

Юлия Борисовна Гиппенрейтер

***О воспитании
ребенка:
беседы и ответы на вопросы***

Юлия Борисовна Гиппенрейтер

***О воспитании
ребенка:
беседы и ответы на вопросы***



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Г50

Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.

Г50 О воспитании ребенка: беседы и ответы на вопросы / Ю.Б. Гиппенрейтер. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 160 с.: [ил.] — (Эмоциональное воспитание детей).

ISBN 978-5-17-116840-7.

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 «О воспитании ребенка: беседы и ответы на вопросы» собраны самые острые и актуальные вопросы родителей, касающиеся учебы, увлечений, друзей и всего что окружает ребенка. Юлия Борисовна в диалогах с родителями и детьми, на конкретных примерах показывает, как разрешать уже случившиеся конфликты и как их предугадывать. Как общаться с детьми в сложном подростковом возрасте или отучить малыша командовать всеми, как сформировать правильный подход к воспитанию и многое другое! Огромный практический опыт автора, реальные случаи из жизни делают эту книгу незаменимым помощником для всех мам и пап.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-116840-7.

© Гиппенрейтер Ю.Б., текст

© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Родители продолжают упорно трудиться над великой задачей вырастить в сложной среде современного мира счастливого и успешного человека. Они 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 этом сборнике собраны лучшие главы из книги «Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы», в него вошли отрывки из моих выступлений, **интервью**, которые были даны для разных журналов в разное время, **беседы** с родителями, и **ответы на их вопросы**, которые задавались лично и по почте.

Отдельно хочу сказать о беседах. Они, как правило, возникали на вопросы из зала. Чтобы лучше понять спрашивающего, я иногда предлагала ему подойти, сесть рядом и повторить свой вопрос. Некоторые из таких бесед

перед 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.

Бесценную помощь в сборе, редактировании и компоновке представленного здесь материала оказал мой муж, А.Н. Рудаков. Без его помощи я вряд ли справилась бы с этой задачей. Приношу ему глубокую благодарность

Ю.Б. Гиппенрейтер

Глава 1.

Понимать и активно слушать детей



Если ребенок отказывается вам подчиниться, выслушайте его и согласитесь, если его основания окажутся вескими. При таком разрешении противоречий ваши отношения обязательно превратятся в дружеские. Дети — очень благодарный народ. В ответ вы получите их готовность понимать вас и отзываться на ваши проблемы.

Что делать с нытьем? [Беседа]

Мама: У меня тревожная девочка, 4,5 года. Она постоянно ноет. Например, хочет на улицу. Я говорю: «Сейчас мама доделает свои дела, и пойдем на улицу». Она пристает ко мне: «Мамочка, мы правда пойдем на улицу? Да, мамочка?» И так пять раз. Что делать с нытьем?

Ю. Б.: Многие родители говорят, что когда они научились пользоваться активным слушанием и «Я-сообщением», то отношения наладились. Что тут можно сделать? Будьте вы ноющей девочкой, а я — мамой.

Мама (играет дочку): *Мамочка, пойдём на улицу!*

Ю. Б. (играет маму): *Ты очень хочешь пойти на улицу.*

Мама (за дочку): *Да, я очень хочу на улицу, ы-ы-ы.*

Ю. Б. (за маму): *Очень-очень хочешь! Даже хочешь поплакать, чтобы мамочка быстрее пошла.*

Мама (за дочку): *Да-а-а.*

Ю. Б. (за маму): *Мамочка, конечно, пойдёт. Мы сейчас вместе это доделаем, ты мне очень поможешь, и после мы весело пойдём на улицу, там будем много играть и радоваться. Годится?*

Мама (за дочку): *Годится... Но я хочу **сейчас** пойти на улицу. Не хочу доделывать!*

Ю. Б. (за маму): *Ты не хочешь доделывать.*

Мама (за дочку): *Не хочу.*

Ю. Б. (за маму): *А как же быть? Я буду грустная, если не доделаю.*

(Надо про себя сказать, чтобы она и на вас могла настаиваться.)

Я буду очень огорчаться, а ты ведь не хочешь, чтобы я огорчалась. Правда?

Ты меня любишь. И я тебя люблю.

Ну, вот вы заулыбались, и девочка заулыбается, когда вы с ней так поговорите.

Как избежать авторитарности? [Беседа]

Папа: Моей дочери 5 лет. Я боюсь, что когда она вырастет, то вместо того чтобы помочь, скажет: «Я лучше пойду с подружками погуляю!» Боюсь потому, что подоб-

ная ситуация сложилась с моим сыном, которому уже 21 год. С сыном я был авторитарен. Он спрашивал: «А есть выбор?» Я говорил: «Нет!»

А теперь и с дочерью может так же произойти.

Ю. Б.: Вы говорите: «Я был авторитарен». А чем заканчивается воспитание авторитарным папой? Либо неподчинением сына (дочки), либо его сломленной волей. Во втором случае сын оказывается неспособен что-либо решать. Все решал папа, а я — никто и ничто.

Итак, дочери 5 лет — ничего еще не упущено. Слушайте ее. Есть с ней ситуация, которая вас ставит в тупик?

Папа: Нет.

Ю. Б.: Еще такой нет, но вы уже тревожитесь.

Папа: Я понимаю, что авторитарность плохо, я при воспитании сына понял, что это тупиковый путь. А другой не могу представить. Я побаиваюсь идти вперед. Дочь растет, а девочка для папы — это совершенно другая категория.

Ю. Б.: Да, и еще, когда папе (как вам) больше 40 лет, он бывает уже душевно «растоплен» к детям, а к дочке особенно. Такие растопленные папы встают в тупик: «Ты моя лапочка, моя дорогая, сделаю все, что ты хочешь!» Правильно? А потом «лапочка» садится на шею: «Папа, купи мне это платьице, и еще это, и еще..!» — «Конечно, моя хорошая!» — «А мне надо еще и туфельки, и этот сарафанчик!»

Папа: Абсолютно правильно. На самом деле, я не могу быть с ней строгим. Я не могу ей отказывать!

Ю. Б.: А вам бы хотелось научиться отказывать.

Папа: В общем, да.

Ю. Б.: Давайте найдем с вами ситуацию, когда вы сможете ей сказать: «Нет, дочка».

И когда вы найдете одну-две ситуации, ваши страхи начнут уменьшаться.

Давайте поиграем. Я ваша дочка, вы мой папа.

Папа: Доченька, пора спать!

Ю. Б. (за дочку): Нет, папа, я еще немножечко поиграю.

Папа: Доченька, завтра рано вставать.

Ю. Б.: Нет. Послушайте ее активно. Дети ведь уже с двух лет кричат «нет». И я, дочка, сразу заявляю: «Нет, не хочу спать!» Теперь скажите мне: «Ты, доченька, не хочешь спать».

Папа (формально, механически): Доченька, ты не хочешь спать.

Ю. Б.: Сочувственно скажите. Интонация очень важна. И я, дочка, отвечаю вам: «Да, папа, я хочу играть, и чтобы ты со мной посидел и поиграл!»

Папа: Ты хочешь, чтобы я с тобой поиграл.

Ю. Б. (за дочку): Да. Еще вот ту сказку ты мне не дочитал. А обещал!

Папа: Я обещал. Я ее почитаю.

Ю. Б.: Рано соглашаетесь. Не переходите на себя, продолжайте слушать.

Папа: Я не дочитал сказку, а ты ее все время ждешь. (Пауза.)

Ю. Б. (за дочку): Да, папочка, вот ты мне дочитаешь, совсем чуточку, две минутки, и я лягу.

Папа: Хорошо, я тебе дочитаю.

Ю. Б.: Давайте посмотрим, как разрешилась проблема. Папа почувствовал себя более уверенно. Можно сказать, что он владел разговором, и дочке, а не ему, пришлось искать выход из положения.

Как быть позитивной? [Беседа]

Мама: Благодаря вашим книгам, я стала стараться общаться с дочерью и ушла в негатив. Обсуждала только депрессивные состояния: тебя кто-то обидел, тебе плохо... А ей всего три года. Я поняла, что свои страхи передаю ей, и испугалась. Как исправить то, что я слишком часто говорила о негативных эмоциях?

Например, когда ее мальчик стукнет, я спрашивала: «Тебя ударили? Тебе обидно?»

Ю. Б.: Вы так часто говорили, когда она плакала. Между прочим, спрашивать не надо. Нужно не вопросительное предложение, а утвердительное: «Тебе сейчас обидно» — вниз интонацию.

«Мальчишка тебя ударил, и тебе обидно. И ты на него сердисься».

Она вообще сердится?

Мама: Да.

Ю. Б.: Очень хорошо! В сердитости есть положительное начало — защитить себя. Так что вы можете продолжить:

«Это хорошо, что ты не любишь, когда тебя стучают, и правильно делаешь, что не любишь!»

Вы подкрепляете в ней уверенность, переключаете на позитивное переживание.

А если сказать по-другому: «Ой, ты моя бедная, несчастная! Дай я тебя пожалею!»

Мама: Ой, сейчас расплачусь!

Ю. Б.: Понятно? Излишнее сочувствие не нужно, и не только в этом дело. Я говорю: «Тебе обидно, он тебя стукнул, а ты не любишь, когда тебе обидно, и никто не любит. И правильно делаешь, что не любишь». И я начинаю ей рассказывать про нее хорошие вещи, которые ее мобилизуют, помогают пережить случившееся. Это и есть обучение ребенка, как работать со своими эмоциями. Потом когда-то она это будет делать с собой сама.

Но еще важно активно слушать и в положительных, радостных случаях! Можно и нужно разделять радость, веселье, удовольствие от красивого, приятного, интересного!

Шестнадцатилетняя дочка считает себя некрасивой. [Беседа]

Мама: У меня проблема со старшей. У нее очень пессимистический настрой в жизни: «Все плохо, я такая некрасивая, а вы говорите, что я красивая только потому, что я ваша дочка, а на самом деле я уродка. У подружки так все хорошо, а у меня плохо». Когда я пытаюсь помочь, что-то доказывать, она отвечает: «Все не так!» — а спрашиваю — не отвечает. Я не знаю, как действовать!

Ю. Б.: Вы сказали, что вы ее спрашиваете, а она не отвечает, не хочет делиться с вами. У вас, наверное, не бы-

ло много разговоров с ней раньше и сейчас тоже... Давайте поиграем. Я — ваша дочь. Послушайте меня.

«Мама, я такая некрасивая. Все девочки такие красивые. И мне так плохо!»

Мама: Что ты, девочка! Какая ты некрасивая, посмотри на себя!

Ю. Б.: Это совсем не активное слушание. Что после такого ответа чувствует дочка? Она говорит себе: «Мама ничего не понимает; не понимает меня, не слышит; я лучше помолчу».

Мама: Но мы разбираем: где, что у тебя некрасивое? Что не нравится?

Ю. Б.: А дочка про себя: «Ну вот, мама собралась анализировать мое лицо. При чем тут это, когда на душе мрак?»

Мама: А как надо?

Ю. Б.: Настроение не анализируют. Его либо слышат, либо не слышат, и все! Слушать ребенка — это довольно сложное дело, почти искусство. Им надо овладевать. На самом деле оно называется эмпатическим слушанием, это слушание-сопереживание. Давайте теперь вы — ваша дочка Маша.

Мама: У меня не получится быть дочкой, потому что она все время молчит. Если к ней зайти в комнату: «Машенька, как ты?» — «Нормально, дверь закрой!»

Ю. Б.: Это уже запущенная ситуация!

Мама: Для меня это большая проблема, я хочу решить ее.

Ю. Б.: А я теперь за маму поиграю.

Ю. Б. (за маму): *«Маша, я замучилась. Мне очень хочется побыть с тобой и послушать».*

Отвечайте за Машу.

Мама (за дочку): *«Что? У меня ничего!»*

Ю. Б. (за маму): *«Конечно, ничего. Ты, наверное, удивлена, что я к тебе влезла».*

Мама (за дочку): *«Что опять не так?!»*

Ю. Б. (за маму): *«Тебе кажется, что я влезла, потому что у тебя что-то «не так». А это у меня «не так»!»*

Мама: Она не поймет. Она скажет: *«Что?!»*

Ю. Б. (за маму): И я говорю: *«Что со мной? Как-то жизнь у меня не складывается, и ты страдаешь. Я хочу, чтобы мы с тобой были счастливы, а у меня не получается».*

Ю. Б. (выходит из роли): У нее в душе что-нибудь появится, какое-то новое отношение к маме? Мама всегда в колее, а тут вышла из колеи.

Мама: Я еще вижу, что она сама страдает от собственного пессимизма. И хотя она говорит, что у нее все нормально, у нее все плохо.

Ю. Б.: Но вы тоже страдаете от своего пессимизма.

Мама: Конечно.

Ю. Б.: Тогда надо так и сказать: *«Мне кажется, Маша, что ты страдаешь, и я страдаю. Мы как-то с тобой в одной колее оказались!»*

Ей 16 лет, она может вести с вами общие разговоры. Хватит быть над ней в качестве депрессивной мамы, которая нависает над депрессивным ребенком. Поделитесь с ней своими чувствами, что вы не хотите быть депрессивной, хотите измениться. Ведь у нее тоже есть энергия.