

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФАКУЛТЕТ ПО ПЕДАГОГИКА

Книга Педагогика

Том 117

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF EDUCATION

Education

Volume 117

ТРЕНИРАНЕ НА УСПЕШНИ РОДИТЕЛИ ПО МЕТОДА НА Д-Р ТОМАС ГОРДЪН – КОНЦЕПТУАЛНИ И ПРАКТИЧЕСКИ АСПЕКТИ¹

ПЕТЯ ИВАНОВА*

Резюме. *Нарастващата криза в морала и възпитанието на съвременното общество резонно детерминира през последните години и засиления интерес на педагогиката и психологията към потенциала на семейството и развиването на неговите компетентности, свързани с отглеждането и възпитанието на децата. В настоящата публикация се представя методът „Трениране на успешни родители“, известен в света като Р.Е.Т. (Parent Effectiveness Training), на американския психолог Томас Гордън, като алтернатива за повишаване на педагогическата култура на родителите в неформална среда. Изложена е системата на д-р Гордън за работа с деца от всички възрасти чрез проследяване на стъпките, които родителите трябва да преминат, за да отгледат „зрели, здрави и щастливи личности“. Обърнато е специално внимание на активното слушане, аз-посланията, уменията за избягване на препятствия пред общуването и стратегията за разрешаване на конфликти между родители и деца или т.нар. беззагубен метод, като сърцевина на философията на модела и ключ към родителската успешност.*

Ключови думи: *ефективна комуникация, обучение на родители, възпитание на дете, разрешаване на конфликти, педагогическа компетентност*

¹ Публикацията е в изпълнение на проект на СУ „Св. Климент Охридски“ № 80-10-79/11.04.2024 г. – Проявления на педагогическата компетентност в съвремението – структурни и съдържателни измерения, финансиран със средства, отпуснати целево от държавния бюджет на СУ „Св. Климент Охридски“ за научни изследвания през 2024 г.

* p.ivanova@fp.uni-sofia.bg

PARENT EFFECTIVENESS TRAINING BY DR. THOMAS GORDON'S METHOD – CONCEPTUAL AND PRACTICAL ASPECTS

Petya Ivanova

Abstract. *The growing crisis in the morality and education of modern society reasonably determines in recent years the increased interest of pedagogy and psychology in the potential of the family and the development of its competences related to the upbringing and education of children. This publication introduces the Successful Parent Training method known worldwide as P.E.T. (Parent Effectiveness Training), of the American psychologist Thomas Gordon, as an alternative to increase the pedagogical culture of parents in an informal environment. Dr. Gordon's system for working with children of all ages is laid out by tracing the steps parents must go through to raise „mature, healthy and happy individuals“. Emphasis is placed on active listening, self-messages, communication avoidance skills, and parent-child conflict resolution, or the so-called „no-lose method,“ as the core of the model's philosophy and key to parenting success.*

Keywords: *effective communication, parent training, child rearing, conflict resolution, pedagogical competence*

Въведение

Въпросът за педагогическата компетентност на родителите добива все по-голяма значимост в контекста на новите реалности. Актуалната ситуация, породена от кризата на институционалността в постмодерното общество, разклаща все повече устоите на изконните ценности, за сметка на нарастващата криза в морала и възпитанието. В този контекст е и засиленият интерес на педагогиката и психологията към потенциала на семейството и развиването на неговите компетентности свързани с отглеждането и възпитанието на децата.

Същността на понятието **педагогическа компетентност на родителите** може да се определя в по-тесен или по-широк смисъл, в зависимост от използваните научни подходи при дефинирането му. Независимо от вариациите, обаче, анализът на същността му еднозначно го определя като многостранно и многоизмерно явление, детерминирано от различни културноисторически, културно-ценностни, социално-икономически, етнически, религиозни, духовни, психологически и други фактори. В литературата можем да го срещнем и със синонимните му варианти като **„педагогическа култура на родителите“**, **„родителска ефективност“**, **„социално-психологическа компетентност“**, **„компетентно родителство“** и други, които имат аналогичен съдържателен контекст. За целта на настоящата публикация ще се придържа към дефиницията на Сийка Чавдарова-Костова, която разглежда педагогическата компетентност на родителите „най-общо като резултат от усвояването на определен обем от знания и умения в областта на възпитанието и образованието“ (Чавдарова-Костова, С., Б. Мизова, Б. Господинов, 2018: 25).

Анализът на литературата свидетелства за голямата роля, която играят разпространението на концепциите и практическите съвети на редица световно-

известни психолози и педагози като Ерик Ериксон, Джейн Адамс, Вирджиния Сатир, Алфред Адлер, Бенджамин Спок, Хаим Гинът, Стивън Кови, Шалва Амонашвили, Януш Корчак и други, по отношение на обогатяването на знанията на родителите и мотивирането на родителската активност. Целта на настоящата публикация е да представи един нетолкова популярен у нас метод, който би допринесъл за повишаването на педагогическата компетентност на родителите – методът „Трениране на успешни родители“ на американският психолог д-р Томас Гордън. Изследователските задачи са свързани с теоретично проучване на концептуалната рамка на изследвания метод, описание на практическата му реализация и анализ на съществуващи научни данни за ефективността му. Методите, които се използват, са аналитико-синтетични и статистически.

Трениране на успешни родители – концептуални и процесуални аспекти

Моделът на д-р Томас Гордън „Трениране на успешни родители“ (Т.У.Р), популярен като Р.Е.Т. (Parent Effectiveness Training), е създаден от автора си като начин, „по който говорим за комуникиране и за разрешаване на конфликти“². Още при проектирането му авторът осъзнава, че „моделът е приложим не само по отношение на взаимоотношенията родител–дете, а и спрямо всякакви взаимоотношения – у дома, в работата, в училище и в живота изобщо. Терминологията му се среща в текстове по психология, наръчници за бизнес ръководители, образователни курсове за възрастни и навсякъде, където се обръща внимание на междуличностните взаимоотношения и разрешаване на конфликти“ (Гордън, Т., 2010: 11). Моделът е тясно свързан с изграждането и прилагането на демократизъм във взаимоотношенията, особено в семейството, което Гордън намира като „лек против домашното насилие и го замества с мир и демокрация“ (пак там: 13).

Концепцията и практическата реализация на „Трениране на успешни родители“ придобива особена актуалност в светлината на повишаването на интереса към емоционалната интелигентност, известна като емоционален коефициент (EQ). Именно идеята за емоционалната интелигентност, както и убеждението, че тя може да бъде усвоена като умение, стои във фундамента на модела на д-р Томас Гордън. По тази причина програмите по модела се основават върху усвояване и практикуване на умения за общуване и разре-

² При превод от английски на български език еквивалентни на понятието „training“ са понятията „обучение“, „подготовка“, „квалификация“ и „подготвяне“, но в публикацията ще се придържахме към превода, приет от Гордън Трейнинг България, лицензиран представител на институт Gordon training international (GTI) – „трениране“. В този контекст „Трениране на успешни родители“ е програма за обучение на родители в умения за ефективно общуване и разрешаване на конфликти и е „първата по рода си, която развива специфична методология за решаване на семейни конфликти“. (<https://gordonbulgaria.com>).

шаване на конфликти. Акцентът не е върху аргументирането на силата на емпатията, ефективното себеразкриване и уменията за успешно разрешаване на конфликти, а върху практическото им приложение чрез предлагането на специфични техники, които обучаемите усвояват и практикуват в осигуреното им по време на обучението време. В този контекст „Моделът Гордън“ е и метод за социално и емоционално учене (СЕУ), което през последните години се посочва като ключово умение. Според последните проучвания „Учениците с по-добри социално-емоционални умения имат и по-добри академични резултати и това е тенденция в целия свят“ (Шлайхер, А., 2024). Теоретично, социално-емоционалното учене се определя като процес, в който деца и възрастни придобиват знания, умения и нагласи, свързани с пет основни компетенции: самоосъзнатост, самоуправление, отговорно вземане на решения, междуличностни умения и социално познание и в този контекст то е тясно свързано и с повишаването на педагогическата компетентност на родителите.

„Моделът Гордън“ предлага четири инструмента, посредством които родителите могат да придобият определени социално-емоционални умения. Инструментите са формулирани по следния начин: **умения за слушане** – активно слушане; **умения за себеразкриване** – аз-послание; **умения за избягване на препятствията пред общуване** и **умения за разрешаване на конфликти**. Базова за модела се явява концепцията за одобрение, а наказанието като метод се изключва напълно – при това всички видове наказания, не само физическото. Според д-р Гордън „всички родители са хора, които от време на време ще изпитват два различни вида чувства по отношение на децата си – на одобрение и на неодобрение“ (пак там: 29). При „истинските“ родители имаме и двата случая, за разлика от тези, които прилагат т.нар. фалшиво одобрение. Според технологията на модела всички поведения на детето могат да се представят под формата на правоъгълник, който се нарича „поведенчески прозорец“ и който би могъл да бъде разделен на две части – **зона на одобрение** и **зона на неодобрение**. За различните родители разделителната линия в правоъгълника ще минава на различно място, поради специфики в характера на самия родител, специфики на детето, моментното състояние на родителя, ситуацията, в която се намират, и други фактори. Освен това за един и същ родител линията между приемливото и неприемливото поведение на детето му също се колебае, защото родителите са непостоянни, което е неизбежно поради природата им. Именно поради това непостоянство, което за Гордън е напълно логично, неоснователна е и традиционната представа родителите винаги да се подкрепят взаимно, „та детето да си мисли, че и двамата имат еднакво отношение към дадено поведение“. „Съветът за постоянство е принудил ред майки и бащи да си внушат, че винаги трябва да са единни в чувствата си и да представят единен родителски фронт пред децата си“ (пак там: 36). Авторът, освен че намира тази стратегия за лишена от смисъл, коментира, че

тя е и крайно несправедлива – изправяйки самотно дете срещу двама възрастни и принуждавайки единия родител да е „нереален“ и фалшив. Още повече, че „в едно тясно и продължително взаимоотношение, каквото е взаимоотношението родител–дете, истинските чувства на родителя рядко остават скрити за детето“ (пак там: 40). В този контекст, когато родител се опитва да бъде по-възприемчив към дадено поведение, отколкото реалните му убеждения му позволяват, той не само уврежда взаимоотношението с детето си, но и му причинява душевни щети. „Накратко казано, родителите *са хора*, а не богове. Не са длъжни да се преструват, че одобряват безусловно, дори постоянно. Нито следва да се правят, че приемат нещо, когато не го приемат“ (пак там: 42).

Основна в модела Т.У.Р е идеята, че родителят ще подбере технологията или инструмента, който ще използва, в зависимост от това чий е проблемът – на родителя или на детето. Родителите трябва задължително да се съобразят с този факт, защото много от тях поемат отговорността за разрешаването на проблеми, които принадлежат на децата им, вместо да ги оставят сами да се справят с тях. Именно проумяването на **принципа за собствеността на проблема** стои в основата на промяната на родителското поведение спрямо децата. Авторът въвежда концепцията за собствеността на проблема с помощта на „поведенческия прозорец“, с който разграничаваме „приемливите“ от „неприемливите“ видове поведение. В средата на този прозорец, обаче, може да се обособи една зона, която съдържа видовете детско поведение, които не са проблем нито за родителя, нито за детето, т.нар. безпроблемна зона.

Според Томас Гордън, когато проблемът принадлежи на детето, родителите са най-силно изкушени да се намесят, поемайки отговорността за разрешаването му. Противоположно на общата реакция в този случай той предлага като алтернатива родителите да оставят децата си да се справят сами. Това, което родителите могат да направят в подобна ситуация, е да приложат уменията за активно слушане, използвайки мощта на езика на възприемането. „Човек, който е в състояние да предаде другиму усещането за неподправено възприемане, притежава възможността да окаже сериозна помощ на другия. Това, че приема другия такъв, какъвто е, е важен фактор за изграждането на взаимоотношение, в резултат на което другият да расте, да се развива, да извърши творчески промени, да се научи да решава проблеми, да се развива по посока на душевно здраве, да стане по-добър производител и творец и да разгърне пълните си възможности“ (пак там: 50). Родителят не само трябва да почувства, че възприема детето, но трябва и да му предаде това усещане, ето затова той трябва да притежава определени умения, като уменията за безсловесно предаване на одобрение, показването на приемане чрез ненамеса, уменията за пасивно слушане като израз на одобрение, уменията за словесно изразяване на одобрение, използването на прости подканвания. Към тези обичайни подходи Т.У.Р добавя и т.нар. **активно слушане**.

При активното слушане и двете страни (изпращач – получател) са активни, като това съдейства на родителя да усети чувствата на детето и да схване същността на проблема, който стои в основата на проблемното поведение. „Активното слушане е метод, чието използване кара детето да се чувства прието, чуто и разбрано. Това е първата стъпка от ефективното общуване, което предполага уменията на родителя да бъде добър слушател, да познава езика на тялото, да наблюдава израза на лицето на детето, за да открива скритите послания“ (Георгиева, Д., 2021: 9). Активното слушане помага на децата да не се плашат от отрицателните чувства и ги улеснява при решаването на проблемите, създавайки им усещане за автономност, качество, което е изключително важно в съвременната реалност. В разработения модел за трениране на успешни родители Томас Гордън детайлно описва активното слушане, като дава примери и обръща внимание на обичайните грешки, които родителите могат да допуснат при приложението му. Усвояването на уменията за активно слушане от родителите е стъпка към повишаването на педагогическата им култура и предпоставка за ефективно общуване в семейството.

В ситуацията, когато проблемът е притежание на родителя, се прилага инструментът **аз-послание**. При него родителят съобщава на детето какво чувства вследствие на неприемливото му поведение. Например „Кодът „Ти ми досаждаш“ предава доста зле родителското чувство на умора. За да е ясен и точен, един код следва винаги да е във формата на аз-послание: „Уморена съм“, „ Не ми се играе“, „Искам да си почина“. Такова послание предава чувствата, които родителят изживява.“ (Гордън, Т., 2010: 137). Основните съставни части на едно аз-послание са: **поведение + чувство + резултат**. Успехът на аз-посланието според Гордън се дължи на възлагането на самото дете на отговорността да промени своето собствено поведение. „Изпратено по добър начин, аз-посланието засилва вероятността детето да приложи поведение на кооперация, както и да съхрани самооценката си стабилна. Детето се учи на самодисциплина, променяйки поведението си не защото е получило награда, а защото го е грижа за нуждите на родителя. Аз-посланието възпитава у детето социални емоции като съпреживяване, съчувствие и съдействие. Те са в основата на емоционалната интелигентност“ (Георгиева, Д., 2021: 9).

Интересен аспект в контекста на повишаването на педагогическата компетентност на родителите са и подходите, които Т.У.Р предлага, за **промяна на неприемливото поведение на децата** посредством промяна на средата. Възможностите, които са предложени, са следните: родителите могат да обогатят средата, да я обеднят, да я опростят, да я ограничат, да я обезопасят по отношение на детето, да подменят една дейност с друга, да подготвят детето за промените в неговата среда, да планират нещата предварително, когато децата са големи. Всичко това би изградило в родителите умения за избягване

на препятствията пред общуването с техните деца, което е важна стъпка към подобряването на взаимоотношенията им.

Особено полазено по отношение на повишаването на педагогическата компетентност на родителите е усвояването на умениято „метод без загуби“ или „беззагубен метод“, както д-р Гордън го нарича. Според автора на концепцията всички родители в даден момент се сблъскват със ситуации, в които нито конфронтацията, нито промените в средата водят до промяна в поведението на детето. Във взаимоотношението родител–дете подобни ситуации са неизбежни, освен това се случват и често (Гордън, Т., 2010: 176). Понеже в подобен проблем са засегнати и двете страни, той принадлежи на самото **взаимоотношение**. От това как ще бъде решен един такъв конфликт, зависи и самото взаимоотношение. Обичайно в поведението на родителите при подобна ситуация имаме два модела на реакция, които се основават на отношението победа–загуба и се свързват с традиционните стилове на родителско поведение – авторитарен и либерален. При тези подходи, обаче, винаги има един губещ, при авторитарния – детето, при либералния – родителят. Като алтернатива „моделът Гордън“ предлага „метод без загуби“. В основата на метода стои идеята за отсъствието на властова разлика, той е „безвластов метод“, при който никой не побеждава и никой не губи. Гордън дава следното кратко описание на „беззагубния метод“: „Родителят и детето се озовават в ситуация на конфликт на нуждите им. Родителят приканва детето да участва в търсенето на общо решение, приемливо и за двамата. Всеки един от двамата има правото да предлага евентуални решения. Преценяват ги критично и в крайна сметка решават кое окончателно разрешение е приемливо и за двамата. След като решението е избрано, не е необходимо единият от двамата да бъде убеждаван в ползата от него, тъй като то вече е прието и от двамата. Не е необходима власт за прилагане на решението, тъй като нито един от двамата не му се противопоставя“ (пак там: 225). Томас Гордън детайлно описва и родителските страхове и грижи по отношение на прилагането на метода, както и различни казуси, които биха помогнали на родителите да се ориентират в различните техники и стъпки при приложението му. Използването на метода предполага намирането на изход на проблема, който обаче е валиден за конкретната ситуацията между съответното дете и родител, а не за всички семейства, и в този контекст не е разрешение при всяко едно обстоятелство на конфликт. Положителните аргументи в полза на метода все пак са: по-голяма степен на мотивация от страна на детето да изпълни решението, защото то се базира на **принципа на участието**; по-голям шанс да се намери качествено решение; предполага по-малко враждебност и повече обич; изисква по-малко усилия за принуда; елиминира нуждата от власт; занимава се със същинските проблеми; подхранва отношение към децата като към възрастни; може да бъде разглеждан като „терапия“ за детето. „Методът без загуби“ може да се

интерпретира и като своеобразно интелектуално упражнение, което провокира и развива мисленето у децата. Безспорен е и емоционалният му ефект чрез внасянето на положителни емоции, произхождащи от факта на съобразяването с интересите на другите“ (Георгиева, Д., 2021: 9).

При проучването на литературата по темата на изследването се установи, че повечето чуждоезични изследвания върху ефекта на Т.У.Р подкрепят тезата за ефективността на модела. Брус Седър и Робърт Левант правят проучване, в което мета-анализа на данните показва, че методът има общ размер на ефекта от 0,33 единици стандартно отклонение, което е значително по-голямо от размера на ефекта на група, представляваща алтернативни обучения. „Р.Е.Т има ефект върху знанията, нагласите и поведението на родителите и върху самочувствието на децата и тези ефекти са издържани (до 26 седмици) след завършване на програмите.“ Според авторите има тенденция, която предполага, че ефектът върху поведението на детето може да има латентен период (Cedar, B., F. D. Levant, 2010). В литературата обаче могат да бъдат намерени и редица противоположни твърдения относно ефективността и успешността на практическата реализация на Т.У.Р. Уилям Дохърти и Роберт Райдър изразяват резервираност към програмата, критикувайки факта, че се поставя ударение на едностранни техники във взаимоотношението дете–родител, както и тенденцията да се редуцират комплексни проблеми към опростени формули. Идеята родителят да се разглежда като терапевт, също намират за претенциозна, изтъквайки редица рискове за индивидите и семействата. Цитираните автори смятат, че част от въпросите, които се повдигат, са значими за повишаването на педагогическата култура на родителите и извън модела Гордън (Doherty, W., R. Ryder, 2007). Роджър Рин и Алън Маркъл оценяват Т.У.Р като ограничен по обхват и неадекватен по дизайн. „По-конкретно, проблемите, свързани с произволното разпределяне на субекти в групи, относителната липса на обективни поведенчески мерки, неподходящи статистически методи, липсващи или неподходящи контролни условия и липса на последващи действия“ според тях са слабите места в модела (Rinn, R., C., A. Markle, 1977).

Заклучение

Независимо че ефективността на „Трениране на успешни родители“ като стратегия за превенция или интервенция не се подкрепя от определени чуждоезични автори, моделът представлява безспорна алтернатива за повишаване на педагогическата компетентност на родителите в неформална среда. Ползите от прилагането на подхода при решаване на проблеми между родителите и децата включват: подобрена комуникация; кооперативно решаване на проблеми; признаване на капацитета на детето; здравословна връзка родител–дете; изграждане на автономност и самостоятелност в детето. Методът

„се фокусира върху изграждането на положителна и уважителна връзка родител – дете, основана на доверие, уважение и сътрудничество. Това може да доведе до по-близки и по-смислени отношения между родители и деца, където и двете страни се чувстват ценени и уважавани“ (Василева, В., В. Цанкова, 2023: 31). Усъвършенстването и обогатяването на социалните и емоционални компетенции на родителите посредством използването на метода ще доведе до по-ефективното реализиране на родителската им функция, което е предпоставка за качествена семейна среда.

ЛИТЕРАТУРА

- Василева, В., В. Цанкова (2023) Key takeaways in Dr. Thomas Gordon's coaching successful parents model for resolving parent-child conflict, Proceedings of University of Ruse – 2023, volume 62, book 6.2. – <https://conf.uni-ruse.bg/bg/docs/sns/2023/FPNO-PP.pdf#page=28>.
- Георгиева, Д. (2021) Емоционална интелигентност и моделът на д-р Томас Гордън. – В: Наръчник за социална и емоционална интелигентност за родители и деца. – https://parentacademy.bg/wp-content/uploads/2020/10/Socialna_emocionalna_inteligentnost.pdf. [Georgieva, D. (2021) Emotsionalna inteligentnost I modelat na d-r Tomas Gordon. – V: Narachnik za sotsialna I emotsionalna inteligentnost za roditeli I detsa.]
- Гордън, Т. (2010) Трениране на успешни родители. Изд. Колибри. София. [Gordan, T. (2010) Trenirane na uspeшни roditeli. Izd. Kolibri. Sofia.]
- Чавдарова-Костова, С., Б. Мизова, Б. Господинов (2017) Състояние на педагогическото взаимодействие „семејство – образователни институции – социална среда“. Резултати от едно изследване. – ГСУ, Факултет по педагогика, Книга Педагогика, т. 111. [Chavdarova-Kostova, S., Gospodinov, B., B. Mizova (2017) Sastoyanie na pedagogicheskoto vzaimodejstvie „semeystvo – obrazovatelni institutsii – sotsialna sreda“. Rezultati ot edno izsledvane. – GSU, Fakultet po pedagogika, Kniga Pedagogika, t. 111.]
- Шлайхер, А. <https://www.mon.bg/news/oisr-predstavya-v-balgariya-globalen-doklad-za-soczialno-emocionalnite-umeniya-na-uchenicite-ot-czyal-svyat/>. [Shlayher, A. <https://www.mon.bg/news/oisr-predstavya-v-balgariya-globalen-doklad-za-soczialno-emocionalnite-umeniya-na-uchenicite-ot-czyal-svyat/>.]
- Cedar, B., Levant, F. D. (2010) A meta-analysis of the effects of parent effectiveness training“. The American Journal of Family Therapy, Volume 18, 1990 – Issue 4, Published online: 05 Oct 2010. – <https://doi.org/10.1080/01926189008250986>.
- Doherty, W. & Ryder R. (2007) Parent Effectiveness Training (P.E.T.): Criticisms and Caveats. Journal of Marital and Family Therapy 6(4): 409–419, June 2007. – https://www.researchgate.net/publication/229539986_Parent_Effectiveness_Training_PET_Criticisms_and_Caveats1
- Rinn, R. C. & Markle (1977) Parent Effectiveness Training: A Review“. Psychology & Counseling, Volume 41, Issue 1. – <https://doi.org/10.2466/pr0.1977.41.1.95>. <https://gordonbulgaria.com>