

Ю. Б. Гиппенрейтер

ЧУВСТВА И КОНФЛИКТЫ

Издательство АСТ

Москва

УДК 159.9

ББК 88.8

Г50

Дизайн обложки — К. Елькиной

Гиппенрейтер, Юлия.

Г50 Чувства и конфликты: / Ю.Б. Гиппенрейтер; худож. Г. Карасаева, М. Федоровская. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 159, [1] с.: ил. — (Общаться с ребенком. Как?).

ISBN 978-5-17-081667-5

Предыдущие книги новой серии были посвящены детям — их проблемам, их эмоциям. В этом выпуске Юлия Борисовна Гиппенрейтер говорит о том, как родителям быть с собственными чувствами. Ведь они тоже расстраиваются, огорчаются и переживают. Как правильно выразить свои чувства и донести их до ребенка?

Другая важная тема этого выпуска — конфликты в семье и техники, с помощью которых можно снять напряжение, учесть интересы всех членов семьи и сохранить теплую и дружескую атмосферу.

**УДК 159.9
ББК 88.8**

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

◆ Предисловие к серии

Перед вами четвертый выпуск из серии небольших («карманных») книжек, которые в целом представляют собой дополненное и переработанное объединение двух моих книг «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?». Эти книги вышли в печать с интервалом почти в десять лет, и вторая книга («Продолжаем...») была результатом продумывания и обогащения фактическим материалом первой.

Таким образом, обе книги были и остаются органически связаны по тематике и моим главным гуманистическим установкам. Вместе

с тем, они отличались по жанру. Первая книга, по отзывам многих читателей, оказалась очень полезной как практическое руководство; цель второй была больше разъяснительная: хотелось обсудить вместе с родителями, почему стоит поступать так или иначе, и что происходит с ребенком. Иными словами, если первая книга была больше направлена на действие, то вторая — на понимание.

Объединяя материал обеих книг для серии, мы встали перед задачей совмещения жанров без потери ценности каждого из них. В конечном счете, было решено сохранить в нетронутом виде текст и последовательность «Уроков» первой книги, разбив его по одному-двум урокам в каждом выпуске, и далее присоединять переработанный материал второй книги. Как наверняка заметил читатель любой из моих книг, я очень люблю примеры и часто обращаюсь к случаям из реальной жизни. Факты из жизни красноречивее слов и мнений. И здесь, в каждом выпуске вы найдете новые яркие истории, рассказанные родителями.

В целом цель настоящей серии — помочь родителям осознанно выбирать методы своих

действий при жизни, воспитании и общении с детьми. Небольшие объемы выпусков, надеюсь, облегчат пользование книжками.

Практика показывает, что очень важно пробовать, чтобы испытать первые успехи. После них родители и дальше обнаруживают чудесные изменения ситуации с ребенком, даже если вначале она казалась им безнадежной.

В заключение очень хочу поблагодарить всех, с кем мне довелось обсуждать проблемы воспитания детей — родителей, учителей, воспитателей детских садов, студентов и слушателей второго высшего образования МГУ, корреспондентов газет, журналов и радио, многие из которых были сами родители.

Все участники нашего общения искренне делились своими проблемами и переживаниями, пробами и ошибками, вопросами и открытиями, писали о трудностях и успехах. Ваши поиски и достижения нашли отражение в моих книгах и, без сомнения, вдохновят многих и многих родителей, педагогов и воспитателей на труд и подвиг воспитания счастливого ребенка.

Хочу принести глубокую личную благодарность моему мужу Алексею Николаевичу Руда-

кову, с которым я имела счастье обсуждать не только все основные идеи книг, но также стиль, тонкие нюансы текстов, их оформление и рисунки. В его лице я всегда имела не только строгого и доброжелательного редактора, но и человека, ясно мыслящего и готового оказать эмоциональную поддержку при любой трудной работе.

Этот выпуск посвящен двум большим темам, тесно связанным. Первая — о наших чувствах и культуре их выражения. Вторая — о недоразумениях и конфликтах, которые неизбежны в нашей жизни, но могут вполне конструктивно разрешаться.

Техника разрешения конфликтов, о которой мы будем говорить в этом выпуске, опирается на два базисных навыка: **Активное слушание** (подробно о нем в третьем выпуске — «**Чудеса активного слушания**»), и **Я-сообщение** — другую базисную технику, с которой мы начнем этот выпуск и только затем перейдем к главе о конфликтах.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ

◆ Чувства родителей. Как с ними быть

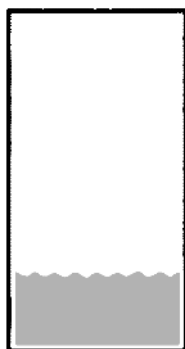
Активно слушая ребенка, родители прежде всего обращают внимание на его чувства и переживания. Но нередко они задают вопрос: а как быть с нашими чувствами? Кто нас будет слушать? Ведь мы тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Что нам-то делать с нашими собственными переживаниями?

Вопросы эти справедливы, и, конечно, они давно назрели. На этом уроке мы попытаемся на них ответить.

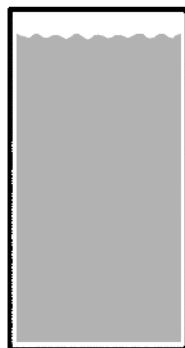
Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего о тех, где **больше переживает родитель**. Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные проблемы ребенка.

Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов».

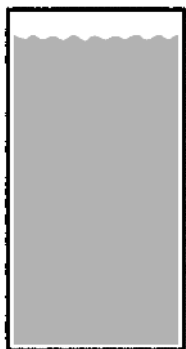
Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный, родитель же отно-



«родитель»



«ребенок»



«родитель»



«ребенок»

сительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий.

И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.

Вот примеры ситуаций второго типа.

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются, вам же неприятен вид сына и немного стыдно пе-



ред соседями. Однако ребенок ничего не замечает, он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

3. Подросток опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждают.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции?



Чувства родителей. Как с ними быть

- **Правило 1** может показаться парадоксальным.

**Если ребенок вызывает у вас
своим поведением
отрицательные
переживания,
сообщите ему об этом.**

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам, интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сиг-

налы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

- **Правило 2**

**Когда вы говорите
о своих чувствах ребенку,
говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА.
Сообщите О СЕБЕ,
О СВОЕМ переживании,
а не о нем, не о его поведении.**
