრცელებულია შეხედულება, რომ გადაწყვეტილების მიღება ინდივიდებს შეუძლიათ და არა ჯგუფს. „აქლემი ჯგუფური გადაწყვეტილების შედეგია იმის თაობაზე, როგორი უნდა იყოს ცხენი“, – ეს იუმორნარევი ციტატა ხშირად მოჰყავთ მშობლებს საკუთარი შეხედულების დასტურად, რომ ჯგუფი საერთოდ ვერ იღებს გადაწყვეტილებას, ან თუ იღებს – არასწორს. „საბოლოოდ, მაინც ერთი ადამიანი იღებს გადაწყვეტილებას კოლექტივის სახელით“, – ასეთია კიდევ ერთი მოსაზრება, რომელსაც მშობლები ხშირად გვიზიარებენ.

ბემოხსენებული მითის არსებობას ის განაპირობებს, რომ მხოლოდ ერთეულებს ეძლევათ ეფექტური გადაწყვეტილების მიმღები ჯგუფის წევრობის შანსი. სიცოცხლის განმავლობაში ადამიანთა უმრავლესობას უარს ეუბნებიან ამგვარი გამოცდილების მიღებაზე ძალაუფლების მქონენი: მშობლები, მასწავლებლები, დეიდები და ბიძები, მწვრთნელები, ძიძები, სამხედრო ლიდერები, ხელმძღვანელები და ა.შ. ისინი პრობლემების გადაჭრისას და კონფლიქტების მოგვარებისას მუდამ I მეთოდს იყენებენ. ბრდასრულთა უმრავლესობას ჩვენს „დემოკრატიულ“ საზოგადოებაში იშვიათად ეძლევა იმის ხილვის შესაძლებლობა, რომ ჯგუფი პრობლემებსა და კონფლიქტებს დემოკრატიულად ართმევს თავს. გასაკვირი არ არის, რომ მშობლები სკეპტიკურად უყურებენ ჯგუფის მიერ გადაწყვეტილების მიღების უნარს: ისინი ამას არც კი მოსწრებიან! შედეგები შემამფოთებელია, თუ გავითვალისწინებთ, რა დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ ლიდერები პასუხისმგებელი მოქალაქეების აღზრდას.

შესაძლოა, სწორედ ამის გამო სჭირდება ზოგიერთ მშობელს მყარი დასაბუთება, რომ ოჯახს, როგორც ჯგუფს, შეუძლია მაღალხარისხიანი გადაწყვეტილების მიღება და პრობლემების გადაჭრა, ასევე დელიკატური და რთული კონფლიქტების მოგვარება, რომლებიც უკავშირდება:

ჯიბის ფულს ან ზოგადად, ფულს;
 ოჯახზე ზრუნვას;
 საოჯახო საქმეებს;
 ოჯახისთვის აუცილებელ საყიდლებს;
 ტელევიზორის გამოყენებას;
 ვიდეოთამაშებს;
 არდადეგებს;
 წვეულებაზე ბავშვების ქცევას;
 ტელეფონის გამოყენებას;
 ძილის დროს;
 სადილობის დროს;
 მანქანაში ადგილს;
 კომპიუტერის გამოყენებას;
 საკვების არჩევას;
 ოთახებისა და საკუჭნაოების დანიშნულებას;
 ოთახების მოვლას.

ეს სია უსასრულოა – ოჯახს, როგორც ჯგუფს, შეუძლია გადაწყვეტილების მიღება. ამაში ყოველდღიურად დავრწმუნდებით, თუკი კონფლიქტის გადაჭრის უდანაკარგო მეთოდს გამოვიყენებთ. რა თქმა უნდა, აუცილებლად უნდა გამოვიყენოთ III მეთოდი და საკუთარ თავსაც და შვილებსაც უნდა მივცეთ მისი გამოცდის შესაძლებლობა – დავრწმუნდეთ, რომ ჯგუფს შეუძლია შემოქმედებითი და ყველასთვის მისაღები გადაწყვეტილების პოვნა.

„III მეთოდი ძალიან ბევრ დროს გვართმევს“

ბევრ მშობელს აშინებს ის ფაქტი, რომ პრობლემების გადაჭრას ძალიან ბევრი დრო სჭირდება. მისტერ უ., ძალიან დაკავებული ჩინოვნიკი, რომელიც ისედაც ძლივს ართმევს თავს სამსახურებრივ პასუხისმგებლობებს, აცხადებს: „უბრალოდ, ვერ შევძლებ დროის გამონახვას, რომ ყოველ ჯერზე სათითაოდ დავუჯდე ხოლმე ჩემს შვილებს და მოვაგვაროთ კონფლიქტი. ჩემი მხრიდან ეს უპატიებელი დროის ფლანგვა იქნებოდა!“ „სახლის საქმეებს ვეღარ დავასრულებ, თუკი III მეთოდის გამოყენებას დავიწყებ“, – ამბობს ხუთი შვილის დედა.

არ შეიძლება იმის უარყოფა, რომ III მეთოდს ბევრი დრო სჭირდება და ის დამოკიდებულია პრობლემის რაობასა და მშობლისა და შვილის

მზაობაზე, იპოვონ უდანაკარგო გადაწყვეტილება. გთავაზობთ დასკვნებს იმ მშობლების გამოცდილებიდან, რომლებიც კეთილსინდისიერად ცდილობდნენ III მეთოდის გამოყენებას:

1. ბევრი პრობლემა თითიდან გამოწოვილია ან იმდენად მარტივია, რომ მის გადაჭრას ათიოდე წუთი სჭირდება.
2. ზოგიერთ პრობლემას მეტი დრო სჭირდება, მაგალითად, ჯიბის ფულთან, საოჯახო საქმეებთან, ტელევიზორის გამოყენებასთან, დროულ დაძინებასთან დაკავშირებულ პრობლემებს. მიუხედავად ამისა, III მეთოდით გადაჭრის შემდეგ ისინი, როგორც წესი, თავს აღარ იჩენენ ხოლმე. I მეთოდისაგან განსხვავებით, III მეთოდით მიღებული გადაწყვეტილება გრძელვადიანია.
3. III მეთოდის გამოყენებით მშობელი, საბოლოო ჯამში, ზოგავს დროს, რადგან აღარ უწევს დროის კარგვა შეხსენებებზე, იძულებაზე, კონტროლსა და საყვედურებზე.
4. პირველ ჯერზე III მეთოდის გამოყენება ოჯახს მეტ დროს ართმევს, ვიდრე მისი შემდგომი გამოყენება. ამის მიზეზი ის გახლავთ, რომ ბავშვებს (და მშობლებს) ჯერ კიდევ არ აქვთ ახალი მეთოდით სარგებლობის გამოცდილება. ბავშვები შესაძლოა უნდობლად მოეკიდონ მშობლების კეთილ განზრახვებს („ჩვენი კონტროლის ეს რა ახალი მეთოდი მოიგონეთ?“). შესაძლოა, ისინი ჯერ კიდევ „გამარჯვება-დამარცხების“ ტრილში („ჩემი უნდა გავიტანო“) განიხილავდნენ კონფლიქტის მოგვარებას.

უდანაკარგო მეთოდის გამოყენების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი შედეგი, რომელსაც არც კი ველოდებოდი და რომელიც მაქსიმალურად ზოგავს დროს, ის გახლავთ, რომ გარკვეული დროის შემდეგ კონფლიქტები სულ უფრო და უფრო იშვიათად იჩენს ხოლმე თავს.

„ისეთი შთაბეჭდილება მრჩება, თითქოს ამოვწურეთ გადასატრეული კონფლიქტები“, – გვაცნობა ერთ-ერთმა დედამ კურსების დამთავრებიდან დაახლოებით ერთი წლის შემდეგ.

მეორემ თხოვნაზე, გაეზიარებინა III მეთოდის გამოყენების გამოცდილება, მომწერა: „სიამოვნებით დაგეხმარებოდით ფაქტობრივი მასალის მოწოდებაში, მაგრამ ამ ბოლო დროს იმდენად ცოტა კონფლიქტი ჩნდება ჩვენს ოჯახში, რომ III მეთოდის სათანადოდ გამოცდის შესაძლებლობაც კი არ გვეძლევა“. ჩემს საკუთარ ოჯახში მშობლებსა და შვილებს შორის

იმდენად უმნიშვნელო კონფლიქტებს წავაწყდით, რომ გულწრფელად ვერ შევძლებ რომელიმეს გახსენებას, მით უმეტეს, რომ მათი გადაჭრა განსაკუთრებული ძალისხმევის გარეშე მოვახერხეთ და არ მივეცი თ ნამდვილ კონფლიქტად გადაქცევის შესაძლებლობა.

მე ველოდებოდი, რომ კონფლიქტები მუდამ გაჩნდებოდა წლიდან წლამდე და დარწმუნებული ვარ, ჩვენი კურსებს მსმენელთა უმრავლესობაც ასევე ფიქრობდა. რატომ მცირდება კონფლიქტები? ამ საკითხზე ფიქრმა შემდეგ დასკვნამდე მიმიყვანა: III მეთოდის დახმარებით მშობელსა და შვილს სრულიად განსხვავებული დამოკიდებულება უყალიბდებათ. შვილმა იცის, რომ მშობლებმა უარი თქვეს ძალაუფლების გამოყენებაზე საკუთარი გადაწყვეტილების გასატანად – შვილის ინტერესების უგულებელყოფით საკუთარ გამარჯვებაზე. მას აღარ რჩება მიზეზი საიმისოდ, რომ დაჟინებით დაიცვას საკუთარი ინტერესები ან წინ აღუდგეს მშობლის ძალაუფლებას. შედეგად, ინტერესთა მძაფრი კონფლიქტი თითქმის მთლიანად ქრება. შვილი უფრო დამთმობი ხდება – მშობლის ინტერესები მას საკუთარ ინტერესებზე არანაკლებ მნიშვნელოვნად ეჩვენება. მოთხოვნილებას გაჩენისთანავე ღიად გამოხატავს და მშობლებიც „ფეხის აწყობას“ ცდილობენ. თუკი რომელიმე მხარეს უძნელდება მეორე მხარის ინტერესების გათვალისწინება, იმის ნაცვლად, რომ საბოლოო გამარჯვებამდე იბრძოლოს, ცდილობს, მეტი დრო მოანდომოს პრობლემის მოგვარებას.

და ბოლოს, კიდევ ერთი შედეგი: მშობლები და შვილები კონფლიქტის თავიდან აცილების მეთოდების გამოყენებას იწყებენ. მოზარდი ქალიშვილი მშობლებს კარში ბარათს უტოვებს და ახსენებს, რომ საღამოს ავტომობილი დასჭირდება, ან წინასწარ ეკითხება, ხომ არ შეეშლებათ ხელი, მომდევნო პარასკევს მეგობარს თუ დაპატიჟებს სადილზე. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ქალიშვილი ნებართვას არ ითხოვს. მშობლის ნებართვის თხოვნა I მეთოდისთვის არის დამახასიათებელი და გულისხმობს, რომ მშობელს ნებართვაზე უარის თქმა შეუძლია. III მეთოდის შემთხვევაში შვილი ამბობს: „ჩემი საქმის კეთება მსურს, თუკი ეს თქვენი საქმის კეთებაში არ შეგიშლით ხელს“.

„ამართლებს თუ არა I მეთოდის გამოყენებას ის, რომ მშობლები უფრო ჭკვიანები არიან?“

შეხედულებას, რომ მშობელს აქვს შვილის მიმართ ძალაუფლების გამოყენების უფლება, რადგან უფრო ჭკვიანი და გამოცდილია, მკვიდრად

აქვს ფესვი გამდგარი. ამის დამადასტურებელი რამდენიმე გამონათქვამი უკვე შემოგთავაზეთ კიდეც: „გამოცდილებით ჩვენ უკეთ ვიცით“, „უარს შენივე საკეთილდღეოდ გეუბნებით“, „როცა გაიზრდები, მადლობას გვეტყვი ამისათვის“, „ვცდილობთ, იმ შეცდომებისაგან დაგიცვათ, რომლებიც ჩვენ დავუშვით“, „უბრალოდ, ვერ დავუშვებთ, ისეთი რამ გააკეთო, რასაც შემიდეგ ინანებ“ და ა.შ.

მრავალ მშობელს ამ და სხვა მსგავსი შეტყობინებების გადაცემისას გულწრფელად სჯერა საკუთარი ნათქვამის. გამოცდილება გვარწმუნებს, რომ არც ერთი სხვა შეხედულების შეცვლა ისეთი რთული არ არის, როგორც იმისა, რომ მშობელს აქვს ძალაუფლების გამოყენების უფლება, მეტიც, ევალება კიდეც მისი გამოყენება, რადგან მეტი იცის, უფრო გონიერია, შეუძლია წინასწარგანჭვრეტა და გამოცდილია.

ეს მხოლოდ მშობლების შეხედულება არ გახლავთ. ყველა დროის ტირანი ამ არგუმენტით ამართლებდა ძალაუფლების გამოყენებას მათზე, ვისაც თრგუნავდა და იმორჩილებდა. მათ უმრავლესობას ძალიან მცდარი წარმოდგენა ჰქონდა საკუთარ ქვეშევრდომებზე – ისინი მათთვის მონები, გლეხები, ველურები, პროვინციელები, შავკანიანები, „ოფლიანები“, ქრისტიანები, ერეტიკოსები, მუშები, ებრაელები, ლათინურამერიკელები, არაბები ან ქალები იყვნენ. როგორც ჩანს, არსებობს რაღაც ზოგადი პრინციპი, რომლის თანახმადაც, ძალაუფლების მქონემ როგორღაც უნდა დაასაბუთოს და გაამართლოს ტირანია და არაადამიანობა დაქვემდებარებულების მიმართ.

ვინ გაბედავს უარყოს მოსაზრება, რომ მშობელი შვილზე ჭკვიანი და გამოცდილია? ამას ხომ დამტკიცებაც არ სჭირდება. მიუხედავად ამისა, როცა მშობლებს ვეკითხებით, თვლიან თუ არა, რომ მათი მშობლები არაკეთილგონივრულ გადაწყვეტილებებს იღებდნენ | მეთოდის დახმარებით, ყველა, როგორც ერთი, დადებითად გვპასუხობს. თურმე რა იოლად ავიწყდებათ მშობლებს საკუთარი ბავშვობის შთაბეჭდილებები! როგორ ადვილად ავიწყდებათ, რომ ხშირად შვილებმა მშობლებზე უკეთ იციან: როდის ეძინებათ და როდის შიათ; საკუთარი მეგობრების თვისებები; საკუთარი მისწრაფებები და მიზნები; მასწავლებლების დამოკიდებულება მათადმი; საკუთარი ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებები; ვინ უყვართ და ვინ არა; ვის აფასებენ და ვის არა.

მშობელი უფრო ჭკვიანია? არა! ყოველ შემთხვევაში, უმეტესწილად – არა, როცა საქმე შვილებს ეხება. რა თქმა უნდა, მშობლებს აქვთ სიბრძნე და გამოცდილება, რომლის უგულებელყოფა არ შეიძლება.

PET-ში ჩართულ მრავალ მშობელს თავდაპირველად შეუმჩნეველი რჩება ის ფაქტი, რომ უდანაკარგო მეთოდისას მობილიზებულია როგორც მშობლის, ისე ბავშვის სიბრძნე. პრობლემის გადაჭრაში მონაწილეობს როგორც ერთი, ისე მეორე (განსხვავებით | მეთოდისაგან, რომელიც არადა აგდებს ბავშვის სიბრძნეს, ან II მეთოდისაგან, რომელიც არადა აგდებს მშობლების სიბრძნეს).

ტყუპების, არაჩვეულებრივი და გონიერი ქალიშვილების, დედამ გვაცნობა სკოლასთან დაკავშირებული პრობლემის წარმატებული გადაჭრის შესახებ. ოჯახს ვერ გადაეწყვიტა, ტყუპები წინსწრებით მომდევნო კლასში გადაეყვანა, სადაც უფრო საინტერესო და რთული სამუშაო ექნებოდათ, თუ იმავე კლასში, ნაცნობ გარემოში დაეტოვებინა. ასეთი პრობლემები, როგორც წესი, ექსპერტების – მშობლებისა და მასწავლებლების – მიერ გვარდება. მოცემულ შემთხვევაში დედას თავისი მოსაზრება ჰქონდა, მაგრამ ის შვილების გონიერებასაც ენდობოდა, იცოდა, რომ ობიექტურად შეაფასებდნენ საკუთარ ინტელექტუალურ პოტენციალს და განსაზღვრავდნენ, რა იქნებოდა მათთვის უკეთესი. რამდენიმე დღის განმავლობაში არგუმენტებისა და კონტრატგუმენტების აწონ-დაწონის, დედის მოსაზრებების მოსმენის, მასწავლებლისთვის ინფორმაციის გაზიარების შემდეგ ტყუპებმა მომდევნო კლასში გადასვლის გადაწყვეტილება მიიღეს. ოჯახური გადაწყვეტილების შედეგები ხელსაყრელი აღმოჩნდა – ტყუპები კმაყოფილებიც იყვნენ და კარგადაც სწავლობდნენ.

„შესაძლებელია თუ არა III მეთოდის გამოყენება მცირეწლოვანებთან?“

„ვხედავ, რომ III მეთოდი წარმატებით შემიძლია გამოვიყენო მოზრდილ ბავშვებთან, რომლებსაც უკვე საუბარი და ფიქრი შეუძლიათ, მაგრამ არა – 2-დან 6 წლამდე. ისინი იმდენად პატარები არიან, რომ არც კი იციან, რა არის მათთვის უკეთესი. მათთან | მეთოდის გამოყენება ხომ არ სჯობს?“ – ეს ის კითხვაა, რომელსაც თითქმის ყველა მშობელი სვამს. მცირეწლოვანი შვილების მშობელთა გამოცდილება მეთოდის წარმატებულობას ადასტურებს. გთავაზობთ სამი წლის გოგონასა და დედის დიალოგს:

ლაურა: აღარასოდეს დავრჩები ძიძასთან.

დედა: არ მოგწონს მისის კროკეტთან დარჩენა, როცა მე სამსახურში მივდივარ?

ლაურა: არა, არ მინდა იქ წასვლა.

დედა: მე სამსახურში უნდა წავიდე. სახლში მარტო ვერ დარჩები, მაგრამ ვატყობ, არ მოგწონს იქ წასვლა. იქნებ რაიმე მოვიფიქროთ, რომ გაგიადვილდეს დარჩენა?

ლაურა (დუმს): ტროტუარზე დავრჩები, სანამ შენ მანქანას დაძრავ.

დედა: ჰო, მაგრამ მისის კროკეტს სხვა ბავშვებიც მისახედი ჰყავს და შენ თუ გარეთ იქნები, ვერ მოგაქცევს ყურადღებას.

ლაურა: შემძლია ფანჯრიდან გიყურო, სანამ შენი მანქანა ჩანს.

დედა: ასე თავს უკეთ იგრძნობ?

ლაურა: კი.

დედა: კარგი, ვცადოთ!

აი, როგორ აღწერს ორი წლის გოგონას დედა არაძალაუფლებრივი მეთოდის გამოყენების შედეგს:

„ერთ საღამოს ვახშამს ვამზადებდი, ჩემი გოგონა იქვე, ხის ცხენზე იჯდა და მხიარულად ჭყიოდა. შემდეგ ცხენიდან ჩამოვიდა, მანქანაში ბავშვის სკამის მისამაგრებელი ქამრები აიღო და ალვირის გაკეთება დაიწყო. უშედეგო მცდელობების გამო სულ მთლად გაწითლდა და აბუზღუნდა. ვიგრძენი, რომ ვბრაზდებოდი. საქმეს თავი დავანებე და გვერდზე მივუჯექი, როგორც ასეთ დროს ვიქცევი ხოლმე. მან ხელი მკრა და აზღუქუნდა. ახლა კი მზად ვიყავი, იმ ცხენთან და ალვირთან ერთად თავის ოთახში გამეყვანა და კარი მომეხურა, რომ მისი ზღუქუნი აღარ გამეგო. უცებ ვიგრძენი, რომ შიგნით რაღაც გადამიტრიალდა. ისევ დავუჯექი გვერდით, მხრებზე ხელი მოვხვიე და ვკითხე: „ძალიან ბრაზობ, მარტო რომ ვერ შეძელი ალვირის გაკეთება?“ მან თავი დამიქნია, ზღუქუნი შეწყვიტა და რამდენიმე წუთის შემდეგ ისევ მხიარულად ჭყიოდა თავის ცხენზე. „აი, სინამდვილეში რა ადვილი ყოფილა!“ – გავიფიქრე გულში“.

რა თქმა უნდა, ყოველთვის ასე მარტივად არ არის საქმე, მაგრამ III მეთოდი მართლაც გასაოცრად ამართლებს არათუ სკოლამდელებთან, ჩვილებთანაც კი. მახსენდება ჩვენს ოჯახში მომხდარი ამბავი:

ჩვენი გოგონა ხუთი თვის იყო, როდესაც ტბის პირას, კოტეჯში დასვენება გადაწყვიტეთ. ამ მოგზაურობამდე პატარას ღამის 11:00-დან დილის 7:00-მდე მშვიდად ეძინა ხოლმე. გარემოს შეცვლამ ბოლო

მოულო ჩვენს ბედნიერებას. პატარამ დილის 4 საათზე დაიწყო გაღვიძება და საჭმლის გამო ტირილი. რა თქმა უნდა, ამ დროს გაღვიძება ჩვენთვის ძალიან რთული იყო. სექტემბერი იდგა და თანაც, ვისკონსინის შტატის ჩრდილოეთ ნაწილში ვიყავით. გასათბობად შეშის ღუმელი გვქონდა. ეს იმას ნიშნავდა, რომ ნაჩქარევად უნდა დაგვენთო ცეცხლი და როგორმე გაგვეყვანა ის ერთი საათი, რაც ბავშვის საკვების მომზადებას სჭირდებოდა. ვგრძნობდით, რომ „ინტერესთა კონფლიქტი“ გვქონდა და პრობლემა ერთობლივი ძალებით უნდა გადაგვეჭრა. მოლაპარაკების შემდეგ პატარას ასეთი ალტერნატივა შევთავაზეთ იმ იმედით, რომ მისთვის მისაღები იქნებოდა. იმის ნაცვლად, რომ ღამის 11 საათზე გაგვეღვიძებინა, 12-მდე დავაცადეთ ძილი და მერე ვაჭამეთ. მეორე დილას პატარამ 5 საათზე გაიღვიძა. დასაწყისისათვის არც ისე ცუდი იყო. იმ ღამით ნორმაზე ცოტა მეტი ვაჭამეთ და 12:30-ზე დავაძინეთ. ხერხმა გაჭრა და მომდევნო დღეებში 7 საათზე იღვიძებდა ხოლმე, როცა ისედაც უნდა ავმდგარიყავით და სათევზაოდ წავსულიყავით, რადგან ამ დროს ყველაზე მეტი თევზის დაჭერა შეიძლებოდა. შედეგად, არავინ დამარცხებულა. ყველამ გავიმარჯვეთ.

III მეთოდის გამოყენება ჩვილებთან არათუ შესაძლებელი, აუცილებელიც კი არის. რაც უფრო ადრე დავიწყებთ მის გამოყენებას, მით უფრო ადრე ისწავლის ჩვენი შვილი დემოკრატიულ ურთიერთობებს, სხვების მოთხოვნილებების პატივისცემას და იმის გაცნობიერებას, რომ მის მოთხოვნილებებსაც პატივს სცემენ.

როდესაც ჩვენს კურსებზე მოზრდილი შვილების მშობლები მოდიან და I და II (კონფრონტაციული) მეთოდების შემდეგ III მეთოდის გამოყენებას იწყებენ, გაცილებით მეტ სიძნელეს აწყდებიან, ვიდრე ის მშობლები, რომლებიც თავიდანვე III მეთოდს იყენებდნენ.

„ეს ახალი ფსიქოლოგიური ხრიკია, რომ ის გავაკეთებინოთ, რაც თქვენ გსურთ?“ – ასეთი კითხვა დასვა ერთ-ერთმა მოზარდმა ვაჟმა, როდესაც მისმა მშობლებმა პირველად სცადეს III მეთოდის გამოყენება. ეს გონიერი ბიჭი მიჩვეული იყო პრობლემების გადაჭრას „გამარჯვება-დამარცხების“ მეთოდით (როცა დამარცხებული მუდამ თავად იყო) და აღარ ენდობოდა მშობლების კეთილ განზრახვას, მათ გულწრფელ სურვილს, მოესინჯათ უდანაკარგო მეთოდი. მომდევნო თავში შემოგთავაზებთ რჩევებს მოზარდთა ამგვარი წინააღმდეგობის დასაძლევად.

„არის თუ არა ისეთი შემთხვევა, როცა აუცილებელია | მეთოდის გამოყენება?“

თითქმის ყველა ჯგუფში გვხვდება მშობელი, რომელიც ცდილობს, ეჭვ-ქვეშ დააყენოს III მეთოდი ან დაამტკიცოს მისი შეზღუდულობა:

„თუ ბავშვი ქუჩაზე გადარბის და ლამისაა მანქანას შეუვარდეს, განა იძულებული არ ხარ, | მეთოდი გამოიყენო?“

„თუ ბავშვს აპენდიციტის შეტევა აქვს, განა იძულებული არ ხარ, | მეთოდი გამოიყენო და საავადმყოფოში წასვლა აიძულო?“

ჩვენი პასუხი ორივე კითხვაზე დადებითია. ეს კრიზისული სიტუაციებია, რომლებიც დაუყოვნებელ, მტკიცე ქმედებას მოითხოვს. თუმცა როცა საქმე მანქანის წინ გადარბენას ან საავადმყოფოში სასწრაფოდ წაყვანას არ ეხება, შეგვიძლია არაძალაუფლებრივი მეთოდები გამოვიყენოთ.

თუ ბავშვს ჩვევად აქვს ქუჩაზე გადარბენა, თავდაპირველად მშობელს შეუძლია გააფრთხილოს მოსალოდნელი შედეგების შესახებ, ისეირნოს მასთან ერთად ტროტუარზე, აჩვენოს იმ ბავშვის ფოტო, რომელიც ავტო-კატასტროფაში მოხვდა, შემოღობოს ეზო, რამდენიმე დღის განმავლობა-ში თვალყური ადევნოს და ყოველ ჯერზე გარეთ გასვლის მცდელობისას გააფრთხილოს. დასჯის მომხრეც რომ ვყოფილიყავი, მაშინაც კი არ ვიქნებოდი მხოლოდ მის იმედზე, თუკი საქმე შვილის სიცოცხლეს ეხება. ვეცდებოდი, უფრო კონკრეტული და ქმედითი გზები მომენახა.

არაძალაუფლებრივი მეთოდები წარმატებით შეიძლება გამოვიყენოთ, თუკი ბავშვი ავად არის, ნემსის გაკეთება ან ქირურგიული ოპერაცია სჭირდება. ქვემოთ მოცემულ სიტუაციაში ნაჩვენებია, როგორ იყენებს დედა აქტიურ მოსმენას ცხრა წლის ქალიშვილთან, რომელსაც თივის ციებ-ციებლების საწინააღმდეგოდ ინექციები აქვს გასაკეთებელი.

ლინდსი (გრძელ მონოლოგს ამბობს): არ მინდა ამ ნემსების გაკეთება.

ვის მოსწონს ნემსები? მტკივნეულია... მგონია, რომ მთელი სიცოცხლე უნდა მიკეთონ... კვირაში ორჯერ... მირჩევენია, მახველებდეს ან მაცემი-ნებდეს... რატომ მიგყავარ?

დედა: ჰმმმ.

ლინდსი: გახსოვს, მუხლი რომ გადავიყვლიფე და ნემსი გამიკეთეს?

დედა: ჰო, რა თქმა უნდა, მახსოვს. ტეტანუსის საწინააღმდეგო აცრა გაგიკეთეს.

ლინდსი: შენ და ექთანნი მელაპარაკებოდით და მთხოვეთ, კედელზე დაკიდებული სურათისათვის შემეხედა. ვერც კი გავიგე, ნემსი როგორ გამოიკეთეს.

დედა: ბევრ ექთანს ისე შეუძლია ნემსის გაკეთება, რომ ვერც კი იგებ.

ლინდსი (საავადმყოფოსთან მიახლოებისას): არ შემოვალ.

დედა (ყურში ეჩურჩულება): რა თქმა უნდა, გერჩია, სულ არ მოვსულიყავით.

ლინდსი (მეტისმეტად ნელი ნაბიჯით მიჰყვება).

დედის სიტყვებით, ამბავი იმით დამთავრდა, რომ ლინდსიმ ვაჟკაცურად აიტანა ინექციები და ექთანისგან ქებაც კი დაიმსახურა. დედა ასე ასრულებს ნაამბობს: „PET-ის კურსების მოსმენამდე ალბათ ლექციას წავუკითხავდი ექიმის მიერ დანიშნული ინექციების აუცილებლობაზე; ვუამბობდი, მე როგორ მიშველა ნემსებმა, როცა ალერგია მქონდა; დავარწმუნებდი ნემსების უმტკივნეულობაში; ვესაუბრებოდი იმის შესახებ, როგორ გაუმართლა, რომ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სხვა პრობლემები არა აქვს და ბოლოს გავუბრაზდებოდი და ვუბრძანებდი, დაუყოვნებლივ შეეწყვიტა ზღუქუნი. რა თქმა უნდა, შანსსაც კი არ მივცემდი, გაეხსენებინა ექთანნი, რომელიც ისე აკეთებს ნემსს, რომ ვერც კი იგებ“.

„შვილების პათივისცემას ხომ არ დავკარგავ?“

ზოგიერთი მშობელი, განსაკუთრებით მამები, შიშობენ, რომ თუ III მეთოდს გამოიყენებენ, შვილების პათივისცემას დაკარგავენ. აი, მათი ყველაზე გავრცელებული შეხედულებები:

„მეშინია, რომ შვილები თავზე გადამახტებიან“.

„განა შვილებმა თვალეში არ უნდა უყურონ მშობლებს?“

„ვფიქრობ, შვილებმა პათივი უნდა სცენ მშობლების ავტორიტეტს“.

„თქვენი აზრით, შვილებს ისე უნდა მოვექცეთ, როგორც თანასწორებს?“

ბევრ მშობელს არასწორად ესმის სიტყვა „პათივისცემის“ მნიშვნელობა. ზოგჯერ, როდესაც ამ სიტყვას იყენებენ, მაგალითად, ფრაზაში „ჩემი ავტორიტეტის პათივისცემა“, სინამდვილეში „შიშს“ გულისხმობენ. მათ აღარდებთ, რომ შვილებს აღარ ექნებათ მშობლების შიში და შედეგად,

ველარ დაიმორჩილებენ, ველარ გააკონტროლებენ. ამის საპასუხოდ ზოგიერთი მათგანი ამბობს: „არა, ამას არ ვგულისხმობდი – მინდა, პატივს მცემდნენ ჩემი შესაძლებლობების, ცოდნის და ა.შ. გამო. ნამდვილად არ მინდა, ჩემი ეშინოდეთ“.

„თქვენ როგორ გინდებათ სხვა ადამიანებისადმი პატივისცემის გრძნობა?“ – ვეკითხებით ხოლმე ამ შემთხვევაში. ჩვეულებრივ, ასეთ პასუხს ვისმენთ: „მან უნდა გვიჩვენოს საკუთარი შესაძლებლობები – როგორღაც უნდა დაიმსახუროს ჩემი პატივისცემა“. როგორც წესი, მშობლებისათვის ცხადი ხდება, რომ მათაც უნდა **დაიმსახურონ შვილების პატივისცემა** საკუთარი უნარებისა და ცოდნის დემონსტრირებით.

მშობელთა უმრავლესობა სალი განსჯის საფუძველზე ხვდება, რომ უსაფუძვლოა პატივისცემის მოთხოვნა – მას დამსახურება სჭირდება. თუ მათი უნარები და ცოდნა პატივსაცემია, შვილები პატივს სცემენ, წინააღმდეგ შემთხვევაში კი – არა.

ის მშობლები, რომლებიც ძალისხმევას არ იშურებენ „გამარჯვება-დამარცხების“ მეთოდის III მეთოდით ჩასანაცვლებლად, აღმოაჩენენ ხოლმე, რომ შვილებს მათდამი ახლებური პატივისცემა უჩნდებათ, რომელსაც შიში კი არ განაპირობებს, არამედ მშობლის, როგორც პიროვნების, ახლებური აღქმა. ქვემოთ მოცემული წერილი ერთ-ერთი სკოლის დირექტორმა გამომიგზავნა:

„ადვილად რომ წარმოიდგინოთ, რა როლი ითამაშა ჩემს ცხოვრებაში PET-მა, ჩემს გერთან ურთიერთობის შესახებ გიამბობთ. მას დანახვისთანავე არ მოვეწონე. მაშინ ორწლინახევრის იყო. მისი აგებული დამოკიდებულება საგონებელში მადგებდა. ზოგადად, ბავშვებს ვუყვარვარ, მხოლოდ სალის გული ვერ მოვიგე. ვამჩნევდი, რომ თანდათან მის მიმართ ზიზღი მიჩნდებოდა. ერთხელ სიზმარი ვნახე, სადაც მის მიმართ ჩემი გრძნობები იმდენად მტრული და უსიამოვნო იყო, რომ ცივ ოფლში გავიღვიძე. მივხვდი, რომ დახმარება მჭირდებოდა. მკურნალობის კურსი ჩავიტარე და ცოტა დავმშვიდდი, თუმცა სალის კვლავ არ ვუყვარდი. მკურნალობიდან წლინახევრის შემდეგ – ამასობაში სალი ათი წლის გახდა – თქვენი კურსები გავიარე და თვითონ გავხდი მასწავლებელი. ერთი წლის განმავლობაში მე და სალის ისეთი ურთიერთობები ჩამოგვიყალიბდა, რომელზეც მხოლოდ ოცნებას თუ გავხედავდი. ახლა ის 13 წლისაა. ჩვენ პატივს ვცემთ ერთმანეთს, გვიყვარს ერთმანეთი, ვიცინით, ვკამათობთ,

ვთამაშობთ, ვმუშაობთ და დრო და დრო ვბრაზობთ ერთმანეთზე. ერთი თვის წინ სალიმ სიმწიფის ატესტატი მიიღო. მთელი ოჯახი ჩინურ რესტორანში წავედით. სანამ ბედის ნამცხვარში ჩადებულ ბარათს წავიკითხავდით, სალიმ ჩუმად წაიკითხა თავისი ბარათი, გადმომაწოდა და მითხრა: „მამ, ეს შენ უნდა შეგხვედროდა“. „ბედნიერებას შვილებში იპოვით, ისინი კი – თქვენში“, – ეწერა ბარათზე. როგორც ხედავთ, მიზეზი მაქვს, PET-ის მაღლობელი ვიყო“.

მშობელთა უმრავლესობა დამეთანხმება, რომ სალის პატივისცემა მამინაცვლისადმი სწორედ ის არის, რასაც მრავალი მშობელი ნატრობს. რასაკვირველია, III მეთოდი შვილებს აკარგვინებს მშობლების შიშზე აგებულ „პატივისცემას“, მაგრამ რას დაკარგავს მშობელი, თუკი სანაცვლოდ გაცილებით ღირებულ პატივისცემას დაიმსახურებს?

„უდანაკარგო“ მეთოდის გამოყენება

უდანაკარგო მეთოდის გაცნობის შემდეგ მშობლებს მრავალი კითხვა უჩნდებათ მის გამოყენებასთან დაკავშირებით. ზოგიერთი მათგანი თავდაპირველად სირთულეებს აწყდება. გთავაზობთ რამდენიმე შენიშვნას, რომლებიც მშობლებს III მეთოდის თანმდევი პრობლემების გადაჭრასა და შვილებს შორის წარმოქმნილი კონფლიქტების მოგვარებაში დაეხმარება.

როგორ დავიწყოთ

უდანაკარგო მეთოდის გამოყენების პირველივე წარმატებული მცდელობის შემდეგ მშობლები სერიოზულად უდგებიან ჩვენს რჩევას იმის შესახებ, რომ საჭიროა, შვილებს ავუხსნათ მეთოდის არსი. უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვებმა, ისევე როგორც მშობლებმა, არაფერი იციან III მეთოდის შესახებ. ისინი მიჩვეული არიან კონფლიქტების გადაჭრას I ან II მეთოდის საშუალებით და აუცილებლად სჭირდებათ იმის ცოდნა, რა განსხვავებაა ამ სამ მეთოდს შორის.

მშობელი უხსნის მათ სამივე მეთოდს და აღწერს განსხვავებას. ის აღიარებს, რომ ხშირად იმარჯვებდა შვილის დამარცხების ხარჯზე და პირიქით. შემდეგ ის ღიად გამოხატავს სურვილს და მზადყოფნას, უარი თქვას „გამარჯვება-დამარცხების“ მეთოდზე და მოსინჯოს უდანაკარგო მეთოდი.

როგორც წესი, ამგვარი შესავალი ბავშვებს ხიბლავს. ისინი ინტერესდებიან III მეთოდით და მოუთმენლად ელიან მის გამოყენებას. ზოგიერთი მშობელი დასაწყისისთვის შვილებს უხსნის, რომ ისწავლა, როგორ გამბადარიყო კარგი მშობელი და ეს ერთ-ერთი მეთოდია, რომლის გამოცდაც სურს. რა თქმა უნდა, ასეთი მიდგომა გაუმართლებელია მცირეწლოვანებთან. მათთან წინასწარი ახსნის გარეშე იწყებს მშობელი.

უდანაკარგო მეთოდის ექვსი საფეხური

მშობლებისთვის სასარგებლოა იმის გაგება, რომ უდანაკარგო მეთოდი სინამდვილეში ექვს დამოუკიდებელ საფეხურს მოიცავს. თუ ამ საფეხურებს მივყვებით, წარმატების შანსი გაიზრდება:

საფეხური 1: კონფლიქტის გაგება და განსაზღვრა.

საფეხური 2: გადაჭრის ალტერნატივების შემუშავება.

საფეხური 3: ალტერნატივების შეფასება.

საფეხური 4: საუკეთესო ალტერნატივის შერჩევა.

საფეხური 5: გადაწყვეტილების შესრულება.

საფეხური 6: შედეგების შეფასება.

ყოველ საფეხურს გარკვეული საკვანძო თავისებურებები ახასიათებს. როდესაც მშობელმა ეს იცის და იყენებს ამ თავისებურებებს, შეუძლია მრავალი სირთულე და მახე აიცილოს თავიდან. მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთი პრობლემის გადაჭრისას შესაძლოა არც კი დაგვჭირდეს ექვსივე საფეხურის გავლა, სასურველია, მშობელმა იცოდეს, რას მოიცავს თითოეული მათგანი.

III მეთოდისთვის მომზადება

ეს უმნიშვნელოვანესი პერიოდია, როდესაც მშობელს სურს შვილის ჩართვა პრობლემის გადაჭრაში. მან ჯერ უნდა მიიპყროს შვილის ყურადღება, ხოლო შემდეგ დარწმუნდეს, რომ მზად არის, მონაწილეობა მიიღოს პრობლემის გადაჭრაში. მშობლის წარმატების შანსი იზრდება, თუკი:

1. შვილს მკაფიოდ და მოკლედ ეტყვის, რომ არსებობს პრობლემა, რომელიც უნდა გადაიჭრას. არ უნდა გამოიყენოს ისეთი ფრაზები, როგორიცაა: „გინდა გადავჭრათ ეს პრობლემა?“, ან „მგონი, კარგი იქნებოდა, ამ საქმისთვის მიგვეხედა“.
2. ძალიან მკაფიოდ ეტყვის, რომ სურს, შვილთან ერთად მოძებნოს **ორივესათვის მისაღები** გადაწყვეტილება, ისე, რომ არც ერთი მხარე არ დაზარალდეს და ორივეს მოთხოვნილებები დაკმაყოფილდეს. მნიშვნელოვანია, შვილს სჯეროდეს, რომ მშობელს გულწრფელად სურს უდანაკარგო გადაწყვეტილების მოძებნა. მან უნდა იცოდეს, რომ „თამაშს“ III მეთოდი ჰქვია, ის უდანაკარგოა და მასში არ იქნება არც გამარჯვებული და არც დამარცხებული.
3. შეუთანხმდება შვილს დაწყების დროზე. შეარჩევს ისეთ დროს, როცა შვილი არ არის დაკავებული და არსად ეჩქარება, რათა ნაკლები იყოს მისი მხრიდან წინააღმდეგობისა და აღშფოთების ალბათობა.

საფეხური 1: კონფლიქტის გაგება და განსაზღვრა

პირველი საფეხური უმნიშვნელოვანესია, რადგან სწორედ ამ დროს ხდება მშობლებისა და შვილების მოთხოვნილებების განსაზღვრა. ხშირად ის, რაც კონფლიქტად და პრობლემად გვეჩვენება, რეალური პრობლემა სულაც არ აღმოჩნდება ხოლმე.

გარდა ამისა, მშობელს ხშირად გაუცნობიერებლად აქვს მომზადებული გადაწყვეტილება და ჰგონია, რომ ეს დააკმაყოფილებს მის მოთხოვნილებას. ამდენად, მშობელი აღარ ცდილობს თვით ამ მოთხოვნილების გამოხატვას. მოთხოვნილებებისა და გადაწყვეტილებების გამიჯვნა შესაძლოა რთული იყოს, რადგან ხშირად სიტყვა „მოთხოვნილება“ თვით ამ მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად გამიზნული გადაწყვეტილებაა ხოლმე.

მართალია, აქტიური მოსმენა მოთხოვნილებების გადაწყვეტილებებისაგან გასამიჯნად ყველაზე მნიშვნელოვანი უნარია, მაგრამ შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს ისეთი კითხვები, როგორიცაა: „რა ხეირი მექნება?“; „რა ხეირი გექნება?“ მაგალითად, ფრაზა: „ახალი მანქანა მჭირდება“ – მოთხოვნილებაა თუ გადაწყვეტილება? პასუხი კითხვაზე: „რა ხეირი მექნება?“ – შესაძლოა იყოს: „სამსახურში უფრო უსაფრთხოდ ვივლი“, „ჩემს იმიჯზე კარგად იმოქმედებს“, „ფულს დავზოგავ, რადგან ძველი მანქანა

ბევრ ბენზინს მოიხმარს და მუდმივად შეკეთება სჭირდება“. ეს პასუხები მოთხოვნილებებია, ახალი მანქანა კი – გამოსავალი (გადაწყვეტილება).

შესაძლოა თქვენმა შვილმა თქვას, რომ საკუთარი ოთახი სჭირდება, რაც სინამდვილეში გამოსავალია. რა სარგებელი ექნება შვილს საკუთარი ოთახით? პირადი სივრცე, განმარტოების შესაძლებლობა, სიმშვიდე და სხვ. ესენი მოთხოვნილებებია (რომლებიც საფუძვლად უდევს გამოსავალს), საკუთარი ოთახი კი – გამოსავალი.

თუკი მშობელი და შვილი ნათლად ვერ გაიგებენ და ვერ გამოხატავენ საკუთარ მოთხოვნილებებს, პროცესი ერთ ადგილზე გაიყინება, მომდევნო საფეხურები არასწორად წარიმართება და კონფლიქტი ვერ გადაიჭრება.

1. შვილს მკაფიოდ და ზუსტად აუხსენით, რა გრძნობები გაქვთ, რა მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება გსურთ, ან რა გაწუხებთ. ამ შემთხვევაში ძალიან მნიშვნელოვანია „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა: „როცა გადაჭარბებული სიჩქარით დადიხარ, შენზე და ჩემს მანქანაზე ვდარდობ“, „ნაწყენი ვარ, რადგან მთელი საოჯახო საქმის გაკეთება მე მიწევს და უბრალოდ დრო აღარ მრჩება დასასვენებლად“. ეცადეთ, უარი თქვათ ისეთ შეტყობინებებზე, რომლებიც ამცირებს ან ადანაშაულებს ბავშვს: „თავქარიანივით მართავ მანქანას“, „ბავშვები ნამდვილი მუქ-თამჭამელები ხართ“.
2. არ დაიბაროთ აქტიური მოსმენა, რათა გაიგოთ ბავშვის მოთხოვნილებები.
3. ჩამოაყალიბეთ კონფლიქტის ან პრობლემის არსი, რათა თქვენც და შვილმაც იცოდეთ, რა გაქვთ გადასაჭრელი.

საფეხური 2: გადაჭრის ალტერნატივების შემუშავება

ამ ფაზაში მნიშვნელოვანია სხვადასხვა გადაწყვეტილების თავმოყრა. მშობელმა შესაძლოა იკითხო: „რისი გაკეთება შეგვიძლია?“, „რა გამოსავალი შეიძლება იყოს?“, ან თქვას: „მოდით, ერთად დავსხდეთ და მოვიფიქროთ შესაძლო ვარიანტები“, „ალბათ ამ ჩვენი პრობლემის გადაჭრის უამრავი გზა არსებობს“. შესაძლოა ქვემოთ მოცემული რჩევები სასარგებლო მოგეჩვენოთ:

1. თავდაპირველად ეცადეთ, შვილის გადაწყვეტილებები მოისმინოთ და შემდეგ თქვენი გაუზიაროთ (მცირეწლოვანებმა, შესაძლოა, ვერ გაართვან თავი ამ ამოცანას).

2. მნიშვნელოვანია, რომ არ შეაფასოთ, არ განსაჯოთ, არ დააკნინოთ არც ერთი შემოთავაზებული ალტერნატივა. ამის საშუალება მომდევნო საფეხურზე გექნებათ. მიიღეთ ყველა იდეა. რთული პრობლემების შემთხვევაში შესაძლოა საჭირო გახდეს ალტერნატივების ჩაწერაც.
3. ამ ეტაპზე ეცადეთ არ გააკეთოთ ისეთი განცხადებები, რომლებიც მინიშნებს, რომ რომელიმე შემოთავაზებული ალტერნატივა მიუღებელია თქვენთვის.
4. როცა უდანაკარგო მეთოდს ისეთი პრობლემის გადასაჭრელად ვიყენებთ, რომელშიც რამდენიმე შვილია ჩართული და რომელიმე მათგანი არ გვთავაზობს საკუთარ ალტერნატივას, ეცადეთ წაახალისოთ.
5. გადაწყვეტილების ალტერნატივების დასახელება მანამ გააგრძელეთ, სანამ არ ამოწურავთ შესაძლო ვარიანტებს.

საფეხური 3: ალტერნატივების შეფასება

ამ ფაზაში ხდება სხვადასხვა შესაძლო გადაწყვეტილების შეფასება. მშობელმა შესაძლოა თქვას: „კარგი, რომელი გადაწყვეტილება გეჩვენება საუკეთესოდ?“, „მოდით, ვნახოთ, რომელია ყველაზე სასურველი“, „რას ფიქრობ ამ შესაძლო გადაწყვეტილებებზე?“, „შენი აზრით, ეს სჯობია თუ მეორე?“

როგორც წესი, ალტერნატივები დაიყვანება ერთ ან ორ გადაწყვეტილებამდე, რომლებიც საუკეთესოდ ეჩვენება მშობელსაც და შვილსაც. გამოირიცხება ნებისმიერი მიზეზით მშობლისათვის ან შვილისათვის მიუღებელი გადაწყვეტილებები. ამ საფეხურზე მშობელს უნდა ახსოვდეს, რომ გულწრფელი იყოს საკუთარი გრძნობების გამოხატვისას: „ეს ვარიანტი უფრო მაწყობს“, „ეს არის ის, რაც გამახარებდა“, „არა მგონია, ეს სამართლიანი იყოს“.

საფეხური 4: საუკეთესო ალტერნატივის შერჩევა

ეს საფეხური არც ისე რთულია, როგორც ხშირად ჰგონიათ მშობლებს. თუკი წინა საფეხურებს მშვიდობიანად გაივლიან და იდეებსა და რეაქციებს გულლიად გაუზიარებენ ერთმანეთს, საუკეთესო გადაწყვეტილება ბუნებრივად გამოიკვეთება მსჯელობის შედეგად. ზოგჯერ მშობელი ან შვილი სთავაზობს ისეთ შემოქმედებით გადაწყვეტილებას, რომელიც იმავდროულად საუკეთესოცაა და ორივე მხარისათვის მისაღებიც.

გთავაზობთ რამდენიმე რჩევას ამ საფეხურთან დაკავშირებით:

1. გააგრძელეთ დარჩენილი ალტერნატივების „გამოცდა“ ბავშვისთვის ისეთი კითხვების დასმით, როგორიცაა: „ეს კარგი გადაწყვეტილება იქნება?“, „ყველას დაგვაკმაყოფილებს ამგვარი გამოსავალი?“, „შენი აზრით, ასე შევძლებთ პრობლემის გადაჭრას?“, „ასეთი გამოსავალი გვაწყობს?“
2. არ იფიქროთ, რომ გადაწყვეტილება საბოლოოა და შეუძლებელია მისი შეცვლა. ამ შემთხვევაში შესაძლოა დაგეხმაროთ ისეთი ფრაზები, როგორიცაა: „კარგი, მოვსინჯოთ ეს ვარიანტი და ვნახოთ“, „ჩვენ ამ გადაწყვეტილებაზე შევჩერდით, დავიწყეთ მისი შესრულება და ვნახოთ, გამოგვადგება თუ არა პრობლემის გადასაჭრელად“, „მე მომწონს ეს ვარიანტი, შენ თანახმა ხარ მოსინჯო?“
3. თუკი გადაწყვეტილება რამდენიმე ასპექტს მოიცავს, კარგი იქნება მათი დაწერა, რომ არც ერთი არ დაგვავიწყდეს.
4. უნდა დარწმუნდეთ, რომ ყველას ესმის და მზად არის შეასრულოს გადაწყვეტილებასთან დაკავშირებული ვალდებულებები: „კარგი, ეს არის ის, რაზეც შევთანხმდით“, „ახლა გვესმის, რომ ეს ჩვენი შეთანხმებაა და ჩვენ-ჩვენი პასუხისმგებლობა გვაკისრია“.

საფეხური 5: გადაწყვეტილების შესრულება

ხშირად გადაწყვეტილების მიღების შემდეგ საჭირო ხდება, დეტალურად აღიწეროს მისი შესრულების პროცედურა. მშობლებმა და ბავშვებმა ერთმანეთს უნდა ჰკითხოთ: „ვინ რას გააკეთებს და როდის?“, „რა გვეჭირდება გადაწყვეტილების შესასრულებლად?“, „როდის დავიწყეთ?“

საოჯახო საქმიანობასთან დაკავშირებული კონფლიქტებისას შესაძლოა სასარგებლო იყოს შემდეგი კითხვების განხილვა: „რამდენჯერ?“, „რომელ დღეებში?“, „რა სტანდარტებით უნდა ვიხელმძღვანელოთ?“

ძილის დროსთან დაკავშირებული კონფლიქტებისას შესაძლოა საჭირო გახდეს იმაზე მსჯელობა, თუ ვინ გაახსენებს ბავშვებს, რომ ძილის დრო მოვიდა.

ოთახის სისუფთავესთან დაკავშირებული კონფლიქტებისას შესაძლოა საჭირო გახდეს სისუფთავის სტანდარტზე მსჯელობა.

შესრულების საკითხი შეიძლება მანამ გადავდოთ, სანამ საბოლოო გადაწყვეტილებაზე არ შევთანხმდებით. გამოცდილებით ვიცით, რომ როგორც კი მხარეები საბოლოო გადაწყვეტილებამდე მივლენ, მისი შესრულება, როგორც წესი, საკმაოდ გაუადვილდებათ.

საფეხური 6: შედეგების შეფასება

უდანაკარგო მეთოდით მიღებული ყველა გადაწყვეტილება როდი აღმონინდება ხოლმე კარგი. საჭიროა, მშობელი დრო და დრო დაინტერესდეს, კმაყოფილია თუ არა შვილი მიღებული გადაწყვეტილებით. ხშირად ბავშვი ისეთი გადაწყვეტილების შესრულების პასუხისმგებლობას იღებს, რომლის ძალაც არ შესწევს. ზოგჯერ მშობელს სხვადასხვა მიზეზის გამო უჭირს აღებული ვალდებულებების შესრულება. მშობელს შეუძლია ერთგვარი უკუკავშირი ჰქონდეს შვილთან: „რას ფიქრობ, კარგი გადაწყვეტილება მივიღეთ?“, „კმაყოფილი ხარ გადაწყვეტილებით?“. ასეთი კომუნიკაციით შვილი რწმუნდება, რომ ზრუნავთ მის მოთხოვნილებებზე.

ზოგჯერ შედეგებისთვის თვალყურის დევნებისას აღმონინდება ხოლმე, რომ თავდაპირველ გადაწყვეტილებას შეცვლა სჭირდება. მაგალითად, ნაგვის ყოველდღიური გადაყრა შესაძლოა შეუძლებელი და არასაჭირო აღმონინდეს; შაბათ-კვირას ყოველთვის 11:00 საათზე ვერ იქნება მოზარდი სახლში, რადგან შეიძლება მეგობრებთან ერთად კინოთეატრში წავიდეს. ერთ-ერთმა ოჯახმა აღმოაჩინა, რომ საოჯახო საქმიანობასთან დაკავშირებით უდანაკარგო მეთოდით მიღებული გადაწყვეტილება შესაცვლელი იყო: ქალიშვილს, რომელმაც საღამოს ჭურჭლის დარეცვა აიღო საკუთარ თავზე, კვირაში 5-6 საათი ეხარჯებოდა, ვაჟს კი, რომელიც სააბაზანოსა და სასადილო ოთახს ასუფთავებდა, მხოლოდ 3 საათი სჭირდებოდა კვირაში. ასეთი გადაწყვეტილება ქალიშვილის მიმართ უსამართლო იყო და რამდენიმე კვირის შემდეგ შეიცვალა.

ცხადია, ყველა კონფლიქტის დროს აუცილებელი არ არის უდანაკარგო მეთოდით გათვალისწინებული ექვსივე საფეხურის გავლა. ზოგჯერ კონფლიქტი ადვილად იჭრება პირველივე გადაწყვეტილების შეთავაზებისას. ზოგჯერ კი საბოლოო გადაწყვეტილება კონფლიქტის რომელიმე მონაწილეს მე-3 საფეხურზე მოსდის თავში, მანამდე შემოთავაზებული ალტერნატივების შეფასებისას. ასეა თუ ისე, სასურველია, რომ გონებაში ექვსივე საფეხური გვექონდეს.

აქტიური მოსმენისა და „მე-შეტყობინების“ როლი

უდანაკარგო მეთოდი პრობლემის გადაჭრაში მონაწილე ყველა მხარის ჩართულობას მოითხოვს, ამიტომაც მის აუცილებელ წინაპირობად ეფექტური კომუნიკაცია გვევლინება. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ მშობლებმა ფართოდ უნდა გამოიყენონ აქტიური მოსმენა და გააგზავნონ „მე-შეტყო-

ბინებები“. უდანაკარგო მეთოდის გამოყენებისას მშობელი ძნელად აღწევს წარმატებას, თუკი შესაბამისი უნარები არ აქვს.

აქტიური მოსმენა, პირველ რიგში, საჭიროა იმისათვის, რომ მშობელმა გაიგოს შვილის მოთხოვნილებები. რა სურს მას? რატომ აგრძელებს იმის კეთებას, რაც, როგორც უკვე გაიგო, მიუღებელია მშობლებისთვის? რომელი მოთხოვნილებები აიძულებს მას ასე მოქცევას?

რატომ არ უნდა ბონის საბავშვო ბაღში სიარული? რატომ არ იცვამს ჯინი „სულელურ“ ლაბადას? რატომ ტირის და ჯიუტობს ნათანი, როდესაც დედა ძიძასთან დატოვებას უპირებს? რა მოთხოვნილებები აიძულებს ჩემს ქალიშვილს აღდგომის დღესასწაულის სანაპიროზე გატარებას?

აქტიური მოსმენა მძლავრი იარაღია, რომელიც ბავშვს ეხმარება, გული გაუხსნას და გაუზიაროს უფროსს თავისი ნამდვილი მოთხოვნილებები და გრძნობები. როგორც კი მშობელი ამას შეძლებს, მომდევნო ნაბიჯად მხოლოდ ის რჩება, რომ ამ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების სხვა გზები მონახოს. ამ შემთხვევაში ბავშვს აღარ დასჭირდება მშობლისთვის მიუღებელი ქცევა.

რაკი პრობლემის გადაჭრამ შესაძლოა როგორც მშობლების, ასევე შვილების მხრიდან მძაფრი გრძნობების წარმოშობას შეუწყოს ხელი, აქტიური მოსმენა ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან ის დაძაბულობის განმუხტვას უწყობს ხელს. ამის გარეშე შეუძლებელია პრობლემის ეფექტური გადაჭრა.

და ბოლოს, აქტიური მოსმენა გვეხმარება, ბავშვს გავაგებინოთ, რომ მის მიერ შემოთავაზებული წინადადებები ჩვენთვის ღირებულია, მისი მსჯელობა და შეფასება სასურველი და მისაღებია.

უდანაკარგო მეთოდის განხორციელების პროცესში ასევე მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს „მე-შეტყობინება“, რომელიც საშუალებას აძლევს ბავშვს, იცოდეს მშობლის გრძნობების შესახებ და ამასთან თავი გაკიცხულად, დამცირებულად და დამნაშავედ არ იგრძნოს. ჩვეულებრივ, კონფლიქტის გადაჭრისას „შენ-შეტყობინება“ საპასუხო „შენ-შეტყობინების“ პროვოცირებას უწყობს ხელს, რის შედეგადაც დისკუსია არაპროდუქტიულ სიტყვიერ ბრძოლად გადაიქცევა ხოლმე. მისი მონაწილეები ერთმანეთს ეჯიბრებიან იმაში, თუ ვინ უფრო მეტი შეურაცხყოფის მიყენებას შეძლებს მეორე მხარისთვის.

„მე-შეტყობინება“ შვილებს აგებინებს, რომ მოთხოვნილებები მშობლებისა აქვთ და მათთვისაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია იცოდნენ: მათი მოთხოვნილებები მხოლოდ იმის გამო არ უგულებელყვეს, რომ ეწინააღ-

მდეგებოდა შვილების მოთხოვნილებებს. „მე-შეტყობინება“ შვილს მშობლის თამასის შესახებაც აწვდის ინფორმაციას – რას ვერ მოითმენს და რის დათმობას შეძლებს. „მე-შეტყობინება“ შემდეგ ინფორმაციას გადასცემს ბავშვს: „მეც ადამიანი ვარ ჩემი მოთხოვნილებებით და გრძნობებით“, „უფლება მაქვს, მეც დავტკბე ცხოვრებით“, „მეც მაქვს ამ ოჯახში ჩემი უფლებები“.

უდანაკარგო მეთოდის გამოყენების პირველი მცდელობა

PET-კურსებზე მშობლებს ვურჩევთ ხოლმე, პრობლემის უდანაკარგო გადაჭრის მეთოდი თავდაპირველად ძველი პრობლემის გადასაჭრელად გამოიყენონ და არა იმ ახალი პრობლემის, რომელიც გადაუდებელ ჩარევას მოითხოვს. ამ პირველი მცდელობისას ასევე გონივრული იქნება, შვილებს საშუალება მივცეთ, ის პრობლემები დაასახელონ, რომლებიც აწუხებთ. ამრიგად, პირველი მცდელობა შესაძლებელია ამგვარი შესაგლით დავიწყოთ:

„ახლა, როცა ვიცნობთ უდანაკარგო მეთოდს (ანუ III მეთოდს), მოდით, ჩამოვთვალოთ ყველა პრობლემა, რომელიც ოჯახში გვაქვს. თქვენი აზრით, რა პრობლემები გვაქვს? რომელი პრობლემების გადაჭრა გსურთ? რა გწყინთ?“

პროცესი ბავშვების მიერ პრობლემების განსაზღვრით იწყება. პირველ ყოვლისა, ბავშვები უნდა დარწმუნდნენ, რომ ახალი მეთოდი მათთვის ხელსაყრელია. მათ არ უყალიბდებათ არასწორი წარმოდგენა, თითქოს მშობლებმა საკუთარი ინტერესების სასარგებლოდ რაღაც ახალი მეთოდი მოიგონეს. ერთ-ერთ ოჯახში ამ მეთოდის გამოყენების პირველი მცდელობა მშობლების მხრიდან არასასურველი ქცევის ასეთი სიის შედგენით დასრულდა:

მამას ყოველთვის არ მოაქვს საკმარისი სურსათი;
დედა ყოველთვის არ გვაძლევს შაბათ-კვირას მამასთან დროის გატარების საშუალებას;
დედა ყოველთვის არ გვეუბნება, როდის დაბრუნდება სამსახურიდან და დაიწყებს სადილის მომზადებას;
მამა ხშირად გვპირდება და არ ასრულებს დანაპირებს.

ამ პრეტენზიების გამოთქმის შემდეგ მოზარდები მეტად იყვნენ განწყობილი, მოესმინათ დედისა და მამის წუხილი მათ ქცევებთან დაკავშირებით.

ზოგჯერ მიზანშეწონილია, პრობლემის უდანაკარგო გადაჭრა ზოგად წესებზე შეთანხმებით დავიწყოთ. მაგალითად, შეიძლება შევთანხმდეთ იმაზე, რომ მოსაუბრეს არ გავაწყვეტინოთ; მიუღებელია ხმის მიცემა, რადგან საქმე ეხება ყველასთვის ერთნაირად მისაღები გადაწყვეტილების მოძებნას; თუ კონფლიქტი მხოლოდ ორს ეხება, დანარჩენები ოთახიდან გადიან; პრობლემის გადაჭრისას მიუღებელია სიტყვიერი ან ფიზიკური შეურაცხყოფა. ერთ-ერთი ოჯახი იმაზეც კი შეთანხმდა, რომ პრობლემის გადაჭრისას არავინ უპასუხებდა ტელეფონს. ბევრი ოჯახი სასარგებლოდ მიიჩნევს გარკვეული თვალსაჩინოების – ცხრილების, სქემების და სხვ. – გამოყენებას რთული პრობლემის გადაჭრისას.

პრობლემები, რომლებსაც მშობლები აწყდებიან

მშობლები ხშირად უშვებენ შეცდომებს ახალი მეთოდის გამოყენებისას. ბავშვებს კი, განსაკუთრებით მოზარდებს, დრო სჭირდებათ, რომ კონფლიქტის არაძალაუფლებრივი გზით გადაჭრას შეეჩვიონ. მათ გამარჯვება-დამარცხებასთან დაკავშირებული მეთოდების გამოყენების მდიდარი გამოცდილება აქვთ. მშობლებმაც და შვილებმაც უნდა დაივიწყონ ქცევის ზოგიერთი ძველი მოდელი და ახალი ისწავლონ, ეს კი ყოველთვის ბუნებრივად და ბიძგის გარეშე არ გამოდის ხოლმე. ჩვენი კურსების მსმენელი მშობლების დახმარებით დავაზუსტეთ ყველაზე გავრცელებული შეცდომები და პრობლემები.

თავდაპირველი უნდობლობა და წინააღმდეგობა

ზოგიერთი მშობელი შვილების, განსაკუთრებით მოზარდების, მხრიდან წინააღმდეგობას აწყდება უდანაკარგო მეთოდის გამოყენებისას – მათ მშობლებთან ძალაუფლებისათვის ბრძოლის მრავალწლიანი გამოცდილება აქვთ. აი, რას ამბობენ ისინი:

„ჯინიმ უბრალოდ უარი გვითხრა, ერთად დავმსხდარიყავით“.
 „ბილი გაბრაზდა და ოთახიდან გავიდა, რადგან თავისი ვერ გაიტანა“.

„ზანანი უბრალოდ იჯდა და პირქუშად დუმდა“.

„სტეფანმა თქვა, რომ ჩვენ მაინც ჩვენს აზრზე დავრჩებოდით, როგორც ჩვეულებრივ ხდებოდა ხოლმე“.

ამგვარი უნდობლობისა და წინააღმდეგობის დაძლევის საუკეთესო გზაა, მშობელმა დროებით განზე გადადოს პრობლემის გადაჭრა და ეცადოს გაიგოს, რისი თქმა სურს ბავშვს. ამისათვის აქტიური მოსმენა საუკეთესო ინსტრუმენტია. ის წაახალისებს ბავშვს, გულლიად გამოხატოს საკუთარი გრძნობები. ეს წინგადადგმული ნაბიჯია, რადგან როგორც კი ბავშვი განმუხტვას შეძლებს, პრობლემის გადაჭრის პროცესშიც ჩაერთვება. თუ ბავშვი არ იხსნება და არ სურს საუბარი, მშობელმა უნდა მოსინჯოს საკუთარი გრძნობების გაზიარება „მე-შეტყობინების“ სახით:

„ალარ მინდა ძალაუფლების გამოყენება, მაგრამ არც პოზიციების მთლიანად დათმობა მინდა“.

„ნამდვილად მინდა, ისეთი გამოსავალი მოვძებნოთ, რომელიც მისაღები იქნება შენთვის“.

„არ ვცდილობთ, დათმობა გაიძულოთ, მაგრამ არც ჩვენ გვინდა დავთმოთ“.

„დავიღალეთ მუდმივი ბრძოლით. ვფიქრობ, შევძლებთ ჩვენი კონფლიქტების მოგვარებას ახლებურად“.

„ძალიან მინდა მოვსინჯოთ. ვნახოთ, რა გამოგვივა“.

ჩვეულებრივ, ასეთი შეტყობინებები ეფექტურად უმკლავდება უნდობლობასა და წინააღმდეგობას. თუკი ასე არ მოხდა, სჯობს, მშობელმა რამდენიმე დღით უბრალოდ დაანებოს თავი პრობლემის გადაჭრას და შემდეგ ისევ მოსინჯოს უდანაკარგო მეთოდი.

„უბრალოდ, გაიხსენეთ, თავდაპირველად როგორ სკეპტიკურად და უნდობლად იყავით განწყობილი უდანაკარგო მეთოდის მიმართ. ეს დაგეხმარებათ გაიგოთ თქვენი შვილის პირველი სკეპტიკური რეაქცია“, – ვეუბნებით ხოლმე მშობლებს.

„როგორ მოვიქცეთ, თუკი მისაღებ გადაწყვეტილებას ვერ ვიპოვით?“

ეს მშობლების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული შიშია. მიუხედავად იმისა, რომ ზოგჯერ ამ შიშს საფუძველი აქვს, იშვიათია, რომ უდანაკარგ-

გო მეთოდით პრობლემის გადაჭრა უშედეგოდ დამთავრდეს და ორივე მხარისათვის მისაღები გადაწყვეტილება არ მოიძებნოს. როდესაც ოჯახი პრობლემის გადაჭრისას ჩიხში ექცევა, ეს იმის ნიშანია, რომ მშობლებიც და შვილებიც ჯერ კიდევ გამარჯვება-დამარცხების, ძალაუფლებისათვის ბრძოლის მოდელით ხელმძღვანელობენ.

ასეთ შემთხვევაში მშობლებს ვურჩევთ, არ დანებდნენ და გააგრძელონ მცდელობა. მაგალითად:

1. ისაუბრეთ.
2. დაუბრუნდით მე-2 საფეხურს და კიდევ რამდენიმე ალტერნატივა მოძებნეთ.
3. პრობლემის გადაჭრის პროცესი მეორე დღისათვის გადადეთ.
4. გაამხნევეთ პროცესის მონაწილეები: „კარგი რა, ხომ უნდა არსებობდეს რაიმე გზა“, „მოდით, მოვინდომოთ და მოვძებნოთ მისაღები გადაწყვეტილება“, „ყველა ვარიანტი განვიხილოთ?“, „კიდევ ვცადოთ!“
5. მკაფიოდ განსაზღვრეთ შექმნილი სირთულის არსი და სცადეთ გაარკვიოთ, ხომ არ იმალება მის მიღმა უფრო რთული პრობლემა. „საინტერესო იქნება გავიგოთ, კონკრეტულად რა გვიშლის ხელს პრობლემის გადაჭრაში“, „იქნებ არის რაღაც სხვა პრობლემები, რომლებსაც ჯერ ვერ მივაგენით?“

როგორც წესი, ამ მიდგომებიდან რომელიმე ამართლებს ხოლმე და პრობლემის გადაჭრის პროცესიც გრძელდება.

მივუბრუნდეთ თუ არა I მეთოდს III მეთოდის წარუმატებლობის შემთხვევაში?

„უდანაკარგო მეთოდის გამოყენება ვცადეთ, მაგრამ უშედეგოდ. ამიტომ სიმტკიცე შევინარჩუნე და გადაწყვეტილება მივიღე“.

ბოგიერთი მშობელი ვერ უძლებს ცდუნებას, დაუბრუნდეს I მეთოდს. ჩვეულებრივ, ამას სავალალო შედეგები მოჰყვება ხოლმე. ბავშვები ბრაზობენ; ისინი გრძნობენ, რომ მოტყუდნენ, როცა დაიჯერეს, რომ მშობლებს ახალი მეთოდის მოსინჯვა სურდათ. უდანაკარგო მეთოდის გამოყენების მომდევნო მცდელობისას მათ კიდევ უფრო მეტი უნდობლობა ექნებათ და უფრო მეტ წინააღმდეგობას გაუწევენ მშობლებს.

მშობელი თავდაუზოგავად უნდა ეცადოს, არ მიუბრუნდეს I მეთოდს. ასევე დამლუპველია II მეთოდის გამოყენებაც და ბავშვებისათვის გამარჯ-

ვების უფლების დათმობაც, რადგან უდანაკარგო მეთოდის გამოყენების შემდგომი მცდელობისას ისინი ეცდებიან ისარგებლონ მშობლების სისუსტით და თავს არ დაზოგავენ, რომ თავისი გაიტანონ.

შიქლება თუ არა დასჯის გამოყენება გადაწყვეტილების მიღებისას?

ზოგჯერ მშობლები (ან შვილები) აღიარებენ, რომ უდანაკარგო მეთოდით მიღებულ გადაწყვეტილებაზე შეთანხმებისას ითვალისწინებენ ჯარიმის ან დასჯის შესაძლებლობას იმ შემთხვევისთვის, თუკი ბავშვები არ დაიცავენ შეთანხმებას.

ამ აღიარებებზე ჩემი თავდაპირველი რეაქცია ასეთი იყო: თუკი ჯარიმა ან სასჯელი ორმხრივად მისაღებია, მაშინ დასაშვებია, ოღონდ იმ პირობით, რომ მშობლებმაც უნდა აგონ პასუხი თავის წილ პასუხისმგებლობებზე. ახლა სხვაგვარად ვფიქრობ.

გაცილებით გონივრულია, თუკი გადაწყვეტილების შეუსრულებლობის შემთხვევაში თავიდან ავიცილებთ ჯარიმას ან სასჯელს. პირველ რიგში, ამით მშობელი აგებინებს შვილს, რომ სასჯელი საერთოდ მიუღებელი იქნება მათი ოჯახისთვის იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი მას შვილები სთავაზობენ, როგორც ეს ხშირად ხდება ხოლმე. გაცილებით მეტის მიღწევა შეიძლება, თუკი ბავშვების კეთილი განზრახვისა და პატიოსნების გვჯერა. აი, რას ამბობენ ბავშვები: „როცა ვგრძნობ, რომ მენდობიან, ვცდილობ გავამართლო ნდობა. მაგრამ თუკი ვგრძნობ, რომ მშობელი ან მასწავლებელი არ მენდობა, თავს ველარ ვიკავებ და იმას ვაკეთებ, რაშიც ბრალს მდებენ. მათი აზრით, მე ცუდი ვარ. ჩემზე ხელი აქვთ ჩაქნეული, ეს კი იმას ნიშნავს, რომ აღარაფერს დავკარგავ, თუ მართლაც ცუდად მოვიქცევი“.

უდანაკარგო მეთოდის გამოყენებისას მშობლებს უბრალოდ უნდა სჯეროდეთ, რომ **ბავშვები პირობას იცავენ**. ახალი მეთოდი ერთმანეთის ნდობას გულისხმობს, იმის რწმენას, რომ ორივე მხარე გულწრფელად ესწრაფვის ნაკისრი ვალდებულებების შესრულებას. ჯარიმის ან სასჯელის შესახებ საუბარი აუცილებლად გამოიწვევს ნდობის დაკარგვას, ეჭვს, იმედგაცრუებას, პესიმიზმს. ამით იმის თქმა არ მსურს, რომ ბავშვები ყოველთვის იცავენ შეთანხმების პირობებს. რა თქმა უნდა, არა. უბრალოდ, მშობლებს უნდა სჯეროდეთ, რომ დაიცავენ. „უდანაშაულოა, სანამ არ დანაშაული არ დაუმტკიცდება“ ან „პასუხისმგებელია, სანამ უპასუხისმგებლობას არ გამოავლენს“ – ეს არის ჩვენი ფილოსოფია.

როცა ხელშეკრულება ირღვევა

ცხადია, ბავშვები ზოგჯერ არ ასრულებენ ნაკისრ ვალდებულებებს. რა შეიქლება გახდეს ამის მიზეზი?

1. აღმოაჩინენ, რომ ნაკისრი ვალდებულება მეტისმეტად რთული შესასრულებელია.
2. უბრალოდ, არ აქვთ თვითდისციპლინისა და საკუთარი თავის მართვის საკმარისი გამოცდილება.
3. დისციპლინისა და კონტროლის თვალსაზრისით, აქამდე მშობლის ძალაუფლებაზე იყვნენ დამოკიდებული.
4. არ ახსოვთ ვალდებულებები.
5. უდანაკარგო მეთოდს ამოწმებენ – მართლა იმას გულისხმობენ მშობლები, რასაც ამბობენ თუ არა; შეიძლება თუ არა, დანაპირები არ შეასრულო და „შეგრჩეს“.
6. თავის დროზე ისინი მხოლოდ იმიტომ დათანხმდნენ მიღებულ გადაწყვეტილებას, რომ სურდათ, რაც შეიძლება მალე დასრულებულიყო პრობლემის გადაჭრის დამლღელი პროცესი.

ბავშვების მიერ შეთანხმების პირობის დარღვევის შემოაღნიშნულ მიზეზებს მშობლები ასახელებენ.

ჩვენ ვურჩევთ მშობლებს, არ დატოვონ უყურადღებოდ შეთანხმების დარღვევის არც ერთი შემთხვევა – პირდაპირ და გულწრფელად იმოქმედონ. გასაღები დადანაშაულება, დამცირება ან დაშინება კი არ არის, არამედ „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა. ქვემოთ გთავაზობთ რეაქციის მაგალითებს:

„მეწყინა, პირობა რომ დაარღვიე“.

„მიკვირს, სიტყვა რომ არ შეასრულე“.

„ჯიმი, ჩემი აზრით, უსამართლობაა, თუ მე დავიცავ პირობას და შენ არა“.

„ვფიქრობდი, რომ შევთანხმდით, ახლა კი აღმოვჩინე, რომ მე ვასრულებ პირობას, შენ კი – არა. ასე არ მომწონს“.

„მეგონა, პრობლემა გადავჭერით. გაბრაზებული ვარ, რადგან, როგორც აღმოჩნდა, არაფერი გაგვიკეთებია“.

ამგვარი „მე-შეტყობინებები“ ბავშვის საპასუხო რეაქციას იწვევს, რაც დაგეხმარებათ, მეტი ინფორმაცია მოიპოვოთ პირობის შეუსრულებლობის შესახებ და გაიგოთ მიზეზი. ეს აქტიური მოსმენის დროა. თუმცა ბოლოს მშობელმა ყოველთვის უნდა შეახსენოს შვილს, რომ უდანაკარგო მეთოდი ორივე მხარისგან **მოითხოვს** პასუხისმგებლობის აღებას, დაპირების

შესრულებას და ნდობას: „ჩვენ არ ვთამაშობთ, სერიოზულად ვცდილობთ ერთმანეთის მოთხოვნილებების გათვალისწინებას“.

ამას დასჭირდება ნამდვილი დისციპლინა, პატიოსნება და გარკვეული **ძალისხმევა**. იმის მიხედვით, რატომ არ შეასრულა ბავშვმა დანაპირები, მშობელმა შეიძლება (1) ეფექტურად ჩათვალოს „მე-შეტყობინების“ გაგზავნა; (2) აღმოაჩინოს, რომ პრობლემის გადახედვა და უკეთესი გადაწყვეტილების მოძებნა საჭირო, ან (3) დაეხმაროს ბავშვს ისეთი გზის მოძებნაში, რომელიც საშუალებას მისცემს, მუდამ ახსოვდეს საკუთარი პასუხისმგებლობა.

თუ ბავშვი გულმავიწყია, მშობელმა შეიძლება უკარნახოს, როგორ უნდა მოიქცეს, რომ არასდროს დაავიწყდეს მიცემული პირობა. შეიძლება მას სჭირდება მალვიძარა, ტაიმერი, უბის წიგნაკში ჩანიშვნა, დაფაზე წარწერა, თითზე ან კალენდარზე აღნიშვნა, ან რაიმე ნიშანი თავის ოთახში.

უნდა გაახსენოს თუ არა მშობელმა შვილს ნაკისრი ვალდებულებების შესრულება? უნდა აიღოს თუ არა პასუხისმგებლობა, ყოველთვის შეახსენოს, რა და როდის უნდა გააკეთოს? ამ კითხვაზე ჩვენი პასუხი **ერთმნიშვნელოვნად უარყოფითია**. გარდა იმისა, რომ ასეთი შეხსენება მშობლისაგან დამატებით ძალისხმევას მოითხოვს, ის ხაზს უსვამს ბავშვის დამოკიდებულებას და ანელებს მასში თვითდისციპლინისა და პასუხისმგებლობის ჩამოყალიბებას. მუდმივი შეხსენება იმის შესახებ, რომ პირობა უნდა შეასრულოს, გარკვეულწილად, ანებივრებს კიდეც ბავშვს, მიანიშნებს მის უმწიფარობასა და უპასუხისმგებლობაზე. სწორედ ასეთი გაიზრდება ბავშვი, თუკი მშობელი მუდამ ეცდება, **თავიდან ააცილოს აღებული ვალდებულებების შესრულების პასუხისმგებლობა**.

თუ ბავშვი მიჩვეულია გამარჯვებას

იმ მშობლებს, რომლებიც II მეთოდს იყენებდნენ, ხშირად უჭირთ ხოლმე III მეთოდზე გადასვლა, რადგან მათი შვილები მიჩვეულები იყვნენ გამარჯვებას („თავისის გატანას“) და ახლა გააფთრებით ეწინააღმდეგებიან პრობლემის გადაჭრაში მონაწილეობის მიღებას იმის შიშით, რომ დათმობა და თანამშრომლობა მოუწევთ. ისინი იმდენად არიან მიჩვეულები მშობლების მარცხის ხარჯზე გამარჯვებას, რომ ცხადია, არ სურთ ხელსაყრელი, უპირატესი მდგომარეობის დათმობა. თუ ოჯახში მშობელი თავიდანვე აწყდება წინააღმდეგობას, ხშირად უარს ამბობს უდანაკარგო მეთოდის გამოყენების შემდგომ მცდელობებზე. როგორც წესი, ესენი ის

მშობლები არიან, რომლებსაც თავის დროზე იზიდავდათ II მეთოდი, რადგან ბავშვის მრისხანების და ცრემლების ეშინოდათ.

ბედმეტად დამთმობი მშობლებისაგან III მეთოდზე გადასვლა დიდ ძალისხმევას და სიმტკიცეს მოითხოვს. მათ საკუთარ თავში ენერჯის ახალი წყარო უნდა მოძებნონ, რომ უარი თქვან ძველ დამოკიდებულებაზე – „მშვიდობა ნებისმიერ ფასად“. ხშირად მათ ეხმარება იმ საშინელი საბლურის გახსენება, რომლის გადახდაც მომავალში მოუწევთ, თუკი შვილები მუდამ გაიმარჯვებენ. ისინი უნდა დარწმუნდნენ, რომ მშობელსაც აქვს გარკვეული უფლებები. ისიც უნდა გავახსენოთ, რომ სწორედ მათი ჩვეული დამთმობლობის გამო გახდა შვილი ასეთი თავკერდა და უყურადღებო. ასეთმა მშობელმა უნდა ირწმუნოს, რომ შეუძლია ბედნიერი მშობელიც იყოს და არც თავისი ინტერესები დაივიწყოს. მათ გულწრფელად უნდა მოუხდეთ შეცვლა და მზად უნდა იყვნენ იმისთვის, რომ დასაწყისში ბავშვი შეეწინააღმდეგება III მეთოდის გამოყენებას. ამ გარდამავალ პერიოდში მშობლები მზად უნდა იყვნენ, რომ ბავშვის გრძნობების გასაგებად აქტიური მოსმენა გამოიყენონ, ხოლო საკუთარი გრძნობები მკაფიო და ზუსტი „მე-შეტყობინებებით“ გააგებინონ.

ერთ-ერთ ოჯახში დედას უჭირდა ცამეტი წლის ქალიშვილთან ურთიერთობა, რომელიც მიჩვეული იყო გამარჯვებას. III მეთოდის გამოყენების პირველი მცდელობისას, როგორც კი გოგონამ დამარცხების საფრთხე იგრძნო, საშინლად გაცხარდა და ატირებული თავის ოთახში გაიქცა. იმის ნაცვლად, რომ ჩვეულებისამებრ ენუგეშებიან ან ეს ამბავი არაფრად ჩაეგდო, დედა ოთახში შეჰყვა შემდეგი სიტყვებით: „ძალიან გაბრაზებული ვარ შენზე! მინდოდა გვესაუბრა იმაზე, რაც ძალიან მაწუხებს, შენ კიდევ ადექი და გაიქეცი! მგონია, რომ საერთოდ არ გადარდებს, რას ვგრძნობ. ეს არ მომწონს! ვფიქრობ, ეს უსამართლობაა! მინდა, რაც შეიძლება მალე გადავჭრათ ეს პრობლემა. არ მინდა, თავს დამარცხებულად გრძნობდე, მაგრამ არც მე მინდა ვიგრძნო, რომ დავმარცხდი. დარწმუნებული ვარ, შევძლებთ ისეთი გადაწყვეტილების მოძებნას, რომ ორივემ გამარჯვებულად ვიგრძნოთ თავი, მაგრამ ამისათვის ერთად უნდა დავსხდეთ. წამოხვალ ჩემთან ერთად, რომ დავსხდეთ და ჩვენს პრობლემას მოვუაროთ?“

გოგონამ ცრემლები მოიწმინდა და დედასთან ერთად რამდენიმე წუთში ორივე მხარისთვის მისაღები ალტერნატივით გადაჭრა პრობლემა. მას შემდეგ გოგონას არასოდეს უთქვამს უარი პრობლემების ერთობლივ გადაჭრაზე. მან უარი თქვა ისტერიკის გამოყენებით მშობლების მართვაზე, რადგან მშობლებმა აგრძნობინეს, რომ ასეთი საქციელით ველარაფერს მიაღწევდა.

უდანაკარგო მეთოდის გამოყენება ბავშვებს შორის კონფლიქტის დროს

მშობელთა უმრავლესობა ბავშვებს შორის გარდაუვალი კონფლიქტების დროს, ისევე, როგორც მშობლებსა და შვილებს შორის კონფლიქტების დროს, გამარჯვება-დამარცხებასთან დაკავშირებულ მეთოდებს იყენებს. მშობლებს ჰგონიათ, რომ მოსამართლის ან მსაჯის ფუნქცია აკისრიათ – მათი პასუხისმგებლობაა ფაქტების თავმოყრა, დამნაშავისა და უდანაშაულოს განსაზღვრა და საბოლოო გადაწყვეტილების გამოტანა. ასეთ მიდგომას სერიოზული ნაკლოვანებები ახასიათებს და ის, როგორც წესი, ხართული მხარეების უკმაყოფილებას იწვევს. ასეთი კონფლიქტების მოგვარებისას გაცილებით ეფექტურია უდანაკარგო მეთოდი, რომელსაც მშობლის ნაკლები ძალისხმევა სჭირდება. ის დადებითად მოქმედებს ბავშვებზეც – ისინი ვითარდებიან, პასუხისმგებლობას, დამოუკიდებლობას, თვითდისციპლინას ეჩვენებენ.

მოსამართლის ან მსაჯის ფუნქციის შესრულებისას ძირითადი შეცდომა ის არის, რომ მშობელი საკუთარ თავზე იღებს პრობლემის მოგვარებას. როცა მშობელი კონფლიქტში ერთვება და ჰგონია, რომ გადაწყვეტილების მიღებისას უმაღლესი ავტორიტეტია, ის შვილს საკუთარ კონფლიქტზე პასუხისმგებლობის აღების და საკუთარი ძალებით მისი გადაჭრის უფლებას ართმევს. ეს ბავშვის ზრდას და განვითარებას აფრეხებს, პრობლემის გადაჭრისას გარეშე ავტორიტეტზე სამუდამოდ დამოკიდებულს ხდის. თავად მშობლებისათვის ძალაუფლებრივი მიდგომის ყველაზე მძიმე შედეგი ის არის, რომ შვილი ყველაზე მარტივი პრობლემების გადაჭრისასაც კი მათ მიმართავს. იმის ნაცვლად, რომ საკუთარი კონფლიქტები დამოუკიდებლად გადაჭრან, ისინი მაშინვე მშობლებს უხმობენ დასახმარებლად.

„დე, უთხარი ჯიმის, ნუ მაწვალებს“.

„მამი, მეგი არ მსვამს კომპიუტერთან“.

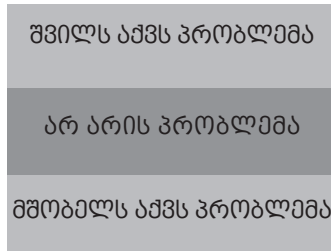
„მეძინება, ფრენკი კი არ ჩუმდება. უთხარი რა, თავი დამანებოს“.

„პირველად მან დამარტყა, მისი ბრალია. არაფერი დამიშავებია“.

ოჯახების უმრავლესობისათვის ახლობელია ასეთი „მიმართვები ძალაუფლებისადმი“, რადგან მშობლებმა დაუშვეს, რომ ბავშვებს „ჩაეთრიათ“ საკუთარი კონფლიქტების მოგვარებაში.

ჩვენს კურსებზე ხშირად გვიწევს მშობლების დარწმუნება, რომ ეს შვილების კონფლიქტია და პრობლემაც, შესაბამისად, შვილებს აქვთ. ბავშ-

ვებს შორის უთანხმოება და კონფლიქტი ძირითადად ჩვენი დიაგრამის ზედა არეს – „ბავშვს აქვს პრობლემა“ – მიეკუთვნება:



თუკი მშობელს არ დაავიწყდება, რომ ამ კონფლიქტებს კუთვნილი ადგილი მიუჩინოს, წარმატებით შეძლებს მათ მოგვარებას ერთ-ერთი ქვემოთ მოცემული გზით:

სრული განრიდება კონფლიქტისაგან.
 „კარის გაღება“ – სასაუბროდ გამოწვევა.
 აქტიური მოსმენა.

ძმები მაქსი და ბრაიანი პატარა სატვირთო მანქანას ერთმანეთს ართმევენ – ერთი თავიდან ექაჩება მთელი ძალით, მეორე – ბოლოდან. ორივე ყვირის და ტირის. ორივე ცდილობს, ძალით აჯობოს და თავისას მიაღწიოს. თუ მშობელი განერიდება, შესაძლოა ბიჭებმა თავიანთი ძალებით მოძებნონ რაღაც გამოსავალი. ეს არაჩვეულებრივი იქნება, რადგან ისინი კონფლიქტის დამოუკიდებლად მოგვარებას ისწავლიან. მშობელი მათ ერთი ნაბიჯით წინსვლის შანსს მისცემს.

თუ ბიჭები ძიძგილაობას აგრძელებენ და მშობელი გრძნობს, რომ გონივრული იქნებოდა, მათ პრობლემის გადაჭრაში დახმარებოდა, შეუძლია „კარის გაღება“, ანუ სასაუბროდ გამოწვევა:

- მაქსი:** მანქანა მინდა! მომეცი! ხელი გაუშვი! გაუშვი!
- ბრაიანი:** მე მქონდა პირველად! მოვიდა და წამართვა! მომცეს!
- მშობელი:** ვხედავ, რომ მანქანის გამო დავობთ. გინდათ დავსხდეთ და დავილაპარაკოთ? დავცხმარებით, თუ ამაზე საუბარი გინდათ!

ზოგჯერ ამგვარ „კარის გაღებას“ კონფლიქტის მყისიერად დასრულება მოჰყვება. როგორც ჩანს, ამის მიზეზი ის არის, რომ ბავშვებს ურჩევნიათ,

თვითონ იპოვონ გამოსავალი, იმის ნაცვლად, რომ მშობლების თანდასწრებით ხანგრძლივ დისკუსიაში მიიღონ მონაწილეობა. „მართლაც უმნიშვნელოა ეს ყველაფერი!“ – ფიქრობენ ისინი.

ზოგიერთი კონფლიქტის გადასატრელად საჭიროა მშობლის უფრო მეტი აქტიურობა. ასეთ დროს მშობელს შეუძლია პრობლემის გადაჭრას ხელი შეუწყოს აქტიური მოსმენით და არა მსაჯობით.

მაქსი: მანქანა მინდა! მომეცი! გაუშვი! გაუშვი!

მშობელი: მაქს, მართლა გინდა მანქანა?

ბრაიანი: მე მქონდა პირველად! მოვიდა და წამართვა! მომცეს!

მშობელი: ბრაიან, შენი აზრით, მანქანა იმიტომ უნდა გქონდეს, რომ პირველად შენ გქონდა, არა? მაქსზე გაბრაზდი, რადგან წაგართვა. ვხედავ, მართლაც კონფლიქტი გაქვთ. თქვენი აზრით, არსებობს კონფლიქტის მოგვარების გზა?

ბრაიანი: უნდა მომცეს.

მშობელი: მაქს, ბრაიანი გამოსავალს გთავაზობს.

მაქსი: ჰო, აბა რას იტყვის? მისთვის მთავარია, მანქანა დარჩეს.

მშობელი: ბრაიან, მაქსი ამბობს, რომ არ მოსწონს გადაწყვეტილება, რადგან ამ შემთხვევაში შენ გაიმარჯვე, ხოლო ის დამარცხდება.

ბრაიანი: კარგი, ნებას დავრთავ ითამაშოს ჩემი მანქანებით, სანამ მე სატვირთოთი ვითამაშებ.

მშობელი: მაქს, ბრაიანი სხვა გამოსავალს გთავაზობს – შეგიძლია ითამაშო მისი მანქანებით, სანამ ის სატვირთოთი თამაშობს.

მაქსი: შემდეგ მომცემს სატვირთოს?

მშობელი: ბრაიან, მაქსს აინტერესებს, მისცემ თუ არა სატვირთოს, როცა თამაშს მორჩები?

ბრაიანი: კი, მალე მოვრჩები თამაშს.

მშობელი: მაქს, ბრაიანი ამბობს, რომ მალე გათხოვებს.

მაქსი: კარგი, შევთანხმდით.

მშობელი: როგორც ვხვდები, პრობლემა გადაჭერით, ასე არ არის?

მშობლები ბავშვებს შორის კონფლიქტის გადაჭრის მრავალ შემთხვევას აღწერენ, როცა მშობელი თავიდან უდანაკარგო მეთოდს სთავაზობს, ხოლო შემდეგ აქტიური მოსმენით ხელს უწყობს დაპირისპირებულ მხარეთა შორის კომუნიკაციას. იმ მშობლებს, რომლებსაც ეჭვი ეპარებათ, რომ შვილებს უდანაკარგო მეთოდის გამოყენებაზე დაიყოლიებენ, უნდა

შევახსენოთ, რომ მათ გარეშე ბავშვები ხშირად სწორედ უდანაკარგო მეთოდის გამოყენებით ავგარებენ კონფლიქტებს სკოლაში, ეზოში, სპორტული შეჯიბრებისა თუ სხვაგვარი გართობისას. როდესაც უფროსი მოსამართლის ან მსაჯის როლს ირგებს და კონფლიქტში ასე ერთვება, ორივე მხარე, როგორც წესი, მის ავტორიტეტს იყენებს და მეორე მხარის მარცხის ხარჯზე გამარჯვებას ცდილობს.

ჩვეულებრივ, მშობლებს ახარებთ უდანაკარგო მეთოდის გამოყენება შვილებს შორის კონფლიქტის თავიდან ასაცილებლად, რადგან კონფლიქტების წარუმატებელი გადაჭრის სამწუხარო გამოცდილება აქვთ. ამ დროს ერთ-ერთი შვილი თავს მშობლის უსამართლობის მსხვერპლად მიიჩნევს და ამის გამო ბრამობს და მტრობს კიდევ მშობელს. ზოგჯერ მშობელს ორივე შვილის რისხვა ატყდება თავზე, როცა უარს ეუბნება იმ საგანზე, რის გამოც ჩხუბობდნენ („ახლა ვერც ერთი ვეღარ ითამაშებთ სატვირთოთი“).

მრავალი მშობელი უდანაკარგო მეთოდის მოსინჯვისა და პრობლემის გადაჭრის პასუხისმგებლობის შვილებისათვის გადაბარების შემდეგ აღიარებს იმ დიდ შევებას, რომელიც მოსამართლის ან მსაჯის ფუნქციის შესრულებაზე უარის თქმას მოაქვს. „ისეთი შევება იმის ცოდნა, რომ აღარ არის საჭირო მათი კონფლიქტის მოგვარება! ადრე, როგორი გადაწყვეტილებაც უნდა მიმეღო, ერთ-ერთი მათგანი მაინც უკმაყოფილო რჩებოდა“.

კიდევ ერთი დადებითი შედეგი, რაც ბავშვების მიერ კონფლიქტის უდანაკარგო მეთოდით გადაჭრას მოაქვს, არის ის, რომ ისინი თანდათანობით გადაეჩვევიან ხოლმე მშობლების მოხმობას უთანხმოებისა და კონფლიქტის დროს. ბავშვები თანდათანობით რწმუნდებიან, რამდენად უსარგებლოა მშობლის მოხმობა – საბოლოო გადაწყვეტილების მოძებნა და მიღება, ასე თუ ისე, მაინც მათი საბრუნავი ხდება. შედეგად, ისინი უარს ამბობენ ამ ძველ ჩვევაზე და დამოუკიდებლად იწყებენ კონფლიქტის გადაჭრას. ასეთი შედეგი მშობელთა უმრავლესობისათვის მეტად მიმზიდველია.

როცა კონფლიქტში ორივე მშობელი ერთვება

შვილებთან კონფლიქტში ორივე მშობლის ჩართვა ხშირად კიდევ უფრო ართულებს პრობლემის გადაჭრას.

ყველა თავისთვისაა

მნიშვნელოვანია, რომ ორივე მშობელმა პრობლემის უდანაკარგო გადაჭრაში ისე მიიღოს მონაწილეობა, როგორც „თავისუფალმა აგენტმა“. მათ

არ უნდა შექმნან „ერთიანი ფრონტი“, არც ერთი და იმავე პოზიციის დაცვაა საჭირო, თუმცა ზოგჯერ ასეც შეიძლება მოხდეს. პრობლემის უდანაკარგო გადაჭრისას უმნიშვნელოვანესია, რომ ორივე მშობელი ბუნებრივი იყოს – თითოეულმა მათგანმა ზუსტად უნდა გამოხატოს საკუთარი გრძნობები და მოთხოვნები. კონფლიქტის გადაჭრის პროცესში ნებისმიერი მშობელი დამოუკიდებელი და გამორჩეული მონაწილეა და ამ პროცესს ისე უნდა უდგებოდეს, როგორც სამ ან მეტ ინდივიდს შორის ურთიერთობების გარკვევას და არა როგორც მშობლების გაერთიანებას შვილების წინააღმდეგ.

პრობლემის გადაჭრის ზოგიერთი სავარაუდო წინადადება შესაძლებელია დედისთვის მისაღები იყოს, ხოლო მამისთვის – მიუღებელი. ზოგჯერ მამა და მობარდი ვაჟი შეიძლება ერთ აზრს იზიარებდნენ, ხოლო დედას განსხვავებული აზრი ჰქონდეს. ზოგჯერ, პირიქით, შეიძლება დედა-შვილი ერთ მხარეს იყოს, ხოლო მამა წინააღმდეგობას უწევდეს მათ გადაწყვეტილებას. შესაძლოა დედ-მამა ერთი აზრისანი იყვნენ, ხოლო შვილს სრულიად საპირისპირო შეხედულება ჰქონდეს. ზოგჯერ კონფლიქტის ყოველ მონაწილეს თავისი უნიკალური შეხედულება აქვს. ის ოჯახი, რომელიც უდანაკარგო მეთოდს იყენებს, ნებისმიერი ზემოხსენებული კომბინაციის მომსწრე შეიძლება გახდეს კონკრეტული სიტუაციიდან გამომდინარე. კონფლიქტის უდანაკარგო გადაჭრის გასაღები სწორედ ის არის, რომ ამართა ამგვარი განსხვავებები მანამ განვიხილოთ, სანამ ყველასათვის მისაღებ გადაწყვეტილებამდე არ მივაღწეოთ.

მშობლებთან საუბრის საფუძველზე განისაზღვრა კონფლიქტის ის ტიპები, რომლებიც დედებისა და მამების შეხედულებათა არსებით სხვაობას იწვევს:

1. როგორც წესი, მამები და შვილები სოლიდარულები არიან, როცა საქმე შვილების შესაძლო ფიზიკურ ზიანს ეხება. დედებთან შედარებით, მამები უფრო ადვილად ეგუებიან იმ გარდაუვალ ფაქტს, რომ ზოგჯერ შვილმა შესაძლოა ფიზიკური ტკივილი განიცადოს.
2. დედები, მამებთან შედარებით, უფრო ხშირად უჭერენ ქალიშვილს მხარს, როცა საქმე საწინააღმდეგო სქესთან ურთიერთობას ეხება (კოსმეტიკა, პაემანი, ჩაცმულობა, დარეკვა და სხვ.). მამები ხშირად ეწინააღმდეგებიან ქალიშვილის პაემანზე წასვლის სურვილს.
3. მამები და დედები ხშირად ვერ თანხმდებიან ძილის დროის შესახებ.
4. ჩვეულებრივ, დედებს სახლში წესრიგისა და სისუფთავის უფრო მაღალი სტანდარტები აქვთ.

საქმე ისაა, რომ დედები და მამები განსხვავდებიან და ეს განსხვავებები, თუკი თითოეული მშობელი ბუნებრივი და გულწრფელი იქნება, აუცილებლად იჩენს თავს მშობლებსა და შვილებს შორის კონფლიქტისას. კონფლიქტის გადაჭრისას ამ განსხვავებულობის აღიარებით – საკუთარი ადამიანური ბუნების გამოვლენითა და შვილებისთვის მისი ჩვენებით – მშობლები აღმოაჩენენ ხოლმე, რომ შვილებს მათ მიმართ სხვაგვარი პატივისცემა და სიყვარული უჩნდებათ. ამ თვალსაზრისით, ბავშვები დიდებისაგან არ განსხვავდებიან – ადამიანებში აფასებენ ბუნებრიობასა და ადამიანურობას და არ ენდობიან იმათ, ვისაც ეს თვისებები არ აქვთ. ბავშვებს სურთ, რომ მშობლები რეალურები, ბუნებრივები იყვნენ და „მშობლობანა“ არ ითამაშონ, ყოველ ჯერზე არ დაეთანხმონ ერთმანეთს, მიუხედავად იმისა, გულწრფელია თუ არა ეს თანხმობა.

ერთი მშობელი იყენებს III მეთოდს, მეორე კი – არა

კურსების მსმენელები ხშირად გვეკითხებიან, შესაძლებელია თუ არა, რომ ერთი მშობელი იყენებდეს უდანაკარგო მეთოდს, მეორე კი – არა. ეს კითხვა იმიტომ ჩნდება, რომ ორივე მშობელი ყოველთვის არ ხდება ჩვენი მსმენელი, მიუხედავად იმისა, რომ ამას დაჟინებით ვითხოვთ ხოლმე.

ზოგჯერ ერთ-ერთი მშობელი, მაგალითად, დედა, იღებს უდანაკარგო მეთოდის გამოყენების ვალდებულებას, ის ამ მიდგომით იწყებს შვილებთან კონფლიქტების გადაჭრას, ხოლო მამა კვლავ I მეთოდს იყენებს. შესაძლოა ეს არ გახდეს სერიოზული კონფლიქტების მიზეზი, თუ არ ჩავთვლით შვილების (რომლებიც კარგად ხედავენ ამ ორ მეთოდს შორის განსხვავებას) ჩივილს იმის შესახებ, რომ მათ აღარ მოსწონთ პრობლემის გადაჭრის მამისეული მეთოდი და დედის მეთოდს ამჯობინებენ. ზოგიერთი მამა ამის შემდეგ PET-კურსების მსმენელი ხდება. ერთ-ერთმა მამამ პირველი შეხვედრისას აღიარა:

„აქ, ასე ვთქვათ, თავდაცვისთვის მოვედი, რადგან ვხედავ, როგორ შედეგებს მიაღწია ჩემმა ცოლმა ამ ახალი მეთოდის დახმარებით. მას უკეთესი ურთიერთობები აქვს შვილებთან, მე კი ეს არ გამომდის. ისინი ხალისით ესაუბრებიან დედას, მე კი – არა“.

მეორე მამამ, რომელმაც მეუღლის რჩევით გადაწყვიტა ჩვენს კურსებზე სიარული, ასეთი რამ განაცხადა:

„მინდა გავაფრთხილო ის ქალები, რომლებიც კურსებზე მეუღლეების გარეშე იწყებენ სიარულს, რას უნდა ელოდნენ საკუთარი ქმრებისაგან. როცა მოსმენის, კონფრონტაციისა და პრობლემების გადაჭრის ამ ახალი მეთოდის გამოყენებას დაიწყებთ საკუთარ შვილებთან, ქმარი თავს ნაწყენად და მიტოვებულად იგრძნობს. მას მოეჩვენება, რომ მამის როლს ართმევენ. თქვენ კონკრეტული შედეგები გექნებათ, მას კი – არა. პირადად მე ცოლს ვეჩხუბე: „რას ელოდები ჩემგან? მე ხომ არ ვიცი, რა ხდება ამ დაწყვეტილ კურსებზე!“ ახლა, როგორც ხვდებით, თავს უფლებას ვერ მივცემ, არ ვიარო თქვენს კურსებზე“.

ზოგიერთ კაცს, რომელსაც არ სურს ახალი მეთოდის სწავლა და ისევ | მეთოდს იყენებს, ცოლთან სერიოზული უთანხმოება ეწყება. ერთ-ერთმა ქალბატონმა გვითხრა, რომ ქმრის მიმართ მტრული გრძნობა გაუჩნდა, რადგან მშვიდად არ შეეძლო იმის ყურება, როგორ იყენებდა ქმარი ძალისმიერ მეთოდებს კონფლიქტის გადასაჭრელად. „ახლა, როცა ვიცი, რამდენად დამლუპველად მოქმედებს | მეთოდი ბავშვებზე, უბრალოდ არ შემიძლია მშვიდად ვუყურო, როგორ ამცირებს ჩემი ქმარი შვილებს“, – აღიარა მან მეცადინეობისას. „ის ჩემს თვალწინ ანგრევს ურთიერთობას საკუთარ შვილებთან და ვერც კი წარმოიდგენთ, რა ტკივილია ეს ჩემთვის. შვილებს სჭირდებათ მასთან ურთიერთობა, რასაც ის სულ უფრო და უფრო სწრაფად სპობს“, – დაამატა მეორე დედამ.

ზოგ დედას ჯგუფის წევრების მხარდაჭერა სჭირდება, რომ გული გაიმაგროს ქმართან ღია და გულწრფელი დაპირისპირებისათვის. მახსენდება ერთი ახალგაზრდა დედა, რომელსაც მეცადინეობისას დაეხმარნენ იმის გაცნობიერებაში, რომ თავს არიდებდა ქმართან საკუთარი გრძნობების გამომჟღავნებას | მეთოდთან დაკავშირებით, რადგან ეშინოდა მისი. ღია დისკუსიამ გაამხნევა და სახლში მისულმა თავისუფლად გამოხატა გრძნობები ქმართან:

„შვილები იმდენად მიყვარს, რომ მშვიდად ვერ ვუყურებ, როგორ ამცირებ მათ. დარწმუნებული ვარ, რომ კურსებზე შესწავლილი მეთოდები გაცილებით უკეთესია ჩვენი შვილებისათვის და მინდა, რომ შენც ისწავლო. ყოველთვის მეშინოდა შენი და ახლა ვხვდები, შვილებსაც შიშს ჰგვრი“.

კონფრონტაციის შედეგებმა ქალი გააოცა. წყვილის ურთიერთობაში პირველად ქმარმა ცოლს ბოლომდე მოუსმინა. მან აღიარა, რომ ვერც

კი წარმოედგინა, როგორ თრგუნავდა ცოლს და შვილებს და გარკვეული დროის შემდეგ კურსებზე სიარულსაც დათანხმდა.

რა თქმა უნდა, ყველა ოჯახში ასე მშვიდობიანად არ სრულდება კონფლიქტი, რომელიც I მეთოდისადმი ერთ-ერთი მეუღლის ერთგულებას მოსდევს. დარწმუნებული ვარ, რომ ზოგიერთ ოჯახში ასეთი კონფლიქტი არასოდეს გადაიჭრება. ვიცით ისეთი შემთხვევებიც, როცა დედა სწავლობს ახალ მეთოდს და მის სიკეთეში რწმუნდება, მაგრამ ქმრის ბეწოლის გავლენით იძულებულია, ისევ ძველ მეთოდს მიმართოს, რადგან შვილების მამას არ სურს ძალაუფლების გამოყენებაზე უარის თქმა.

შიეძლება თუ არა სამივე მეთოდის გამოყენება?

ზოგჯერ ისეთ მშობლებს ვხვდებით, რომლებსაც სჯერათ უდანაკარგო მეთოდის სიკეთის, მაგრამ იმავდროულად ვერ ბედავენ ტრადიციულ „გამარჯვება-დამარცხების“ მეთოდებზე უარის თქმას.

„ნუთუ არ შიეძლება სამივე მეთოდი გამოვიყენოთ სიტუაციიდან გამომდინარე?“ – იკითხა ერთ-ერთმა მამამ მეცადინეობისას. მიუხედავად იმისა, რომ გვესმის მშობლების შიში, შვილებზე კონტროლი არ დაკარგონ, კატეგორიულად ვეწინააღმდეგებით ასეთ მიდგომას. როგორც ქალი ვერ იქნება „ოდნავ ფეხმძიმედ“, ასევე არ შიეძლება მშობლებსა და შვილებს შორის კონფლიქტისას ოდნავ დემოკრატიული ვიყოთ. დავიწყით იმით, რომ მშობელთა უმრავლესობას, რომელიც სამივე მეთოდის გამოყენებას აპირებს, სინამდვილეში სურს I მეთოდის გამოყენების უფლების შენარჩუნება სერიოზული კონფლიქტების გადაჭრისას. მათი პოზიცია დაახლოებით ასეთია: „შედარებით უმნიშვნელო კონფლიქტების დროს მზად ვარ, შვილებს მიცვე გადაწყვეტილების მიღების უფლება, თუმცა უფრო სერიოზული პრობლემების გადაჭრისას ამ უფლებას მე ვიტოვებ“.

ამგვარი შერეული მიდგომის ჩვენეული გამოცდილება გვარწმუნებს მის უნაყოფობაში. ბავშვები თუკი ერთხელ მაინც გაუგებენ გემოს კონფლიქტის უდანაკარგო მეთოდით გადაჭრას, შემდეგ უკვე მშობლების მიერ I მეთოდის გამოყენების მცდელობას ეწინააღმდეგებიან, ან ეკარგებათ III მეთოდის გამოყენების ინტერესი შედარებით უმნიშვნელო პრობლემების გადასაჭრელად, რადგან თავს მარცხისთვის განწირულად თვლიან უფრო სერიოზული პრობლემების გადაჭრისას.

„შერეული“ მიდგომის გამოყენების კიდევ ერთი შედეგია ის, რომ შვილები მშობლების მიმართ ნდობას კარგავენ, რადგან იციან, რომ როგორც

კი საქმე გადაწყვეტილებამდე მივა და მშობლების ინტერესები შეილახება, ისინი აუცილებლად მონახავენ „გამარჯვების“ ამა თუ იმ გზას. მაშინ რაღა აზრი აქვს პრობლემის გადაჭრაში მონაწილეობას? თუკი პრობლემა რეალური კონფლიქტის მასშტაბს მიიღებს, მამა მთელი თავისი ძალაუფლების გამოყენებას ეცდება, რომ თავისი გაიტანოს.

ზოგიერთი მშობელი იმით კმაყოფილდება, რომ I მეთოდს შედარებით უმნიშვნელო პრობლემების (რომლებსაც შვილის მძაფრი განცდები არ უკავშირდება) გადასაჭრელად იყენებს, მაგრამ როგორც კი საქმე სერიოზულ პრობლემას შეეხება, მაშინვე III მეთოდს მიმართავს. როგორც ჩანს, აქ ზოგადად ადამიანური ურთიერთობებისათვის დამახასიათებელი პრინციპი მოქმედებს: როცა ამა თუ იმ მხარეს დიდად არ ანაღვლებს კონფლიქტის შედეგი, მან შესაძლოა მოწინააღმდეგე მხარეს დაუთმოს; მაგრამ თუკი რომელიმე მხარე დაინტერესებულია კონფლიქტის მისთვის ხელსაყრელი დასასრულით, ის საბოლოო გადაწყვეტილების მიღებისას დაჟინებით ეცდება გამოიყენოს ხმის უფლება.

როდის არ ამართლებს უდანაკარგო მეთოდი?

მშობლებს შორის ისეთებიც გვხვდებიან, რომლებიც სხვადასხვა მიზეზის გამო ვერ იყენებენ ეფექტურად III მეთოდს. მიუხედავად იმისა, რომ მშობელთა ამ ჯგუფის სისტემატური კვლევა არ ჩავკითხავთ, მათთან საუბრები წარუმატებლობის ზოგიერთი მიზეზის განსაზღვრის საშუალებას გვაძლევს.

ზოგიერთ მათგანს ეშინია ძალაუფლებაზე უარის თქმის; ისინი მიიჩნევენ, რომ III მეთოდის გამოყენება ემუქრება მათ ტრადიციულ ფასეულობებსა და შეხედულებებს შვილების აღზრდისას ძალაუფლების გამოყენების შესახებ. ხშირად მათ დამახინჯებულად წარმოუდგენიათ ადამიანის ბუნება. მათი აზრით, ადამიანს არ შეიძლება ენდო; დარწმუნებულები არიან, რომ ძალაუფლების გამოყენებაზე უარის თქმის შემთხვევაში შვილები ველური, თავკერძა მონსტრები გაიზრდებიან. ასეთი მშობლების უმრავლესობას III მეთოდის გამოყენების სურვილიც კი არ აქვს.

მშობელთა მეორე ჯგუფის თქმით, შვილებმა უბრალოდ უარი თქვეს უდანაკარგო მეთოდით პრობლემის გადაჭრაში მონაწილეობაზე. როგორც წესი, ესენი ის მოზარდები არიან, რომლებიც არად აგდებენ მშობლებს, ან იმდენად გაბრალებულები არიან მათზე, რომ III მეთოდი მშობლებისთვის დაუმსახურებელ ფუფუნებად მიაჩნიათ. ასეთ მოზარდებს ინდი-

ვიდუალური კონსულტაციების დროს შევხვედრივარ და უნდა ვაღიარო, რომ, ჩემი აზრით, საუკეთესო გამოსავალი იქნება, მხნეობა მოიკრიფონ და საბოლოოდ დაშორდნენ მშობლებს, წავიდნენ სახლიდან და უფრო ნაყოფიერი ურთიერთობები ეძებონ ოჯახს გარეთ. ერთ-ერთი გონიერი უფროსკლასელი დამოუკიდებლად მივიდა დასკვნამდე, რომ დედამისი ვერასოდეს შეიცვლება. ჩვენი კურსების მეთოდის გაცნობისა და დედამისის ჩანაწერების წაკითხვის შემდეგ თავისი განცდები გამიზიარა:

„დედაჩემი არასდროს შეიცვლება. ის საერთოდ არ იყენებს იმ მეთოდებს, რომლებიც თქვენს კურსებზე ისწავლა. ვფიქრობ, დროა მივხვდე, რომ ის ვერ შეიცვლება. სამწუხაროა, მაგრამ მას ვერაფერი ვეღარ უშველის. როგორმე საკუთარ შემოსავალზე უნდა ვიზრუნო, რომ სახლიდან წასვლა შევძლო“.

PET-ის კურსების თანამშრომლებისთვის ცხადია, რომ რვაკვირიანი მეცადინეობები ვერ შეცვლის ყველა მშობელს, განსაკუთრებით მათ, ვინც 15 და მეტი წლის განმავლობაში იყენებდნენ არაეფექტურ მეთოდებს. PET-პროგრამა უძღურია ზოგიერთი მშობლის დასახმარებლად. სწორედ ამიტომ გვინდა, რომ ბავშვის აღზრდის ეს ახალი მეთოდი რაც შეიძლება ადრე ვასწავლოთ მშობლებს, მაშინ, როცა ჯერ კიდევ პატარები არიან მათი შვილები. მშობლისა და შვილის დანგრეული ურთიერთობა, ისევე, როგორც ნებისმიერი სხვა ადამიანური ურთიერთობა, შეიძლება ველარასოდეს აღდგეს.

როგორ გარკვევით „ემოციონის სამსახურიდან“ დათხოვნას

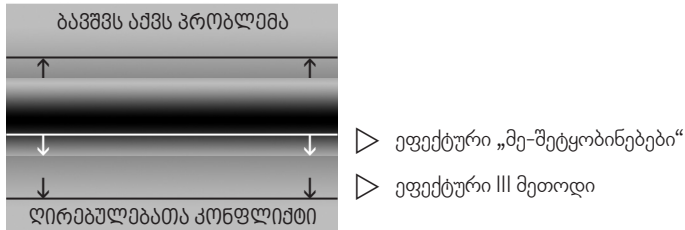
ღღეს შვილები სულ უფრო ხშირად „ითხოვენ“ მშობლებს. მოზარდობის პერიოდის დადგომასთან ერთად ისინი თითქოს „ჩამოწერენ“ ხოლმე მშობლებს, სათვალავში აღარ აგდებენ, უარს ამბობენ მათთან ურთიერთობაზე. ეს ათასობით ოჯახში ხდება მათი სოციალური თუ მატერიალური მდგომარეობის მიუხედავად. თანატოლების წრეში უფრო ნაყოფიერი ურთიერთობების ძიებისას უამრავი ახალგაზრდა ტოვებს მშობლებს ფიზიკურად თუ არა, ფსიქოლოგიურად მაინც.

რა არის ამის მიზეზი? ჩვენს კურსებზე ათასობით მშობელთან ურთიერთობის გამოცდილება მარწმუნებს, რომ ამ ბავშვებს სახლიდან წასვლას მშობლების ესა თუ ის ქცევა აიძულებს. შვილები მაშინ „ითხოვენ“ მშობლებს, როდესაც ისინი გამუდმებით მოითხოვენ მათგან, უარი თქვან მათთვის მნიშვნელოვან შეხედულებებსა და ფასეულობებზე. მოზარდები უარს ამბობენ მშობლებთან ურთიერთობაზე, როდესაც გრძნობენ, რომ ისინი არღვევენ მათ ელემენტარულ მოქალაქეობრივ უფლებებს.

მშობელი შვილზე ვეღარ ზემოქმედებს კონსტრუქციულად, რადგან მეტისმეტი დაჟინებით და თავგამოდებით ცდილობს მასზე ზემოქმედებას ისეთ საკითხებთან დაკავშირებით, რომლებზეც შვილს სურს, საკუთარი აზრი ჰქონდეს. ქვემოთ ამ მნიშვნელოვან საკითხს დეტალურად შევხები და კონკრეტულ მეთოდებს შემოგთავაზებთ, რომელთა დახმარებითაც მშობელი შეძლებს თავიდან აიცილოს „დათხოვნის“ საფრთხე.

უდანაკარგო მეთოდის ეფექტურობის მიუხედავად, არსებობს ისეთი გარდაუვალი კონფლიქტები, რომელთა გადაჭრის იმედი არ უნდა გვქონ-

დეს ამ მეთოდის ოსტატური გამოყენების შემთხვევაშიც კი, რადგან მათი გადაჭრა, უბრალოდ, შეუძლებელია III მეთოდით. ამგვარი კონფლიქტები ღირებულებათა დაპირისპირების სახელით არის ცნობილი. ქცევის ფანჯარაში ეს ასეა წარმოდგენილი:



როდესაც მშობელი ცდილობს, შვილი ღირებულებათა კონფლიქტთან დაკავშირებული პრობლემის გადაჭრაში ჩართოს, როგორც წესი, მარცხდება. ჩვენი გამოცდილება ცხადყოფს, რომ ამ ფაქტის გაგება და აღიარება მშობელს ძალიან უჭირს, რადგან ის მოითხოვს მშობლისა და საზოგადოების როლის შესახებ სამყაროსავით ძველ შეხედულებებსა და იდეებზე უარის თქმას.

თუ ოჯახური კონფლიქტი მნიშვნელოვან ფასეულობებთან, შეხედულებებთან და პიროვნებისთვის მნიშვნელოვან პრიორიტეტებთან დაკავშირებით ჩნდება, მშობელს შეუძლია სხვადასხვა მიდგომა გამოიყენოს, რადგან შვილს შესაძლოა არ სურდეს ამ საკითხების ღიად განხილვა. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მშობელი აღარ უნდა ეცადოს შვილზე ზეგავლენის მოხდენას ამა თუ იმ ღირებულების სწავლების მიზნით. უბრალოდ, წარმატებისათვის მან სხვა მიდგომა უნდა გამოიყენოს.

ღირებულებათა საკითხი

შვილის ქცევა, რომელიც ამა თუ იმ ფორმით ეხება რწმენას, ღირებულებებს, სტილს, პრიორიტეტებს, ცხოვრებისეულ ფილოსოფიას, გარდაუვლად ხდება მისი და მშობლების კონფლიქტის მიზეზი. მაგალითად, ბიჭების თვალში გრძელ თმას მნიშვნელოვანი სიმბოლური დატვირთვა აქვს. სულაც არ არის საჭირო, მშობელმა იცოდეს გრძელი თმის სიმბოლური მნიშვნელობის ყველა დეტალი; მთავარია, ესმოდეს, რამდენად მნიშვნელოვანია ეს შვილისთვის.

მშობლის მცდელობა, ხელი შეუშალოს შვილის იმ მოთხოვნების დაკმაყოფილებას, რომელიც მისთვის ღირებულია, აუცილებლად აწყდება მძაფრ წინააღმდეგობას. გრძელი თმა სიმბოლურად ასახავს იმ ფაქტს, რომ მოზარდი თავის საქმეს აკეთებს, **თავისი ცხოვრებით ცხოვრობს, საკუთარი შეხედულებებისა და რწმენის შესაბამისად იქცევა.**

თუ ეცდებით დარწმუნოთ შვილი, რომ თმა შეიჭრას, მისგან დაახლოებით ასეთ პასუხს მიიღებთ:

„ჩემი თმაა“.

„მე ასე მომწონს“.

„თავი დაანებე ჩემთვის ჭკუის სწავლებას“.

„უფლება მაქვს, **საკუთარ** თმას ისე მოვექცე, როგორც მინდა“.

„ეს შენ არ გეხება“.

„მე ხომ არ გირჩევ, რა სიგრძის თმა უნდა გქონდეს!“

სათანადოდ გაშიფრული ყველა ეს შეტყობინება მშობელს ერთსა და იმავეს ეუბნება: „ჩემი აზრით, უფლება მაქვს, მქონდეს საკუთარი ღირებულებები, რადგან ისინი არანაირად არ გიშლის შენ ხელს“. თუკი შვილი ამას მეტყვოდა, იძულებული ვიქნებოდი მეღიარებინა მისი სიმართლე. მისი თმის სიგრძე ნამდვილად არ მიშლის ხელს მოთხოვნის დაკმაყოფილებაში; არ იწვევს სამსახურიდან ჩემს დათხოვნას, შემოსავლის შემცირებას, არ მიშლის ხელს ძველ მეგობრებთან ურთიერთობაში და ახლების გაცნობაში, გართობაში, არც წინამდებარე წიგნის დაწერაში მათერხებს და არც – პროფესიულ საქმიანობაში და, რაც მთავარია, არ მიშლის ხელს **ჩემთვის** სასურველი ვარცხნილობის არჩევაში. შეიძლება ითქვას, რომ ფულსაც კი მიზოგავს.

ხშირად შვილის არჩევანს, გემოთ აღწერილი თმის სიგრძის მსგავსად, მშობელი საკუთარ პრობლემად აქცევს ხოლმე. გთავაზობთ ამის მაგალითს:

მშობელი: არ შემიძლია შენი თმის ატანა. საშინლად გამოიყურები.

შვილი: მომწონს, როგორც გამოვიყურები.

მშობელი: სერიოზულად ამბობ?! მაწანწალას ჰგავხარ.

შვილი: არ მესმის, რას ამბობ.

მშობელი: რაღაც უნდა ვიღონოთ, ჩემთვის მიუღებელია შენი ვარცხნილობა!

შვილი: თმა ჩემია და ისე მექნება, როგორც მინდა.

მშობელი: ნუთუ არ შეგიძლია რამე იღონო, რომ ღირსეულად გამოიყურებოდე?

შვილი: მე ხომ არ გეუბნები, თმა როგორ დაივარცხნო!

მშობელი: ჰო, მაგრამ მე მაწანწალასავით არ გამოვიყურები.

შვილი: ნუ მეუბნები ასე. ჩემს მეგობრებს მოსწონთ, განსაკუთრებით – გოგოებს.

მშობელი: არ მაინტერესებს, ჩემში ზიზღს იწვევს.

შვილი: მაშინ ნულარ შემომხედავ.

ცხადია, ბიჭს არ სურს თმის გამო გაჩენილი პრობლემის გადაჭრაში მონაწილეობა, რადგან, როგორც ამბობს, „ეს მისი თმაა“. თუკი მშობელი დაუინებით გააგრძელებს თმის პრობლემაზე საუბარს, საბოლოო შედეგი ის იქნება, რომ შვილი შებრუნდება, შეიყუჩება თავის ოთახში, ან სახლიდან წავა.

ხშირად მშობელი დაუინებით აგრძელებს მისთვის მიუღებელი ქცევის შეცვლის მცდელობას და ამგვარ ჩარევას აუცილებლად მიჰყავს შვილთან ბრძოლამდე, წინააღმდეგობამდე და შეურაცხყოფამდე, რაც საბოლოოდ სერიოზულ საფრთხეს უქმნის მშობლისა და შვილის ურთიერთობას.

როცა შვილი ეწინააღმდეგება მშობლის მცდელობას შეაცვლევინოს, მისი აზრით, უწყინარი ქცევა, ის ისევე იქცევა, როგორც ნებისმიერი ზრდასრული. არც ერთ ზრდასრულს არ სურს ქცევის შეცვლა, თუკი არ დარწმუნდება, რომ ვინმეს ზიანს აყენებს. ნებისმიერი ზრდასრული, ისევე როგორც ნებისმიერი ბავშვი, მტკიცედ იბრძოლებს საკუთარი თავისუფლების დასაცავად, თუკი მიხვდება, რომ ვინმე მისი ისეთი ქცევის შეცვლას ცდილობს, რომელიც არავის უშლის ხელს.

ეს მშობლების ერთ-ერთი სერიოზული შეცდომა და მათი არაეფექტურობის ყველაზე ხშირი მიზეზია. თუ მშობელი მხოლოდ იმ ქცევის შეცვლაზე იბრუნებს, რომელიც მის მოთხოვნილებებს ეწინააღმდეგება, შვილს ამბოხის, კონფლიქტის გაცილებით ნაკლები მიზეზი ექნება და მშობლისა და შვილის ურთიერთობაც უფრო მშვიდობიანი იქნება. მშობლების უმრავლესობა არაკეთილგონივრულად აკრიტიკებს და ავიწროებს შვილს, უვნებელი ქცევის შეცვლას სთხოვს. თავდაცვის მიზნით, შვილი იბრძვის, ეწინააღმდეგება, ურჩობს ან გარბის.

ხშირად შვილი ჯიბრით აკეთებს ისეთ რამეს, რასაც მშობელი დაუინებით უშლის, იქნება ეს ჩაცმისა თუ თმის ვარცხნილობის სტილის არჩევა, სვირინგისა თუ პირსინგის გაკეთება. ზოგჯერ მშობლის შიშის გამო შესაძ-

ლოა დათმოს კიდევ პოზიცია, მაგრამ აუცილებლად რჩება წყენა მშობლი-
სადმი, რომელმაც აიძულა ქცევის შეცვლა.

ბავშვები არ უჯანყდებიან **ზრდასრულებს**, ისინი უჯანყდებიან ზრდას-
რულების მიერ **თავისუფლების წართმევის მცდელობას**. ისინი უჯანყ-
დებიან ზრდასრულების მცდელობას, შეიცვალონ მათი წარმოდგენების
შესაბამისად; უჯანყდებიან ჩაგვრას, იძულებას, მოიქცნენ ზრდასრულის
ქცევის მოდელის შესაბამისად, ისე, როგორც ის მიიჩნევს სწორად.

სამწუხაროდ, როდესაც მშობელი გავლენას იმ ქცევის შესაცვლელად
იყენებს, რომელიც მას ხელს **არ უშლის**, ის იმ ქცევის შეცვლის შესაძლებ-
ლობასაც კარგავს, რომელიც ხელს უშლის. ნებისმიერი ასაკის ბავშვთან
მუშაობის გამოცდილება გვარწმუნებს, რომ ისინი თანახმა არიან, შეცვა-
ლონ ქცევა, თუკი ხედავენ, რომ **ეწინააღმდეგებიან სხვა ადამიანის ინ-
ტერესებს**. თუ მშობელი შვილის მხოლოდ იმ ქცევის შეცვლას ცდილობს,
რომელიც აშკარა უარყოფით გავლენას ახდენს მშობელზე, როგორც წესი,
შვილი პატივისცემას ამჟღავნებს მშობლის მოთხოვნების მიმართ და მზად
არის, მასთან ერთად გადაჭრას ინტერესთა კონფლიქტი.

ვარცხნილობის სტილის მსგავსად, ჩაცმის სტილს უდიდესი სიმბოლოუ-
რი მნიშვნელობა აქვს ბავშვისთვის. ჩემს ახალგაზრდობაში მოდური იყო
ჩალისფერი ველვეტის შარვალი და ჭუჭყიანი (აუცილებლად ძალიან ჭუჭ-
ყიანი) ფეხსაცმელი ფერადი თასმებით. მასსოვს, როგორი მოთმინებით
ვაგლესდი ჭუჭყს ახალ ფეხსაცმელს, სანამ ქუჩაში გავიდოდი. შემდეგ გა-
ხეხილი ჯინსი, სვირინგი, პირსინგი, ძვირადღირებული სპორტული ფეხ-
საცმელი შემოვიდა მოდაში.

როგორ ვიბრძოდი საკუთარი უფლებისთვის, ველვეტის შარვალი და
ფერადთასმებიანი ფეხსაცმელი მცმოდა! მე ეს სიმბოლოები მჭირდებო-
და! ყველაზე მთავარი კი ის იყო, რომ მშობლებმა ვერც ერთი დამაჯერე-
ბელი არგუმენტი ვერ შემომთავაზეს, რომ მერწმუნა – ჩემი ჩაცმულობა
ხელს უშლიდა ან საფრთხეს უქმნიდა მათ ინტერესებს.

არის მომენტები, როდესაც ბავშვი ხვდება და აღიარებს იმ ფაქტს, რომ
მისი ჩაცმის სტილი ხელშესახებ, რეალურ გავლენას ახდენს მშობელზე.
მაგალითისთვის გამოგვადგება არაერთხელ ნახსენები სიტუაცია ჯეინისა
და „სულელური“ ლაბადის შესახებ. ამ შემთხვევაში ჯეინი მიხვდა, რომ თუ
რამდენიმე ქუჩას ფეხით გაივლიდა, ულაბადოდ დასველდებოდა, შეიძ-
ლება გაცივებულიყო და მამას სამსახურის გაცდენა მოუწევდა.

უდანაკარგო მეთოდით პრობლემის გადაჭრის კიდევ ერთ მაგალითად
გამოგვადგება ჩემს ქალოშვილთან კონფლიქტი, რომელსაც ნიუპორტის

სანაპიროზე უფროსების გარეშე სურდა სააღდგომო არდადეგების გატარება. ჩვენი შვილი მიხვდა, რომ დაჟინების შემთხვევაში რამდენიმე უძილო ლამის გატარება მოგვიწევდა მასზე ნერვიულობის გამო.

გრძელი თმის გამო წარმოქმნილი კონფლიქტიც კი შეიძლება გადავჭრათ უდანაკარგო მეთოდით, როგორც ეს ერთ-ერთ ოჯახში მოხდა. მამა სკოლის დირექტორი იყო. ის შიშობდა, რომ მისი სამსახური საფრთხის ქვეშ აღმოჩნდებოდა, თუკი კონსერვატიულად განწყობილი მოსახლეობა მისი შვილის გრძელ თმას მეტისმეტი ლიბერალიზმის ნიშნად მიიჩნევდა. ასეთი ლიბერალიზმი ეწინააღმდეგებოდა მის თანამდებობას. ვაჟიშვილმა საკუთარი თმის სიგრძე მშობლის ცხოვრებაზე რეალური გავლენის მქონე ფაქტორად აღიქვა. მამისადმი გულწრფელი პატივისცემის ნიშნად ის დათანხმდა, გვარიანად შეემოკლებინა თმა.

სხვა ოჯახში, ამავე გარემოებაში, სხვა რამ შეიძლება მომხდარიყო. მნიშვნელოვანია, შვილს **ესმოდეს საკუთარი ქცევისა და მშობლის ინტერესების კავშირი**. მხოლოდ ამ შემთხვევაში დათანხმდება ის უდანაკარგო მეთოდით პრობლემის გადაჭრას. მშობელმა უნდა უნდა შეძლოს შვილის ქცევის უარყოფითი გავლენის დასაბუთება, რადგან წინააღმდეგ შემთხვევაში, შვილი პრობლემაზე საუბარსაც კი არ ისურვებს.

გთავაზობთ ზოგიერთ ქცევას, რომლებსაც, მშობლების აზრით, შვილები არ მიიჩნევენ განსჯის საგნად, რადგან დარწმუნებული არიან, რომ არაფრით უშლიან ხელს მშობლებს.

მოზარდ ქალიშვილს მოსწონს სვირინგი.

მოზარდ ვაჟიშვილს ძალიან დიდი ზომის ჯინსი და დაგლევილი ფეხსაცმელი აცვია.

მოზარდს მშობლებისთვის მიუღებელი მეგობრები ჰყავს.

ბავშვს საშინაო დავალების მომზადება ეზარება.

ბავშვს სწავლისთვის თავის დანებება და რეპ-მუსიკოსობა სურს.

ხუთი წლის ბავშვი სახლში საბანს დაათრევს.

ქალიშვილს ცხვირისა და ტიპის პირსინგი სურს.

ქალიშვილს ძალიან მოკლე კაბები მოსწონს.

მოზარდს ეკლესიაში სიარული არ სურს.

ცხადია, III მეთოდი არ გახლავთ მშობლების გემოვნების შესაბამისად შვილის გამოძერწვის მეთოდი. თუ მშობელი ამ მეთოდის გამოყენებას აღნიშნული მიზნით ცდილობს, დაბეჯითებით შეიძლება განვაცხადოთ, რომ

ბავშვები ვერ გაიგებენ და აუცილებლად შეეწინააღმდეგებიან. ამ შემთხვევაში მშობელი ხელიდან უშვებს მეთოდის წარმატებით გამოყენების შესაძლებლობას იმ პრობლემის გადასაჭრელად, რომელიც ნამდვილად ლახავს მის ინტერესებს. ეს შესაძლოა უკავშირდებოდეს: საოჯახო საქმეში მონაწილეობას, მეტისმეტ ხმაურს, საგნების დაზიანებას, მანქანის სწრაფად ტარებას, ტანსაცმლის დაუდევრად დაყრას, ჭუჭყიანი ფეხსაცმლით სიარულს, კომპიუტერთან დიდხანს ჯდომას, ნიჟარაში ჭუჭყიანი ჭურჭლის ჩატოვებას, საგნების მიყრა-მოყრას, ეზოს დანაგვიანებას და ა.შ.

სამოქალაქო უფლებების შესახებ

მშობელსა და შვილს შორის ისეთ კონფლიქტზე საუბრისას, რომელიც ვარცხნილობასა და ისეთ ქცევებს ეხება, რომლებიც რეალურად არ ზემოქმედებს მშობელზე, აუცილებლად უნდა ვახსენოთ **ბავშვთა უფლებები**. მოზარდმა იცის, რომ მას აქვს **უფლება**, ჰქონდეს ის ვარცხნილობა, რომელიც მოსწონს; აირჩიოს მეგობრები; ჩაიცვას, როგორც მოსწონს და ა.შ. თანამედროვე მოზარდები, ნებისმიერი დროის მოზარდების მსგავსად, შეუპოვრად დაიცავენ ამ უფლებებს.

მოზარდები, ზრდასრულების ან მთელი ერების მსგავსად, მუდამ იბრძობენ საკუთარი უფლებების დასაცავად. ისინი მათ ხელთ არსებულ ყველა რესურსს გამოიყენებენ თავისუფლებისა და ავტონომიის შესანარჩუნებლად. ეს მათთვის ძალიან მნიშვნელოვანი საკითხია, რომელიც არ ექვემდებარება განხილვას, კომპრომისს ან რომელიმე მეთოდით პრობლემის გადაჭრას.

რატომ არ ესმით ეს მშობლებს? რატომ არ ესმით, რომ მათი შვილები ადამიანები არიან და სწორედ **ადამიანური ბუნების კარნახით იბრძვიან თავისუფლებისათვის**, როცა საფრთხეს გრძნობენ? რატომ ვერ ხვდებიან მშობლები, რომ საქმე რაღაც არსებითთან აქვთ – ადამიანის მოთხოვნილებასთან, შეინარჩუნოს თავისუფლება? რატომ არ ესმით, რომ სამოქალაქო უფლებებს ოჯახში ეყრება საფუძველი?

ერთ-ერთი მიზეზი იმისა, რატომ ვერ ხედავენ მშობლები შვილებში სამოქალაქო უფლებების მქონე პიროვნებებს, ფართოდ გავრცელებულ შეხედულებაში უნდა ვეძებოთ, რომლის მიხედვითაც შვილი მშობელს „ეკუთვნის“. ამ შეხედულებით ამართლებენ მშობლები შვილების „გამოძერწვის“, შეცვლის, ჩაგონების, კონტროლის, ჭკუის სწავლების მცდელობას. ბავშვისთვის

სამოქალაქო უფლებების, გარკვეული თავისუფლების მინიჭება მოითხოვს მის დამოუკიდებელ პიროვნებად განხილვას – ისეთ პიროვნებად, რომელსაც საკუთარი ცხოვრება აქვს. ბევრ მშობელს უჭირს იმ პრინციპის აღიარება, რომ ბავშვსაც აქვს უფლება, გახდეს ის, რაც სურს, იმ პირობით, რომ მისი ქცევა არ ზემოქმედებდეს მშობლის უფლებაზე, იყოს ის, რაც სურს.

„შემიძლია თუ არა ვასწავლო ჩემი ღირებულებები?“

ეს მშობლების საყვარელი კითხვაა, რადგან მათ უმრავლესობას ძალიან უნდა, შთამომავლობას საკუთარი ნალოლიავები ღირებულებები გადასცეს. „რა თქმა უნდა! თქვენ არა მხოლოდ **შეგიძლიათ** ასწავლოთ, არამედ ასწავლით კიდევ“, – ასეთია პასუხი. მშობელი ღირებულებების სწავლებას თავს ვერ აარიდებს იმ მარტივი მიზეზის გამო, რომ შვილები ნებისმიერ შემთხვევაში ეცნობიან მის ღირებულებებს ქცევაზე დაკვირვებით, საუბრის მოსმენით.

მშობელი, როგორც ნიმუში

ზრდის კვალობაზე მშობლები და სხვა ზრდასრულები, რომლებთანაც ბავშვები ურთიერთობას ამყარებენ, მათთვის მისაბაძები ხდებიან. მშობელი მუდამ მაგალითია შვილისთვის და თავისი ქმედებით გაცილებით მეტს ასწავლის, ვიდრე საუბრით იმის შესახებ, თუ რისი სჯერა და რას აფასებს.

მშობელი ფასეულობებს თავისი ცხოვრების წესით გადასცემს. თუ სურს, რომ შვილი პატიოსნებას აფასებდეს, თავადაც პატიოსნად უნდა იქცეოდეს. თუ სურს, დიდსულოვნება გახდეს შვილისთვის მნიშვნელოვანი, თვითონ უნდა აჩვენოს ამის მაგალითი. ეს საკუთარი ღირებულებების გადაცემის საუკეთესო და, შესაძლოა, ერთადერთი გზაა.

„გააკეთე ისე, როგორც გეუბნები და არა ისე, როგორც მე ვაკეთებ“ – არაეფექტური მიდგომაა ღირებულებების დასასწავლად. „გააკეთე ისე, როგორც მე ვაკეთებ“ – მხოლოდ ამ შემთხვევაში აქვს მშობელს რეალური შესაძლებლობა, იმოქმედოს შვილზე და შეცვალოს მისი ქცევა.

თუკი მშობელს სურს, პატიოსანი შვილი გაზარდოს და ტელეფონით სტუმრად მიპატიუებაზე შვილის თანდასწრებით იცრუებს, თავად ველოდებით სტუმრებსო, ის თავს მოიტყუებს. ამგვარი მაგალითების სია უსასრულოა: მამამ თავი ვერ შეიკავა და ვახშობისას აღნიშნა, როგორ გო-

ნივრულად მოიქცა, როცა საგადასახადო დეკლარაციაში არარსებული ხარჯები აჩვენა; დედა მოზარდ შვილს სთხოვს, არ უთხრას მამას, რამდენი გადაიხადა მაგიდის სანათში; ორივე მშობელი ცრუობს ცხოვრებისეული სირთულეების, სექსის, რელიგიის და ა.შ. შესახებ.

თუ მშობელს სურს, შვილმა არაძალადობრივი ურთიერთობები დააფასოს, შვილის დასასჯელად კი ფიზიკურ დასჯას იყენებს, თვალთმაქცობს. ერთი გონებამახვილური კარიკატურა მახსენდება, სადაც მამა ვაჟიშვილს სცემს და თან ეუბნება: „იმედი მაქვს, ახლა მაინც ისწავლი, რომ პატარების ცემა არ შეიძლება“.

შვილებმა რომ მშობლების ფასეულობები ისწავლონ, ამ უკანასკნელებმა სწორედ ამ ფასეულობების მიხედვით უნდა იცხოვრონ და არ უნდა აიძულონ შვილებს რაღაც აბსტრაქტული წესებით ცხოვრება. ჩემი ღრმა რწმენით, ერთ-ერთი მიზეზი თანამედროვე ახალგაზრდების მიერ ზრდასრულთა საზოგადოების მრავალი ფასეულობის უარყოფისა ისაა, რომ ისინი ცხადად ხედავენ: უფროსები ხშირად თავადაც არ იქცევიან საკუთარი შეხედულებების შესაბამისად. იმედგაცრუებულები აღმოაჩენენ ხოლმე, რომ სასკოლო სახელმძღვანელოებში სრული სიმართლე არ წერია მთავრობისა და ქვეყნის ისტორიის შესახებ და მასწავლებელი ხშირად ცრუობს ზოგიერთ ცხოვრებისეულ ფაქტზე საუბრისას. შეუძლებელია არ გაბრაზდნენ უფროსებზე, რომლებიც სქესობრივი მორალის გარკვეულ პრინციპებს ქადაგებენ, ფილმებსა და ტელეეკრანზე კი ამ პრინციპებთან სრულიდ შეუსაბამო სქესობრივ ქცევას ავლენენ.

დიახ, მშობლები შეძლებენ საკუთარი ფასეულობების გადაცემას, თუკი ამ ფასეულობებით იცხოვრებენ. რამდენი მშობელი ფიქრობს და იქცევა ასე? რამდენიც გნებავთ, იქადაგეთ საკუთარი ფასეულობები, მაგრამ მხოლოდ საკუთარი მაგალითით და არა სიტყვებით ან მშობლის ავტორიტეტზე დაყრდნობით. ასწავლეთ ყველაფერი, რაც თქვენთვის ფასეულია, მაგრამ თავად იყავით ამ ფასეულობებით ცხოვრების მაგალითი.

მშობელი ყველაზე მეტად იმის გამო დარდობს, რომ შვილმა **შესაძლოა არ აღიაროს მისი ფასეულობები**. რასაკვირველია, მშობლის ზოგიერთი ფასეულობა შეიძლება შვილისთვის მიუღებელი აღმოჩნდეს; შეიძლება მას შეექმნას სავსებით სამართლიანი შთაბეჭდილება, რომ მშობლის ზოგიერთი ფასეულობა არასასურველი შედეგების მომტანია (მაგალითად, ახალგაზრდების ნაწილი უარყოფს მშობლების სწრაფად შესასრულებელ, სტრესულ სამუშაოს, რადგან მიიჩნევს, რომ ის გულისა და ნერვული სისტემის დაავადებებს იწვევს).

როცა მშობელი შიშობს იმის გამო, რომ შესაძლოა შვილმა არ აღიაროს მისი ფასეულობები, ის ერთგვარად ცდილობს გაამართლოს ძალაუფლების გამოყენება შვილზე ზეგავლენის მიზნით. „ისინი მეტისმეტად პატარები არიან იმისათვის, რომ გაარკვიონ ცუდი და კარგი“ – ყველაზე გავრცელებული თავის მართლებაა ფასეულობების იძულებით თავსმოხვევისას.

განა **შესაძლებელია** ძალით ან ავტორიტეტით მოვახვიოთ თავზე ჯანსაღ ადამიანს ფასეულობები? ჩემი აზრით, არა. შედეგად იმას მივიღებთ, რომ ბავშვები უფრო მეტი გააფთრებით შეეწინააღმდეგებიან დიქტატს და უფრო მტკიცედ დაიცავენ საკუთარ შეხედულებებსა და ფასეულობებს. ძალაუფლებით და ავტორიტეტით შესაძლებელია სხვების მოქმედების კონტროლი, მაგრამ შეუძლებელია ვაკონტროლოთ მათი **ფიქრები, იდეები, შეხედულებები**.

მშობელი, როგორც მრჩეველი

კარგისა და ცუდის გარჩევის სწავლების მიზნით, საკუთარი ქცევით ფასეულობათა დემონსტრირების გარდა, მშობელს კიდევ ერთი მეთოდი შეუძლია გამოიყენოს. მას შეუძლია შვილს საკუთარი იდეები, ცოდნა და გამოცდილება გაუზიაროს სწორედ ისე, როგორც ამას კონსულტანტი აკეთებს, როცა რჩევითვის მიმართავენ. ამ მეთოდს თავისი ხიბლი აქვს – გამოცდილი კონსულტანტი ცდილობს **აზრის გაზიარებას** და არა დამოძღვრას, **შეთავაზებას** და არა აზრის თავს მოხვევას, **კარნახს** და არა მოთხოვნას. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია ის, რომ კონსულტანტი გვიზიარებს, გვთავაზობს და გვკარნახობს მხოლოდ **ერთხელ**. ეფექტური კონსულტანტი თავის ცოდნასა და გამოცდილებას გვიზიარებს, მაგრამ ის თავს არ გვაბეზრებს ყოველდღიურად, არ გვარცხვენს იმის გამო, რომ მისი აზრი არ გავითვალისწინეთ, არ ცდილობს საკუთარი აზრის დაჟინებით მტკიცებას, თუკი მას ვეწინააღმდეგებით. გამოცდილი კონსულტანტი საკუთარ იდეებს გვთავაზობს, შემდეგ კი **შესაძლებლობას გვაძლევს, თავად გადავწყვიტოთ, მივიღოთ თუ უკუვაგდოთ რჩევა**. კონსულტანტი რომ ისე მოიქცეს, როგორც მშობლების უმრავლესობა იქცევა, მას განვუცხადებთ, რომ აღარ გვჭირდება მისი მომსახურება.

მოზარდები იმიტომ ამბობენ უარს „მშობლების მომსახურებაზე“, რომ მათ იშვიათად შეუძლიათ კარგი კონსულტანტები იყვნენ. მშობლები შვილებს უმეტესწილად ჭკუას ასწავლიან, არწმუნებენ, ემუქრებიან, აფრთხილებენ, სთხოვენ, მოძღვრებენ, არცხვენენ, რათა ის გააკეთებინონ,

რასაც მართებულად მიიჩნევენ. მშობლები ყოველდღიურად მიმართავენ შვილებს დარიგებისა და ჭკუის სწავლების შემცველი შეტყობინებებით. ისინი შვილებს არ აძლევენ რჩევის მიღებაზე ან უარყოფაზე პასუხისმგებლობის აღების საშუალებას; სრულად კისრულობენ შვილებისთვის ჭკუის სწავლების პასუხისმგებლობას. როცა მშობელი „კონსულტანტის“ როლს ირჩევს, მან იცის, რომ **„უნდა დაიყოლოს“**, მაგრამ თუ მის რჩევას არ გაიზიარებენ, თავს დამარცხებულად იგრძნობს.

მშობელი დამნაშავეა საკუთარი „საქონლის“ თავზე მოხვევაში. გასაკვირი აღარ არის, რომ ოჯახების უმრავლესობაში გაისმის ბავშვების სასოწარკვეთილი შეტყობინებები მშობლების მისამართით: „თავი დამანებეთ!“, „მოეშვით ჭკუის სწავლებას!“, „ნუ მბურღავთ!“, „ისედაც ვიცი, რას ფიქრობთ. აღარ მჭირდება წამდაუწუმ გამეორება!“, „ნუ შემაწუხებთ გაუთავებელი ჭკუის სწავლებით!“, „მორჩით!“, „მივდივარ, ნახვამდის“.

მშობელს უნდა ახსოვდეს, რომ შეუძლია შვილისთვის კარგი კონსულტანტი იყოს – გაუზიაროს საკუთარი იდეები, გამოცდილება, სიბრძნე, თუკი იმ გამოცდილი კონსულტანტით მოიქცევა, რომელსაც დახმარებისთვის მიმართავენ.

თუ ფიქრობთ, რომ სასარგებლო ინფორმაცია გაქვთ იმის შესახებ, რომ მოწვევა საზიანოა ჯანმრთელობისთვის, გაუზიარეთ შვილს. თუ თვლით, რომ რელიგიამ მნიშვნელოვანი როლი ითამაშა თქვენს ცხოვრებაში, ესაუბრეთ ამის შესახებ შვილებს. თუ ნარკოტიკების გავლენის შესახებ საინტერესო სტატიას წააწყდით, შესთავაზეთ მისი წაკითხვა შვილებს, ან თავად წაუკითხეთ ხმამაღლა. თუ მონაცემები გაქვთ უმაღლესი განათლების სარგებლიანობის შესახებ, გაუზიარეთ შვილებს. თუ ბავშვობაში ისწავლეთ, როგორ გადაგექციათ საშინაო დავალების შესრულება დამღლევი პროცედურიდან სახალისოდ, შესთავაზეთ შვილებს საკუთარი მეთოდი. თუ საკუთარი თავი ქორწინებამდელი სქესობრივი ურთიერთობების ექსპერტად მიგაჩნიათ, გაუზიარეთ შვილებს ცოდნა. მხოლოდ ამ ყველაფრისთვის შესაბამისი დრო შეარჩიეთ!

ჩემი ერთ-ერთი რეკომენდაცია კონსულტანტობის პირად გამოცდილებას ემყარება. მივხვდი, რომ ურთიერთობისას ერთ-ერთი მძლავრი იარაღი აქტიური მოსმენაა. როდესაც ახალ იდეებს ვთავაზობდი, მსმენელები თავდაპირველად მეწინააღმდეგებოდნენ და თავის დაცვას ცდილობდნენ. ნაწილობრივ ალბათ იმიტომ, რომ ეს იდეები, როგორც წესი, ეწინააღმდეგებოდა მათ შეხედულებებს ან ქცევის სტანდარტებს. როგორც წესი, აქტიური მოსმენის შემდეგ წინააღმდეგობა სუსტდებოდა და საბოლოოდ ისინი

იზიარებდნენ ჩემს ახალ იდეებს. თუკი მშობელს სურს, შვილებს საკუთარი შეხედულებები და ღირებულებები ასწავლოს, მზად უნდა იყოს წინააღმდეგობისთვის და არ უნდა შეშინდეს. წინააღმდეგობისას გაიხსენეთ აქტიური მოსმენა, რომელიც აუცილებლად დაგეხმარებათ.

ცხადია, შეგიძლიათ შვილებს საკუთარი ფასეულობები ასწავლოთ, მაგრამ, ღვთის გულისათვის, ნუ მოახვევთ თავს! ფასეულობებზე ღიად ისაუბრეთ, მაგრამ ნუ ეცდებით შვილების იძულებას! გაუზიარეთ, მაგრამ თავს ნუ მოახვევთ! დაბეჯითებით შესთავაზეთ, მაგრამ ნუ ეცდებით ჩააგონოთ ნებისმიერი ხერხით! ამის შემდეგ თავი დაანებეთ და საშუალება მიეცით, თავად დაფიქრდნენ, აწყობთ თუ არა შეთავაზება. არ დაივიწყოთ აქტიური მოსმენა! თუკი ამ რჩევებს გაითვალისწინებთ, შვილები არაერთხელ მოგმართავენ დახმარებისთვის. ისინი დარწმუნდებიან, რომ თქვენ სასარგებლო კონსულტანტი ხართ და აღარ მოუწდებათ თქვენი სამსახურიდან „დათხოვნა“.

„მივიღო ის, რისი შეცვლაც არ შემიძლია“

მკითხველს ალბათ ახსოვს სოლომონ ბრძენის სიტყვები:

„ღმერთო, მომეცი ძალა, შევცვალო ის, რისი შეცვლაც შემიძლია, მომეცი სიმშვიდე, შევეგუო იმას, რისი შეცვლაც არ შემიძლია და მომეცი გონი, რომ გავარჩიო ერთი მეორისაგან“.

„სიმშვიდე, შევეგუო იმას, რისი შეცვლაც არ შემიძლია“ – უშუალოდ ეხება იმას, რაზეც ახლა მსურს საუბარი. ბავშვის მრავალი ქცევა არსებობს, რომლის შეცვლაც მშობელს არ შეუძლია. ერთადერთი ალტერნატივა ამ ფაქტის მიღებაა.

მრავალი მშობელი ეწინააღმდეგება ჩვენს რჩევას იმის შესახებ, რომ შვილისთვის უბრალოდ კონსულტანტი იყოს:

„ჩემი პასუხისმგებლობაა, რომ ჩემმა შვილმა არ მოწიოს სიგარეტი“.

„მთელი ჩემი ავტორიტეტი უნდა გამოვიყენო და შვილი ქორწინებაამდე სქესობრივი ურთიერთობისაგან დავიცვა“.

„არ მსურს მხოლოდ კონსულტანტი ვიყო, როცა საქმე ნარკოტიკების გამოყენებას ეხება. დარწმუნებული უნდა ვიყო, რომ ჩემი შვილი არ ეწევა“.

„მშვიდად ვერ ვიქნები, როცა ვიცი, რომ ჩემი შვილი საშინაო დავა-
ლებას არ ასრულებს“.

მრავალი მშობელი იმდენად მტკივნეულად განიცდის შვილის გარკ-
ვეულ ქცევას, რომ უარს ვერ ამბობს შვილზე ზემოქმედების მცდელობაზე.
მიუხედავად ამისა, უფრო ობიექტური თვალსაზრისი, როგორც წესი, არწ-
მუნებთ ხოლმე, რომ არ აქვთ უფრო მისაღები ალტერნატივა, ვიდრე თა-
ვის დანებებაა – იმის მიღება, რისი შეცვლაც არ შეუძლიათ.

განვიხილოთ სიგარეტის მოწევა. დავუშვათ, მშობელმა ყველა რესურ-
სი ამოწურა (უამბო იმ ზიანის შესახებ, რაც ამ მავნე ჩვევამ მოუტანა თავად
მას, მოუძებნა სტატისტიკური მონაცემები, სტატიები). დავუშვათ, შვილი აგ-
რძელებს სიგარეტის მოწევას. როგორ უნდა მოიქცეს მშობელი? თუ სახლ-
ში მოწევას აუკრძალავს, შვილი სახლის გარეთ მოწევს (ან სახლშიც, როცა
მარტო იქნება). ცხადია, მშობელი ყველგან ვერ გაჰყვება და ვერც სახლში
დაუჯდება გვერდით. სიგარეტის მოწევისასაც რომ წაასწროს, რას გააკეთებს?
თუკი „ბურღვას“ დაუწყებენ, ის როგორმე აიტანს ამ „წამებას“ და შემდეგ ისევ
მოწევს. თეორიულად, შესაძლოა სახლიდან გაგდებით დაემუქროს, მაგრამ
არც ერთ მშობელს არ მოუნდება ამგვარი რადიკალური მეთოდის გამოყენე-
ბა. სწორედ ამიტომ მშობელს, ფაქტობრივად, არ რჩება ალტერნატივა, გარ-
და იმისა, რომ საკუთარ თავს გამოუტყდეს: ვერ აიძულა შვილი, უარი ეთქვა
მოწევაზე. ერთ-ერთმა მშობელმა ძალიან მკაფიოდ ჩამოაყალიბა დილემა:
„ერთადერთი საშუალება, რომლის დახმარებითაც შემიძლია ვაიძულო ქა-
ლიშვილი, უარი ეთქვას მოწევაზე, ის გახლავთ, რომ საწოლის ფეხზე მივაბა“.

დამატებითი მაგალითის სახით შეგვიძლია განვიხილოთ საშინაო და-
ვლების შესრულება, რომელიც მრავალ ოჯახში კონფლიქტის წყაროა.
როგორ უნდა მოიქცნენ მშობლები, თუკი შვილს არ სურს დავალების შეს-
რულება? თუ აიძულებენ ოთახში განმარტოებას, შეიძლება რადიო, ტე-
ლევიზორი, კომპიუტერი ჩართოს, ან ნებისმიერი სხვა რამ აკეთოს. საქმე
ისაა, რომ შეუძლებელია აიძულო ადამიანი, ისწავლოს. გამოთქმა „შეიძ-
ლება ცხენი წყალთან მიიყვანო, მაგრამ დაღევას ვერ აიძულებ“ ბავშვის
მიერ საშინაო დავალების შესრულებასაც ეხება.

რა შეიძლება ითქვას ქორწინებამდელ სქესობრივ ურთიერთობებზე?
აქაც იგივე პრინციპი მოქმედებს. მშობელი ვერ შეძლებს შვილის გამუდ-
მებით თვალთვალს და კონტროლს. ერთ-ერთმა მამამ აღიარა: „შვილის
ქორწინებამდელი სქესობრივი ურთიერთობებისაგან დაცვის ნებისმიერი
მცდელობა უაზრობაა. ყველგან ფეხდაფეხ ხომ ვერ გავყვებით“.

გრძელია იმ ქცევების სია, რომლების შეცვლაც მშობელს არ შეუძლია: კოსმეტიკური საშუალებებისა თუ ალკოჰოლური სასმლის მოხმარება, თანატოლებთან ჩხუბი, ნარკოტიკების მიღება და ა.შ. მშობელს მხოლოდ ის შეუძლია, რომ შვილისთვის მაგალითი იყოს, ეფექტური კონსულტანტი გახდეს და შვილთან „თერაპიული“ ურთიერთობები დაამყაროს. სხვა რა შეუძლია? უნდა აღიაროს ფაქტი, რომ, საბოლოო ჯამში, მას არ შეუძლია შვილის ამა თუ იმ ქცევის თავიდან აცილება, თუკი ის მიდრეკილია ამ ქცევისადმი.

შესაძლოა, ეს არის ის ფასი, რასაც მშობლობისთვის ვიხდით. შეგიძლიათ ძალ-ღონე **არ დაიშუროთ**, უკეთესის იმედი გქონდეთ, მაგრამ გრძელვადიან პერიოდში მუდამ არსებობს რისკი, რომ თქვენი ძალისხმევა არასაკმარისი აღმოჩნდება. მაშინ ალბათ თხოვნა დაგვრჩებათ: „მომეცი სიმშვიდე, შევეგუო იმას, რისი შეცვლაც არ შემიძლია“.

როგორ ავიხილოთ კონფლიქტი საკუთარი თავის უხვებით

ერთ-ერთი კონცეფცია, რომელსაც მშობლებს კონფლიქტის თავიდან აცილების მიზნით ვთავაზობთ, თვით მათი დამოკიდებულების ცვლილებაა. ამ მოსაზრების ბოლოს შეთავაზებას თავისი გამართლება აქვს: მშობელი შესაძლოა შეშინდეს, თუკი ვეტყვით, რომ ზოგჯერ სწორედ მას სჭირდება შეცვლა და არა შვილს. მშობელთა უმრავლესობისთვის ბევრად იოლია, **ბავშვის** ან **გარემოს** შეცვლის ნებისმიერი ახალი მეთოდი აითვისოს, ვიდრე აღიაროს, რომ თავად **მას** სჭირდება ცვლილება.

მშობლობა ჩვენს საზოგადოებაში ძირითადად განიხილება, როგორც ბავშვის ზრდასა და განვითარებაზე და არა მშობლის ზრდასა და განვითარებაზე ზრუნვა. ძალიან ხშირად მშობლობა შვილების გამზრდას ნიშნავს; სწორედ ისინი უნდა მოერგონ მშობლებს. არსებობენ პრობლემური **შვილები**, მაგრამ არ არსებობენ პრობლემური **მშობლები**. გავრცელებული შეხედულებით, არც მშობლისა და შვილის პრობლემური ურთიერთობა არსებობს.

ნებისმიერმა მშობელმა იცის, რომ მეუღლესთან, მეგობართან, ნათესავთან, უფროსთან ან თანამშრომელთან ურთიერთობაში დგება მომენტი, როცა თუკი თვითონ არ შეიცვლება, ვერ შეძლებს სერიოზული კონფლიქტის თავიდან აცილებას და ჯანსაღი ურთიერთობის შენარჩუნებას. ყველას გამოგვიცდია კონკრეტული ადამიანის ქცევის მიმართ საკუთარი დამოკიდებულების ცვლილება – უფრო შემგუებელი გავმხდარვართ ამ ადამიანისადმი, რადგან შევძელით შეგვეცვალა საკუთარი დამოკიდებულება მისი ქცევის მიმართ. გავიხსენოთ ასეთი მაგალითი: შესაძლოა, ნაწ-

ყენი ხართ მეგობრის ჩვევად ქცეული დაგვიანების გამო. წლების შემდეგ ამ ქცევას ეგუებით და, შესაძლოა, ხუმრობთ კიდევ ამ თემაზე. უკვე აღარ გწყინთ; იღებთ ამას, როგორც მეგობრის ერთ-ერთ თავისებურებას. მისი ქცევა არ შეცვლილა, შეიცვალა თქვენი დამოკიდებულება მისი ქცევის მიმართ. **თქვენ** მოერგეთ, **თქვენ** შეიცვალეთ.

სწორედ ასე შეუძლიათ მშობლებს შვილის ქცევის მიმართ დამოკიდებულების შეცვლა.

დონას დედა უფრო მიმტევებელი გახდა შვილის მოკლე კაბების მიმართ, როცა დაფიქრდა და გაიხსენა საკუთარი ცხოვრების ის პერიოდი, მოკლე ქვედაბოლოსა და მაღალყელიანი ჩექმების მოდას რომ მისდევდა და საგონებელში აგდებდა საკუთარ დედას.

რიკის მამა ახლა უფრო იოლად ეგუება თავისი სამი წლის ბიჭუნას ჰიპერაქტიურობას, როცა შეესწრო მშობლების მსჯელობას იმის შესახებ, რომ ასეთი ქცევა დამახასიათებელია რიკის ასაკის ბავშვებისთვის.

მშობელმა უნდა გააანალიზოს, რომ შეუძლია შეამციროს მიუღებელი ქცევების რაოდენობა, თუკი თვითონ შეიცვლება – უფრო მიმტევებელი გახდება საკუთარი შვილის და, ზოგადად, ბავშვების ქცევის მიმართ.

ეს არც ისე ძნელია, როგორც გვეჩვენება. მრავალი მშობელი უფრო მიმტევებელი ხდება ბავშვების ქცევის მიმართ პირველი შვილის მერე და მიმტევებლობის ხარისხი იზრდება შვილების რაოდენობის ზრდასთან ერთად. ასევე, სასარგებლოა ბავშვების შესახებ ლიტერატურის კითხვა, აღზრდის შესახებ ლექციის მოსმენა ან სხვადასხვა ინფორმაციის გაცნობა. ბავშვებთან სიახლოვეს ან ბავშვების შესწავლას სხვების გამოცდილების გაზიარებით მნიშვნელოვნად შეუძლია მშობლის დამოკიდებულების შეცვლა. შვილის მიმართ მშობლის მიმღებლობის გაზრდის უამრავი სხვა გზა არსებობს.

შეგიძლია თუ არა, უფრო მიმტევებელი (შემგუებელი) გავხდეთ საკუთარი თავის მიმართ?

კვლევებით დასტურდება, რომ არსებობს პირდაპირი კავშირი ორ ფაქტორს შორის: რამდენად მიმტევებელია მშობელი სხვების მიმართ და რამდენად მიმტევებელია საკუთარი თავის მიმართ. დიდია ალბათობა, რომ ადამიანი, რომლისთვისაც მისაღებია საკუთარი პიროვნება, მიმღებლობას გამოავლენს სხვების მიმართაც. თუკი ადამიანისთვის მიუღებელია საკუთარი პიროვნების მრავალი ასპექტი, მას უჭირს სხვების მიმართ მიმტევებლობაც.

მშობელმა საკუთარ თავს უნდა ჰკითხოს: „მომწონს თუ არა საკუთარი თავი? რამდენად მომწონს?“

თუკი ამ კითხვაზე გულახდილი პასუხი მიანიშნებს საკუთარი პიროვნების მიუღებლობას, მაშინ მან აუცილებლად უნდა გადახედოს თავის ცხოვრებას და იპოვოს ის გზები, რომლებიც საკუთარი მიღწევებით კმაყოფილების განცდაში დაეხმარება. მაღალი მიმღებლობისა და საკუთარი თავის პატივისცემის მქონე ადამიანები, ზოგადად, პროდუქტიულები და წარმატებულები არიან, ისინი ახერხებენ საკუთარი პოტენციალის რეალიზებას, წინსვლას.

როცა მშობელი საკუთარ მოთხოვნილებებს აქტიურად და ნაყოფიერად იკმაყოფილებს, ის არა მხოლოდ ღმობიერია საკუთარი თავის მიმართ, არამედ შვილების ქცევით მოგვრილ დამატებით კმაყოფილებასაც არ ეძებს. ასეთ მშობლებს არ სჭირდებათ, რომ შვილები მათ მიერ შემუშავებულ რომელიმე სტანდარტს შეესაბამებოდნენ. მშობელი, რომელიც საკუთარი თავის პატივისცემით გამოირჩევა, რასაც მისივე დამოუკიდებელი მიღწევების მყარი საფუძველი აქვს, მეტ მიმღებლობას ავლენს შვილებისა და მათი ქცევის მიმართ.

მეორე მხრივ, თუ მშობელი უკმაყოფილოა საკუთარი ცხოვრებით და არ სცემს პატივს საკუთარ თავს, იძულებულია, ზედმეტად დაეყრდნოს სხვების მიერ მისი შვილების შეფასებას. მისთვის მიუღებელია საკუთარი შვილები, განსაკუთრებით, მათი ის ქცევები, რომლებიც სხვების თვალში ცუდ მშობლად წარმოაჩენს.

მშობლისთვის, რომელიც ამგვარ „ირიბ თვითალიარებას“ ეყრდნობა, ყოველთვის მნიშვნელოვანია, რომ შვილები გარკვეულ „მისაღებ“ ქცევას ახორციელებდნენ. რა თქმა უნდა, მისთვის მიუღებელი იქნება და უკმაყოფილებას არ დამალავს, თუკი შვილების ქცევა გადაიხრება სტანდარტულისაგან.

სკოლაში წარჩინებული, სოციალურად წარმატებული, ფიზიკურად ჯანსაღი და ა.შ., ანუ „კარგი შვილების“ აღზრდა მრავალი მშობლისათვის მაღალი სოციალური სტატუსის სიმბოლოდ იქცა. მათთვის „აუცილებელია“ შვილებით სიამაყე; აუცილებელია, შვილები ისე იქცეოდნენ, რომ სხვების თვალში კარგი მშობლები გამოჩნდნენ. გარკვეულწილად, მრავალი მშობელი შვილს საკუთარი მნიშვნელოვნებისა და თვითშეფასების ასამაღლებლად იყენებს. როცა მშობელს მნიშვნელოვნებისა და თვითშეფასებისთვის სხვა წყარო არ გააჩნია, რაც სამწუხარო ჭეშმარიტებაა მრავალი მშობლის შემთხვევაში, რომელთა ცხოვრება „კარგი“ შვილების აღზრდით შემოიფარგლება, ის უნებურად ხდება შვილების ქცევაზე დამოკიდებული

– ის მუდამ დარდობს, მისთვის მუდამ სასიცოცხლო მნიშვნელობისაა, რომ შვილების ქცევა რომელიმე კონკრეტულ სტანდარტს შეესაბამებოდეს.

ვისი შვილები არიან?

მრავალი მშობელი წინასწარ განსაზღვრული შაბლონის მიხედვით შვილის ფორმირების მცდელობას შემდეგი მოსაზრებით ამართლებს: „ბოლოს და ბოლოს, ისინი ხომ ჩემი შვილები არიან!“, ან „განა მშობელს არ აქვს უფლება, იმოქმედოს საკუთარ შვილებზე ისე, როგორც საჭიროდ ჩათვლის?“

მშობელი, რომელიც შვილს საკუთრებად აღიქვამს და ამის გამო თვლის, რომ მისი გარკვეულ ყალიბში მოქცევის უფლება აქვს, ვერ შეურიგდება ბავშვის იმ ქცევას, რომელიც არ შეესაბამება აღნიშნულ ყალიბს. თუ მშობელი შვილს დამოუკიდებელ და მისგან საკმაოდ განსხვავებულ არსებად მიიჩნევს, რომელიც სულაც არ „ეკუთვნის“ მას, უფრო მიმტევებელი იქნება შვილის ქცევის მიმართ, რადგან ამ შემთხვევაში არ არსებობს მოცემული ნორმა, რომლიდან გადახრაც საშიშია. ასეთი მშობელი მეტად არის მზად, აღიაროს შვილის უნიკალურობა, ის უფლებას აძლევს ბავშვს, გახდეს ისეთი, როგორც შეუძლია გახდეს.

მიმღები მშობელი საშუალებას აძლევს შვილს, შეიმუშაოს საკუთარი ცხოვრებისეული „პროგრამა“. ნაკლებად მიმღები კი თვლის, რომ საჭიროა, შვილის ცხოვრება საკუთარი ცხოვრების მიხედვით დააპროგრამოს.

მრავალი მშობელი შვილს „თავის გაგრძელებად“ მიიჩნევს. ამის გამო ის ზედმეტი მონდომებით ცდილობს შვილზე ზეგავლენის მოხდენას – შვილი კარგი უნდა გახდეს მისი მოდელის მიხედვით, ან გახდეს ისეთი, როგორადაც გახდომა, სამწუხაროდ, თვით მშობელმა ვერ შეძლო. თანამედროვე ჰუმანისტი ფსიქოლოგები ბევრს საუბრობენ თვითმყოფადობის შესახებ. კვლევები ადასტურებს, რომ ჯანსაღ ადამიანურ ურთიერთობებში ერთი ადამიანი მეორეს თვითმყოფადობის უფლებას აძლევს. რაც უფრო ძლიერია ამგვარი თვითმყოფადობის განწყობა–დამოკიდებულება, მით უფრო ნაკლებია სხვისი შეცვლის საჭიროება, სხვისი უნიკალურობისადმი შეურიგებლობა, სხვისი განსხვავებული ქცევის მიუღებლობა.

ოჯახებთან ან PET-ჯგუფებთან მუშაობისას ხშირად მჭირდება მშობლებისთვის შესენება: „თქვენს შვილს სიცოცხლე თქვენ მიეცით, ახლა მიეცით უფლება, გამოიყენოს ის. საშუალება მიეცით, გადაწყვიტოს, როგორ გამოიყენოს სიცოცხლე, რომელიც მიეცით“. ჯიბრან ხალილ ჯიბრანმა ეს არაჩვეულებრივად ჩამოაყალიბა თავის „წინასწარმეტყველში“:

„თქვენი შვილები თქვენები არ არიან.
ისინი თვით სიცოცხლის სწრაფვის ვაჟები და ქალიშვილები არიან.
ისინი თქვენი საშუალებით, მაგრამ არა თქვენგან მოვევლინენ სამ-
ყაროს.
მართალია, თქვენთან არიან, მაგრამ თქვენ არ გეკუთვნიან.
შეგიძლიათ მისცეთ თქვენი სიყვარული, მაგრამ არა თქვენი ფიქრები.
რამეთუ მათ საკუთარი ფიქრები აქვთ...
შეგიძლიათ ესწრაფოდეთ დაემსგავსოთ მათ, მაგრამ არ ეცადოთ,
ისინი დაიმსგავსოთ.
რამეთუ ცხოვრება უკუსვლით არ მიედინება და არც გუშინდელზე
ყოვნდება“.

მშობელს **შეუძლია** საკუთარი თავის შეცვლა და მისთვის მიუღებელი ქცევების რაოდენობის შემცირება, თუკი ემახსოვრება, რომ მისი შვილები მისი გაგრძელება კი არ არიან, არამედ თავისთავადი, უნიკალური ადამიანები. ბავშვს აქვს უფლება, გახდეს ის, რაც შეუძლია გახდეს და არ აქვს მნიშვნელობა, რამდენად განსხვავებული იქნება მშობლისაგან ან მშობლის მიერ შემუშავებული წინასწარი ყალიბისაგან. ეს მისი **განუყოფელი** უფლებაა.

ბავშვები გიყვართ თუ მხოლოდ მათი განსაზღვრული ტიპი?

ვიცნობ მშობლებს, რომლებიც ქადაგებენ ბავშვების სიყვარულს, თუმცა საკუთარი ქცევით ცხადყოფენ, რომ მხოლოდ განსაზღვრული ტიპის ბავშვები უყვართ. მამა, რომლისთვისაც ღირებულია ადამიანის ფიზიკური მონაცემები, ხშირად უგულებელყოფს შვილს, რომლის ინტერესები და უნარები შორს არის სპორტისაგან. დედამ, რომლისთვისაც მნიშვნელოვანია ფიზიკური სილამაზე, შესაძლოა უარყოს ქალიშვილი, რომელიც არ შეესაბამება ქალის მშვენიერების სტერეოტიპს. ის მშობლები, რომელთა ცხოვრებას მუდამ ალამაზებდა მუსიკა, ხშირად არ მაღავენ იმედგაცრუებას შვილის გამო, რომელსაც მუსიკა არ აღეღვებს. მშობლებმა, რომლებიც აკადემიურობასა და ნაკითხობას აფასებენ, შესაძლოა გამოუსწორებელი ემოციური ზიანი მიაყენონ შვილს, რომელსაც გონების ასეთი წყობა არ აღმოაჩნდა.

შვილის გაცილებით ცოტა ქცევა იქნება მშობლისთვის მიუღებელი, თუკი გააცნობიერებს, რომ სამყაროში ბავშვთა უსასრულო მრავალფეროვნება არსებობს და ასევე უსასრულოდ მრავალფეროვანია მათ მიერ

ასარჩევი გზები. სამყაროს სიდიადე და სიცოცხლის სასწაული სწორედ სიცოცხლის ფორმების ამ უსასრულო მრავალფეროვნებაშია.

ხშირად ვეუბნები ხოლმე მშობლებს: „ნუ მოისურვებთ, შვილი ასეთი ან ისეთი გახდეს; უბრალოდ ისურვეთ განვითარდეს“. ამგვარი მიდგომით მშობელი შვილის მიმართ თანდათან უფრო მიმღები და მისი ჩამოყალიბების ხალისიანი და ალტაცებული დამკვირვებელი გახდება.

ნუთუ მხოლოდ თქვენი ფასეულობები და შეხედულებებია ჭეშმარიტი?

ცხადია, მშობლები შვილებზე უფროსები და გამოცდილები არიან, თუმცა ეს იმას არ ნიშნავს, რომ კონკრეტული გამოცდილება ან ცოდნა მათ ჭეშმარიტების ფლობის განსაკუთრებულ უფლებას აძლევს, ან სიბრძნეს მათებს იმისათვის, რომ განსაჯონ, რა არის კარგი და ცუდი. „გამოცდილება კარგი მასწავლებელია“, თუმცა ის ყოველთვის ვერ გვასწავლის, რა არის სწორი. ცოდნა სჯობია უცოდინრობას, მაგრამ მცოდნე ყოველთვის არ არის ბრძენი.

მუდამ მაოცებდა ის ფაქტი, რომ შვილებთან პრობლემური ურთიერთობის მქონე ბევრ მშობელს მეტისმეტად მტკიცე და ურყევი შეხედულებები ჰქონდა კარგისა და ცუდის შესახებ. გამოდის, **რაც უფრო დარწმუნებულია მშობელი თავისი ფასეულობებისა და შეხედულებების სისწორეში, მით მეტად ცდილობს, თავზე მოახვიოს ისინი შვილს** (და არა მარტო მას). ასევე ცხადია, რომ ასეთი მშობლისთვის მიუღებელი იქნება ის ქცევები, რომლებიც არ შეესაბამება მისეულ ფასეულობებსა და შეხედულებებს.

როცა მშობლის ფასეულობათა და შეხედულებათა სისტემა მეტი მოქნილობით, კომპრომისულობით, ცვლილების უნარით, ნაკლები რადიკალურობით გამოირჩევა, ის უფრო მიმღებია შეუსაბამო ქცევის მიმართ. ჩემი დაკვირვებით, ასეთი მშობელი ნაკლებად ცდილობს, საკუთარი სტანდარტები თავზე მოახვიოს შვილებს, „გამოძერწოს“ ისინი წინასწარ შექმნილი ყალიბის მიხედვით. მას ეადვილება შვილის გადაპარსული თავის მიღება, მიუხედავად იმისა, რომ ამ არჩევანს არ ამართლებს; უფრო ადვილად იღებს სექსუალური ქცევის მოდელის ცვლილებას, ჩაცმის განსხვავებულ სტილს ან სკოლის ადმინისტრაციის წინააღმდეგ ამბოხს. ესენი ის მშობლები არიან, რომლებმაც აღიარეს ცვლილებების გარდაუვალობა – „ცხოვრება უკუსვლით არ მიედინება და არც გუშინდელზე ყოვნდება“ – რომ აუცილებელი არ არის, ერთი თაობის შეხედულებები და ფასეულობები მეორემაც გაიზიაროს. საზოგადოებას სრულყოფა სჭირდება, ზოგიერ-

თი რამ მტკიცედ უნდა გავაპროტესტოთ, ირაციონალური და რეპრესიული ხელისუფლება შეუპოვარ წინააღმდეგობას იმსახურებს. ასეთი განწყობის მქონე მშობლისთვის შვილების ბევრი ქცევა გასაგები, გამართლებული და გულწრფელად მისაღებია.

ვისთან ურთიერთობაა პირველხარისხოვანი?

ბევრი მშობლისთვის **შვილებთან** ურთიერთობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე **მეუღლესთან**. განსაკუთრებით დედები მიიჩნევენ შვილებს იმ სიხარულისა და კმაყოფილების წყაროდ, რაც, წესით, საქორწინო ურთიერთობიდან უნდა მომდინარეობდეს. დიდი ინვესტიცია მშობელი-შვილის ურთიერთობებში ხშირად განაპირობებს მიდგომას: „პირველ რიგში, შვილები“, „თავგანწირვა შვილებისთვის“, და იმედების დამყარებას, რომ „შვილებს ყველაფერი კარგად ექნებათ“. ასეთი მშობლისათვის შვილის ქცევა **მეტისმეტად** ბევრს ნიშნავს, სასიცოცხლო მნიშვნელობის ხდება. მშობელი თვლის, რომ შვილს მუდმივად უნდა უთვალთვალოს და უხელმძღვანელოს, მუდმივად უნდა მართოს ის, აკონტროლოს, განსაჯოს, შეაფასოს. ვერ წარმოუდგენია, შვილს შეცდომის ან ცხოვრებისეული მარცხის უფლება მისცეს – ის უნდა დაიცვას მარცხის მწარე გამოცდილებისაგან, ყველა შესაძლო საფრთხისაგან.

ეფექტურ მშობელს შვილთან უფრო თავისუფალი ურთიერთობა აქვს. მისთვის პარტნიორთან ურთიერთობა უპირველესია. შვილებს მეუღლეების ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი ადგილი აქვთ, თუმცა არა პირველხარისხოვანი – მეორეხარისხოვანი თუ არა, იმაზე მნიშვნელოვანი მაინც არა, ვიდრე მეუღლესთან ურთიერთობაა. ასეთი მშობლები შვილებს გაცილებით მეტ თავისუფლებასა და დამოუკიდებლობას აძლევენ. მათ უხარიან შვილებთან ყოფნა, მაგრამ – განსაზღვრულ დროს; მათ არანაკლებ სიამოვნებთ მეუღლესთან ყოფნაც. ინვესტირებას მხოლოდ შვილებში არ ახორციელებენ; ინვესტიციები ქორწინებაზეც ნაწილდება. შესაბამისად, შვილების ქცევა ან მათი მიღწევები მათთვის სასიცოცხლო მნიშვნელობის არ არის. ისინი თვლიან, რომ შვილებმა საკუთარი ცხოვრებით უნდა იცხოვრონ და საკუთარი თავის ფორმირებისთვის მეტი თავისუფლება უნდა ჰქონდეთ. ასეთი მშობელი უფრო იშვიათად უსწორებს შვილს ქცევას და მის აქტივობასაც ნაკლებად ინტენსიურად აკვირდება. ის მუდამ შვილის გვერდით არის, თუკი შვილს სჭირდება, თუმცა არ აქვს მის ცხოვრებაში დაუკითხავად ჩარევის ან ზეწოლის მოთხოვნილება. ეს იმას როდი ნიშ-

ნავს, რომ ის შვილს უგულუბელებოფს, პირიქით, გულწრფელად ზრუნავს მასზე, მაგრამ უსარგებლო შფოთვის გარეშე. ის ინტერესდება, მაგრამ ცხვირს არ ჰყოფს მის საქმეებში, სულში არ უძვრება. „ბავშვები ბავშვები არიან“, – ასეთია მისი დამოკიდებულება და ამიტომაც უფრო იოლად იღებს შვილს ისეთს, როგორც არის. ეფექტურ მშობელს ხშირად აკვირვებს შვილის უმწიფრობა და სისუსტე, მაგრამ ამის გამო სასოწარკვეთილებაში არ ვარდება.

ცხადია, ასეთი მშობელი უფრო მიმღებია – შვილის მხოლოდ რამდენიმე ქცევა უფუჭებს გუნებას. მას კონტროლის, შეზღუდვის, მართვის, აკრძალვის, ჭკუის სწავლების, დამოძღვრის ნაკლები მოთხოვნილება აქვს. შეუძლია მეტი თავისუფლება მისცეს შვილს – მეტი თვითმყოფადობა. ზემოხსენებული პირველი ჯგუფის მშობელი ნაკლებად მიმღებია. მისთვის აუცილებელია კონტროლი, შეზღუდვა, ხელმძღვანელობა და ა.შ. რაკი შვილთან ურთიერთობა მისთვის პირველხარისხოვანია, ძლიერი მოთხოვნილება აქვს, აკონტროლოს შვილის ქცევა და დააპროგრამოს მისი ცხოვრება.

გამოცდილებამ ნათლად მაჩვენა, რომ მშობელს, რომელსაც მეუღლესთან არასახარბიელო ურთიერთობა აქვს, უჭირს, მიმღებელი იყოს შვილების მიმართ: მისთვის მეტისმეტად მნიშვნელოვანია, შვილებმა მოუტანონ ის სიხარული და კმაყოფილება, რაც ასე აკლია მეუღლესთან ურთიერთობაში.

შეუძლია თუ არა მშობელს საკუთარი განწყობა-დამოკიდებულების შეცვლა?

შეუძლია თუ არა ამ წიგნს ან PET-კურსებს შეცვალოს მშობლების განწყობა-დამოკიდებულება? შეუძლიათ თუ არა მშობლებს ისწავლონ და გახდნენ უფრო მიმღებლები შვილების მიმართ? ადრე უფრო სკეპტიკურად ვიყავი განწყობილი. ბევრი პრაქტიკოსის მსგავსად, მქონდა სტერეოტიპული შეხედულება, რომლის მიზეზიც ჩემი ფორმალური განათლება იყო. გვასწავლიდნენ, რომ ადამიანები დიდად არ იცვლებიან ინტენსიური ფსიქოთერაპიის გარეშე, რომელსაც პროფესიონალი თერაპევტი ხელმძღვანელობს და ეს პროცესი, როგორც წესი, ექვსი თვიდან ერთ წლამდე ან კიდევ უფრო დიდხანს გრძელდება.

უკანასკნელ წლებში პროფესიონალი „ცვლილების აგენტების“ აზროვნება რადიკალურად შეიცვალა. მრავალი ჩვენგანი ადამიანთა დამოკი-

დებულებისა და ქცევის არსებითი ცვლილების მომსწრეა. ეს ინდივიდუალური თუ ჯგუფური კონსულტაციებისა და თერაპიის, თვითდახმარების, წიგნების, ვიდეო- და აუდიოჩანაწერების შედეგია. პროფესიონალთა უმრავლესობა (და ბევრი მშობელი) აღიარებს, რომ ადამიანებს ცვლილების უნარი შესწევთ, თუკი შესაძლებლობას მივცემთ, კომუნიკაციისა და კონფლიქტის გადაჭრის უნარების შესახებ შესაბამისი ცოდნა და გამოცდილება შეიძინონ.

PET-პროგრამის თითქმის ყველა მონაწილე (ისინი, რომლებიც მეცადინეობებს ესწრებოდნენ და თვითსწავლას მიმართავდნენ) აცნობიერებდა, რომ მათ დამოკიდებულებებსა და მეთოდებს სრულყოფა სჭირდებოდა. ბევრმა იცოდა, რომ ვერ დაიკვებინდა პირველი შვილის კარგი მშობლობით; სხვები შფოთავდნენ იმის გამო, რა შედეგს მოუტანდა მათი მეთოდები შვილებს. ყველამ კარგად უწყოდა, რამდენი ბავშვი გრძნობს თავს მარტოსულად და რამდენი ურთიერთობა ინგრევა მოზარდობის დადგომასთან ერთად.

მშობელთა უმრავლესობა თანახმაა შეიცვალოს – ისწავლოს ახალი, უფრო ეფექტური მეთოდები, თავიდან აიცილოს სხვა მშობლების (ან საკუთარი) შეცდომები და აღმოაჩინოს ნებისმიერი ინსტრუმენტი, რომელიც მას, როგორც მშობელს, საქმიანობას გაუადვილებს. ძნელია ისეთი ადამიანის მონახვა, რომელსაც არ სურს, შვილებისთვის უკეთესი მშობელი იყოს.

გასაკვირი არ არის, რომ PET-ჯგუფებში სწავლის გამოცდილებას მშობლის დამოკიდებულებისა და ქცევის არსებითი ცვლილება მოჰყვება ხოლმე. გთავაზობთ ამონარიდებს მშობლების ჩანაწერებიდან და შეფასებებიდან:

„დასანანია, რომ ეს კურსები უფრო ადრე ვერ გავიარეთ, როცა ჩვენი შვილები მოზარდები იყვნენ“.

„ახლა შვილებს ისეთივე პატივისცემით ვეპყრობი, როგორც მეგობრებს“.

„ბედნიერი ვარ, რომ ამ კურსების მსმენელი გავხდი. მეტიც, ვამჩნევ, რომ ჩემი დამოკიდებულება ადამიანთა მოდგმის მიმართ შეიცვალა და უფრო მიმტევებელი გავხდი სხვების მიმართ – ვიღებ მათ ისეთებს, როგორებიც არიან. ეს ადრე არ შემეძლო“.

„ბავშვები მუდამ მიყვარდა, მაგრამ ახლა მათი პატივისცემაც ვისწავლე. PET-პროგრამა მხოლოდ ბავშვის აღზრდას არ ეხება, ჩემთვის ის ცხოვრების წესია“.

„გავაცნობიერე, რამდენად არასათანადოდ ვაფასებდი შვილებს და ვაუძღურებდი ზედმეტი მფარველობით. ჯგუფში ბავშვის ქცევა შევისწავლეთ, რამაც დანაშაულის გრძნობა გამიმძაფრა და მაიძულა, ძალ-ღონე არ დამეშურებინა, რომ „იდეალური მშობელი“ გავმხდარიყავი“.

„ახლა მიჭირს დავიჯერო, რამდენად სკეპტიკურად ვიყავი განწყობილი და როგორ მცირედ მჯეროდა ჩემი შვილების. როცა გავიგე, რომ ისინი ჩემზე ბევრად უკეთ უმკლავდებიან საკუთარ განცდებსა და პრობლემებს, თითქოს უზარმაზარი ტვირთი ჩამომეხსნა მხრებიდან. ჩემთვის ცხოვრება დავიწყე. განათლების მიღების გაგრძელება გადავწყვიტე, ბევრად უფრო ბედნიერი, თვითკმარი ადამიანი და, შესაბამისად, უკეთესი მშობელი გავხდი“.

ყველა მშობელს არ შეუძლია დამოკიდებულების შეცვლა – შვილების მიმართ მიმღებლობის ხარისხის გაზრდა. მათი ნაწილი აცნობიერებს, რომ ქორწინებას არც ერთი მეუღლისათვის ბედნიერება არ მოაქვს და ერთ-ერთი მათგანი (ან ორივე) ვერ შეძლებს კარგ მშობლობას. შესაძლოა იმიტომ ვერ პოულობენ დროსა და ენერჯიას შვილებისთვის, რომ მთელი მათი ძალისხმევა მეუღლეთა შორის კონფლიქტის გადაჭრისკენაა მიმართული. ზოგჯერ აღმოაჩენენ ხოლმე, რომ შვილების მიმართ მიმღებლობის დეფიციტის მიზეზი მეუღლეების ურთიერთმიუღებლობაში უნდა ეძებონ.

ზოგიერთ მშობელს უჭირს, უარი თქვას იმ დესპოტურ ღირებულებათა სისტემაზე, რომელიც მემკვიდრეობით ერგო მშობლებისაგან და ახლა შვილებთან ურთიერთობაში უსასრულო კრიტიკისა და მიუღებლობის მიზეზი გამხდარა. ზოგს შვილების მიმართ „მესაკუთრის“ დამოკიდებულების დათმობა ეძნელება, ან ძვალსა და რბილში გამჭდარი შეხედულების უარყოფა, რომ შვილები გარკვეულ „წინასწარ მონახაზს“ უნდა შეესაბამებოდნენ. ასეთი დამოკიდებულება ძირითადად იმ მშობლებთან გვხვდება, რომლებიც თავად განიცდიან რომელიმე რელიგიური სექტის დოგმების ძლიერ ბეწოლას. ამ დოგმების მიხედვით, მშობელს ეკისრება ზნეობრივი პასუხისმგებლობა შვილის საქციელზე; მისაღებია ზემოქმედების ძალადობრივი მეთოდები, აგრეთვე ისეთი მეთოდებიც, რომლებიც დიდად არ განსხვავდება „ტვინის რეცხვისა“ და ყოვლისმომცველი კონტროლისაგან.

იმ მშობლებს, რომლებსაც უძნელდებათ თავიანთი სიღრმისეული დამოკიდებულებების შეცვლა, PET სხვადასხვაგვარ დახმარებას სთავაზობს: ჯგუფური თერაპიის, საოჯახო ურთიერთობების შესახებ კონსულტაციებს,

ოჯახურ ან ინდივიდუალურ თერაპიას. მშობელთა ამ კატეგორიაში იშვიათად შეხვდებით ისეთს, რომელსაც PET-კურსებამდე არ მიუმართავს ფსიქოლოგისთვის ან ფსიქიატრისთვის კონსულტაციის მისაღებად. როგორც ჩანს, ჩვენი პროგრამა მათ თვითშემეცნების პირობებს უქმნის და ცვლილების მოტივსა და სურვილს უჩენს იმ შემთხვევაშიც კი, როცა თვით კურსებს სასურველი ცვლილება ვერ მოაქვს.

PET-კურსების გავლის შემდეგ ზოგიერთი მშობელი გვთხოვს დედებისა და მამების მცირერიცხოვან ჯგუფებში შეხვედრების ორგანიზებას, რათა ერთობლივად იმუშაონ დამოკიდებულებებსა და პრობლემებზე, რომლებიც ხელს უშლით ახლად ნასწავლი მეთოდების გამოყენებაში. ამ „წინმსწრებ ჯგუფებში“ მშობლები ძირითადად ცოლ-ქმრულ ურთიერთობაზე, საკუთარ მშობლებთან ურთიერთობებზე ან საკუთარ თავთან, როგორც ინდივიდთან, დამოკიდებულებაზე საუბრობენ. მხოლოდ ამ წინმსწრებ თერაპიულ ჯგუფებში დაგროვილი გამოცდილების საფუძველზე უყალიბდებათ მშობლებს ის ხედვა და შეცვლილი დამოკიდებულებები, რომლებიც ახალი მეთოდების ეფექტურად გამოყენების საშუალებას აძლევთ. ამრიგად, PET-სისტემამ, შესაძლოა, თავისთავად ვერ შეცვალოს ზოგიერთი მშობლის დამოკიდებულება, მაგრამ ის აუცილებლად ჩაუყრის საფუძველს ამგვარი ცვლილებების პროცესს, ან სტიმულს მისცემს ადამიანს, ეძებოს თავისი, როგორც პიროვნების და მშობლის, ეფექტურობის გაზრდის გზები.

ცხადია, ამ წიგნის წაკითხვა ვერ მოიტანს იმავე შედეგებს, რასაც PET-კურსებში მონაწილეობა ან PET-ვიდეოპროგრამა. მიუხედავად ამისა, დარწმუნებული ვარ, რომ თუ ყურადღებით წაკითხავთ და შეისწავლით ამ წიგნს, წარმოდგენა შეგექმნებათ ბავშვის აღზრდის ჩვენი ახალი ფილოსოფიის შესახებ. მისი წყალობით, ბევრი მშობელი ალბათ მიაღწევს კომპეტენციის იმ დონეს, რომელიც აუცილებელია ჩვენი ფილოსოფიის ოჯახში გამოსაყენებლად. ნასწავლი უნარების პრაქტიკაში გამოყენებას მკითხველი არა მხოლოდ შვილებთან, არამედ მეუღლესთან, თანამშრომლებთან, მშობლებთან, მეგობრებთან ურთიერთობაშიც შეძლებს.

გამოცდილება ცხადყოფს, რომ პასუხისმგებლობის მქონე შვილების აღზრდა უდიდეს ძალისხმევას, გულმოდგინე შრომას მოითხოვს და არა აქვს მნიშვნელობა, როგორ გავცნობით ახალ მიდგომებს – რომელიმე პროგრამაში მონაწილეობით თუ წიგნის წაკითხვით. თუმცა არსებობს კი სამუშაო, რომელსაც ძალისხმევა არ სჭირდება?

ჩვენი უპილესი სსპა „მეობლები“

სხოვრების განმავლობაში ჩვენს შვილებზე აუცილებლად ვემოქმედებენ ის ზრდასრულებიც, რომლებსაც გარკვეული პასუხისმგებლობა გადავუნაწილეთ. რაკი ეს ადამიანები ჩვენი შვილებისთვის გარკვეულწილად მშობლის ფუნქციებს ასრულებენ, ცხადია, ძლიერი გავლენა ექნებათ მათ ზრდასა და განვითარებაზე. ვგულისხმობ ბებიებსა და პაპებს, ნათესავებს, ძიძას, მასწავლებლებს, სკოლის დირექტორს, მწვრთნელს, საკვირაო სკოლის პერსონალს, სასჯელალსრულებისა და პრობაციის ოფიცრებს.

როდესაც შვილებს ასეთ „სუროგატ მშობლებს“ ვანდობთ, მათი ეფექტურობის რა გარანტია გვაქვს? შეძლებენ ეს ზრდასრულები ჩვენს ქალიშვილთან ან ვაჟიშვილთან ისეთი ურთიერთობის დამყარებას, რომელიც „თერაპიული“ და კონსტრუქციული იქნება? თუ, პირიქით, „არათერაპიულ“ და დესტრუქციულ ურთიერთობას დაამყარებენ? რამდენად ეფექტური დამხმარე აგენტები იქნებიან ისინი ჩვენი მოზარდებისთვის? შეგვიძლია მათ მივანდოთ შვილები და მშვიდად ვიყოთ?

ეს კითხვები მნიშვნელოვანია, რადგან შვილების ცხოვრებაზე ძლიერ გავლენას მოახდენენ ის უფროსები, ვისთანაც მათ ურთიერთობა ექნებათ.

ბევრ ასეთ ზრდასრულს საჭირო უნარები PET-კურსებით ან ვიდეო-თვითმასწავლებლის საშუალებით განუვითარდა. მათ სპეციალურ საწვრთნელ პროგრამებსაც ვთავაზობთ: „მასწავლებლის ეფექტურობის წვრთნა“ (Teacher Effectiveness Training – TET), ლიდერის ეფექტურობის წვრთნა (Leader Effectiveness Training – LET), კონფლიქტის გადაჭრის

სწავლება (Conflict Resolution Workshop) და სხვ. ჩვენი ამრით, ამ ადამიანთა უმრავლესობა ძალიან ჰგავს მშობლებს შვილებთან დამოკიდებულებისა და ურთიერთობის მეთოდების გამოყენების თვალსაზრისით. კერძოდ, არც მათ იციან ბავშვების მოსმენა; ისინიც ისე ესაუბრებიან, რომ შედეგად ბავშვი ითრგუნება და თვითშეფასება უმცირდება; ბავშვის ქცევის მანიპულირებისა და კონტროლისათვის ძირითადად ავტორიტეტსა და ძალაუფლებას იყენებენ; იფარგლებიან კონფლიქტის გადაჭრის „გამარჯვება-დამარცხების“ მეთოდებით; ზღუდავენ, კიცხავენ, არცხვენენ ბავშვებს, როცა ცდილობენ ჩამოუყალიბონ ღირებულებები და რწმენა და საკუთარი ხატის მიხედვით „გამოძერწონ“ ისინი.

ბუნებრივია, ამ უფროსებშიც, ისევე, როგორც მშობლებში, ვხვდებით გამონაკლისებს, თუმცა, ზოგადად, ჩვენი შვილების ცხოვრების თანამონაწილე ზრდასრულებს არასაკმარისად განვითარებული უნარები და სუსტად ჩამოყალიბებული შეხედულებები აქვთ იმისთვის, რომ ეფექტური დამხმარე აგენტები იყვნენ. მშობლების მსგავსად, არც მათ უსწავლიათ, როგორ გამხდარიყვნენ ეფექტური „თერაპიული აგენტები“ ბავშვთან ან მოზარდთან ურთიერთობისას. ამიტომაც, სამწუხაროდ, შესაძლებელია მათ ზიანიც კი მოუტანონ ჩვენს შვილებს.

მაგალითისთვის სკოლის მასწავლებლებსა და ადმინისტრატორებს მოვიყვან, თუმცა ეს იმას როდი ნიშნავს, რომ მათ მივიჩნევ ყველაზე არაეფექტურებად ან მათ ყველაზე მეტად სჭირდებათ სწავლება. მიზეზი მხოლოდ და მხოლოდ ის გახლავთ, რომ სწორედ ისინი ატარებენ ჩვენს შვილებთან დიდ დროს და, შესაბამისად, მათზე დადებითი თუ უარყოფითი ზემოქმედების უდიდესი პოტენციალი აქვთ. მრავალ სკოლასთან ურთიერთობის გამოცდილებით შემოძლია ვთქვა, რომ სკოლა, იშვიათი გამონაკლისის გარდა, ძირითადად ავტორიტარული ინსტიტუტია, რომლის ორგანიზაციული სტრუქტურა და ლიდერობის ფილოსოფია სამხედრო ორგანიზაციისას წააგავს.

მოსწავლეთა ქცევის წესებსა და რეგულაციებს, როგორც წესი, ცალმხრივად განსაზღვრავენ ხელმძღვანელობის იერარქიის თავში მდგომი ზრდასრულები იმ მოსწავლეების მონაწილეობის გარეშე, რომელთაგან წესების შესრულებასა და მორჩილებას მოელოდნენ. ამ წესების დარღვევას დასჯა მოსდევს, ზოგჯერ კი, გინდ დაიჯერეთ, გინდ არა – ფიზიკური დასჯაც. კლასის დამრიგებელსაც კი არ აქვს ხმის უფლება იმ წესების შემუშავებისას, რომლების დანერგვაც ევალება. მეტიც, დამრიგებლებს ძირითადად იმის მიხედვით აფასებენ, რამდენად ეფექტურად ინარჩუნებენ წესრიგს და

არა იმის მიხედვით, რამდენად ეფექტურად შეუძლიათ სწავლის სტიმულირება.

გარდა ამისა, სკოლა თავს ახვევს მოსწავლეებს ისეთ სასწავლო პროგრამას, რომელსაც მათი უმრავლესობა მოსაწყენად მიიჩნევს და თვლის, რომ არაფერი აქვს საერთო რეალურ ცხოვრებასთან. რადგან ასეთი პროგრამა ვერ გაუღვივებს მოსწავლეებს სწავლის მოტივაციას იმის გამო, რომ ნაკლებად საინტერესო და არარელევანტურია, თითქმის ყველა სკოლა ამოქმედებს ხოლმე ჯილდოსა და სასჯელის სისტემას, რაც თითქმის სრულ გარანტიას გვაძლევს, რომ ბავშვების საკმაოდ დიდ რაოდენობას ექნება იარლიყი: „საშუალოზე დაბალი“.

მასწავლებლები ხშირად ტუქსავენ და თრგუნავენ ბავშვებს კლასში. მათ აჯილდოებენ დავალების შესრულების გამო, განსხვავებული აზრისა და წინააღმდეგობის გამო კი სჯიან. თითქმის ყველგან, განსაკუთრებით კი დაწყებითი სკოლის ბოლო და საბაზო და საშუალო სკოლის ყველა კლასში, მასწავლებლებს ძალიან უძნელდებათ მოსწავლეთა ჩართვა ჯგუფურ დისკუსიებში, რადგან მასწავლებელთა უმრავლესობა, ჩვეულებრივ, მოსწავლეთა საუბრისას „კომუნიკაციის 12 დამბლოკველს“ მიმართავს. მოსწავლეთა ღია და გულწრფელი კომუნიკაცია, იშვიათი გამონაკლისის გარდა, არც ერთ მასწავლებელს არ ახარებს.

როდესაც მოსწავლეები ამგვარ კლასებში „თვითგამოხატვას“ იწყებენ, რაც სავსებით ბუნებრივია ასეთ „არათერაპიულ“ და უინტერესო გარემოში, შედეგად წარმოქმნილი კონფლიქტები, ჩვეულებრივ, 1 მეთოდით იჭრება. ბავშვებს აგზავნიან სასწავლო ნაწილის ხელმძღვანელთან ან დირექტორთან, რომელსაც ევალება მასწავლებელი-მოსწავლის კონფლიქტის გადაჭრა მიუხედავად იმისა, რომ ამ პროცესს არ ესწრება კონფლიქტის ერთ-ერთი მონაწილე მხარე, კერძოდ, მასწავლებელი. როგორც წესი, დირექტორი ვარაუდობს, რომ დამნაშავეა მოსწავლე და, შესაბამისად, სჯის, მოძღვრავს ან აიძულებს მორჩილების დაპირებას.

სკოლების უმრავლესობაში მოსწავლეებს აშკარად ართმევენ სამოქალაქო უფლებებს – სიტყვის, საკუთარი სურვილის მიხედვით ვარცხნილობის, ჩაცმის სტილის არჩევის თავისუფლებას. სკოლა ასევე უარყოფს ბავშვის უფლებას, უარი თქვას საკუთარი თავის წინააღმდეგ ჩვენების მიცემაზე და თუკი ბავშვი გასაჭირში ვარდება, ადმინისტრატორი იშვიათად იცავს „შესაბამის სამართლებრივ პროცედურას“, რომელიც ყველა მოქალაქეს აქვს გარანტირებული სასამართლო სისტემით.

იქნებ ეს სკოლის დამახინჯებული რეალობაა? ჩემი აზრით, არა! სკო-

ლის სისტემის მრავალი სხვა მკვლევარიც აღნიშნავს ზემოთ აღწერილ ნაკლოვანებებს (იხ. ჰოლტის, ნეილის, როჯერსის შრომები). მეტიც, შეგვიძლია ვკითხოთ ბავშვებს აზრი სკოლისა და მასწავლებლების შესახებ და ვნახავთ, რომ უმრავლესობას სძულს სკოლა და აღიარებს, რომ მასწავლებელი უპატივცემულოდ და უსამართლოდ ექცევა. მათი უმრავლესობის გამოცდილებით, სკოლა ის ადგილია, სადაც უნდა იარონ; სწავლა ძალიან იშვიათად არის სასიამოვნო ან სახალისო – ის მოსაბეზრებელი შრომაა, მასწავლებლები კი პოლიციის უშუური ოფიცრები არიან.

როდესაც ბავშვებზე პასუხისმგებლობას ისეთ ზრდასრულებს ვაკისრებთ, რომლებთან ურთიერთობაც უარყოფით ემოციებს ბადებს, ალბათ უსამართლო იქნება, მხოლოდ მშობლებს მოვთხოვოთ პასუხისმგებლობა შვილების გამო. მშობელი უდავოდ მეგვიძლია დავადანაშაულოთ, მაგრამ დანაშაულზე პასუხისმგებლობა სხვა ზრდასრულებმაც უნდა გაიზიარონ.

რისი გაკეთება შეუძლია მშობელს? შეუძლია თუ არა, კონსტრუქციული ზემოქმედება მოახდინოს თავისი შვილების სხვა „მშობლებზე“? აქვს თუ არა ხმის უფლება გადაწყვიტოს, როგორ დაელაპარაკონ ან მოექცნენ მის შვილებს სხვა უფროსები? ჩემი აზრით, არა მარტო შეუძლია, არამედ ევალება კიდევ. ამისთვის პასურობასა და სხვებზე დამოკიდებულებას უნდა სძლიოს.

პირველ რიგში, ისინი მუდამ ფხიზლად უნდა იყვნენ სხვადასხვა საგანმანათლებლო ინსტიტუტში უფროსების მიერ ბავშვების კონტროლისა და დათრგუნვის ნებისმიერი მცდელობის მიმართ. შვილები უნდა დაიცვან და შეეწინააღმდეგონ მათ, ვინც ბავშვებთან ურთიერთობაში ძალისა და ძალაუფლების გამოყენებას „კანონისა და წესრიგის“ სახელით იწონებს, ავტორიტარული მეთოდების გამოყენებას კი იმით ამართლებს, რომ ბავშვებს არ შეიძლება ვანდოთ საკუთარ თავზე პასუხისმგებლობა და თვითდისციპლინა.

მშობელმა უარი უნდა თქვას სათადარიგო მოთამაშის სკამზე და საკუთარი შვილების სამოქალაქო უფლებები უნდა დაიცვას ყოველ ჯერზე, როცა მათ ისეთ ზრდასრულებთან უწევთ ურთიერთობა, რომლებიც თვლიან, რომ ბავშვები არ იმსახურებენ ამ უფლებებს.

მშობლებს ისეთი პროგრამების მხარდაჭერა და ხელშეწყობაც შეუძლიათ, რომლებიც სკოლის რეფორმის ინოვაციურ იდეებსა და მეთოდებს გვთავაზობს – სასწავლო პროგრამის რეფორმა, შეფასების სისტემის გაუქმება, სწავლების ახალი მეთოდების დანერგვა, მოსწავლეებისათვის დამოუკიდებლად და საკუთარი ტემპით სწავლის თავისუფლება, ინდივი-

დუალური მეცადინეობები, მოსწავლეებისთვის სკოლის მართვაში მონაწილეობის შესაძლებლობა, მასწავლებლებისთვის ბავშვებთან ურთიერთობის უფრო ჰუმანური და „თერაპიული“ მეთოდების სწავლება.

ასეთი პროგრამებს უკვე ახორციელებენ ის საზოგადოებები, რომლებსაც სკოლის სრულყოფა სურთ. ბევრი მათგანი შემუშავების ეტაპზეა. მშობელს არ უნდა ეშინოდეს ახალი საგანმანათლებლო პროგრამების, პირიქით, უნდა დაეხმაროს სკოლის ადმინისტრაციას სიახლის გამოცდასა და მისი შედეგების შემოწმებაში.

პროგრამა, რომელსაც ყველაზე უკეთ ვიცნობ, „მასწავლებლის ეფექტურობის წვრთნა (Teacher Effectiveness Training – TET). ეს კურსი ასობით სკოლას შევთავაზებთ როგორც შეერთებული შტატების მასშტაბით, ასევე სხვა ქვეყნებში. მისი შედეგები იმედისმომცემია.

კალიფორნიის შტატის ქალაქ კუპერტინოს ერთ-ერთი საბაზო სკოლის დირექტორი ჩვენმა პროგრამამ დაარწმუნა, მასწავლებლები და მოსწავლეები მოსწავლეთა ქცევის წესების შემუშავებაში ჩაერთო. უფროსისა და უმცროსის თანამშრომლობის საფუძველზე შექმნილმა ჯგუფმა უარი თქვა წესების ძველ სქელ წიგნზე და მის ნაცვლად ორადორი მარტივი წესი შეიმუშავა: არავის აქვს უფლება, ხელი შეუშალოს სხვას სწავლაში და არავის აქვს უფლება, ფიზიკურად შეეხო სხვას! აი, რა თქვა დირექტორმა შედეგების შესახებ:

„ძალისა და ძალაუფლების გამოყენების შემცირებას მოსწავლეების მიმართ შედეგად მოჰყვა მოსწავლეთა თვითმართვის სტიმულირება და პასუხისმგებლობის ზრდა არა მხოლოდ საკუთარი, არამედ სხვების ქმედებების მიმართ“.

კალიფორნიის შტატის ქალაქ პელო ალტოს სკოლაში, III მეთოდით კონფლიქტის გადაჭრის წყალობით, იმ კლასში, რომელიც უდისციპლინობის გამო დაშლის პირას იყო, მასწავლებელმა შეძლო „მიუღებელი და დამანგრეველი ქცევის“ რაოდენობის შემცირება 30-დან საშუალოდ 4,5-მდე ერთი აკადემიური საათის განმავლობაში. შემდგომი გამოკითხვის მიხედვით, მოსწავლეთა 76%-მა აღიარა, რომ პრობლემის გადაჭრის სეანსების შემდეგ აკადემიური მოსწრება ამაღლდა, ხოლო 95% დაეთანხმა მოსაზრებას, რომ კლასში გარემო „გაუმჯობესდა“ ან „მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდა“.

აპოლოს საშუალო სკოლის დირექტორმა ასე დაახასიათა სკოლაში „მასწავლებლის ეფექტურობის წვრთნის“ პროგრამის შედეგები:

1. დისციპლინის პრობლემები, სულ ცოტა, 50%-ით შემცირდა. დავრწმუნ-

დი, რომ ეფექტურია ქცევასთან დაკავშირებული პრობლემების გადაჭრა მოსწავლეთა დროებითი გარიცხვის გარეშე. მივხვდი, რომ გარიცხვა პრობლემას მხოლოდ 3-4 დღით აგვარებს და ვერაფრით შეცვლის ქცევის მიზეზებს. ის უნარები, რომლებიც მასწავლებლის ეფექტურობის წვრთნის პროგრამით შევიძინე, ხელს უწყობს პრობლემების გადაჭრას თვით მოსწავლეებს შორის, მასწავლებლებსა და ადმინისტრაციას შორის და მასწავლებელსა და მოსწავლეებს შორის.

2. დავაწესეთ რეგულარული საერთო სასკოლო შეკრებები, რომელთა საშუალებითაც მანამ ვცდილობთ კონფლიქტის თავიდან აცილებას, სანამ თავს იჩენს. ჩვენ, პრობლემის გადაჭრის გორდონისეული მეთოდის გამოყენებით, წარმატებით ვუმკლავდებით კონფლიქტებს, სანამ ისინი ქცევის პრობლემებად იქცევა.
3. ჩემი ურთიერთობები მოსწავლეებთან არსებითად გაუმჯობესდა იმის წყალობით, რომ მათ საშუალება აქვთ, პასუხი აგონ საკუთარ ქმედებებსა და ქცევაზე და თავად გადაჭრან საკუთარი პრობლემები.

ლა მესას დაწყებითი სკოლის დირექტორმა ასე შეაფასა ჩვენი პროგრამა: „როგორც დაწყებითი სკოლის დირექტორს, ურთიერთობა მაქვს მასწავლებლებთან, რომლებმაც პროგრამა გაიარეს. მასწავლებლებისა და მოსწავლეების ქცევაში მომხდარ შემდეგ სასიკეთო ცვლილებებს უშუალოდ პროგრამას ვუკავშირებ:

1. მასწავლებელს სჯერა, რომ შესწევს უნარი, თავად გადაჭრას ქცევასთან დაკავშირებული რთული პრობლემები;
2. კლასის ემოციური კლიმატი ბევრად უფრო მშვიდი და ჯანსაღია;
3. ბავშვები მონაწილეობენ სკოლაში ქცევის წესების შემუშავებაში. შესაბამისად, ამ წესების დაცვის მეთ პასუხისმგებლობას გრძნობენ;
4. ბავშვები სწავლობენ სოციალური პრობლემების გადაჭრას ძალისა და მანიპულაციების გამოყენების გარეშე;
5. ჩემამდე დისციპლინასთან დაკავშირებული მხოლოდ რამდენიმე „საქმე“ აღწევს;
6. მასწავლებლის ქცევა ბევრად უფრო ადეკვატური გახდა – კონსულტაციას მხოლოდ მაშინ უწევს, როცა მოსწავლეს აქვს პრობლემა და არა მაშინ, როცა თავად მასწავლებელს აქვს პრობლემა;
7. მასწავლებელი ბევრად ეფექტურად აგვარებს საკუთარ პრობლემებს მოსწავლეებთან ძალის გამოყენების გარეშე;
8. მასწავლებელი უფრო ეფექტურად უძღვება მშობლებისა და მასწავლებლების მნიშვნელოვან შეხვედრებს“.

სკოლაში შესაძლებელია არსებითი ცვლილებები, თუკი ადმინისტრატორებსა და მასწავლებლებს იმ უნარებს გავაცნობთ, რომლებსაც PET-პროგრამის ფარგლებში ვასწავლით მშობლებს. დაკვირვება ცხადყოფს, რომ სკოლა მზად არ არის ცვლილებებისთვის ისეთ საზოგადოებაში, სადაც მშობელთა უმრავლესობა სტატუს-კვოს შენარჩუნებას ცდილობს; ეშინია ცვლილების ან თავს ვერ აღწევს ბავშვებისადმი ავტორიტარული მოპყრობის ტრადიციას.

იმედი მაქვს, უფრო მეტ მშობელს დავარწმუნებთ, რომ აუცილებელია მოუსმინონ შვილებს, როცა ისინი ნერვიულობენ მასწავლებლების, მწვრთნელების, აღმზრდელებისა და სხვათა დამოკიდებულების გამო. მშობლებმა უნდა ირწმუნონ შვილების გრძნობების გულწრფელობა, როცა ისინი აცხადებენ, რომ სძულთ სკოლა ან სწყინთ უფროსების დამოკიდებულება. მშობელს შესწევს ძალა, გამოავლინოს საგანმანათლებლო ინსტიტუტების ნაკლოვანებები, მაგრამ ამისთვის ხშირად უნდა მოუსმინოს შვილებს და არ ეცადოს, ყოველთვის ინსტიტუტები დაიცვას.

მხოლოდ მშობლების წყალობით „გამოფხიზლდებიან“ ეს ინსტიტუტები და გახდებიან უფრო დემოკრატიული, ჰუმანური და „თერაპიული“. უმთავრესი, რაც, ჩემი აზრით, გვჭირდება, ბავშვებთან და მოზარდებთან ურთიერთობის სრულიად ახალი ფილოსოფიაა – ახალგაზრდების უფლებათა ახალი ბილი. აღარ შეიძლება საზოგადოება ისე ექცეოდეს ბავშვებს, როგორც ორი ათასი წლის წინ ექცეოდა; ისე, როგორც წარსულში ექცეოდნენ უმცირესობათა წარმომადგენლებს.

უფროსებისა და ბავშვების ურთიერთობის ერთ-ერთ ასეთ ფილოსოფიას კრედოს სახით გთავაზობთ. PET-ის პროგრამები ამ კრედოზეა აგებული. ეს PET-ის ფილოსოფიის ლაკონური და გასაგები ფორმულირების მცდელობაა. ის რამდენიმე წლის წინ შეიქმნა და ჩვენი კურსების ყველა მსმენელს ვაძლევთ ხოლმე წასაკითხად, აქ კი გთავაზობთ, როგორც გამოწვევას ყველა ბრდასრულისთვის:

ჩემი ურთიერთობების კრედო

მე და შენ ის ურთიერთობა გვაქვს, რომელსაც ვაფასებ და მსურს შევინარჩუნო. თითოეული ჩვენგანი ცალკეული ინდივიდია საკუთარი უნიკალური მოთხოვნილებებით და უფლებით, ეცადოს ამ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას. მე ვეცდები, გულწრფელად მივილო შენი ქცევა, როცა ცდილობ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას ან სირთულეს აწყდები მათი დაკმაყოფილების გზაზე.

როდესაც პრობლემებს გამიზიარებ, ვეცდები მოვისმინო, გავიზიარო და გაგიგო, რათა თავად მოძებნო პრობლემის გადაჭრის გზა და ჩემზე

არ იყო დამოკიდებული. როდესაც შენ გაქვს პრობლემა, რადგან მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისკენ მიმართული ჩემი ქცევა ხელს გიშლის, ხელს შეგიწყობ, რომ გულახდილად გამიზიარო შენი გრძნობები. ამ დროს მოვისმენ და ვეცდები შევცვალო ქცევა, თუკი შევძლებ. მაშინ, როცა შენი ქცევა შემიშლის ხელს მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაში და შენდამი მიუღებლობის გრძნობა გამიჩნდება, ჩემს პრობლემას გაგიზიარებ და გულწრფელად გეტყვი, რას ვგრძნობ, რადგან მჯერა, იმდენად მცემ პატივს, რომ მომისმენ და საკუთარი ქცევის შეცვლას შეეცდები.

როცა ვერც ერთი ჩვენგანი ვერ შეძლებს საკუთარი ქცევის შეცვლას, ისე, რომ ხელი არ შეუშალოს მეორის მიერ მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას და აღმოვაჩინოთ, რომ ურთიერთობაში მოთხოვნილებათა კონფლიქტი გვაქვს, პირობას ვდებთ, რომ არც ერთი არ გამოვიყენებთ საკუთარ ძალაუფლებას, რათა ვერც ერთმა ვერ გავიმარჯვოთ მეორის დამარცხების ხარჯზე. მე პატივს ვცემ შენს მოთხოვნილებებს, მაგრამ პატივი უნდა ვცე საკუთარ მოთხოვნილებებსაც. შესაბამისად, მოდი, მუდამ ვეცადოთ, ჩვენი გარდაუვალი კონფლიქტებიდან ისეთი გამოსავალი მოვძებნოთ, რომელიც ორივესთვის მისაღები იქნება. ამ შემთხვევაში შენი მოთხოვნილებებიც დაკმაყოფილდება და ჩემიც – არავინ იქნება წაგებული, ორივე მოვიგებთ.

ასეთი მიდგომის შედეგად, მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების წყალობით, შენც გააგრძელებ პიროვნულ განვითარებას და ჩემს განვითარებასაც არაფერი შეუშლის ხელს. ჩვენი ურთიერთობა ყოველთვის შეინარჩუნებს სიჯანსაღეს, რადგან ორივესთვის დამაკმაყოფილებელი იქნება. ყოველი ჩვენგანი შეძლებს გახდეს ისეთი, როგორც შეუძლია გახდეს და ურთიერთობის გაგრძელებას ურთიერთპატივისცემითა და სიყვარულის გრძნობით შევძლებთ, დავტკბებით მეგობრობითა და სიმშვიდით.

მართალია, ეჭვი არ მეპარება, რომ ამ კრელოს გამოყენება საგანმანათლებლო ინსტიტუტების მიერ დროთა განმავლობაში კონსტრუქციულ რეფორმას მოიტანს შედეგად, მაგრამ იმასაც ვაცნობიერებ, რომ ამგვარ რეფორმას დიდი დრო დასჭირდება. ბოლოს და ბოლოს, დღევანდელი ბრდასრულები ხომ გუშინდელი ბავშვები არიან და თავად არიან არაეფექტური აღზრდის ნაყოფი.

საჭიროა მშობლების ახალი თაობა, რომელიც გამოწვევას მიიღებს: ისწავლის პასუხისმგებლობის მქონე ბავშვების აღზრდის უნარებს. ყველაფერი ოჯახში უნდა დაიწყოს! და შეიძლება დაიწყოს დღეს, ამწუთას, თქვენს ოჯახში.



დანართი

1. ვუსმენთ გრძნობებს (სავარჯიშო)

მითითებები: მშობლებთან კომუნიკაციისას ბავშვები სიტყვებსა და იდეებზე გაცილებით მეტს ამბობენ. სიტყვების მიღმა ხშირად გრძნობებია. ქვემოთ ზოგიერთ ტიპურ „შეტყობინებას“ გთავაზობთ, რომელსაც ბავშვები აგზავნიან. თითოეული მათგანი ყურადღებით წაიკითხეთ და „ყური დაუგდეთ“ გრძნობებს. მარჯვენა სვეტში ჩაწერეთ ის გრძნობა ან გრძნობები, რომლებიც „გაიგონეთ“. ყურადღებას ნუ მიაქცევთ „შინაარსს“ და ერთი ან რამდენიმე სიტყვით აღწერეთ მხოლოდ განცდა. ზოგიერთი შეტყობინება შესაძლოა რამდენიმე განცდის მატარებელი იყოს – დაწერეთ ყველა ძირითადი გრძნობა, რომელიც „გაიგონეთ“ და დანომრეთ ისინი. დასრულების შემდეგ შეადარეთ თქვენი სია „ქულების გასაღებს“, ინსტრუქციის შესაბამისად დაითვალეთ ქულები.

ბავშვი ამბობს	ბავშვი გრძნობს
მაგალითი: არ ვიცი, რა ხდება. ვერ ვიგებ, რას ვაკეთებ არასწორად. იქნებ თავი უნდა დავანებო?	(ა) ჩიხშია. (ბ) იმედგაცრუებულია. (გ) დანებება სურს.
1. ღმერთო, არდადეგებამდე ათი დღეა დარჩა!	
2. მამ, შეხედე, ახალი იარაღებით თვითმფრინავი გავაკეთე!	
3. ხელს მომკიდებ, როცა საბავშვო ბაღში შევალთ.	
4. საერთოდ ვერ ვერთობი. აზრზე არ ვარ, რა შეიძლება გავაკეთო.	
5. ვერასდროს ვიქნები ჯიმისნაირი. ვვარჯიშობ, ვვარჯიშობ და მაინც მჯობნის.	
6. ახალი მასწავლებელი უამრავ დავალებას გვაძლევს. ამ ყველაფერს ვერასოდეს მოვრჩები. რა გავაკეთო?	
7. ყველა ბავშვი სანაპიროზე წავიდა. არავინ დარჩა, რომ ვეთამაშო.	
8. ჯიმის მშობლები ნებას რთავენ, სკოლაში ველოსიპედით იაროს. მე ხომ ჯიმიზე უკეთ ვატარებ?!	
9. პატარა ნიკოლასს ასე არ უნდა მოვქცეოდი. ალბათ ცუდად მოვიქცევი.	

10. ასეთი ვარცხნილობა მომწონს – ეს ხომ ჩემი თმაა!	
11. შენი აზრით, სწორად ვაკეთებ ამ დავალებას? მოეწონებათ?	
12. რატომ დამტოვა გაკვეთილების შემდეგ? მარტო მე ხომ არ ვლაპარაკობდი?! სიამოვნებით დაგუნაყავდი ცხვირს!	
13. შენი დახმარების გარეშეც გავაკეთებ. პატარა ხომ აღარ ვარ!	
14. მათემეტიკა რთული საგანია, ჩემნაირი გონებაჩლუნგი ვერ ისწავლის.	
15. წაი, დამტოვე მარტო. არ მინდა არც შენთან და არც არავისთან ლაპარაკი. მაინც არ გადარდებ!	
16. ადრე კარგად ვსწავლობდი, ახლა აღარ გამომდის. ძალიან ვცდილობ, მაგრამ უშედეგოდ. რა აზრი აქვს მცდელობას?	
17. სიამოვნებით წავიდოდი, მაგრამ არ შემიძლია დავურეკო. რომ დამცინოს?	
18. აღარასოდეს ვეთამაშები პემს. თავი მომაბეზრა!	
19. რა ბედნიერი ვარ, რომ შენი და მამას შვილი ვარ და არა სხვა მშობლების!	
20. მგონი, ვიცი, რა უნდა გავაკეთო, მაგრამ არასწორი რომ აღმოჩნდეს?! ყოველთვის არასწორ გზას ვირჩევ. მამა, შენი აზრით, რა უნდა გავაკეთო, ვიმუშაო თუ სწავლა გავაგრძელო?	

ახლა „ქულების გასაღების“ გამოცნებით დაითვალეთ პასუხები.

1. ქულები მიაწერეთ პასუხების წინ.
2. დააჯამეთ ქულები და დაწერეთ ფურცელზე.

მითითებები: დაიწერეთ 4 ქულა, თუკი თვლით, რომ თქვენი პასუხი ახლოსაა „ქულების გასაღებში“ მოცემულ პასუხთან. დაიწერეთ 2 ქულა, თუკი თქვენი პასუხი ნაწილობრივ შეესაბამება „ქულების გასაღებში“ მოცემულ პასუხს. დაიწერეთ 0 ქულა, თუკი თქვენი პასუხი მცდარია.

ქულების გასაღები

1. (ა) უხარია. (ბ) შვებას გრძნობს.	11. (ა) ეჭვობს. (ბ) არ არის დარწმუნებული.
2. (ა) ამაყობს. (ბ) კმაყოფილია.	12. (ა) ჯავრობს, ეზიზღება. (ბ) განიცდის უსამართლობას.
3. (ა) ეშინია. (ბ) ფრთხილობს.	13. (ა) თვლის, რომ კომპეტენტურია. (ბ) არ სჭირდება დახმარება.
4. (ა) მოწყენილია. (ბ) ჩიხშია.	14. (ა) იმედგაცრუებულია. (ბ) თავს შეუსაბამოდ მიიჩნევს.
5. (ა) თავს შეუსაბამოდ მიიჩნევს. (ბ) ხელეზნამოყრილია.	15. (ა) ნაწყენია. (ბ) ბრაზობს. (გ) თვლის, რომ არ უყვართ.
6. (ა) გრძნობს, რომ სამუშაო რთულია. (ბ) მარცხს განიცდის.	16. (ა) ხელეზნამოყრილია (ბ) მზად არის, დანებდეს.
7. (ა) მითოვებულია. (ბ) მარტოსულია.	17. (ა) წასვლა სურს. (ბ) ეშინია.

8. (ა) განიცდის მშობლების უსამართლობას. (ბ) თვლის, რომ კომპეტენტურია.	18.(ა) ბრაზობს.
9. (ა) თავს დამნაშავედ გრძნობს. (ბ) ნანობს საქციელს.	19.(ა) მადლიერია, გახარებულია. (ბ) აფასებს მშობლებს.
10.(ა) ბრაზობს მშობლებზე, რომ ერევიან მის საქმეში.	20.(ა) ეჭვი ეპარება, არ არის დარწმუნებული.

ქულების ჯამი _____

რამდენად სწორად შეგიძლიათ გრძნობების გამოცნობა:

61-80 გრძნობების გამოცნობის არაჩვეულებრივი უნარი გაქვთ.

41-60 გრძნობების გამოცნობის უნარი საშუალოზე მაღალი გაქვთ.

21-40 გრძნობების გამოცნობის უნარი საშუალოზე დაბალი გაქვთ.

0-20 გრძნობების გამოცნობის ძალიან სუსტი უნარი გაქვთ.

2. არაეფექტური შედეგების გამოცნობა (სავარჯიშო)

მითითებები: წაიკითხეთ მოცემული სიტუაციები და მშობლის მიერ გაგზავნილი შეტყობინება. მარჯვენა სვეტში – „არასწორია, რადგან“ – დაწერეთ, რატომ არის მშობლის შეტყობინება არაეფექტური. ამისთვის გამოიყენეთ „არასწორი შეტყობინებების“ ქვემოთ მოცემული სია:

- უარყოფითი შეფასება.
- დადანაშაულება, გაკიცხვა.
- ირიბი შეტყობინება, სარკაზმი.
- გადაწყვეტილების გადაცემა, ბრძანება.
- მეორადი გრძნობების გამოხატვა.
- ლანძღვა.
- მოწინააღმდეგის „დაჭრა“ და „გაქცევა“.

სიითხაცია და შედეგების გამოცნობა	არასწორია, რადგან
მაგალითი: ათი წლის ბიჭმა ჯიბის დანა პატარა ძმის ოთახში დატოვა. „რა სულელურად მოიქციე! ხომ შეიძლება პატარა დაჭრილიყო!“	დადანაშაულება, გაკიცხვა
1. ბავშვები სატელევიზიო პროგრამის გამო ჩხუბობენ. „ახლავე შეწყვიტეთ ჩხუბი და გამორთეთ ტელევიზორი“.	
2. ქალიშვილი, პირობის მიუხედავად, სახლში შუალამისას ბრუნდება. მშობელი ძალიან ნერვიულობდა და შვებით ამოისუნთქა, როცა ბოლოს და ბოლოს შვილი დაინახა. „როგორც ვხედავ, შენი ნდობა არ შეიძლება. გაცეცხლებული ვარ. მთელი თვე სახლში იჯდები“.	

3. 12 წლის ბიჭმა საცურაო აუზისკენ გამავალი კარი ღია დატოვა, რითაც საფრთხეში ჩააგდო 2 წლის ძმა. „გინდოდა, ძმა აუზში დახრჩვალყო? გაგიჟებული ვარ!“
4. მასწავლებელმა წერილი გაუგზავნა მშობლებს, სადაც წერდა, რომ მათი 11 წლის ბიჭი კლასში საშინლად ხმაურობდა და უხამსად საუბრობდა. „მოდი აქ და ამიხსენი, რატომ გინდა შეარცხვინო მშობლები შენი ბინძური პირით?“
5. დედა ბრამბოს შვილზე, რომელიც ზოზინობს და აგვიანებს მნიშვნელოვან შეხვედრაზე. „ვფიქრობ, შეგეძლო, უფრო ყურადღებიანი ყოფილიყავი ჩემ მიმართ“.
6. სახლში დაბრუნებულ დედას ოთახში სრული უწყესრიგობა ხვდება, თუმცა სთხოვა შვილებს, ყველაფერი სტუმრების მოსვლამდე მოეწყურებინათ. „როგორც ვხედავ, ორივე კარგად გაერთეთ ჩემს ხარჯზე“.
7. მამას სახე ეცვლება ქალიშვილის ჭუჭყიანი ფეხების დანახვისას. „როდისმე იბან ფეხებს სხვა ადამიანებივით? ახლავე წადი სააბაზანოში!“
8. ბავშვი გაწუხებთ, რადგან მალაყებით ცდილობს სტუმრების ყურადღების მიპყრობას. „ოჰ, შე პატარა ჯამბაზო!“
9. დედა შვილზე ბრამბოს, რადგან მან გარეცხვის მერე ჭურჭელი არ მიაღწა. სკოლის ავტობუსისკენ გაქცეულს ადევნებს: „იცი თუ არა, რომ ამ დილით ძალიან გამაბრამბე?“

შეადარეთ თქვენი პასუხები ქვემოთ მოცემულ სიას:

- | | |
|---|--|
| 1. გადაწყვეტილების გადაცემა. | 6. ირიბი შეტყობინება. |
| 2. დადანაშაულება, გაკიცხვა.
მეორადი გრძნობების გამოხატვა.
გადაწყვეტილების გადაცემა.
დადანაშაულება, გაკიცხვა. | 7. ირიბი შეტყობინება.
გადაწყვეტილების გადაცემა. |
| 3. დადანაშაულება, გაკიცხვა.
მეორადი გრძნობების გამოხატვა. | 8. ლანძღვა. |
| 4. დადანაშაულება, გაკიცხვა. | 9. მოწინააღმდეგის „დაჭრა“
და „გაქცევა“. |
| 5. დადანაშაულება, გაკიცხვა.
უარყოფითი შეფასება. | |

(შემდგომი ინსტრუქციებისთვის იხილეთ მომდევნო გვერდი).

მიუწერეთ ყოველ სიტუაციას შესატყვისი მე-შეტყობინება, რათა თავიდან აიცილოთ „არასწორი შეტყობინებები“.

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |
| | 9. |

3. მე-შიტყობინების გავგავანა (სავარჯიშო)

მითითებები: წაიკითხეთ ქვემოთ მოცემული სიტუაციები, განიხილეთ მეორე სვეტში მოცემული შენ-შეტყობინება, ხოლო შემდეგ მესამე სვეტში ჩაწერეთ მე-შეტყობინება. დასრულების შემდეგ თქვენი მე-შეტყობინებები შეადარეთ „ქულების გასაღებში“ მოცემულ პასუხებს.

სიტუაცია	შენ-შეტყობინება	მე-შეტყობინება
1. დედას საინფორმაციო გადაცემის ყურება სურს. პატარა მუხლებზე აცოცებას ცდილობს. დედა ღიზიანდება.	„ხელი არ უნდა შეუშალო, თუკი ვინმეს ტელევიზორის ყურება სურს“.	
2. მამა მტვერსასრუტით ასუფთავებს ოთახს. პატარა წარამარა აჭერს ხელს გამორთვის ღილაკს. მამა ჩქარობს.	„რა აუტანელი ხარ!“	
3. ბავშვი მაგიდასთან ჯდება ჭუჭყიანი ხელებითა და სახით.	„ჭამის წინ რატომ არ დაიბანე ხელ-პირი? პატარა ხომ აღარ ხარ!“	
4. ბავშვი ზოზინობს და დასაძინებლად დაწოლას ვერ ახერხებს. დედას და მამას საუბარი სურთ. ბავშვი არ მიდის და ხელს უშლის ორივეს.	„ხომ იცი, რომ ძილის დროა? ცდილობ, ხელი შეგვიშალო. ბავშვებს ბევრი ძილი სჭირდებათ“.	
5. ბავშვი დაუჩინებლად ითხოვს კინოში წაყვანას, თუმცა, დაპირების მიუხედავად, რამდენიმე დღეა თავისი ოთახი არ დაულაგებია.	„კინოში წასვლა არ დაგიმსახურებია, რადგან უყურადღებო და თავგერძა ხარ“.	
6. ბავშვი მთელი დღე გაბუტული და ჩხვირჩამოშვებულია. დედამ მიზეზი არ იცის.	„კარგი, მორჩი გაბუტვას. ან გამხიარულდი, ან სადმე სხვაგან მოიწყინე. რა სისულელეებზე დარდობ“.	
7. ბავშვს ისე ხმამაღლა აქვს ჩართული მუსიკა, რომ გვერდით ოთახში მშობლები ვერ საუბრობენ.	„იქნებ სხვებზეც გეფიქრა! ასე ხმამაღლა რატომ გაქვს აწეული?“	
8. ბავშვი დაჰპირდა მშობლებს, რომ სტუმრების მოსვლამდე აბაზანას დაასუფთავებდა. მთელი დღე უსაქმურობდა; სტუმრების მოსვლამდე ერთი საათია დარჩენილი და დასუფთავება არ დაუწყია.	„მთელი დღე ბუზებს ითვლიდი. როგორ შეიძლება ასეთი უყურადღებო და უპასუხისმგებლო იყო?“	
9. ბავშვი დათქმულ დროს არ მოვიდა სახლში. დედა ელოდებოდა – ტანსაცმლის საყიდლად უნდა წასულიყვნენ. დედა ჩქარობს.	„უნდა გრცხვენოდეს. მზად ვიყავი, დრო დამეთმო შენთვის და ეს სულ არ გადარდებს“.	

გასაღები:

1. „ტელევიზორის ყურება და თამაში ერთდროულად არ შემიძლია. ძაღვიან ვლიზიანდები, როცა არ მაძლევენ დასვენების და მშვიდად ყოფნის საშუალებას“.

2. „ძალიან მეჩქარება და ვბრაზდები, როცა მაფერხებენ და ხელს მიშლიან. არ მინდა თამაში, როცა ამდენი საქმე მაქვს“.
3. „არ მსიამოვნებს ვახშამი, როცა ამ ჭუჭყს ვხედავ. გული მერევა და მადა მეკარგება“.
4. „მე და დედას მნიშვნელოვანი პრობლემა გვაქვს გადასატრელი. შენი თანდასწრებით ვერ ვსაუბრობთ და ვერ დაველოდებით, სანამ საბოლოოდ დაწოლას მოახერხებ“.
5. „სულაც არ მეხალისება შენთვის რაიმეს გაკეთება, როცა შენ არ ასრულებ პირობას და ოთახს არ ალაგებ“.
6. „ვწუხვარ, ასეთ მოწყენილს რომ ვხედავ, მაგრამ არ ვიცი, რით დაგეხმარო, რადგან არ ვიცი მოწყენილობის მიზეზი“.
7. „თავს მოტყუებულად ვგრძნობ. მინდა, მამაშენთან ერთად ვიყო ცოტა ხანს, მაგრამ ეს ხმაური მაგიჟებს“.
8. „თავს იმედგაცრუებულად ვგრძნობ. მთელი დღე ვიშრომე, რომ წვეულებისთვის ყველაფერი მომემზადებინა და ახლა აბაზანაზეც მე უნდა ვიზრუნო“.
9. „არ მომწონს, როცა ყველაფერს დეტალურად დავგეგმავ, რომ დრო გამოვანახო და შენთვის ახალი ტანსაცმელი ვიყიდო, შენ კი აგვიანებ“.

4. მშობლის ძალაუფლების გამოყენება (სავარჯიშო)

მითითებები: ქვემოთ გთავაზობთ მშობლებისა და შვილების ურთიერთობის ამსახველ ტიპურ სიტუაციებს. თუ სავარჯიშოს შესრულებისას ობიექტური და გულწრფელი იქნებით, გაიგებთ თქვენი, როგორც მშობლის, ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ასპექტის შესახებ, კერძოდ, როგორ იყენებთ მშობლის ძალაუფლებას.

წაიკითხეთ ყოველი სიტუაცია და შემდეგ პასუხების ფურცელზე აღნიშნეთ, ჩვეულია თუ უჩვეულო თქვენთვის, როგორც მშობლისთვის, აღნიშნული სიტუაცია (უნდა აღნიშნოთ მაშინაც, თუ სიტუაცია ახლოსაა რეალობასთან).

თუ ჯერ არ გყავთ შვილი, წარმოიდგინეთ, როგორ მოიქცეოდით სხვადასხვა ასაკის ან სქესის მქონე ბავშვებთან მიმართებაში. შემოხაზეთ მხოლოდ ერთი ალტერნატივა. „?“-ნიშანი მხოლოდ მაშინ უნდა შემოხაზოთ, თუკი ვერ გაიგებთ სიტუაციას, ან არ ხართ დარწმუნებული.

- უ – უჩვეულოა თქვენთვის ამის ან რაღაც მსგავსის გაკეთება.
- ჩ – ჩვეულებრივია თქვენთვის ამის ან რაღაც მსგავსის გაკეთება.
- ? – დარწმუნებული არ ხართ ან არ გესმით.

სავარჯიშოს დაწყებამდე წაიკითხეთ შემდეგი განსაზღვრებები:

დასჯა	ბავშვისთვის რაღაც უსიამოვნების მიყენება სასურველზე უარის თქმით, ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური ტკივილით.
საყვედური	უხეში კრიტიკა, ლანძღვა, ყვირილი, ჩხუბი. უარყოფითი შეფასება.
მუქარა	ბავშვის გაფრთხილება მოსალოდნელი სასჯელის შესახებ.
ჯილდო	ბავშვისთვის რაღაც სასიამოვნოს გაკეთება რაღაც სასურველის ასრულებით.
შექება	ბავშვის დადებითად შეფასება, მოწონება; მის შესახებ რაღაც კარგის თქმა.

მონიშნეთ პასუხები პასუხების ფურცელზე

მაგალითი: ათი წლის შვილს სთხოვთ, საუბრის ნებართვა ითხოვოს, როცა უფროსების გარემოცვაშია უ ჩ ?

თუ უ-ს შემთხვევაში, ეს იმას ნიშნავს, რომ შვილს მსგავს რამეს არ მოსთხოვთ.

1. ფიზიკურად აცილებთ შვილს პიანინოს, როცა ის კლავიშებზე აბრაუნებს, მიუხედავად იმისა, რომ მანამდე უთხარით, ხმაური აუტანელი ხდებაო.
2. აქებთ შვილს, რომელიც მუდამ დროულად მოდის სადილზე.
3. კიცხავთ ექვსი წლის შვილს, რომელიც სადილობისას სტუმრების თვალწინ მიუღებელ მანერებს ამჟღავნებს.
4. აქებთ მოზარდ ვაჟიშვილს, როცა ხედავთ, რომ სასარგებლო ლიტერატურას კითხულობს.
5. სჯით ქალიშვილს უხამსი სიტყვებისთვის.
6. აჯილდოებთ შვილს ყოველ ჯერზე კბილების კეთილსინდისიერად გასუფთავებისთვის.
7. სთხოვთ შვილს, ბოდიში მოუხადოს ბავშვს უხეშობისთვის.
8. აქებთ ქალიშვილს, რომელსაც არ ავიწყდება სკოლის წინ დაგელოდოთ, რომ ერთად წახვიდეთ სახლში მანქანით.
9. აიძულებთ შვილს, თავისი თეფში მოასუფთაოს, სანამ მაგიდიდან ადგება.
10. ქალიშვილისაგან მოითხოვთ, ყოველდღიურად მიიღოს შხაპი და აჯილდოებთ კეთილსინდისიერებისათვის.
11. სჯით ან უარყოფთ შვილს, როცა ტყუილში „იჭერთ“.
12. მოზარდ შვილს გარკვეულ ჯილდოს ჰპირდებით, თუკი ვარცხნილობას შეიცვლის.
13. სჯით ან საყვედურობთ შვილს თქვენი საფულიდან ფულის აღებისთვის.
14. ქალიშვილს სურვილის ასრულებას ჰპირდებით, თუკი ნაკლებ კონმეტკიას გამოიყენებს.
15. დაჟინებით მოითხოვთ, შვილმა ლექსი თქვას ან იმღეროს, რომ სტუმრებს/ნათესავებს თავი მოაწონოს.
16. შვილს სურვილის ასრულებას ჰპირდებით, თუკი ყოველდღიურად რამდენიმე საათი დაუკრავს პიანინოზე.
17. ორი წლის შვილს აიძულებთ, ქოთანზე იჯდეს, მიუხედავად იმისა, რომ ხედავთ, ვეღარ ისვენებს.
18. ქმნით სისტემას, რომლის მიხედვითაც შვილს შეუძლია მიიღოს ჯილდო, თუკი საოჯახო საქმეებს რეგულარულად შეასრულებს.

19. სჯი ან ემუქრებით შვილს, როცა შეამჩნევთ, რომ გაფრთხილების მიუხედავად, კვებასა და კვებას შორის იცმუნება.
20. ქალიშვილს ჯილდოს ჰპირდებით, თუკი პაემანიდან ყოველთვის დროულად დაბრუნდება.
21. სჯი ან ლანძღავთ შვილს, რომელმაც თამაშის შემდეგ ოთახი არ დაალაგა.
22. აწესებთ დაჯილდოების სისტემას, როგორც სტიმულს იმისთვის, რომ ქალიშვილმა ტელეფონზე საუბრის დრო შეზღუდოს.
23. ლანძღავთ შვილს, რომელმაც დაუდევრად გატეხა/გააფუჭა ძვირადღირებული სათამაშო.
24. გარკვეულ ჯილდოს ჰპირდებით 13 წლის ქალიშვილს, თუკი უარს იტყვის სიგარეტის მოწევაზე.
25. სჯი ან ლანძღავთ შვილს თქვენ მიმართ უხეშობისთვის.
26. გარკვეულ ჯილდოს ჰპირდებით ქალიშვილს, თუკი სწავლას მოუმატებს და უკეთესი შეფასებები ექნება.
27. მოითხოვთ შვილისაგან, აღარ დაახვავოს სათამაშოები სასაბილო ოთახში.
28. ეუბნებით ქალიშვილს, რომ ამაცობთ მისით და კმაცოფილი ხართ მისი არჩევანით, როცა მოგწონთ ბიჭი, რომელსაც ხვდება.
29. მოითხოვთ, შვილმა მოასუფთაოს ხალიჩა, რომელზეც საჭმელი დაყარა.
30. აქებთ ან აჯილდოებთ შვილს, რომელიც წყნარად ზის თმის დავარცხნისას.
31. სჯი შვილს, რომელიც თურმე თამაშს აგრძელებს, თქვენ კი გგონიათ, რომ უკვე სძინავს.
32. აწესებთ დაჯილდოების სისტემას, როცა ბავშვს ჩვეულებად აქვს ქცეული ჭამის წინ ხელების დაბანა.
33. მოითხოვთ შეწყვიტოს ეს ყველაფერი, ან სჯი შვილს, როცა წაასწრებთ, რომ გენიტალიებს ხელით ეხება.
34. აწესებთ დაჯილდოების სისტემას, როცა შვილი დროულად ემზადება სკოლისათვის.
35. სჯი ან საყვედურობთ შვილებს, რომლებიც ხმამაღლა ჩხუბობენ სათამაშოს გამო.
36. აქებთ ან აჯილდოებთ შვილს, თუკი არ ტირის, როცა თავისი ვერ გააქვს და ნაწყენია.
37. დასჯი ემუქრებით ან საყვედურობთ შვილს, რომელიც, მიუხედავად იმისა, რომ რამდენჯერმე სთხოვთ, გეუბნებათ, არ შევასრულებ დავალებასო.
38. ეუბნებით ქალიშვილს, რომ უყიდით, რაც სურს, თუ სტუმრად წასვლამდე ტანსაცმელს არ დაისვრის.
39. სჯი ან საყვედურობთ შვილს, როცა ხედავთ, რომ მებობლის გოგონას ქვედაბლო აუწია და შეარცხინა.
40. შვილს გარკვეულ ფულად ჯილდოს ჰპირდებით, თუკი ყოველ მომდევნო სემესტრში უკეთესი შეფასებები ექნება.

პასუხების ფურცელი

1.	უ	ჩ	?	21.	უ	ჩ	?
2.	უ	ჩ	?	22.	უ	ჩ	?
3.	უ	ჩ	?	23.	უ	ჩ	?
4.	უ	ჩ	?	24.	უ	ჩ	?
5.	უ	ჩ	?	25.	უ	ჩ	?
6.	უ	ჩ	?	26.	უ	ჩ	?
7.	უ	ჩ	?	27.	უ	ჩ	?
8.	უ	ჩ	?	28.	უ	ჩ	?
9.	უ	ჩ	?	29.	უ	ჩ	?
10.	უ	ჩ	?	30.	უ	ჩ	?
11.	უ	ჩ	?	31.	უ	ჩ	?
12.	უ	ჩ	?	32.	უ	ჩ	?
13.	უ	ჩ	?	33.	უ	ჩ	?
14.	უ	ჩ	?	34.	უ	ჩ	?
15.	უ	ჩ	?	35.	უ	ჩ	?
16.	უ	ჩ	?	36.	უ	ჩ	?
17.	უ	ჩ	?	37.	უ	ჩ	?
18.	უ	ჩ	?	38.	უ	ჩ	?
19.	უ	ჩ	?	39.	უ	ჩ	?
20.	უ	ჩ	?	40.	უ	ჩ	?

ქულების დათვლის წესი:

1. დაითვალეთ ყველა „ჩ“ კენტი რიცხვის (1,3,5,7, და სხვ.) გასწვრივ.
2. დაითვალეთ ყველა „ჩ“ ლუწი რიცხვის (2,4,6,8, და სხვ.) გასწვრივ.
3. ჩაწერეთ ეს ორი რიცხვი ქვემოთ მოცემულ ცხრილში და დაწერეთ ყველა „ჩ“-ს ჯამი.

	რათდენტობა	
კენტი „ჩ“		ეს რიცხვი გიჩვენებთ დასჯის ან დასჯის მუქარას გამოყენების ხარისხს შვილის კონტროლისთვის ან პრობლემების გადაჭრის თქვენეული გზის გასათარებლად.
ლუწი „ჩ“		ეს რიცხვი გიჩვენებთ ჯილდოსა და სტიმულის გამოყენების ხარისხს შვილის კონტროლისთვის ან პრობლემების გადაჭრის თქვენეული გზის გასათარებლად.
სულ „ჩ“		ეს რიცხვი გიჩვენებთ მშობლის ძალაუფლების ორივე წყაროს გამოყენების ხარისხს შვილის კონტროლისთვის.

დასჯის გამოყენება		ჯილდოს გამოყენება		ძალაუფლების ორივე წყაროს გამოყენება	
ქულა	რანჰირება	ქულა	რანჰირება	ქულა	რანჰირება
0-5	ძალიან იშვიათად	0-5	ძალიან იშვიათად	0-10	ანტიავტორიტარული
6-10	იშვიათად	6-10	იშვიათად	11-20	საშუალოდ ავტორიტარული
11-15	ხშირად	11-15	ხშირად	21-30	მნიშვნელოვნად ავტორიტარული
16-20	ძალიან ხშირად	16-20	ძალიან ხშირად	31-40	მეტისმეტად ავტორიტარული

5. კომუნიკაციის 12 დამბლოკველი: მშობლების ტიპური რეაქციების შედეგების კატალოგი

ბრძანება, მოთხოვნა, იძულება

ამ შეტყობინებით ბავშვს ვეუბნებით, რომ მისი გრძნობები და მოთხოვნები უმნიშვნელოა; ის უნდა დაემორჩილოს მშობლის გრძნობებსა და მოთხოვნებს („არ მაინტერესებს, რისი გაკეთება გინდა; ახლავე შემოდი სახლში!“).

ვაგებინებთ, რომ მიუღებელია ისეთი, როგორც ახლა არის („მორჩი წრიალს“).

ვაშინებთ მშობლის ძალაუფლებით. ბავშვს ეშინია, რომ ვიღაც დიდი და ძლიერი ატკენს („წადი შენს ოთახში! თუ არადა, გაიძულე!“).

ის ბავშვს წყენასა და ბრახს უჩენს, რაც ხშირად მტრულ გრძნობებს უღვივებს. ბავშვი მრისხანებს, თავს იცავს, ეწინააღმდეგება, მშობლის მოთმინებას სცდის.

ბავშვი გრძნობს, რომ მშობელი არ ენდობა მის გონიერებას და კომპეტენტურობას („არ შეეხო ტურტელს!“, „მოშორდი პატარას!“).

გაფრთხილება, შეგონება, მუქარა

ეს შეტყობინება ბავშვს აიძულებს ეშინოდეს და ემორჩილებოდეს („ინანებ, ამას თუ გააკეთებ“).

მას ისევე შეუძლია წყენისა და მტრული გრძნობების გაღვივება, როგორც ბრძანებას, მოთხოვნასა და იძულებას („მოგხვდება, თუ ახლავე არ წახვალ დასაძინებლად“).

ბავშვი გრძნობს, რომ მშობელი პატივს არ სცემს მის მოთხოვნილებებსა და სურვილებს („დოღზე ბრახუნს თუ არ შეწყვეტ, გავბრაზდები“).

ზოგჯერ ბავშვი გაფრთხილებასა და მუქარას ასე პასუხობს: „არ მედარდება, რა მოხდება. მაინც გავაკეთებ“.

ასეთი შეტყობინება მშობლის მუქარის სიმტკიცის გამოცდაა. ზოგჯერ ბავშვები შეგნებულად აკეთებენ იმას, რისი გაკეთებაც დაუშალეს – ერთადერთი მიზნით: შეამოწმონ, შეასრულებს თუ არა მშობელი დანაპირებს.

მოწოდება, ჭკუის სწავლება, ქადაგება

ასეთი შეტყობინებით ბავშვს ვთრგუნავთ გარე ავტორიტეტის, ვალდებულების ან პასუხისმგებლობის ძალით. ბავშვები ასეთ „უნდა“-ს, „საჭიროა“-ს, „გევალებას“-ს შესაძლოა შეეწინააღმდეგონ და კიდევ უფრო გააფთრებით დაიცვან საკუთარი პოზიცია.

ბავშვი გრძნობს, რომ მშობელს მისი გონიერების იმედი არ აქვს და სჯობს მიიღოს ის, რასაც „სხვები“ მიიჩნევენ სწორად („ის უნდა გააკეთო, რაც სხვებს მიაჩნიათ სწორად“).

შესაძლოა მას დანაშაულის გრძნობაც გაუჩნდეს: „ცუდი ვარ“ („ასე არ უნდა იფიქრო“).

ბავშვი გრძნობს, რომ მშობელი არ ენდობა მის შესაძლებლობას, შეაფასოს სხვების ღირებულებებისა და შეხედულებების ტემპარიტება („მასწავლებლებს ყოველთვის პატივი უნდა სცე“).

რჩევა, კარნახი, შეთავაზება

ასეთი შეტყობინებები ბავშვისთვის იმის დასტურია, რომ მშობელი არ არის დარწმუნებული ბავშვის განსჯისა და პრობლემის გადაჭრის უნარებში.

მისი გავლენა შესაძლოა იმაში გამოიხატოს, რომ ბავშვი მშობელზე დამოკიდებული გახდეს და ფიქრი შეწყვიტოს („რა უნდა გავაკეთო, მამი?“).

ზოგჯერ ბავშვებს ძალიან სწყინთ მშობლების მიერ იდეებისა და რჩევის შეთავაზება („დამაცადე, თავად გავერკვე“, „არ მჭირდება კარნახი, როგორ მოვიქცე“).

რჩევა ზოგჯერ ბავშვს მშობლის დამოკიდებულების პრიორიტეტულობას ამცნობს („მე და დედაშენმა ვიცით, რა არის უკეთესი“). ამის გამო შესაძლოა მას არასრულფასოვნების გრძნობაც გაუჩნდეს („მე რატომ არ მომაფიქრდა?“, „შენ ყოველთვის უკეთ იცი, რისი გაკეთება სჯობს“).

რჩევამ შესაძლოა აგრძნობინოს ბავშვს, რომ მშობელმა საერთოდ ვერ გა-
უგო („ამას არ მეტყოდი, რომ იცოდე, სინამდვილეში როგორ ვგრძნობ თავს“).

რჩევებს ხშირად შედეგად ის მოსდევს, რომ ბავშვი მთელ დროს მშობ-
ლის იდეებზე რეაგირებას ახმარს და ველარ იცლის საკუთარ იდეებზე სა-
ფიქრალად.

დამოძღვრა, ლოგიკური არგუმენტაცია

სხვა ადამიანის სწავლების მცდელობა „მოსწავლეს“ აიძულებს იფიქ-
როს, რომ ცდილობენ, დამცირებული, დამოკიდებული, არაადეკვატური
ჩანდეს სხვების თვალში („მუდამ გგონია, რომ ყველაფერი იცი“).

ლოგიკა და ფაქტები ხშირად ბავშვის წინააღმდეგობას და წყენას იწ-
ვევს („შენი აზრით, მე არ ვიცი?“)

ბავშვებს დიდების მსგავსად არ მოსწონთ, როცა შეცდომაზე მიუთითე-
ბენ. ამიტომ ბოლომდე ცდილობენ საკუთარი პოზიციის დაცვას („შენ ცდე-
ბი, მე კი – არა“, „ვერ დამითანხმებ“).

მათ, ზოგადად, სძულთ დამოძღვრა („ისინი ლაპარაკობენ, ლაპარაკო-
ბენ, მე კი უნდა ვიჯდე და ვისმინო“).

ბავშვები ხშირად მიმართავენ ფაქტების მშობლისეული შეფასებების
უარყოფის უკიდურეს ზომებს („ძალიან ბებერი ხარ, რომ გაიგო, რა ხდე-
ბა“, „შენი შეხედულებები ძველმოდურია“, „ხომ არ შეიშალე?!“).

ხშირად კარგად იციან ის ფაქტები, რომლების სწავლებასაც მშობლები
ცდილობენ და სწყინთ, როცა გაუთავებლად ახსენებენ („ისედაც კარგად
ვიცი – არ მჭირდება შეხსენება“).

ზოგჯერ ისინი ფაქტების უგულებელყოფას ამჯობინებენ („არ მაინტე-
რესებს“, „მერე რა?!“, „მე ასე არ დამემართება“).

გაკიცხვა, კრიტიკა, უთანხმოება, დადანაშაულება

ალბათ ეს შეტყობინებები ყველაზე მეტად აგრძნობინებს ბავშვს, რომ
არაადეკვატური, პატარა, სუფილი, უღირსი და ცუდია. ბავშვის მე-კონცეფ-
ცია მშობლის განსჯისა და შეფასების საფუძველზე ყალიბდება. რა აზრისაც
არის მშობელი შვილზე, იგივე აზრი ექნება შვილს საკუთარ თავზე („ისე
ხშირად მესმოდა, რომ ცუდი ვიყავი, რომ ვფიქრობ, მართლა ცუდი ვარ“).

კრიტიკა საპასუხო კრიტიკას იწვევს („დავინახე, რომ შენც ასევე იქცე-
ოდი“, „არც შენ ხარ დიდი შრომისმოყვარე“).

შეფასება აიძულებს ბავშვს, არ გაუმჟღავნოს საკუთარი გრძნობები
მშობელს („თუ ვეტყვი, კრიტიკას მოჰყვებიან“).

ბავშვებს უფროსების მსგავსად არ უყვართ უარყოფითი შეფასება. ისინი
თავს იცავენ, უბრალოდ, „მე“-ს შესახებ წარმოდგენას იცავენ. ხშირად
ბრაზობენ და ძალიან სწყინთ მაშინაც, როცა მშობელი მართლია.

ხშირი შეფასებისა და კრიტიკის გამო ზოგიერთი ბავშვი თვლის, რომ ცუდია და მშობლებს არ უყვართ.

შექება, დათანხმება

გავრცელებული აზრის საწინააღმდეგოდ, რომ შექება მუდამ სასარგებლოა ბავშვისთვის, უნდა ითქვას, რომ ხშირად მას უარყოფითი შედეგებიც აქვს. პოზიტიურმა შეფასებამ, რომელიც არ შეესაბამება ბავშვის წარმოდგენებს საკუთარი თავის შესახებ, შეიძლება ცუდი შედეგი მოიტანოს: „ლამაზი კი არაა, უშნო ვარ“, „მეჯავრება ჩემი თმა“, „კარგად ვერ დავუკარი, საზიზღრობა იყო“.

ბავშვი თვლის, რომ რაკი მშობელი დადებითად აფასებს, სხვა დროს შესაძლოა უარყოფითადაც შეაფასოს. ამავე დროს, თუკი ხშირ ქებას მიწვეულს საჭირო დროს არ შევაქებთ, ბავშვი ჩათვლის, რომ ვაკრიტიკებთ („არ შემაქე თმის გამო, ეტყობა, არ მოგეწონა“).

ხშირად ბავშვი ქებას მანიპულირების საშუალებად მიიჩნევს – მშობლის იარაღად, გავლენა მოახდინოს შვილზე და გააკეთებინოს ის, რაც თავად სურს („ამას იმიტომ მეუბნები, რომ უკეთ ვისწავლო“).

ზოგჯერ ბავშვი ქებას იმის დასტურად იღებს, რომ მშობლებს მისი არ ესმით („ამას არ მეტყოდი, რომ იცოდე, რას ვფიქრობ საკუთარ თავზე“).

ის თავს დარცხვენითა და უხერხულად გრძნობს შექების დროს, განსაკუთრებით, თუკი მეგობრების თანდასწრებით ვაქებთ („ოჰ, მამა, არ არის ეს მართალი!“)

თუკი ბავშვს ხშირად ვაქებთ, ის დამოკიდებული ხდება და მუდამ მოითხოვს ქებას („არაფერი გითქვამს დალაგებული ოთახის გამო“, „დე, როგორ გამოვიყურები?“, „რა ყოჩალი ვარ, არა?“, „ნახე, რა კარგად დაგხატე!“).

ლანძღვა, დაცინვა, შერცხვენა

ასეთმა შეტყობინებებმა შესაძლოა დაანგრიონ ბავშვის „მე“. ისინი ბავშვს „ეუბნებიან“, რომ უღირსია, ცუდია, არ უყვართ. ამგვარ შეტყობინებებზე ბავშვის რეაქცია ხშირად საპასუხო შეურაცხყოფაა („შენ თვითონ ვინ ხარ?“, „შენ მე მეძახი ზარმაცს?“).

როცა ბავშვი ამგვარ შეტყობინებას იღებს მშობლისგან, რომელსაც მასზე ზემოქმედება სურს, მას, სავარაუდოდ, შეცვლის სურვილი არ გაუჩნდება. სხვაგვარად იქნებოდა საქმე, თუ ობიექტურ შეხედულებას მოისმენდა. მის ყურადღებას მშობლის უსამართლო შეტყობინება იპყრობს და თავის მართლებას იწყებს („სულაც არ ვგავარ თავგზააბნეულს, ეს სისულელეა და უსამართლობა“).

ინტერპრეტაცია, ანალიზი, დიაგნოზის დასმა

ასეთი შეტყობინება ბავშვს აგებინებს, რომ მშობელმა გამოიცნო მისი ქცევის რეალური მოტივები. ამგვარმა მშობლისეულმა ფსიქონალიზმა შესაძლოა შეაშინოს და იმედი გაუცრუოს.

თუ მშობლისეული ანალიზი და ინტერპრეტაცია ზუსტია, ბავშვს შესაძლოა სირცხვილის გრძნობა გაუჩნდეს მხილების გამო („ბაემანზე იმიტომ არ დადიხარ, რომ მეტისმეტად მორცხვი ხარ“, „ამას ყურადღების მისაქცევად აკეთებ“).

თუ მშობლისეული ანალიზი და ინტერპრეტაცია მცდარია, როგორც ხშირად ხდება ხოლმე, ბავშვი ბრაზობს უსამართლო ბრალდების გამო („შურიანი არ ვარ – რა უაზრობაა!“).

ამგვარი შეტყობინებები ბავშვისთვის მშობლის უპირატესობის დემონსტრაციაა („შენი აზრით, ბევრი იცი?“). თუ მშობელი ხშირად აანალიზებს შვილის ქცევას, ამით თითქოს ეუბნება, რომ მასზე მეტია, უფრო ჭკვიანია.

„ვიცი, რატომაც...“ და „კარგად ვიცი, რა ჩიტიც ხარ“ – ასეთი შეტყობინებები ხშირად ასამარებს კომუნიკაციას და ასწავლის ბავშვს, რომ თავი უნდა შეიკავოს მშობლისთვის პრობლემების გამიარებისაგან.

დამშვიდება, თანაგრძნობის გამოხატვა, ნუგეშისცემა, მხარდაჭერა

ასეთი შეტყობინებები არც ისე სასარგებლოა, როგორც მშობლების უმრავლესობა მიიჩნევს. ბავშვის დამშვიდება მაშინ, როდესაც ის რაღაცას ძალიან განიცდის, ნიშნავს, რომ მას უბრალოდ ვერ გაუგეთ („ამას არ მეტყოდი, რომ იცოდე, როგორი შეშინებული ვარ“).

მშობელი შვილს იმიტომ ამშვიდებს და ანუგეშებს, რომ თავს უხერხულად გრძნობს, როდესაც ის მოწყენილია, უიმედოდ არის და ა.შ. ასეთი შეტყობინება ბავშვს ეუბნება, რომ გსურთ, აღარ განიცდიდეს იმ უარყოფით ემოციებს, რომლებსაც განიცდის („ნუ იდარდებ, ყველაფერი კარგად იქნება“).

დამშვიდების მცდელობაში ის შეცვლის მცდელობას ხედავს და ხშირად აღარ ენდობა მშობელს („ასე იმიტომ ამბობ, რომ თავი უკეთ ვიგრძნო“).

თანაგრძნობის გამოხატვა ხშირად კომუნიკაციის დასასრულია, რადგან ბავშვი ხვდება, რომ თქვენ უბრალოდ გსურთ, აღარ განიცდიდეს იმას, რასაც განიცდის.

გამოკვლევა, გამოკითხვა, დაკითხვა

მშობლის მიერ კითხვების დასმა შვილმა შესაძლოა უნდობლობის, ეჭვის ნიშნად მიიღოს („ხელები ისე დაიბანე, როგორც გასწავლე?“).

ზოგიერთი კითხვა ბავშვს აფიქრებინებს, თითქოს მშობელს სურს, მიზეზი იპოვოს, რომ მერე საფუძვლიანად ეჩხუბოს („რამდენი ხანი იმეცადინე? მხოლოდ ერთი საათი? მაშინ გამოცდაზე დაბალი შეფასება გარანტირებული გაქვს“).

ბავშვს ხშირად აშინებს კითხვები, განსაკუთრებით მაშინ, როცა არ იცის, რატომ ეკითხებიან. ალბათ მიგიქცევიათ ყურადღება, როგორ ხშირად კითხულობენ ბავშვები: „ამას რატომ მეკითხები?“, „რისი გაგება გინდა?“

თუ კითხვებს მაშინ დააყრით, როცა პრობლემას გიზიარებთ, შეიძლება მას ეჭვი გაუჩნდეს, რომ მონაცემებს იმიტომ აგროვებთ, გამოსავალი მის ნაცვლად იპოვოთ („ასეთი გრძნობა პირველად როდის გაგიჩნდა? ეს ყველაფერი სკოლას უკავშირდება? რა ხდება სკოლაში?“). ხშირად ბავშვებს სულაც არ სურთ, რომ მშობლებმა მზამზარეული პასუხები შესთავაზონ: „მშობლებს თუ ვეტყვი, მაშინვე იმას მირჩივენ, რა უნდა გავაკეთო“.

როცა კითხვას ვუსვამთ ადამიანს, რომელიც თავის პრობლემას გვიზიარებს, ყოველი კითხვა უზღუდავს იმაზე საუბრის თავისუფლებას, რისი გაზიარებაც სურს – ყოველი კითხვა მას მომდევნო შეტყობინების შინაარსს კარნახობს. მაგალითად, კითხვა: „როდის იგრძენი ეს?“ კარნახობს, რომ მან მხოლოდ გრძნობის დაწყებაზე უნდა ისაუბროს და სხვა არაფერზე. სწორედ ამის გამოა მძიმე გამოძიებლის მიერ დაკითხვა – ამბავი ისე უნდა მოუყვეთ, როგორც მისი კითხვები მოითხოვს. ამრიგად, დაკითხვა სულაც არ არის კომუნიკაციის ხელშემწყობი, მას შეუძლია მნიშვნელოვნად შეზღუდოს მოსაუბრის თავისუფლება.

ყურადღების გადატანა, გაქარწყლება, ხუმრობა, გართობა

ამგვარი შეტყობინებები ბავშვს აგრძნობინებს, რომ არ გაინტერესებთ, პატივს არ სცემთ მის გრძნობებს ან უბრალოდ უგულებელყოფთ მას.

ზოგადად, ბავშვები ძალიან სერიოზულად უდგებიან საქმეს, როდესაც საუბარი სურთ. როდესაც თქვენ ხუმრობით პასუხობთ, შესაძლოა აწყენინოთ და მან თავი უარყოფილად იგრძნოს.

ყურადღების გადატანა, გაქარწყლება შესაძლოა მცირე დროით შედეგიანი აღმოჩნდეს, მაგრამ ადამიანს არ ავიწყდება, რაც აწუხებს და მოგვიანებით საწუხარი მოულოდნელად განუახლდება. პრობლემის გადადება იშვიათად ნიშნავს მის გადაჭრას.

ბავშვებს დიდების მსგავსად სურთ, რომ პატივისცემით უსმენდნენ და უგებდნენ. თუკი მშობელი ყოველ ჯერზე ეცდება ბავშვის თავიდან მოცილებას, პატარა მალე ისწავლის, რომ სხვა მსმენელი უნდა მოძებნოს.

WWW.TPDC.GE