

Ю. Гиппенрейтер

Самая важная книга для родителей

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.8
Г50

Дизайн обложки К. Елькиной
Иллюстрации Е.М. Белоусовой, Г.А. Карасевой, Е.Н. Лимановой,
В.В. Люлько, М.К. Петровой, М.Е. Федоровской

При содействии ООО «Издательство ЭКСМО»

Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.

Г50 Самая важная книга для родителей / Ю. Гиппенрейтер. – Москва :
Издательство АСТ, 2016. – 752 с.

ISBN 978-5-17-083876-9 (ООО «Издательство АСТ»)

В это издание вошли бестселлеры профессора Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» и хрестоматия «Родителям: как быть ребенком» — книги, совершившие революцию в области воспитания и продолжающие окрылять родителей. Автор подробно рассматривает воспитательные нормы, бытующие в нашей культуре много десятилетий, — и показывает, почему они утратили эффективность. Юлия Борисовна доказывает, что не только с малышами, но и с трудными подростками отношения можно исправить всегда, — научившись общаться по-другому. И дает пошаговые инструкции к тому, как это сделать.

УДК 159.9
ББК 88.8

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее издание вошли три мои книги — «Общаться с ребенком. Как?», «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» и «Родителям: Как быть ребенком (хрестоматия)». Эти книги объединяет общий гуманистический подход и направленность на практические задачи воспитания ребенка.

Гуманистический подход к человеку и человеческим взаимоотношениям, который составил идейную основу всех книг, противопоставит авторитарному стилю воспитания детей, который долгое время бытовал в наших школах и семьях. Гуманизм в воспитании основан прежде всего на понимании ребенка — его нужд и потребностей, знании закономерностей развития его личности. Стиль общения, с которым вы познакомитесь в этих книгах, базируется на таких знаниях.

Первая книга — «Общаться с ребенком. Как?» — вышла в свет почти два десятилетия назад (1995) и неожиданно для автора стала бестселлером. Такой положительный прием, а также многочисленные вопросы и запросы читателей заставили меня продолжать думать над «уроками общения», оказавшимися столь практически полезными. В результате появилась вторая книга — «Продолжаем общаться с ребенком. Так?». В ней я попыталась удовлетворить потребности читателей, да и свои тоже, в более глубоком освещении тем, связанных с воспитанием детей и поведением самих родителей, которые были затронуты в первой книге.

Из своего педагогического и писательского опыта я знаю, как важно иллюстрировать каждую теоретическую мысль живыми примерами. Поэтому в обеих книгах привожу многочисленные реальные истории и сцены из жизни детей, а

Предисловие



также отрывки из детских воспоминаний. Вместе с тем меня не покидало ощущение, что конкретные факты, особенно личные свидетельства из детства, требуют еще большего внимания и пространства. Так родилась идея третьей книги: «Родителям: Как быть ребенком». В ее текстах звучат «голоса» детей, многие из которых стали знаменитыми взрослыми и при этом сохранили взволнованную память детства. В комментариях к каждому тексту я попыталась обсудить простую и поучительную мудрость этих голосов.

Несмотря на главную направленность всех текстов на воспитание ребенка, я сочла полезным затронуть и «взрослые» темы. Гармоничные отношения между взрослыми — необходимое условие эмоционального благополучия детей и их развития в целом. Поэтому родителям очень важно обращать внимание на стиль общения друг с другом и с окружающими. Надеюсь, что в книгах они найдут помощь и в этом отношении. Очень важно, чтобы в семье каждый умел по-настоящему слушать, искренне выражать свои эмоции, мирно разрешать конфликты, уважать уникальность и достоинство другого. Невозможно создать правильные отношения с ребенком, если нет мирной и доброжелательной атмосферы в семье в целом.

Приношу искреннюю благодарность всем, кто причастен к появлению моих книг. Многие родители, друзья, коллеги, известные и неизвестные мне читатели в личном общении и в письмах делились своими вопросами и проблемами, заботами и наблюдениями, ошибками, успешными пробами и замечательными достижениями. За ними всегда стояли их дети — живые, искренние, непосредственные, талантливые и одновременно нуждающиеся в нашей помощи. Так создавалось общее доброжелательное «поле», незримое сообщество людей, которые напряженно работают на благо и счастье детей и близких. Это поле обогащалось уникальным вкладом каждого и в свою очередь морально поддерживало каждого, в том числе и автора книги.

Особая благодарность моему мужу, Алексею Николаевичу Рудакову — неизменно терпеливому слушателю, собеседнику и консультанту по всем вопросам, которые когда-либо приходили и приходят мне в голову. Его ясный ум, математика, широкая образованность и безошибочный вкус делали его принципиальным участником и судьей текстов всех книг. Все оставшиеся несовершенства отношу, конечно, на свой счет.

*Профессор Ю.Б. Гиппенрейтер
Январь, 2013*

*книга
первая*

.....

ОБЩАТЬСЯ
С РЕБЕНКОМ.
КАК?

.....

МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО ИСПРАВИТЬ? КАК?

(Из предисловия к первому и второму изданиям)

- **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 взаимоотношений с ребенком и в семье в целом.

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. Большой вклад в гуманистические идеи воспитания и обучения внесли отечественные ученые, прежде всего Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев П. Я. Гальперин и др.

Психологи обнаружили, что большинство 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. Из этого открытия был сделан важный вывод: родителей надо не только просвещать, но и **обучать на практике** способам правильного общения с детьми.

Предисловие



Этим и стали заниматься психологи. Во многих странах уже не одно десятилетие существуют «курсы общения» для родителей. В нашей стране такие курсы (их еще называют «группами» или «тренингами») также приобрели большую популярность, хотя их, конечно, все еще слишком мало, чтобы удовлетворить огромную накопившуюся потребность населения.

Психологи сделали радостное открытие: оказалось, что многие родители гораздо больше готовы к изменению стиля общения в семье, чем предполагалось. В результате обучения они не только прекращали «холодную войну» с детьми, но и умели установить с ними глубокое взаимопонимание. О другом замечательном результате часто 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.

Несколько слов об этой книге. Мне хотелось сделать ее полезным практическим руководством как для участников тренингов, так и для тех, кто хочет или вынужден 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 **вторую часть**, посвященную «трудному» переходному возрасту — теме, составляющей не менее половины всех жалоб и обращений за помощью. В ней вы найдете реальную жизненную историю в письмах. Первоначально, в первых изданиях и тиражах книги, автор этих писем фигурировала как «одна знакомая бабушка», которая любезно согласилась поделиться историей помощи своему внуку Феде — типичному

книга первая
Общаться с ребенком. Как?



«трудному подростку». Однако по прошествии многих лет я сочла возможным признаться, что это были **мои письма**. Я их писала матери внука (моей дочери) «для отчета». Время идет, «Федя» перешагнул уже через свое тридцатилетие, и у него растет сын – милый и добрый мальчик. Хочу добавить, что в нашей недолгой совместной жизни с Федей (всего три месяца) я прошла через муки и радость попыток сближения с «трудным» ребенком, постоянно держа в голове все «уроки», которые сама же писала. Без них, я уверена, радости и успехов у нас бы не было.

Одновременно с писанием книги у меня была счастливая возможность проводить тренинги с родителями, учителями, воспитателями школ и детских садов, студентами психологического факультета и слушателями спецотделения МГУ. Очень хочу поблагодарить всех участников этих тренингов. 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.

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

Моя неизменная глубокая благодарность Т. В. Сорокиной за огромный кропотливый труд по литературному редактированию первых изданий книги, а также за постоянный энтузиазм, который был для меня большой поддержкой в процессе этой работы.

*Профессор Ю.Б. Гиппенрейтер
Москва, 1995*

часть первая



*Уроки общения
с ребенком*

урок 1



БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ

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... (ленишься, 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 укрепится 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**, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его **питают эмоционально**, помогая психологи-



чески развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочери симптомы невроза, обратилась к врачу. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: «Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?» «Почему ты так спрашиваешь?» — удивилась мать. «Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я», — ответила девочка.

Попробуем представить, сколько же десятков, если не сотен раз слышала эта девочка, прежде чем прийти к подобному заключению, что она «не такая», «плохая», «всем надоедает», «сущее наказание»... И все пережитое воплотилось в ее неврозе.

Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. Как-то в «Учительской газете» было опубликовано покаянное письмо матери: она с опоздани-