

Ю. Б. ГИППЕНРЕЙТЕР

**Общаться
с ребенком
Как?**

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
Г50

Иллюстрации *Г. А. Карасевой*

Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.

Г50 Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. –
Москва: Издательство АСТ, 2016. – 304с.: ил.

ISBN 978-5-17-098853-2 (мяг.).

ISBN 978-5-17-098854-9 (тв.).

Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен полноценного общения со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни. «Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же как дети «с комплексами», «забытые» или «несчастные» — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Книга Юлии Борисовны Гиппенрейтер нацелена на гармонизацию взаимоотношений в семье, ведь стиль общения родителей сказывается на будущем их ребенка!

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-098853-2 (мяг.).
ISBN 978-5-17-098854-9 (тв.).

© Гиппенрейтер Ю. Б., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Предисловие к 5-му изданию

Этот выпуск повторяет предыдущие издания книги без изменений.

Меня очень радует постоянное стремление родителей улучшать свои взаимоотношения с детьми. Читатели часто обращаются с просьбой написать «больше» или «что-нибудь еще». Эти просьбы вдохновляют и заставляют думать об углублении и расширении главных тем, которым посвящена эта книга. Надеюсь, в скором будущем мне удастся выполнить пожелания читателей.

Хочется добавить, что все ответы на вопросы «Как...?», которые вы здесь находите, относятся не только к отношениям с ребенком, но и к взаимоотношениям взрослых между собой. Очень важно, чтобы в семье каждый умел по-настоящему слушать, искренне выражать свои эмоции, мирно разрешать конфликты, уважать уникальность и достоинство друг друга. Невозможно создать правильные отношения с ребенком, если нет мирной и доброжелательной атмосферы в семье в целом.

Я нередко слышу от близкого друга: «Напиши в своей книжке, что мужья — те же дети», а знакомые женщины добавляют: «И жены — тоже!». И они правы в том смысле, что гуманные принципы общения универсальны для всех возрастов. Если вы еще не женаты или у вас еще нет детей, а тем более если они у вас есть, самое время позаботиться друг о друге и о гармоничных отношениях между собой. Тогда вы станете создателями атмосферы, которая необходима для развития личности ребенка — и вашей тоже.

Очень надеюсь, что эта книга поможет вам в этом.

Проф. Ю. Б. Гиппенрейтер, август 2006

Предисловие ко второму изданию

Первое издание этой книги быстро разошлось, что подтвердило огромную потребность наших читателей в приобретении знаний и практических навыков, которые помогают лучше общаться с детьми.

Восхищает исключительная готовность людей серьезно трудиться для создания психологического благополучия своих детей и семей, несмотря на экономические катаклизмы и стрессы нашей современной жизни. Специалисты «помогающих профессий» — практические психологи, психотерапевты, социальные работники и педагоги — число которых сейчас быстро растет, стали незаменимыми участниками этого процесса.

Автору было приятно и важно получить доброджелательные отзывы о практической пользе книги от разных кругов читателей — родителей и учителей, упомянутых специалистов, работающих с семьями и детьми, преподавателей, обучающих этих специалистов, и даже (что было особенно приятной неожиданностью) от самих детей-подростков.

Положительный прием книги заставил продолжать думать над ее содержанием: что еще было бы полезно в нее включить?

Некоторые результаты этих размышлений нашли отражение в настоящем издании. Прежде всего, в него вошел совсем новый материал, посвященный «слоям» нашей эмоциональной жизни, самооценке и ее решающей роли в жизни

ребенка и взрослого. Это составило содержание нового, десятого урока. В нем же систематизируются практические выводы из всех предыдущих уроков.

Далее, в книгу включены несколько новых боксов с описанием исследований и примеров, которые помогают обогатить содержание соответствующих уроков (см. уроки 4, 9 и 10).

Наконец, нужно отметить новое художественное оформление настоящего издания.

Хочу принести искреннюю благодарность художнику Г. А. Карасевой за чуткое отношение ко всем пожеланиям автора и их мастерское творческое воплощение в рисунках и макете книги.

Моя неизменная глубокая благодарность Т. В. Со-рокиной за огромный кропотливый труд по литературному редактированию обоих изданий книги, а также за постоянный энтузиазм, который был для меня большой поддержкой в процессе работы над книгой.

*Проф. Ю. Б. Гиппенрейтер
Москва, 1997 г.*

МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО ПОПРАВИТЬ? КАК?

(Предисловие к 1-му изданию)

— **Как построить нормальные отношения с ребенком?**

— **Как заставить его слушаться?**

— **Можно ли поправить отношения, если они совсем зашли в тупик?**

Практика воспитания изобилует подобными «вечными» вопросами. Может ли психология помочь родителям, учителям, воспитателям в их решении?

Безусловно, может. В последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них — о значении стиля общения с ребенком для развития его личности.

Теперь уже стало бесспорной истиной, что общение так же необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных контактов со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Анализ многочисленных случаев смерти младенцев в домах ребенка, проведенный в Америке и Европе после Первой мировой войны, — случаев, необъяснимых с одной лишь медицинской точки зрения, — привел ученых к выводу: причина — неудовлетворенная потребность детей в психологическом контакте, то есть в уходе, внимании, заботе со стороны близкого взрослого.

Этот вывод произвел огромное впечатление на специалистов всего мира: врачей, педагогов, психологов. Проблемы общения стали еще больше привлекать внимание ученых.

Если продолжить сравнение с пищей, то можно сказать, что общение может быть не только здоровым, но и вредоносным. Плохая пища отравляет организм; неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же, как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные» — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье.

Основные черты этого стиля определились в результате огромной работы психологов-гуманистов, теоретиков и практиков. Один из основателей гуманистической психологии — известный американский психолог Карл Роджерс — назвал его **«лично центрированным»**, то есть, ставящим в центр внимания личность того человека, с которым ты сейчас общаешься.

Гуманистический подход к человеку и человеческим взаимоотношениям составил идейную основу этой книги. Он противостоит авторитарному стилю воспитания детей, который долгое время бытовал в наших школах и семьях. Гуманизм в вос-

питании основан прежде всего на понимании ребенка — его нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития его личности. Стиль общения, с которым вы познакомитесь в этой книге, базируется на таких знаниях.

Прежде чем приступить к основному содержанию, сообщу об одной очень важной закономерности, обнаруженной практическими психологами.

Оказалось, что большинство тех родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия **непроизвольно «записывается»** (запечатлевается) в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно.

Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения, большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

«Со мной никто не возился, и ничего, вырос», — говорит папа, не замечая, что вырос-то он как раз человеком, который не считает нужным и не умеет заниматься с сыном, наладить с ним теплые дружеские отношения.

Другая часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается правильное воспитание, но на практике испытывает трудности. Бывает, что теоретическая разъяснительная работа, проводимая психологами и педагогами из лучших побуждений, приносит родителям вред: они

узнают, что делают «все не так», пытаются вести себя по-новому, быстро «срываются», теряют уверенность в своих силах, винят и клеймят себя, а то и выливают раздражение на детей.

Из всего сказанного следует сделать вывод: родителей надо не только просвещать, но и **обучать** способам правильного общения с детьми.

Этим и стали заниматься практические психологи.

Обучаться, конечно, лучше всего в живом общении. Во многих странах уже не одно десятилетие существуют «курсы общения» для родителей. Только в США через такие курсы прошли сотни тысяч матерей, отцов, а также учителей. И снова открытием оказалось, что многие родители гораздо более готовы к изменению стиля общения в семье, чем предполагали психологи. В результате обучения взрослые не только смогли прекратить «холодную войну» с детьми, но и установили с ними глубокое взаимопонимание.

О другом замечательном результате сообщают родители, которые успели пройти курсы до наступления у их детей «переходного возраста».

Они вовсе не нашли этот возраст трудным — ни для себя, ни для своих детей.

В нашей стране курсы общения для родителей (их еще называют «группами» или «тренингами») тоже стали приобретать все большую популярность, хотя их, конечно, все еще слишком мало, чтобы удовлетворить огромную накопившуюся потребность в практических психологических знаниях.

Долгое время наши читатели были также лишены книг по практической психологии. В этом смыс-

ле мы сильно отстаем от западных стран, где в последние десятилетия изданы десятки практических руководств для родителей и учителей.

Несколько лет назад я задалась целью освоить одну из самых популярных программ тренинга общения, разработанных в США Томасом Гордоном и изложенных в его книгах «P.E.T. Parent Effectiveness Training» (1970)* и «T.E.T Teacher Effectiveness Training» (1975)**. В результате проведения многочисленных групп с родителями и учителями удалось собрать материал для этой книги. Она сохраняет общую схему программы Т. Гордона, но вместе с тем дополнена идеями и практическими приложениями, разработанными другими авторами в зарубежной и отечественной психологии (из отечественных ученых — прежде всего Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, П. Я. Гальпериным).

Некоторые теоретические взгляды я старалась излагать так, чтобы они были созвучны русской культуре, соответствовали уровню и характеру знаний наших родителей и учителей, соотносились с их установками, нормами и ценностями. Почти все примеры, помещенные в этой книге, взяты из российской действительности, хотя подчас они удивительным образом повторяют эпизоды, которые находишь в американских книжках по этой тематике.

Мне хотелось сделать эту книгу полезным практическим руководством как для участников тренингов, так и для тех, кто хочет или вынужден

* Тренинг родительской эффективности (англ.)

** Тренинг учительской эффективности (англ.)

осваивать искусство общения самостоятельно. Поэтому первая часть написана в форме уроков и включает упражнения, вопросы и примеры.

Каждый урок содержит небольшой, но важный, а подчас и трудный для усвоения материал. Необходимо делать задания к урокам, а не только читать их текст. Очень важно почувствовать и пережить первые успехи в ваших практических пробах после каждого урока, и только потом двигаться дальше. Постепенно вы станете обнаруживать чудесные перемены в вашей ситуации с ребенком, даже если вначале она казалась безнадежной.

В книге вы также найдете популярное изложение некоторых научных сведений, результатов исследований и экспериментов, а также письма родителей, которые иллюстрируют темы наших практических занятий. Чтобы не нарушать линейное движение по урокам, мы решили оформить этот материал в виде отдельных блоков — «боксов». Их можно читать и независимо от текста уроков.

В ходе подготовки книги родилась идея включить часть, посвященную «трудному» переходному возрасту — теме, составляющей не менее половины всех жалоб и обращений за помощью. В ней вы найдете описание одной реальной истории помощи «трудному подростку», и мы вместе сделаем попытку провести анализ как бы в обратном направлении: от живого процесса к конкретным знаниям и навыкам, которые и составили содержание всех наших предыдущих занятий, и таким образом еще раз убедиться в их действенности.

В заключение я очень хочу поблагодарить всех, кто участвовал в наших тренингах: родителей, учи-

телей, воспитателей школ и детских садов, студентов психологического факультета и слушателей спецпотока МГУ.

Вы искренне делились своими проблемами, переживаниями, пробами, ошибками — и снова пробами. Малейший успех каждого из вас поддерживал и вдохновлял остальных, и многие к концу наших занятий достигали глубоких сдвигов в понимании себя и своих детей. Ваши поиски и успехи, напряженный душевный труд нашли отражение в этой книге и, я надеюсь, вдохновят вступить на этот путь многих и многих других родителей, педагогов и воспитателей

*Проф. Ю. Б Гиппенрейтер
Москва, 1995 г.*

Часть 1
УРОКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

УРОК ПЕРВЫЙ

Безусловное принятие

Что это такое?

Воспитание — не дрессура



Потребность в принадлежности



Результаты неприятия



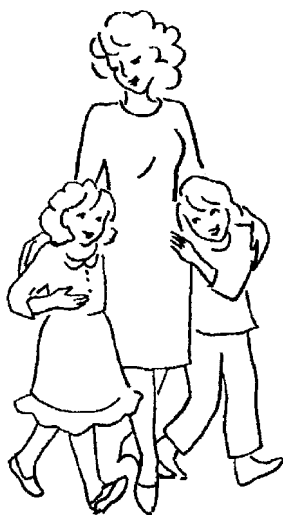
Трудности и их причины



Домашние задания



Вопросы родителей



Начиная наши систематические занятия, хочу познакомить вас с одним общим принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Он и будет для нас отправной точкой. Принцип этот — безусловное принятие.

Что он означает?

**Безусловно принимать ребенка —
значит любить его не за то, что он красивый,
умный, способный, отличник, помощник
и так далее, а просто так, просто за то,
что он есть!**

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить), **«только если...»**. Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Пятиклассник из Молдовы нам пишет: «А за что тогда любить ребенка? За лень, за невежество, за неуважение к старшим? Извините, но я это не понимаю! Своих детей я буду любить, только если...».

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепитесь в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.



Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности** другому,

