**Разговор о трудных отношениях.**

Общее время работы около 6,5 часов.

Выделила для себя СХЕМУ ТРУДНОГО РАЗГОВОРА (обязательные компоненты и последовательность их применения)

Оппонента «обездвижить»

ЛЮБОВЬ проявить

Выяснить есть ли пожелания или ПРЕТЕНЗИИ КО МНЕ

Сильное изложение проблемы с четким видением чего хочу в формате ТРЕБОВАНИЙ

Негативные последствия, УЛЬТИМАТУМ

КОНСТРУКТИВ

МОЯ ПОМОЩЬ\ мой вклад

Будущая радость, ПЕРСПЕКТИВА

Четкие ДОГОВОРЕННОСТИ

Поддержание договоренностей, ПРОЦЕСС\ ВЗРАЩИВАНИЕ РОСТКА

Прежде, чем написать текст, сначала решила проанализировать те разговоры, которые веду постоянно, на соответствие предложенной схеме и их результат. Свела данные в таблицу 1.

Результат анализа

Анализ взаимодействия, разложенный по кирпичикам, показал, что три минуса и всего 1 плюс в трудном разговоре с сыном – это закономерный результат, так как действовала по заученному шаблону и постоянно повторяла свои ошибки. Даже удивительно, что он не круглый двоечник.

Таблица 1. Трудные разговоры, которые веду постоянно, Основные компоненты, анализ результата, планы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Муж** | | | **Сын** | | |
| Тема | Мужу надо заняться своим здоровьем и избавиться от вредных привычек, отдыхать бодро | | | Надо учиться без троек, больше времени посвящать учебе и меньше играть на компе | | |
| Время воздействия | Перманентно 3 года или более , первые заметные результаты проявились осенью 2014, когда я пошла учиться | | | Практически ежедневно 5-6 лет, | | |
| Результаты | * начал заниматься фитнесом (ноябрь 2014) * проходит мед обследование, (начал в январе 2015) * Бросает курить (с 22.02.15) на никотиновых таблетках) * Продолжает пить, больше, чем я считаю безопасным | | | * Как-то разобрались с моей любовь, кажется верит, что я его люблю * Продолжает садиться играть с невыполненными уроками, * 3 тройки в четверти (стало больше, чем было) * Так и не понял, зачем это ему нужно | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Компонент разговора | Реализация с мужем | Комментарий | Улучшенная версия на будущее | Реализация с сыном | Комментарий | Новая версия |
| **Собеседника нужно «обездвижить** | Разговор во время массажа | Правильно, уйти мужу не хочется, тело расслаблено | Для разнообразия и лучшей обратной связи затеять разговор за столом | Разговор обычно происходит, когда он играет и сидит спиной ко мне | Ошибочка, Слушает вполуха, ждет пока начну кричать | Написать письмо |
| **Начинать с любви** | Массаж – проявление любви | Правильно | нужно что-то придумать, чтобы мужу ЗАХОТЕЛОСЬ самому говорить о будущем | Мой тон часто сразу раздраженный, сердитый, повышенный | Ошибочка! Вызывает желание сопротивляться | Надо практиковаться любое взаимодействие начинать с проявления любви |
| Какие претензии ко мне | В большинстве разговоров этот пункт отсутствует | Муж обычно просто слушает, недавно я стала задавать вопрос: А ты что думаешь? | Чаще задавать вопрос – чего бы хотелось от меня | Иногда спрашиваю и получаю кучу необоснованных претензий | Ошибочка! Не научила сына понимать, что ему может помочь | Надо самой показывать положительный пример |
| Понимание проблемы | Этот пункт обычно пропускаю, хотя свое понимание в разное время я высказывала, муж в курсе | Нуждается в улучшении | Я очень хорошо тебя понимаю, мне самой раньше было лень, жаль денег и страшновато, я тоже пойду к врачу | Обычно пропускаю | Ошибочка! | Я понимаю, игра сближает с друзьями и повышает твой рейтинг в глазах одноклассников, в твоем возрасте это очень важно |
| Изложение проблемы ТРЕБОВАНИЕ | Меня волнует твое здоровье, хочу активного досуга, для которого надо быть здоровым | Нуждается в улучшении. Иногда много эмоций и мало инструкций, чего хочу | До разговора четче формулировать себе чего я хочу, больше готовиться к разговору | ты ленивый, ты никуда не поступишь, ты плохой | БОЛЬШАЯ ОШИБОЧКА: наезд и обвинения, негативные внушения | Делать внушения: ты ответственный, умный, успешный, я сделаю тебя таким, тебе понравится |
| Негативные последствия, ультиматум | я буду считать, что у тебя нет силы воли, и ты трусишь и сын это увидит | Правильно.Про силу воли мужа зацепило | Активнее создавать привлекательный образ мужа, узнавать, что ему нравится. | Отберу комп –  Не поступишь в институт – | Большая ошибочка! Про комп не делаю, так как папа против, институт - слишком далеко и не работает | Неужели решиться и комп все-таки отобрать?????? Страшно, а вдруг начнет саботаж??? |
| Нужно что-то взять на себя | * Озвучила, что вложения в его здоровье - очень правильное. * Я пойду с тобой в горы | Правильно. Брать на себя больше считаю лишним, так как отниму инициативу и начну опекать | Надо больше подавать положительный пример, самой пройти обследование | Система поощрений успеваемости деньгами, предложения помогать с уроками | Нуждается в улучшении! Плохо работает, деньги нужны на обеды, помогать регулярно не успеваю | НАДО ДУМАТЬ и пробовать |
| РАДОСТЬ | МЫ БУДЕМ ХОДИТЬ В ГОРЫ И МНОГО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ, пробежим марафон, будем танцевать твист | Правильно  Мужу такие перспективы нравятся | Больше калибровать и прислушиваться, что ценно ему, намечать конкретные сроки | Обычно что-то обещаю, но потом так получается, что выполнять не хочется, так как сын мухлюет | Нуждается в улучшении. Получишь айпад  Получишь больше карманных денег  Не буду пилить | Прислушиваться, чего хочет кроме компа |
| ДОГОВОРЕННОСТИ | Этот пункт всегда пропускаю, мой монолог носит форму инициатора размышлений и договоренностей не предполагает, я пока БОЮСЬ серьезно что-то требовать | Нужен другой формат – если не утром перед работой и не в процессе массажа, то будет очень замечательно получить какой-то договор | Продолжаешь рекомендованное обследование, пить строго определенное количество и этим гордиться | Всегда стараюсь установить, но если не записываю –забываю, а сын кажется вообще не слушает и не помнит, хотя головой кивает иногда подписывается | Нуждается в улучшении. | за комп (ТВ) можно только после сделанных уроков и истории и геометрии настаивать и высаживать, если сел играть с несделанными уроками или получил тройку. |