

ნინო ჭიაბრიშვილი

თომას გორდონი "როგორ გავხდე კარგი მშობელი"

თავი მესამე

გაგრძელება

უბრალოდ კარის გამღებნი

ბავშვების ემოციურ თუ პრობლემურ შეტყობინებებზე პასუხის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი და კონსტრუქციული გზაა ე.წ. “კარის გაღება”, ანუ “სასაუბროდ გამოწვევა”. ასეთი პასუხი მსმენელის აზრს, განსჯას ან გრძნობას კი არ გამოხატავს, არამედ ბავშვს საკუთარი აზრების, განსჯის ან გრძნობების გამოსახატავად იწვევს. ეს პასუხები მას კარს უღებენ და სასაუბროდ ეპატიჟებიან. 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 დეტალური ახსნისთვის:

“მომიყევი ამის შესახებ!”

“მინდა ამის გაგება!”

“დაწვრილებით მომიყევი!”

“შენი აზრი მაინტერესებს”.

“გინდა ამის შესახებ საუბარი?”

“მოდი, გავარკვიოთ!”

“მაინტერესებს, თავად რას ფიქრობ ამის შესახებ!”

“მთელ ისტორიას მომიყევი!”

“გააგრძელე, გისმენ!”

“მგონი, რაღაცის თქმა გინდა!”

“ეტყობა, ეს შენთვის მნიშვნელოვანია!”

ამგვარი კარის გაღება, ანუ სასაუბროდ გამოწვევა ძალიან უადვილებს მოსაუბრეს ურთიერთობას. ის ადამიანს საუბრის დაწყების ან გაგრძელებისკენ უბიძგებს. ამ დროს “ზურთი მოსაუბრის მინდორზე რჩება”. არ ვცდილობთ მისთვის ზურთის წართმევას, როგორც კითხვების დასმის, რჩევის მიცემის, დარწმუნების, მორალის კითხვის და სხვა მსგავსი პასუხების დროს. ამგვარი კარის გაღება თქვენს გრძნობებსა და აზრებს ურთიერთობის პროცესის მიღმა ტოვებს. ბავშვებისა და მოზარდების რეაქციები ამგვარ კარის გაღებაზე აოცებს მშობლებს - მოზარდები უფრო გულახდილები, უშუალოები ხდებიან, თამამად გვიზიარებენ თავიანთ გრძნობებსა და აზრებს. ბავშვებსაც ხომ უფროსებივით უყვართ საუბარი და ხალისით ესაუბრებიან კარგ მსმენელს. კარის გაღება ბავშვის მოწონებას და მისი როგორც პიროვნების პატივისცემასაც გამოხატავს. აი, მაგალითები:

“სრული უფლება გაქვს, გულახდილად გამოხატო საკუთარი გრძნობები”.

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

“შენგან ბევრს ისწავლის კაცი”.

“ნამდვილად მაინტერესებს შენი აზრი”.

“ნამდვილად ღირს შენი აზრის მოსმენა”.

“საინტერესო ადამიანი ხარ!”

“მინდა, უკეთ გაგიცნო!”

ვის არ მოეწონება ასეთი დამოკიდებულება? რომელი ზრდასრული არ გამხნევდება, თუ აგრძნობინებენ, რომ ის მნიშვნელოვანია, პატივსაცემია, ღირსეულია, მოსაწონია, საინტერესოა? ბავშვებიც ასევე მხნევდებიან. “გაუგზავნეთ” მათ სიტყვიერი მოწვევა და ნახავთ, როგორ გაგაოცებთ მათი უხვსიტყვაობა და ექსპანსიურობა. შესაძლოა, ამ პროცესში მათზე და საკუთარ თავზეც ბევრი ახალი რამ შეიტყვოთ.

აქტიური მოსმენა

არსებობს პასუხის კიდევ ერთი ვარიანტი, გაცილებით უფრო ეფექტიანი, ვიდრე უბრალოდ კარის გაღება, რომელიც მხოლოდ სასაუბროდ გამოწვევაა. კარის გაღებასთან ერთად მშობლებმა უნდა ისწავლონ, როგორ დატოვონ 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 პროცესის შესახებ მეტი უნდა იცოდნენ. ამაში ქვემოთ მოცემული რამდენიმე სქემა დაგვეხმარება.

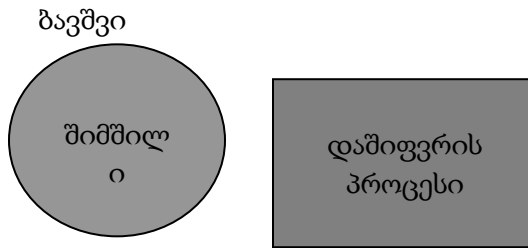
ბავშვი მშობელთან ურთიერთობას ყოველთვის რაღაც საჭიროების გამო იწყებს. რაღაც ხდება მასში. მას რაღაც უნდა; ის რაღაცას განიცდის; მას რაღაც აწუხებს; ის ნაწყენია; მას პრობლემა აქვს - შეიძლება ვთქვათ, რომ ბავშვის ორგანიზმს წონასწორობა დაკარგული აქვს. იმისთვის, რომ ეს წონასწორობა დაიბრუნოს, ბავშვი საუბარს იწყებს.

დავუშვათ, ბავშვი მშვიერია.

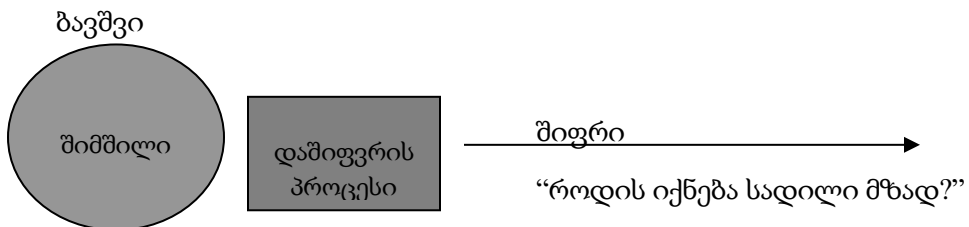
ბავშვი



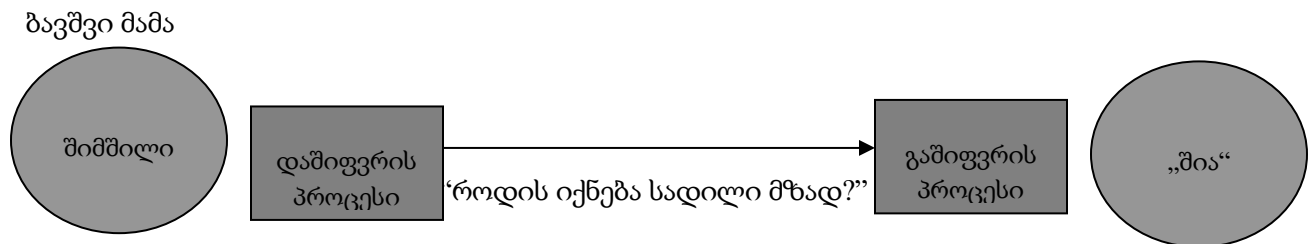
შიმშილის (დისბალანსის მდგომარეობის) თავიდან ასაცილებლად ბავშვი “გამგზავნი” ხდება - აგზავნის ინფორმაციას, რომელიც, მისი აზრით, საჭმლის მოპოვებაში დაეხმარება. მას არ შეუძლია იმის შეტყობინება, რაც მასში სინამდვილეში ხდება (მისი შიმშილი), რადგან შიმშილი ფიზიოლოგიური პროცესების რთული კომპლექსია, რომელიც ორგანიზმში მიმდინარეობს და მუდამ იქ რჩება. იმისთვის, რომ ვინმეს თავისი შიმშილის შესახებ აცნობოს, ბავშვმა უნდა შეარჩიოს რაღაც სიგნალი, რომლითაც სხვას გააგებინებს: “მშვიერი ვარ”. ამგვარი სიგნალის არჩევის პროცესს “დაშიფვრა” ეწოდება - ბავშვი შიფრს ირჩევს.



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



ამ შეტყობინების მიღებისას მამამ გაშიფვრის პროცესი უნდა განახორციელოს იმის გასაგებად, რა ხდება მისი შვილის თავს.



თუ მამამ სწორად გაშიფრა შეტყობინება, მიხვდება, რომ შვილს შია. მაგრამ თუ მან შეტყობინება ასე გაშიფრა: "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 მამისას.

სწორედ ეს არის ის, რაც ასე ხშირად ხდება ორი ადამიანის ურთიერთობისას: მიმღები სწორად ვერ იგებს გამგზავნის შეტყობინებას და ვერც ერთი მხარე ვერ ამჩნევს ამ გაუგებრობას.

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:

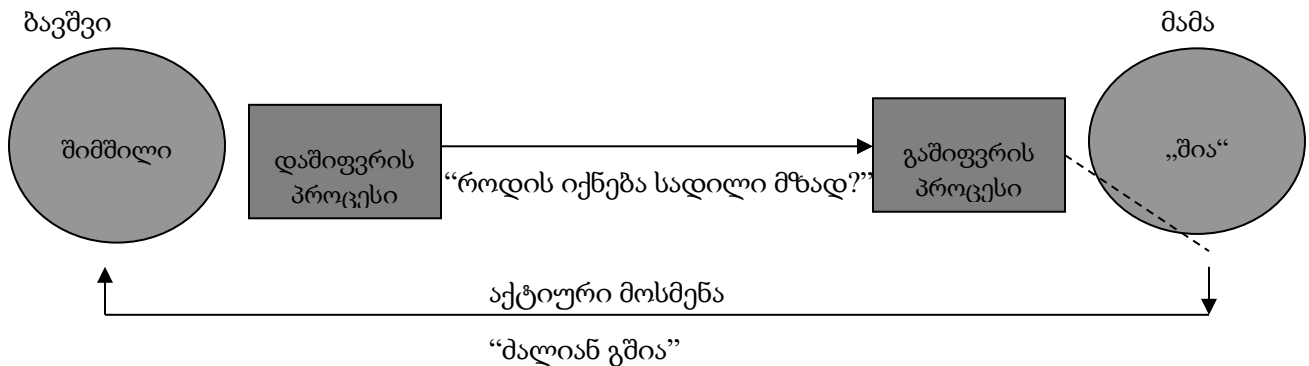
ბავშვი: არა, მამ, ეს არ მიგულისხმია. მართლა ძალიან მშია და მინდა, მალე ვისადილო.

მამა: ჰო, გასაგებია. ძალიან გშია. იქნებ ცოტა კრეკერი და არაქისის კარაქი გეჭამა. დედას 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 მოსმენაში ერთვება.

ამ კონკრეტულ შემთხვევაში მამას თავიდან სწორად არ ესმის შვილის შეტყობინება, მაგრამ საპასუხო რეაქციით არკვევს, რომ სხვა შიფრი უნდა გამოიყენოს, რასაც საბოლოოდ შვილის შეტყობინების სწორი გაშიფვრა მოჰყვება. მას რომ თავიდანვე სწორად გაეშიფრა, პროცესი ასეთი სქემის სახეს მიიღებდა:



გთავაზობთ აქტიური მოსმენის რამდენიმე მაგალითს:

(1) *შვილი* (ტირის): 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, რით გავერთო.

მშობელი: ტაილერთან თამაში მოგენატრა და გინდა, გასართობი იპოვო, ხომ?

შვილი: ჰო. ნეტავ რამე მომაფიქრებინა.

(3) *შვილი:* წელს ისეთი სულელი 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 გხიბლავდა?

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

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

თითოეულ მაგალითში მშობელმა სწორად გაშიფრა შვილის გრძნობები. თავის მხრივ, შვილმა დაადასტურა გაშიფვრის 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 დადასტურებისთვის უკან უგზავნის გამომგზავნ მხარეს. მიმღები მხარე არ გზავნის საკუთარ შეტყობინებას - შეფასებას, აზრს, 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 მიაქცეით, 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, თანდათანობით როგორ სხვა თვალთ ხედავს ბავშვი საკუთარ პრობლემას, ცდილობს საკუთარ თავში ჩახედვას და პირველ მნიშვნელოვან ნაბიჯს დგამს პრობლემის გადასაჭრელად?

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

მამა: იმედგაცრუებას 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! მომბეზრდა!

მამა: ეტყობა, მართლა დაგღალა სკოლამ!

მარია: ზოგჯერ უბრალოდ მეჯავრება იქაურობა!

მამა: ესე იგი, შენ აღარ მოგწონს კი არა, ხშირად გეჯავრება კიდევ 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 მათგანი. ერთს უბრალოდ ვერ ვიტან. ყველაზე უარესია.

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

მარია: მერედა როგორ! მისის ბარნსი. ნეტავ 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 იქცოდეს პასუხისმგებლობის მქონე მოსწავლე, მერე კი ჩამოთვლის ყველაფერს, რაც უნდა გავაკეთოთ, თუ მის საგანში მაღალი შეფასება გვინდა. აუტანელია!

მამა: გეთანხმები, ძნელი ასატანია.

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

მამა: ესე იგი, თავი თავიდანვე დამარცხებულად მიგაჩნია, რადგან იცი, რომ შეუძლებელია მაღალი შეფასების მიღება.

მარია: ჰო! სულაც არ ვაპირებ, მასწავლებლის ერთ-ერთი ფინია გავხდე და სხვა ბავშვებმა შემეჩვენონ. 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 კომპანიაში იყო, მაგრამ არ იცი რა გზით?

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

მამა: თუ სწორად გაგიგე, გინდა იცოდე, რატომ ხვდება ზოგიერთი მათ კომპანიაში, ზოგიერთი კი - ვერა?

მარია: ერთადერთი, რაც ვიცი, ის არის, რომ ისინი საკმაოდ მეგობრულები არიან, ბევრს საუბრობენ და, იცი, 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 კომპანიაა, ვჭუმდები. არ ვიცი, რაზე ვილაპარაკო.

მამა: გამოდის, მეგობართან მარტო თავს კარგად გრძნობ, გოგოების კომპანიაში კი - უხერხულად.

მარია: სულ ვშიშობ, რაიმე სულელური ან უადგილო არ წამომცდეს, ვდგავარ და თავს ზედმეტად ვგრძნობ, სრულ იდიოტად!

მამა: წარმომიდგენია.

მარია: ვერ ვიტან, როცა ზედმეტი ვარ, მაგრამ საუბარში ჩართვისაც მეშინია.

მამასა და მარიას ამ ხანმოკლე საუბრისას მამამ დროებით “გვერდზე გადადო” საკუთარი აზრები და გრძნობები, რათა მოესმინა, გაეშიფრა და გაეგო მარიას აზრები და გრძნობები. აღსანიშნავია, რომ მამის რეპლიკები, როგორც წესი, სიტყვა “შენ”-ით იწყება. ის თავს არიდებს “12 საკომუნიკაციო გზამკვლევის” გამოყენებას. მამა თანმიმდევრულად იყენებს აქტიურ მოსმენას, გამოხატავს ურთიერთგაგებას და თანაგრძნობას, მაგრამ ამავე დროს აგრძნობინებს მარიას, რომ პრობლემის გადაჭრის თაობაზე პასუხისმგებლობა მას ეკისრება.

რატომ უნდა ისწავლონ მშობლებმა აქტიური მოსმენა?

ზოგიერთი მშობელი ჩვენს კურსებზე ამ მეთოდის გაცნობისას ამბობს:

“ეს არაბუნებრივი მეჩვენება”.

“ადამიანები ასე არ საუბრობენ”.

“რა აზრი აქვს აქტიურ მოსმენას?”

“შვილს თუ ასე დაველაპარაკე, თავს იდიოტად ვიგრძნობ”.

“ქალიშვილი იფიქრებს, რომ გავაფრინე, თუ მასთან ურთიერთობისას აქტიური მოსმენის მეთოდი გამოვიყენე”.

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

ჩვენი კურსების მსმენელი ერთ-ერთი ყველაზე სკეპტიკოსი მამა თხუთმეტი წლის ქალიშვილთან ურთიერთობისას აქტიური მოსმენის მეთოდის გამოყენების კვირის თავზე ამ მეთოდის მომხრე გახდა.

“მინდა გაგიზიაროთ ერთკვირიანი გასაოცარი შთაბეჭდილება. მე და ჩემს ქალიშვილს როქსანას, ორი წელია, ერთმანეთისთვის ერთი თავაზიანი სიტყვაც არ გვითქვამს, თუ არ ჩავთვლით ფრაზებს “მომაწოდე პური”, “მომაწოდე მარილი ან პილპილი”. ერთ საღამოს, როცა შინ დავბრუნდი, ის მეგობარ ბიჭთან ერთად სამზარეულოს მაგიდას უჯდა. ყური მოვკარი, როგორ შესჩიოდა ქალიშვილი მეგობარს, რომ ეჯავრებოდა სკოლა და გოგონების უმრავლესობა. გადავწყვიტე, მივსულიყავი მათთან და სიცოცხლის ფასადაც რომ დამჯდომოდა, სწორედ აქ და ამ დროს გამომეყენებინა აქტიური მოსმენა. ვერ ვიტყვი, რომ ეს არაჩვეულებრივად გავაკეთე, მაგრამ თვითონვე გავოცდი - 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. მთავარი კი ის არის, რომ მთელი კვირა საოცრად მეგობრულად მექცეოდა. რა ცვლილებაა!”

ეს გაცეხული მამა ერთადერთი არ არის. ბევრი მშობელი მოსმენის ამ მეთოდის გამოყენებისთანავე აღწევს წარმატებას. ჯერ კარგად არც კი უსწავლიათ აქტიური მოსმენა, რომ უკვე გასაოცარ შედეგებზე საუბრობენ.

ბევრს ჰგონია, რომ გრძნობებისთვის თავის არიდება შესაძლებელია მათი დათრგუნვით, დავიწყებით, ყურადღების გადატანით. სინამდვილეში კი ადამიანები თავს მხოლოდ მაშინ აღწევენ უსიამოვნო გრძნობებსა და ფიქრებს, როცა მათი თავისუფლად გამოხატვის საშუალება ეძლევათ. აქტიური მოსმენა ხელს უწყობს ამგვარ კათარზისს. ის ეხმარება ბავშვებს, საკუთარ გრძნობებში გაერკვიონ. გამოხატვისთანავე გრძნობები თითქოს რაღაც ჯადოსნობით ქრებიან.

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

აქტიური მოსმენა მშობლისა და შვილის გულთადად ურთიერთობას უწყობს ხელს. იმის განცდა, რომ გისმენენ და ესმით შენი, იმდენად სასიამოვნოა, რომ ინფორმაციის “გამგზავნის” თითქმის ყოველთვის თბილ გრძნობებს უჩენს მსმენელის მიმართ. ამ შემთხვევაში ბავშვები განსაკუთრებული ალერსითა და სითბოთი გვპასუხობენ. ასეთივე გრძნობები იღვიძებს

მსმენელშიც - ის თბილი და ახლობელი ხდება ინფორმაციის “გამგზავნისთვის”. 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, მისდამი სიახლოვეს, მზრუნველობას და სიყვარულს ვგრძნობთ. მიუხედავად იმისა, რომ თანავუგრძნობთ და სხვის ადგილას წარმოვიდგენთ თავს, ეს “სხვა” ჩვენს თვალში მაინც სხვა ადამიანად რჩება. ჩვენ კი მოკლე ხნით მისი ცხოვრების “კომპანიონი ვხდებით”. ეს აქტი დიდ მზრუნველობასა და ღრმა სიყვარულს გულისხმობს. მშობლები, რომლებიც თანაგრძნობით სავსე აქტიურ მოსმენას სწავლობენ, საკუთარ თავში შვილის მიმართ მაღლიერების, პატივისცემისა და მზრუნველობის ახალ ფორმებს აღმოაჩენენ ხოლმე; თავის მხრივ, შვილიც იმავე გრძნობებით პასუხობს მშობლებს.

აქტიური მოსმენა ბავშვს თავისი პრობლემების მოგვარებას უადვილებს. ვიცით, რომ პრობლემაზე ფიქრი და მისი მოგვარების გზების ძიება გაცილებით ადვილია, როდესაც მასზე ფიქრთან ერთად მისი “გაზიარების” საშუალებაც გვაქვს. აქტიური მოსმენის ეფექტიანობა იმით არის განპირობებული, რომ ის პრობლემის “გაზიარებაში”, მისი გადაჭრის გზების პოვნაში გვეხმარება. ყველას გაგვიგონია გამოთქმები: “არაფერს გთხოვ, მხოლოდ მომისმინე”, “იქნებ შენი დახმარებით დავაღწიო თავი ამ პრობლემას”, “იქნებ შენთან საუბარი დამეხმაროს”.

აქტიური მოსმენა გავლენას ახდენს ბავშვებზე და ისინი თანახმა არიან, ყური მიუგდონ მშობლების აზრებსა და რჩევებს. ვიცით, რომ როდესაც ვინმე ჩვენს თვალსაზრისს ისმენს, სხვისი აზრის მოსმენაც გვიადვილდება. ბავშვები ხალისით იღებენ მშობლების შეტყობინებებს, თუ მანამდე ეს უკანასკნელი 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 გადაწყვეტილებამდე მიდის. აქტიური მოსმენა დამოუკიდებელი ფიქრის, დიაგნოზის დასმის, საკუთარი გადაწყვეტილების აღმოჩენის სტიმულს აძლევს ბავშვს. აქტიური მოსმენა პრობლემის მოგვარების კუთხით ბავშვის მიმართ ნდობას გამოხატავს, რჩევა, განსჯა, ჭკუის სწავლება კი - უნდობლობას. ამრიგად, აქტიური მოსმენა ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი გზაა ბავშვის დასახმარებლად, გახდეს უფრო თვითმიმართული და დამოუკიდებელი, იგრძნოს მეტი პასუხისმგებლობა.

აქტიური მოსმენისთვის საჭირო განწყობა

აქტიური მოსმენა არ არის უბრალოდ მეთოდი “მეთოდების ნაკრებიდან”, რომლის გამოყენება მშობელს შეუძლია ყოველთვის, როცა შვილს პრობლემა აქვს. ის ზოგადი განწყობის კომპლექსის ასამუშავებელი ხერხია. ამ განწყობების გარეშე მეთოდი იშვიათად გამოიღებს შედეგს - ის ყალბი, ცარიელი, მექანიკური, არაგულწრფელი იქნება.

ქვემოთ ჩამოთვლილია რამდენიმე ძირითადი განწყობა, რომელიც აუცილებლად უნდა ჰქონდეს მშობელს აქტიური მოსმენისას. ამ განწყობების გარეშე ის ეფექტიანი აქტიური მსმენელი ვერ იქნება.

1. თქვენ უნდა გინდოდეთ იმის გაგება, რისი თქმაც ბავშვს სურს. ეს ნიშნავს, რომ მზად ხართ, მას დრო დაუთმოთ. თუ დრო არ გაქვთ, უბრალოდ უნდა უთხრათ ამის შესახებ.
2. თქვენ გულწრფელად უნდა გასურდეთ, სარგებლობა მოუტანოთ შვილს კონკრეტული პრობლემის მოგვარებისას კონკრეტულ მომენტში. თუ არ გასურთ, მანამდე დაიცადეთ, სანამ მოგესურვებათ.
3. გულწრფელად უნდა იღებდეთ მის გრძნობებს, როგორც არ უნდა იყოს ისინი, როგორც არ უნდა განსხვავდებოდეს თქვენი საკუთარისგან თუ იმისგან, 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: სიმულვილი შეიძლება სიყვარულად გადაიქცეს, სასოწარკვეთილება - იმედად. ამდენად, ნუ შეგაშინებთ შვილის გრძნობები - ისინი სამუდამოდ მასთან არ დარჩებიან. აქტიური მოსმენა ამაში დაგარწმუნებთ.
6. უნდა შეგეძლოთ შვილში თქვენგან დამოუკიდებელი ადამიანის დანახვა - ის განუმეორებელი პიროვნებაა და უკვე არა თქვენი ნაწილი, ცალკე ინდივიდია, რომელსაც თქვენ საკუთარი სიცოცხლე და საკუთარი ინდივიდუალურობა მიეცით. ეს “განცალკევებულობა” საშუალებას მოგცემთ “ნება დართოთ” შვილს, ჰქონდეს საკუთარი გრძნობები, საგნების მისეულიხედვა. მხოლოდ “განცალკევებულობის” გაცნობიერებით მოახერხებთ შვილის დახმარებას. პრობლემურ სიტუაციაში “მასთან” უნდა იყოთ, მაგრამ არა მისი “ნაწილი”.

აქტიურ მოსმენასთან დაკავშირებული რისკი

ცხადია, რომ აქტიური მოსმენა ინფორმაციის მიმღებისგან მოითხოვს, დროებით უარი თქვას საკუთარ აზრებსა და გრძნობებზე, რათა შვილის შეტყობინების გაცნობიერება შეძლოს. ეს მას ინფორმაციის სწორად მიღებაში დაეხმარება. თუ მშობელს სურს, სწორად გაიგოს შვილის შეტყობინება, მან საკუთარი თავი მის ადგილას (მისი თვალსაზრისით, სამყაროს მისეული აღქმით) უნდა დააყენოს. მხოლოდ ასე თუ გაიგებს, რისი თქმა უნდოდა გამომგზავნს. აქტიური მოსმენისას მშობლის რეაქცია სხვა არაფერია, თუ არა მოსმენილის საბოლოო შემოწმება მშობლის მიერ, თუმცა, ამასთანავე, არწმუნებს შეტყობინების გამგზავნს (ბავშვს), რომ მისი ნათქვამი სწორად გაიგეს (მას უკან უბრუნდება სწორად გაგებული საკუთარი “შეტყობინება”).

ადამიანის თავს რაღაც ხდება, როცა ის აქტიურ მოსმენას გამოცდის. როცა ვცდილობთ, ზუსტად გავიგოთ სხვა ადამიანის ფიქრები და გრძნობები, მის ადგილას 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 ვუყვებით. სხვისი გამოცდილების გაზიარებისას,

შესაძლოა, საკუთარი გამოცდილების ინტერპრეტაცია (შეცვლა) მოგვიხდეს. ამან, შესაძლოა, შეგვაშინოს. “ფრთხილი” ადამიანი ეცდება, თავიდან აიცილოს საკუთარსგან განსხვავებული იდეებისა და შეხედულებების გავლენა. მოქნილ პიროვნებას ცვლილებისა არ ეშინია. ასეთი ადამიანების შვილები დადებითად რეაგირებენ, როცა ხედავენ, რომ მშობლები თანახმა არიან შეიცვალონ, თანახმა არიან ადამიანურები გახდნენ.