

Гиппенрейтер Ю. Б.

Счастливый ребенок:

новые вопросы и новые ответы

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
Г50

Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.

Г50 Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы /Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 352 с.: [ил.]

ISBN 978-5-17-095248-9 (тв. – Библиотека Ю.Б. Гиппенрейтер).

Юлия Борисовна Гиппенрейтер – один из самых известных в России детских психологов, автор бестселлеров «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»

В книге «Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы» собраны самые острые и актуальные вопросы родителей. Юлия Борисовна в диалогах с родителями и детьми, на конкретных примерах показывает, как разрешать уже случившиеся конфликты и как их предугадывать. Как правильно общаться с детьми, и как беседовать с ними, чтобы они доверяли и рассказывали о своих переживаниях. Как сформировать правильный подход к воспитанию работающей маме, и многое другое!

Огромный практический опыт автора, реальные случаи из жизни делают эту книгу незаменимым помощником для всех мам и пап.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-095248-9

© Гиппенрейтер Ю.Б., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

Встречи с родителями для меня бесценны. В них ощущаешь дыхание самой жизни, и благодаря этому становится ясно, что именно еще недообъяснено, не обсуждено, не до конца понято.

Новые «тренды», которые приносят цивилизации — ситуация в стране, школе, — вторгаются в наши семьи и накладывают отпечаток на воспитание ребенка.

Родители продолжают упорно трудиться над великой задачей вырастить в этой сложной среде счастливого и успешного человека. Заполняют вопросами Интернет, приходят на встречи и лекции, записываются на семинары. Издатели, журналисты, организаторы ТВ-программ подключаются к этой работе и профессионально, и лично, поскольку сами, как правило, тоже родители.

В этот сборник вошли отрывки из моих **интервью**, которые были даны для разных журналов в разное вре-

мя, **беседы** с родителями, и **ответы на вопросы**, которые задавались на встречах с родителями и по почте. Бесценную помощь в сборе, редактировании и компоновке всего этого весьма разрозненного материала оказал мой муж, А.Н. Рудаков. Без его помощи я вряд ли справилась бы с этой задачей. Приношу ему глубокую благодарность!

Отдельно хочу сказать о беседах. Они, как правило, возникали на вопросы из зала. Чтобы лучше понять спрашивающего, я иногда предлагала ему выйти вперед и повторить свой вопрос. Некоторые из этих бесед перед всем залом были короткими, некоторые более развернутыми. Они помогали обнаружить многие дополнительные детали проблемы и включить в размышление всех присутствующих, которые живо реагировали по ходу разговора.

Мы сочли возможным поместить эти беседы в сборник, поскольку они, несмотря на личный характер, рождались в публичной обстановке. К тому же многие ситуации оказывались типичными и повторялись в других семьях. Конечно, в целях анонимности имена родителей и детей либо опущены, либо изменены.

Относительно ответов на вопросы. Иногда родители ждут рецепта — что сделать, чтобы решить проблему с ребенком. К сожалению, большинство проблем воспитания одним удачным действием или словом решить невозможно. Поэтому в коротких ответах я приглашаю родителей вместе подумать и поискать возможные пути выхода. Для более серьезной работы приходится отсылать к моим книгам, а также к профессиональной помощи.

В заключение хочу снова подчеркнуть важность живого контакта с родителями и родителей друг с другом на встречах и в «сетях». Взаимный обмен проблемами создает чувство единения и поддержки в нашей трудной и почетной миссии воспитания человека.

Ю.Б. Гиппенрейтер

Глава 1.

Вместо вступления¹



Хотя мне приходилось читать лекции в университете много лет подряд, я не очень люблю лекции. Мне больше нравятся беседы. Почему? Потому что в монологе один человек не может сказать так хорошо и объемно, как группа людей, которые, собравшись вместе, обмениваются мыслями в поисках ответов на наболевшие вопросы. Тогда любая проблема высвечивается с разных сторон. Поэтому надеюсь, что и мы с вами найдем здесь возможность интересно побеседовать². И все-таки — несколько вводных слов.

¹ Фрагмент речи на встрече с читателями летом 2015 г.

² Беседы на этой и других встречах включены в тематические разделы сборника.

Меня заинтересовал один вопрос, который пришел по электронной почте. Он звучит так: «Какие, по вашему мнению, изменения произошли в родителях за последние десятилетия?» Я глубоко задумалась. Если взять отрезок времени с 1915-го по 1990-е годы, то **три поколения** людей прошли через советское воспитание. А что теперь? Взгляды на воспитание, на то, как жить и общаться с ребенком, стали более разнообразными. Это и хорошо, и плохо, потому что родители потеряли четкие ориентиры.

Как было в советское время? В общем, однообразие: всех детей привести к одной норме через строгость, послушание, вдалбливание в голову правильных истин. А теперь, когда перестали говорить как надо, родителям приходится самим думать и выбирать из разных идей те, которые им кажутся подходящими.

Что касается меня, то я поверила в гуманистический подход и реализую его в своей работе. В психологии он развернулся к концу XX века.

Что он означает?

Это такой взгляд на человека, ребенка, при котором в центр внимания ставится его личность, а не поведение. Личность шире, чем поведение. Поведение — это то, как человек действует, а личность — то, как он **мыслит**, к чему **стремится**, что **ценит** и считает **важным**. Поведение может быть выученным и застывшим. А личность всегда развивается.

И вот мы хотим поставить в центр внимания воспитание **личности** ребенка. Как это делать? Когда «сверху» спускаются догмы, то задача для родителя более или менее простая — принять нормы и «встраивать» их в ребенка. Но дело в том, что так уже пробовали жить —

и сколько было провальных опытов! Живое существо не поддается жесткому программированию. Чтобы воспитание шло успешно, нужно понять, что нужно ребенку, каковы его потребности?

Прежде всего, к какому общению он тянется? К теплоту — обязательно. Но можно сказать больше — к любви. Он хочет, чтобы его **любили и принимали**, чтобы почаще говорили: «ты мой хороший», «мой любимый!». Правда, не обязательно так все время говорить, но так относиться.

Как вы думаете, сохраняется потребность в такой любви и тепле на всю жизнь, у нас, взрослых? А как же!

Какая еще потребность у ребенка? В **развитии**. Это природная тяга к новым впечатлениям, обучению, совершенствованию. Посмотрите на младенца: как он исследует все вокруг, как пыхтит, переворачиваясь со спины на животик, как тянется к предмету, а достав, какое удовольствие испытывает! Как он начинает ползать, вставать на ножки, делать первые шаги — падает и снова встает! Многое мы не замечаем. Например, как у него отрабатывается конвергенция глаз — движение, в результате которого зрительные оси сходятся на предмете, — и многое, многое другое! Организм **запрограммирован на развитие**, и это стремление можно было бы выразить словами: «Я хочу уметь!» И добавить — «САМ!»

Иными словами, у него есть потребность в **само-развитии**. В полтора-два года он еще букву «с» не выговаривает, а уже заявляет: «Я шам!» В этом же возрасте возникают первые протесты детей на указания родителей, в ответ на подавление их стремлений к самостоятельным действиям, можно сказать больше — к свободе.

Давать ребенку свободу не значит отпускать его «на волю волн» — мол, сам вырастет. Конечно, мы должны его учить, как-то передавать достижения культуры и цивилизации. Но делать это нужно крайне осторожно! И чтобы избежать ошибок, нужно обращать особое внимание на его **эмоции**.

Относительно недавно психологи ввели в обиход понятие «эмоционального интеллекта» (по-английски — *emotional intelligence*) или, если сказать по-другому, эмоциональной грамотности, компетентности, зрелости. Вообще, эти психические свойства или способности давно осознавались, но больше интуитивно. Теперь их обсуждают как научные знания, которые следует внедрять в практику.

Мне часто задают такой вопрос: «Десять раз ему говоришь одно и то же, а он все равно не делает — и я срываюсь! Что мне делать?»

Во-первых, не понятно, почему надо говорить десять раз? Почему это вообще входит в манеру общения? На самом деле, больше двух раз говорить не надо — может быть, он не расслышал, можно повторить — и все!

Во-вторых, на вопросы: «Что мне делать?» у меня есть общий ответ. Воспитание — это занятие на грани искусства. Отдельный совет по одному или двум поводам ничего не даст, потому что ребенок — это (простите за архаичный язык) многофакторная система. И если вы будете исправлять что-то одно, игнорируя многое другое, то ничего не получится! Приходится интуитивно нащупывать, в каком месте (из многих!), каким способом и когда нужно ваше вмешательство.

Эмоции — лучший **индикатор** того, что происходит с ребенком. Если его потребности не удовлетворяются,

то возникают **отрицательные** эмоции. Надо искать причину — дома, в школе, в детском саду — что и где надо менять? То же и в вашей взрослой жизни: если есть неудовлетворенность, ищите, в чем дело, — и меняйте. Не надо затягивать!

Хочу привести один пример. Мама пишет: «Девочка тревожная, чуть что — плачет по ночам и просится ко мне в кровать. Как избавить ее от тревожности?» И тут же второй вопрос от той же мамы: «Как ребенка подвести к разговору о разводе с мужем?»

Так с чем мы будем работать: с общей тревожностью девочки — или с ее реакцией на развод родителей? Мама не осознает, что дочку тревожит не темнота или одиночество в кроватке, ее проблема «зарыта» в совсем другом месте! И так — очень часто.

Если между мамой и папой даже нет серьезного конфликта, а просто один что-то строго сказал другому, а уж, тем более, сказал сердито или грубо, то ребенок внутренне застывает. Вы можете не заметить его напряженность, а он начинает плохо себя вести: не слушается, нарушает всякие правила, что-то не делает или делает что-то не то! На него сердятся, наказывают. А источник всей проблемы кроется в сердитой интонации папы или мамы. И родители этого часто не понимают.

Важно уметь **работать с эмоциями** — и своими, и вашего ребенка. Надо не только понимать чувства, но и обсуждать их, обсуждать деликатно. Если вы спросите ребенка в лоб: «Что с тобой?», то он ответит: «Ничего!» или: «Нормально!». Особенно часто так отвечают подростки. Начиная с 12—13 лет они обычно закрываются и живут, не обсуждая с родителями свой внутренний мир. Почему? Потому что не верят, что родители пой-

мут. А на самом деле умелая беседа «по душам» им очень нужна!

У меня был такой случай. На занятия пришла мама-математик. А математики обычно люди умные и организованные — по своему мужу знаю. Она прошла «уроки» по активному слушанию, вернулась домой и стала выполнять «домашнее задание» — слушать свою 14-летнюю дочку. Потом мне звонит с тревогой: «Юлия Борисовна, такой кошмар, такой кошмар! Я уже третий день хожу сама не своя!» — «Что случилось?» — «Я активно послушала дочку, и оказалось у нее сто-о-олько проблем в школе! А я думала, у нее все в порядке!»

Девочка выговорилась и почувствовала облегчение. А в конце беседы решительно заявила, что теперь она больше не собирается «валить дурака» и покажет «им всем»!

Для эмоционального благополучия ребенка необходимо общаться с ним в доброжелательном, **позитивном** тоне. Ему надо внушать уверенность, что он хороший, сильный, выносливый: «Ты оцарапался, не пищал, не испугался — молодец!»; «Ты умеешь стойко переносить трудные ситуации!» Вот такие эмоциональные поддержки очень важны.

О многих вещах с детьми нужно **договариваться заранее**. Опыта и ума у родителей достаточно, чтобы предусмотреть, где ребенка может подстерегать трудность, неудача, обида и даже опасность, — и подготовить его к этому. Особенно важно заранее готовить детей к предстоящим подростковым проблемам.

Однажды мне довелось невольно подслушать разговор в автобусе между студентками физкультурного техникума. Одна девушка рассказывает подруге: «Ой! Вчера на вечеринке был **такой** мальчик, **такой** мальчик! И я с ним

познакомилась!» Подруга взволнованно: «Да-а?! А какой он, расскажи!» (Я тут напряглась, думаю, сейчас услышу о вкусах девочек, что им сейчас кружит голову — правда, это было в далекие 80-х годы, может быть, сейчас что-то изменилось). А та с восторгом описывает: «У него вот такие волосики, такая вот рубашечка и та-акие джинсики!» И подруга в экстазе: «О-о-о-о!...»

Хоть стой, хоть падай! А вдруг у нее потом случится любовь? И эти «джинсики» и «волосики» ей скажут: «Что от тебя требую, то и делай, а то расстанемся!» Что тогда будет делать ваша неподготовленная девочка?

Надо заранее беседовать с детьми на разные темы — от уколов до влюбленности. Нужна культурная и психологическая профилактика до того, как им придется вытерпеть боль, или их захлестнут подростковые эмоции. Иначе уже будет поздно!

Еще был очень хороший вопрос от родителей, который вывел меня на размышления: «Как избегать крайностей, как находить **«золотую середину»?»**

Например, сочувствовать — или обращаться сурово, чтобы закалять? Некоторые считают, что, проявляя внимание, слушая и сочувствуя, можно размягчить ребенка, сделать его слабым и зависимым. Он, мол, может перестать справляться с трудностями и сразу бежать к маме. Мы обязательно позже об этом поговорим.

Еще одна «золотая середина» между принуждением — и свободой. Последнее время я горячо борюсь за свободу детей, потому что в нашем обществе есть перегиб в сторону принуждения. Дети сейчас стали (да и были!) «рабами» школьных требований, всяких мнений, мод и новых «трендов». Родители стараются детей усиленно

развивать, «сдают» в секции, кружки, специальные школы. И у них нет свободного времени, они мало играют, мало предоставлены себе, не могут заниматься тем, что им нравится, к чему их тянет. Родители все это перекрывают «расписанием» их жизни. И тогда возникают **конфликты принуждения**. Этого делать не надо! Не препятствуйте свободному течению жизни и развития вашего ребенка. Подумайте, не стоит ли за вашими усилиями некий искусственный «проект» ребенка, в который вы хотите его втиснуть? Этот «проект» может ему очень навредить!

Известный академик, вырастивший многих кандидатов и докторов наук, поделился одним своим наблюдением. «По моему опыту, — сказал он, — если человек пошел не в ту профессию, о которой мечтал в **15 лет**, он не будет счастлив. В нем и дальше, в 40—50 лет, будет сидеть чувство неудовлетворенности».

Давайте работать над тем, чтобы сделать счастливым и удовлетворенным вашего ребенка, да и себя тоже. Ведь для этого каждому дана всего одна жизнь!