

ნინო ჭიბრიშვილი

დოქტორ თომას გორდონის პროგრამას "როგორ გავხდე კარგი მშობელი" (Parent Effectiveness Training - PET) საფუძველი 1962 წელს ჩაეყარა. ის მშობლებს ასწავლის, როგორ დაამყარონ ჯანსაღი ურთიერთობა შვილებთან და მოაგვარონ ოჯახური კონფლიქტები. სწორედ ამ პროგრამის საფუძველზე შეიქმნა ამავე სახელწოდების წიგნი.

მეორე ნაწილი

მშობლები ადამიანები არიან და არა ღმერთები

როდესაც ადამიანები მშობლები ხდებიან, რაღაც უჩვეულო და სამწუხარო ემართებათ - ისინი იღებენ და თამაშობენ მშობლების როლს და ავიწყდებათ, რომ პიროვნებები არიან. ჰგონიათ, რომ მშობლობის წმინდა სამეფოში შესვლისას "მშობლის" მანტია უნდა ჩაიცვან. ცდილობენ, განსაკუთრებულად მოიქცნენ, რადგან მიაჩნიათ, რომ სწორედ ასე უნდა იქცეოდეს მშობელი

ჰიზერ და ჯეიმს მარკინსონები, ორი ჩვეულებრივი ადამიანი, უცებ გარდაისახნენ და ქალბატონ და ბატონ მარკინსონებად - მშობლებად - იქცნენ.

უნდა ითქვას, რომ ასეთი მეტამორფოზა ხშირად სამწუხაროა - მშობლები ივიწყებენ თავიანთ ადამიანურ ბუნებას. არადა, ისინი ხომ ადამიანებად რჩებიან თავიანთი ადამიანური სისუსტეებით, პიროვნული ნაკლოვანებებით - რეალური გრძნობების მქონე რეალურ ადამიანებად. მშობლებად ქცევისას, ივიწყებენ რა საკუთარ ადამიანურ არსს, ადამიანები ხშირად თითქოს წყვეტენ ადამიანად ყოფნას. როგორც არ უნდა იყოს მათი განცდები სხვადასხვა ცხოვრებისეულ მომენტში, ისინი ვეღარ გრძნობენ "საკუთარ თავად ყოფნის" თავისუფლებას. ჰგონიათ, რომ რაკი მშობლები გახდნენ, ევალებათ, უფრო უკეთესები იყვნენ.

პასუხისმგებლობის ეს ტვირთი თითქოს გამოწვევას უცხადებს მშობლად ქცეულ ადამიანებს. მათ ჰგონიათ, რომ უცვლელი გრძნობები უნდა ჰქონდეთ, უყვარდეთ საკუთარი შვილები, იყვნენ უპირობოდ დამთმობები და მომთმენები, უარი თქვან საკუთარ ეგოისტურ სურვილებზე და მსხვერპლად შეეწირონ შვილებს, იყვნენ ყოველთვის მართლები და ყოველივე ამასთან ერთად არ გაიმეორონ მათი მშობლების შეცდომები.

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

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

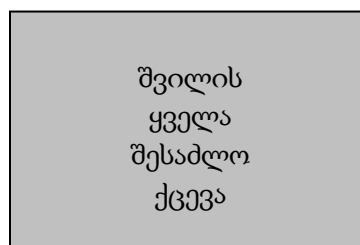
როგორ უნდა მოიქცნენ მშობლები, რომ შვილების თვალში პიროვნებად დარჩნენ? როგორ უნდა შეინარჩუნონ ბუნებრიობა? ამ თავში გვინდა მშობლებს ვაჩვენოთ, რომ კარგი მშობლობისათვის არ არის აუცილებელი ადამიანურ არსზე უარის თქმა. საკუთარი თავი შვილების მიმართ როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი ემოციების მქონე პიროვნებად უნდა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

მიღების (აღიარების) კონცეფცია

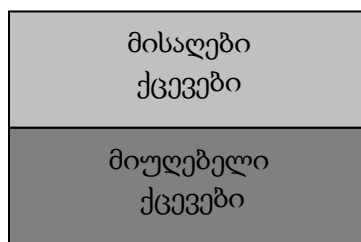
მშობლები ადამიანები არიან, რომლებსაც დროდადრო შვილების მიმართ ორგვარი დამოკიდებულება უჩნდებათ - მიღებისა და მიუღებლობის. "ადამიანი-მშობლისთვის" ზოგჯერ მისაღება შვილის ქცევა, ზოგჯერ - მიუღებელი.

ბავშვის ქცევა მისი მოქმედება და საუბარია. ის არ მოიცავს თქვენეულ შეფასებას. მაგალითად, თუ ბავშვმა ტანსაცმელი იატაკზე მიაგდო, ეს ქცევაა, ბავშვის "ფეთხუმად" მონათვლა კი ამ ქცევის შეფასება.

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 მისაღება, ზოგიერთი - არა. ეს ზღვარი შეგვიძლია წარმოვადგინოთ ოთხკუთხედის მისაღებ და მიუღებელ არეებად გაყოფით. მისაღები ქცევები ფანჯრის ზედა ნაწილში მოვაქციოთ, მიუღებელი კი ქვედაში.



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

ცხადია, ოთხკუთხედში სადემარკაციო ხაზი სხვადასხვა მშობლისთვის სხვადასხვა ადგილას იქნება. ზოგიერთი მშობელი მიუღებლად შვილის მხოლოდ რამდენიმე ქცევას მიიჩნევს და, შესაბამისად, გაცილებით ხშირად იჩენს მისდამი სითბოს და შემწყნარებლობას.

მისაღები ქცევები
მიუღებელი ქცევები

მშობელი, რომელსაც მეტი "მიმღეობა" ახასიათებს

ზოგიერთ დედას მიუღებლად შვილის ქცევათა უმრავლესობა მიაჩნია და, შესაბამისად, შვილის მიმართ სითბოსა და შემწყნარებლობას გაცილებით იშვიათად იჩენს.

მისაღები ქცევები
მიუღებელი ქცევები

მშობელი, რომელსაც მეტი "მიუღებლობა" ახასიათებს

მშობლის მიმღეობა ნაწილობრივ მის პიროვნულ თვისებებზეა დამოკიდებული. ზოგიერთი მშობლის შვილებისადმი მიმღეობის გამორჩეული უნარი მისივე ბუნებიდან გამომდინარეობს. მშობელთა ამ საკმაოდ მრავალრიცხოვან ჯგუფს, როგორც წესი, საზოგადოდ ადამიანებისადმი მიმღეობაც ახასიათებს. მიმღეობა მათი პიროვნული თვისებაა და გამოხატავს შინაგან დაცულობას, თავდაჯერებას, მოთმინების მაღალ ხარისხს, საკუთარი თავის სიყვარულს, იმას, რომ "მე"-ს შესახებ მათი გრძნობები გარე სამყაროზე არ არის დამოკიდებული და ბევრ სხვა პიროვნულ თვისებებზე. ასეთ ადამიანებს ყველგან ვხვდებით; მათ პატივს ვცემთ, მიუხედავად იმისა, რომ არ ვიცით მათი მიმღეობის მიზეზები. მათ გვერდით თავს კარგად ვგრძნობთ - გულახდილად შეგვიძლია საუბარი, დამშვიდება, "მე"-დ ყოფნა.

მშობლების მეორე ნაწილს იმავე ხარისხით ახასიათებს სხვა ადამიანების მიუღებლობა. ისინი სხვების ქცევაში როგორღაც ყოველთვის ახერხებენ მათთვის მიუღებლის პოვნას. როცა შვილებთან მათ ურთიერთობას აკვირდები, გაოცებული რჩები, რატომ არის შენთვის მისაღები

მრავალი ქცევა მათთვის მიუღებელი და გულში გაივლებ: "ღმერთო ჩემო, თავი დაანებე ბავშვებს - ისინი ხომ არავის უშლიან ხელს!"

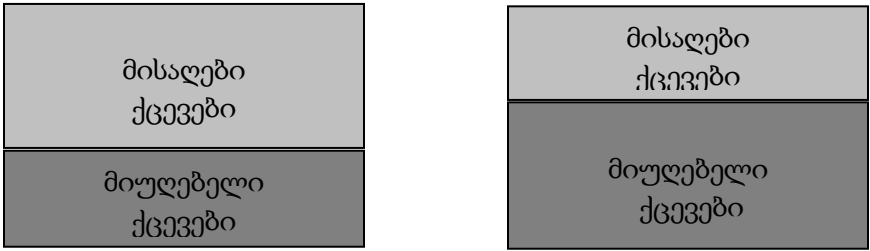
ხშირად ასეთ ადამიანებს მეტისმეტად მკაცრი და შეუვალი წარმოდგენები აქვთ იმის შესახებ, როგორ "უნდა" იქცეოდნენ სხვები, როგორი ქცევაა "კარგი" და როგორი - "ცუდი", და ეს წარმოდგენები ეხება არა მხოლოდ ბავშვებს, არამედ, საზოგადოდ, ადამიანებს. მათ გვერდით თავს მუდამ უხერხულად გრძნობ, რადგან ეჭვი გლრღნის, მისაღები იქნები თუ არა მათთვის.

ამას წინათ 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: "ჩემ გვერდით იდექით!", "თავი დაანებეთ ურიკას!", "გაიწევით თუ არა? ხელს უშლით!" "გაინძერით!" "ნუ ეხებით საჭმელს", "თავი დაანებე შენს ძმას". მოგეჩვენებოდათ, რომ რაც უნდა გაეკეთებინათ ბავშვებს, დედას მაინც არაფერი მოეწონებოდა.

მიუხედავად იმისა, რომ მისაღებ-მიუღებლის გამყოფ ხაზზე ნაწილობრივ მხოლოდ მშობლის შინაგანი ბუნება ახდენს გავლენას, მიმღეობის ხარისხს ბავშვიც განსაზღვრავს. ძალზე რთულია მიმღეობის გამოვლენა ზოგიერთი ბავშვის მიმართ. ეს ეხება ზედმეტად აგრესიულ და აქტიურ ან კონკრეტული აუტანელი (ვილადისთვის) თვისებების მქონე ბავშვებს. სავარაუდოა, რომ ბევრი მშობლისთვის გაცილებით ძნელი იქნება დამინებისას ჭირვეული ან უმიზეზოდ მტირალა ბავშვის ქცევის მიღება.

იდეა, რომელსაც ბევრ წიგნსა და სტატიაში უჭერენ მხარს - რომ მშობლისთვის ყველა შვილი ერთნაირად მისაღები უნდა იყოს, 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 მოზრდილებს ერთმანეთის მიმართ განსხვავებული მიმღეობა ახასიათებთ. რატომ არ შეიძლება, ეს განსხვავებულობა ბავშვების მიმართაც გამოვლინდეს?

ის ფაქტი, რომ მშობლის მიერ ამა თუ იმ შვილის მიმღეობაზე 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 ცნობისმოყვარე, ბევრი რამის დამოუკიდებლად მოკირკიტე შვილის ქცევების მიღება უფრო უჭირს, ვიდრე პასიურისა და დამოკიდებულისა. პირადად ჩემთვის ბევრ ბავშვს ჰქონდა ისეთი ხიბლი და მიმზიდველობა, 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 გამყოფი ხაზი უძრავი არ არის, ზევით-ქვევით მოძრაობს. მასზე მრავალი ფაქტორი ახდენს გავლენას, მშობლის განწყობისა და კონკრეტული სიტუაციის ჩათვლით.

თუ მშობელი განსაზღვრულ 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.

მისაღები ქცევები
მიუღებელი ქცევები

კარგ განწყობაზე მყოფი მშობელი

თუ მშობელი უძილობის გამო დაღლილია, თავი სტკივა ან საკუთარ თავზეა გაბრაზებული, მას შვილის ქცევათა უმრავლესობა აღიზიანებს.

ეს წინააღმდეგობა ასე შეიძლება გამოვსახოთ:

მისაღები ქცევები
მიუღებელი ქცევები

ცუდ განწყობაზე მყოფი მშობელი

მშობლის მიმღეობა კონკრეტულ სიტუაციაზეც არის დამოკიდებული. ყველა მშობელი აღიარებს, რომ, ჩვეულებრივ, მეგობრებთან სტუმრობისას უფრო უჭირთ შვილების ქცევის გამართლება, ვიდრე ოჯახურ ვითარებაში. რა გასაოცრად იცვლება მშობლების მიერ შვილების საქციელის შემწყნარებლობის ხარისხი სტუმრად ყოფნისას!

ხშირად ბავშვს არ ესმის, რატომ ბრაზობს მშობელი სტუმრად ყოფნისას მის მანერებზე, თუ იგივე მანერები მისაღებია სახლში.

ეს არათანამიმდევრულობა ასე შეიძლება გამოისახოს:

მისაღები ქცევები
მიუღებელი ქცევები

მისაღები ქცევები
მიუღებელი ქცევები

მანერები სახლში

მანერები სტუმრად

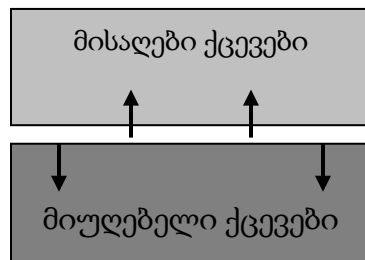
მიღება-მიუღებლობის სურათს სახლში კიდევ უფრო ართულებს ორივე მშობლის ყოფნა. დავიწყოთ იმით, რომ ხშირად ერთ მშობელს მეტი მიმღეობა ახასიათებს, ვიდრე მეორეს.

ჯეკი, ხუთი წლის ჯანმრთელი, აქტიური ბიჭი, ფეხბურთის ბურთით სასადილო ოთახში მმას ეთამაშება. დედა ბრაზობს, ასეთი საქციელი მისთვის მიუღებელია, ნივთების გატეხვისა ეშინია. მამისთვის კი არათუ მისაღებია შვილების ასეთი საქციელი, არამედ ამაყადაც აცხადებს: "შეხედე ჯეკს, მისგან კარგი მოთამაშე დადგება. ნახე, როგორ გადააწოდა!"

მეტიც - თითოეული მშობლისთვის სადემარკაციო ხაზი დროის, სიტუაციისა და განწყობის შესაბამისად იცვლის ადგილს. ამრიგად, დედა და მამა არ შეიძლება ყოველთვის ერთნაირად აღიქვამდნენ შვილის ქცევას.

მშობლებს უფლება აქვთ, იყვნენ არათანმიმდევრულნი

ამრიგად, უდავოა, რომ მშობლები არათანმიმდევრულები იქნებიან. სხვაგვარად არც შეიძლება - თითოეული შვილის მიმართ მათი გრძნობები ყოველდღიურად და თანაც სიტუაციის მიხედვით იცვლება. შედეგად, თითოეული მშობლისთვის მისაღები და მიუღებელი ქცევის გამყოფი ხაზი ქცევის ფანჯარაში მუდამ მოძრაობს:



თუ მშობლები ცდილობენ, თანმიმდევრულები იყვნენ, ისინი კარგავენ ბუნებრიობას. ტრადიციული ჭკუის სწავლება, რომ მშობლები, რადაც 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 აქვს, რადგან მშობლებს აიძულებს, უცვლელი გრძნობების მქონე პერსონაჟის როლი ითამაშონ.

აუცილებელი არ არის, მშობლებმა "გაერთიანებული ფრონტი" შექმნან

მნიშვნელოვანია იმის აღნიშვნა, რომ თანმიმდევრულობის თაობაზე რჩევამ ბევრი მშობელი აიძულა ეფიქრა, თითქოს მათი გრძნობები უცვლელი უნდა ყოფილიყო და შვილებთან მიმართებით მათ ერთგვარი გაერთიანებული ფრონტით ემოქმედათ. ეს აბსურდული და, მიუხედავად ამისა, ერთ-ერთი ყველაზე დამკვიდრებული აზრია აღზრდაში. 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 სრულიად უსამართლო სტრატეგიას - ორი ერთის წინააღმდეგ - შედეგად მოაქვს ერთ-ერთი მშობლის "არაბუნებრივი" ქცევა.

თექვსმეტი წლის ქალიშვილის ოთახის მდგომარეობა არ შეესაბამება დედის სისუფთავის სტანდარტს. ქალიშვილის სისუფთავის ჩვევები მიუღებელია დედისათვის (მიუღებელი არე). გოგონას მამა კი ფიქრობს, რომ ოთახი სავსებით 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 მოახდინონ მასზე). თუ მამა დათმობს, ის უღალატებს თავის ბუნებრივ გრძნობებს.

მამისთვის მიუღებელია ხმაური, როცა მისი ექვსი წლის ბიჭი ვიდეოთამაშებით ერთობა. დედას კი მისი ხმაური სულაც არ უშლის ხელს. უხარია კიდეც, რომ პატარა დამოუკიდებლად თამაშობს და მთელი დღე, როგორც სჩვევია, მას არ ჰკიდია კალთაზე. "იღონე რამე, რომ არ იხმაუროს!" - ითხოვს მამა. თუ დედა დანებდება, ის უღალატებს თავის ბუნებრივ გრძნობებს.

არაგულწრფელი მიმღეობა

არ არსებობს მშობელი, რომლისთვისაც შვილის ყველა ქცევა მისაღები იყოს. მშობლისთვის შვილის ზოგიერთი ქცევა ყოველთვის "მიუღებელ არეში" იქნება მოქცეული. შევხვედრივარ მშობლებს, რომელთა "მისაღები ხაზი" ჩვენი ოთხკუთხედის თითქმის ძირს ეხებოდა, მაგრამ არასდროს შევხვედრივარ "უპირობოდ მიმღებ" მშობელს. ზოგიერთი მშობლისთვის შვილის ქცევათა უმრავლესობა თითქოს მისაღებია, მაგრამ ისინი მხოლოდ და მხოლოდ კარგი მშობლის როლს თამაშობენ. შესაბამისად, მათი მიმღეობა არაგულწრფელია. გარეგნულად ისინი ისე იქცევიან, თითქოს იღებენ ქცევას, მაგრამ შინაგანად ეწინააღმდეგებიან.

მიმღეობა
არაგულწრფელი მიმღეობა
მიუღებლობა

დავუშვათ, დედა გაღიზიანებულია იმის გამო, რომ მისი ხუთი წლის გოგონა მეტისმეტად გვიან წველა დასადინებლად. დედას თავისი გეგმები აქვს - წიგნის წაკითხვა სურს. შვილთან გაწამაწიას მას, რა თქმა უნდა, ეს საქმიანობა ურჩევნია. მაგრამ, მეორე მხრივ, აწუხებს ისიც, ბავშვს ძილი არ ეყოფა და მეორე დღეს უგუნებოდ იქნება ან, გამოუძინებლობის გამო დასუსტებული, ადვილად გაცივდება. მიუხედავად ამისა, ცდილობს ითამაშოს "დამთმობის" როლი, არ აიძულებს ბავშვს დაწოლას, რადგან ეშინია, არ დაარღვიოს თანმიმდევრულობის პრინციპი. ჩვენ წინაშე "არაგულწრფელი მიმღეობის" ნათელი მაგალითია. დედა ისე იქცევა, თითქოს ადვილად ეგუებოდეს შვილის გვიან დაძინებას, მაგრამ სინამდვილეში სრულიად საწინააღმდეგოს განიცდის; შესაძლოა, საკმაოდ გაღიზიანებული და გაბრაზებული იყოს, სულ მცირე, იმედგაცრუებული მაინც, რადგან საკუთარ მოთხოვნილებებს ვერ იკმაყოფილებს.

როგორ მოქმედებს ბავშვზე მშობლის არაგულწრფელი მიმღეობა? კარგად ვიცით, რომ ბავშვები ზედმიწევნით გრძნობენ მშობლის განწყობას. მათ მშობლების ნამდვილი გრძნობების გამოცნობის უჩვეულო, თითქმის ზებუნებრივი უნარი აქვთ, რადგან მშობლები "უსიტყვო შეტყობინებებს" - ერთგვარ სიგნალებს უგზავნიან შვილებს, რომლებსაც ეს უკანასკნელნი გააზრებულად ან გაუაზრებლად გრძნობენ. შინაგანად გაღიზიანებული ან გაბრაზებული

მშობელი აუცილებლად გასცემს თავს გარკვეული სიგნალებით - შუბლის შეჭმუხვნით, 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 არაბუნებრივად იქცევა.

რა ხდება, როცა დედისთვის მიუღებელია შვილის საქციელი, თუმცა მისი ქცევა ბავშვს საწინააღმდეგოს ეუბნება? ბავშვი იბნევა. ის ერთგვარ "შერეულ შეტყობინებას" ანუ ურთიერთსაპირისპირო სიგნალებს იღებს - დედის ქცევა ეუბნება, რომ არაფერი დაშავდება, თუ გვიანობამდე არ დაიძინებს, ხოლო უსიტყვო სიგნალი ამცნობს, რომ სინამდვილეში დედას სრულიად 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 შეჭმუხვნა რაღა? ახლა როგორ უნდა მოიქცეს?

ასეთ ჩიხში მიმწყვდევამ შესაძლოა სერიოზული ზიანი მიაყენოს ბავშვის ფსიქიკას. ყველას გამოგვიცდია ის უხერხულობა და სიმძიმე, როცა შერეული შეტყობინებების მიღების გამო არ იცი, როგორ მოიქცე. დავუშვათ, მეგობარს ეკითხებით, შეიძლება თუ არა მისი თანდასწრებით სიგარეტის მოწევა. ის გპასუხობთ: "რა თქმა უნდა". მიუხედავად ამისა, როცა სიგარეტს უკიდებთ, თვალები და სახე უსიტყვო სიგნალით გამცნობთ მის უკმაყოფილებას. როგორ იქცევით? ან კიდევ ერთხელ ჰკითხავთ მეგობარს: "ნამდვილად არ გაწუხებს?", ან განაწყენებული ჩააქრობთ სიგარეტს, ან გააგრძელებთ მოწევას იმაზე ნერვიულობით, რომ მეგობარს არ მოსწონს თქვენი საქციელი.

ბავშვებიც იმავე დილემის წინაშე აღმოჩნდებიან ხოლმე, როცა არაგულწრფელ გამართლებას წააწყდებიან. თუ ასეთ სიტუაციაში ყოფნა ხშირად მოუხდათ, შესაძლოა მოეჩვენოთ, რომ აღარ უყვართ. ამას მოჰყვება ხშირი "ტესტირება" (გამოცდა), შფოთვის 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 ამართლებდეს და იმავდროულად მიუღებლობის შენიღბულ სიგნალებს უგზავნის მას, შვილებისთვის ყველაზე "ძნელი" მშობელია.

არაგულწრფელი მიმღეობა საშიში და მავნეა და გრძელვადიან პერიოდში შეუძლია სერიოზული ზიანი მიაყენოს მშობლისა და შვილის ურთიერთობას. "შერეული შეტყობინებების" მიღებისას ბავშვს მშობლის გულწრფელობისა და ბუნებრიობის თაობაზე სერიოზული ეჭვი უჩნდება. გამოცდილებით რწმუნდება, რომ ხშირად დედა ერთს ამბობს და მეორეს გრძნობს და დროთა განმავლობაში მისი ნდობა ეკარგება. ქვემოთ მოყვანილია მოზარდთა აღიარებები:

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

"ვერ ვენდობი ჩემს მშობლებს, ვიცი, რომ ჩემი არაფერი მოსწონთ, მაშინაც კი, როცა ამას არ ამბობენ".

"მამა ისე იქცევა, თითქოს სულ არ ადარდებს როდის დავბრუნდები სახლში, მაგრამ თუ გვიან დავბრუნდი, მეორე დღეს გაბუტვით ვისჯები".

"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 ისეთი თბილია და ისე მიგებს, მაგრამ ვიცი, რომ როგორც პიროვნება არ მოვწონვარ. ჩემი ძმა მეტად უყვარს, რადგან ის უფრო ჰგავს".

როცა ბავშვებს ამგვარი განცდები აქვთ, დაბეჯითებით შეიძლება ითქვას, რომ მშობლები ვერ მალავენ თავიანთ ჭეშმარიტ გრძნობებს და დამოკიდებულებას, თუმცა შესაძლოა თავად ეგონოთ, რომ კარგად ინილბებიან. ისეთ ახლო და ხანგრძლივ ურთიერთობაში, როგორიც მშობლისა და შვილის ურთიერთობაა, მშობლის ნამდვილი გრძნობები ძნელად გამოეპარება შვილის თვალს.

ამრიგად, როცა მშობელი, "შემწყნარებლობის" მომხრეთა გავლენით, თავისი ჭეშმარიტი დამოკიდებულების საწინააღმდეგოდ მოქცევას ცდილობს, არა მარტო შვილებთან ურთიერთობას აფუჭებს, არამედ სერიოზულ ფსიქოლოგიურ ზიანსაც აყენებს მათ. მშობლებს უნდა ესმოდეთ, რომ უსარგებლოა ეცადონ "მისაღები არის" გაზრდას თავიანთი ნამდვილი დამოკიდებულების ფასად. გაცილებით უკეთესი იქნება, ისწავლონ საკუთარ გრძნობებში გარკვევა და მათ შენიღბვას აღარ ეცადონ.

"შეგიძლიათ, მიიღოთ ბავშვი და არ მიიღოთ მისი ქცევა?"

არ ვიცი, სად ჩაეყარა საფუძველი ქვესათაურით გამოხატულ იდეას, მაგრამ ის ფართოდ გავრცელდა და განსაკუთრებით იმ მშობლებმა აღიარეს, რომლებიც შემწყნარებლობის დამცველთა გავლენას განიცდიან, მაგრამ, იმავდროულად, საკუთარ თავთან გულწრფელობის გამო ვერ მალავენ შვილის ზოგიერთი ქცევის მიუღებლობას. მე დავრწმუნდი, რომ ეს კიდევ ერთი მცდარი და საზიანო იდეაა - ის ხელს უშლის მშობლის გულწრფელობას. მიუხედავად იმისა, რომ ის ზოგჯერ მშობელს შვილების მიუღებლობის გამო დანაშაულის გრძნობას უმსუბუქებს, ხშირად მშობელი-შვილის ურთიერთობის დანგრევის მიზეზად იქცევა.

ეს იდეა მშობლებს ავტორიტეტისა და ძალაუფლების გამოყენებით გარკვეული, მათთვის მიუღებელი ქცევების პროფესიული აღკვეთის ("ზღვრის დაწესების") სანქციას აძლევს. მშობლებმა ის კონტროლის, აკრძალვის, შეზღუდვის, მოთხოვნის, უარის თქმის, საშუალებად გამოიყენეს 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 იმისგან დამოუკიდებლად, რასაც გრძნობთ მისი საქციელისა და ნათქვამის მიმართ? ვინ არის "ბავშვი", თუ არა ქცევის მქონე, კონკრეტულ დროს კონკრეტულად მოქმედი ბავშვი? ის ქცევის მატარებელი ბავშვია, რომლის მიმართ მშობელს მიღების ან მიუღებლობის გრძნობა აქვს და არა რაღაც "ბავშვად" წოდებული აბსტრაქცია.

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

ბავშვის იმაში დარწმუნება, რომ მშობლისთვის თავად ის მისაღებია, მაგრამ მიუღებელია მისი ქცევა, - კიდევ რომ მოახერხოს მშობელმა ამ ორის განცალკევება, - ისეთივე ძნელია, როგორც იმაში, რომ მისი ფიზიკური დასჯა მშობლისთვის უფრო მტკივნეულია, ვიდრე თავად მისთვის.

გრძნობს თუ არა ბავშვი, რომ როგორც პიროვნება მიუღებელია, მისი მიუღებელი ქცევების რაოდენობაზეა დამოკიდებული. თუ მშობლები შვილის ქცევათა უმრავლესობას მიუღებლად მიიჩნევენ, გარდაუვლად ხელს უწყობენ მასში იმ გრძნობის განვითარებას, რომ ის როგორც

პიროვნება მიუღებელია. პირიქით - თუ მშობლისთვის მისაღებია შვილის ქცევითა უმრავლესობა, ბავშვი იზრდება რწმენით, რომ როგორც პიროვნება მისაღებია.

საუკეთესო გზაა, გამოუტყდეთ საკუთარ თავს (და შვილსაც), რომ ბავშვი როგორც პიროვნება თქვენთვის მიუღებელია, როცა კონკრეტულ მომენტში კონკრეტულად იქცევა. ამგვარად, ბავშვი ისწავლის თქვენს გულდია და გულწრფელ ადამიანად აღქმას და დააფასებს თქვენს ბუნებრიობას.

ასევე, თუ თქვენ ეტყვიტ ბავშვს: "მომწონხარ, მაგრამ შეწყვიტე ამის კეთება", ის ამას მშობლის დიქტატის გამოვლინებად აღიქვამს. ბავშვები ვერ იტანენ უარს, შეზღუდვას ან აკრძალვას, განურჩევლად იმისა, როგორი გამართლება ექნება ძალაუფლებისა და ავტორიტარიზმის გამოყენებას. "შეზღუდვების დაწესება" მშობელს შესაძლოა თავისივე საწინააღმდეგოდ შემოუბრუნდეს წინააღმდეგობის, ამბოხის, ტყუილისა და ზიზღის სახით. მით უმეტეს, რომ არსებობს მიუღებელი ქცევის შეცვლის მიზნით ბავშვებზე გავლენის უფრო ეფექტიანი მეთოდები, ვიდრე მშობლის ძალაუფლების გამოყენება "შეზღუდვების დაწესებით" ან აკრძალვებით.

ბუნებრივი მშობლების ჩვენეული განსაზღვრება

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

მოკლედ, მშობლები ადამიანები არიან და არა ღმერთები. შესაბამისად, არ არის საჭირო, ისინი ყოველთვის უპირობოდ და თანამიმდევრულად ამართლებდნენ. მით უმეტეს, არ სჭირდებათ მიმღეობის თამაში. მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვებს მიმღეობა ურჩევნიათ, ისინი კონსტრუქციულად გადაიტანენ მშობლების მხრივ მიუღებლობას, თუ ეს უკანასკნელნი თავიანთი ჭეშმარიტი გრძნობების შესახებ მკაფიო და გულწრფელ სიგნალებს გაუგზავნიან. ეს არა მარტო გაუადვილებს ბავშვებს მიუღებლობის გადატანას, არამედ საკუთარ მშობელში ბუნებრივ, გულწრფელ ადამიანს დაანახვებს, ისეთს, ვისთან ურთიერთობაც ენდომება.

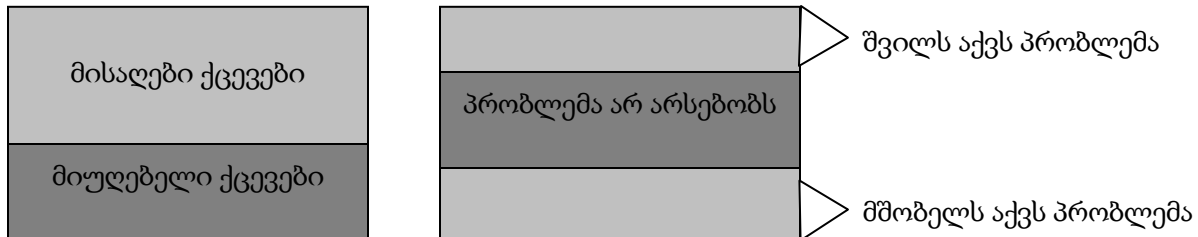
ვის აქვს პრობლემა?

ჩვენი მოდელის ძირითადი საფუძველია იმის განსაზღვრა, ვის აქვს პრობლემა. არ შეიძლება მისი მნიშვნელობის გადაჭარბება, რადგან უამრავ მშობელს ეშლება ერთი და იგივე რამ: ისინი პასუხისმგებლობას იღებენ იმ პრობლემებზე, რომლებიც მათ შვილებს აქვთ, იმის მაგივრად, რომ მიეხმარონ მათ, თავად მოაგვარონ საკუთარი პრობლემები. აი, რა გვიამბეს მშობლებმა:

"მთავარი, რაც ამ პროგრამამ მასწავლა, იმის განსაზღვრაა, 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 არ ხარ ვალდებული, ყველას პრობლემა შენ მოაგვარო".

მშობლის მიერ პრობლემის მიკუთვნებულობის (problem ownership) პრინციპის გაგებას შვილებისადმი დამოკიდებულების შეცვლის კუთხით ძირეული შედეგი მოსდევს. ეს პრინციპი წარმოდგენილია ქცევის ფანჯრის საშუალებით, რომელსაც "მისაღები" და "მიუღებელი" ქცევის დიფერენცირებისთვის ვიყენებდით, თუმცა საჭირო ხდება მესამე არის დამატება, როგორც ეს მარჯვნივ არის ნაჩვენები:



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

შვილი ფეხს ითრევს, მშობელს კი ეჩქარება.

შვილს დაავიწყდა დაერეკა, რომ სადილზე დააგვიანდებოდა.

მოზარდი ისე ხმამაღლა უსმენს მუსიკას, რომ მშობლებს ერთმანეთისა 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, რომლებიც გვიჩვენებს, რომ ბავშვს აქვს პრობლემა - მისი მოთხოვნილებები ვერ კმაყოფილდება, ის გულგატეხილია, იმედგაცრუებული ან თავს უბედურად გრძნობს. მაგალითად:

უარყო მეგობარმა.

მიაჩნია, რომ საშინაო დავალება მეტისმეტად რთულია.

გაბრაზებულია მასწავლებელზე.

თავს უბედურად გრძნობს სიმსუქნის გამო.

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

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

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

1. ნებისმიერი ბავშვი გარდაუვლად წააწყდება ცხოვრებაში სხვადასხვა ფორმისა და შინაარსის პრობლემას.

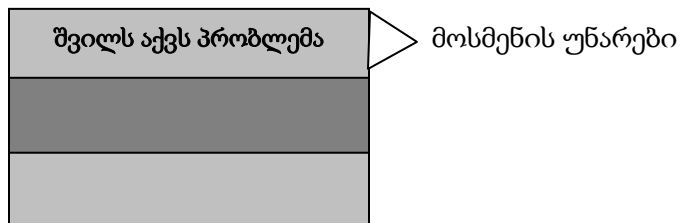
2. ბავშვებს საკუთარი პრობლემების მოგვარების საუკეთესო გზის პოვნის დაუჯერებელი და ხშირად გამოუყენებელი პოტენციალი აქვთ.

3. თუ მშობელი მზამზარეულ გადაწყვეტილებას სთავაზობს, შვილი მასზე დამოკიდებული გაიზრდება და პრობლემის მოგვარების უნარს ვერ განივითარებს. ყოველი ახალი პრობლემის წამოჭრისას ის მშობელს მიმართავს დასახმარებლად.

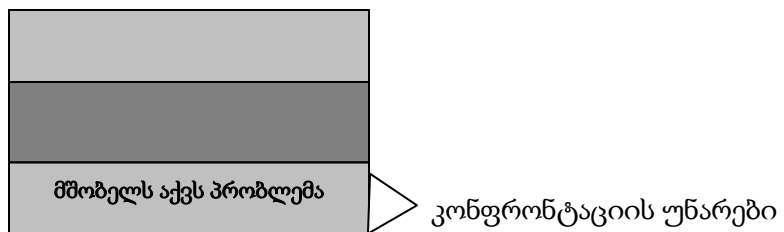
4. როცა მშობლები საკუთარ თავზე იღებენ ("ისაკუთრებენ") შვილების პრობლემებს და, შესაბამისად, კარგი გადაწყვეტილების პოვნის პასუხისმგებლობას, ისინი არა მარტო უმძიმეს ტვირთს კისრულობენ, არამედ შეუძლებელ ამოცანასაც. არავის აქვს იმდენი სიბრძნე, რომ ყოველთვის მოახერხოს სხვისი პრობლემების საუკეთესოდ მოგვარება.

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 მოგვარებისას, მაგრამ, რა პარადოქსულიც უნდა იყოს, გარკვეული ხნის შემდეგ ყველაზე ეფექტიანი დახმარება არდახმარებაა. უფრო სწორად, ეს ისეთი დახმარებაა, როცა გადაწყვეტილების პოვნისა 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 შეცვლის კუთხით. როცა ბავშვი ეწინააღმდეგება მშობლის პრივილეგიებს ან ხელს უშლის მშობელს მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილებაში, მშობელს აქვს პრობლემა და, შესაბამისად, უნდა გამოიყენოს უნარები, რომლებიც მას დაეხმარება. ამას "კონფრონტაციის უნარებს" ვუწოდებთ.

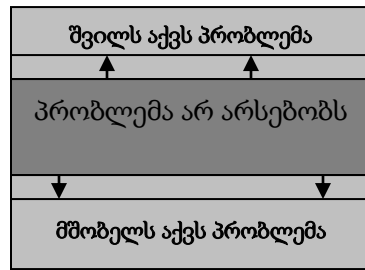


როცა მშობელს პრობლემა აქვს, რაღაც სიგნალით შვილს ამცნობს: "პრობლემა მაქვს და შენი დახმარება მჭირდება". ეს სრულიად განსხვავდება იმ სიგნალისგან, როცა ბავშვს აქვს პრობლემა და მშობელი სთავაზობს დახმარებას: "ვატყობ, პრობლემა გაქვს, გინდა დაგეხმარო?"

ჩვენ შეგვიძლია გრაფიკულად ვაჩვენოთ მშობელთა ეფექტიანობის წვრთნის მთელი არსი:

1. ის მშობლებს გამოუმუშავებს უნარებს, რომლებიც ეფექტიანად შეამცირებს ბავშვისეული პრობლემების რაოდენობას (დააპატარავებს ოთხკუთხედის ზედა მესამედს).

2. ის მშობლებს გამოუმუშავენ სრულიად განსხვავებულ უნარებს, რომლებიც ეფექტიანად შეამცირებს შვილების მიზეზით წარმოშობილი პრობლემების რიცხვს (დააპატარავებს ოთხკუთხედის ქვედა მესამედს).



მნიშვნელოვანია, მშობლებს ყოველთვის შეეძლოთ ურთიერთობაში გაჩენილი ნებისმიერი სიტუაციის კლასიფიკაცია, რათა განსაზღვრონ, როგორ მოიქცნენ - აქტიური მოსმენა აირჩიონ თუ კონფრონტაცია. ჩემი რჩევაა, მშობლებმა წესად გაიხადონ საკუთარი თავისთვის 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, ორივე დაიკმაყოფილებს მოთხოვნილებებს და ერთად ცხოვრებისა და ურთიერთობის სიამოვნებას გაიზიარებენ.