**Принципы общения для детей и взрослых от Юлии Гиппенрейтер**

Моим детям 9 и 13 лет. Каждый раз, когда по разным причинам общаться становится сложнее (чаще всего виной наша усталость), я вспоминаю принципы гуманного общения, о которых вычитала однажды у психолога Юлии Гиппенрейтер. Или — что еще эффективнее — открываю ее книгу.



**1. Безусловно принимайте ребенка**

Любите ребенка не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник, а просто за то, что он есть. Нередко можно услышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком/девочкой, то я буду тебя любить» или «Не жди от меня хорошего отношения, пока не перестанешь грубить, драться, лениться…» В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, «только если».

Потребность в любви, в принадлежности, в нужности другому, — одна из фундаментальных потребностей человека. Поэтому важно сообщать ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, 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».

*Можно выражать свое недовольство отдельными действиями*

*ребенка, но не ребенком в целом*

Семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала чаще обнимать ребенка. Согласно Сатир, четыре объятия необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день. И не только ребенку, но и взрослому. Но если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться? Нет, не значит.

Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Нельзя осуждать его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.00:30

ПЕРЕЙТИ НА САЙТ

**2. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи**

Своим невмешательством вы будто сообщаете ему: «С тобой все в порядке»! Ты, конечно, справишься!» А если ребенок столкнулся с серьезной трудностью, с которой не может справиться, тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред. Если ему трудно и он готов принять помощь, обязательно помогите. Очень хорошо начать со слов «Давай вместе!». Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений. По мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех вещей, которые он раньше выполнял вместе со взрослыми.

**3. Постепенно, снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему**

Случается, что ребенок уже умеет убирать за собой игрушки, застилать постели, но не делает этого! Часто корень негативного упорства и отказов — в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает в ваших с ним взаимоотношениях. Если контакт с ребенком давно утерян, не стоит думать, что можно наладить все в один миг.

Без дружелюбного, теплого тона ничего не получится. Такой тон — самое главное условие успеха. Остановитесь и прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с ним. Возможно, «руководящие указания» где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. Ведь вместе — значит на равных. Не занимайте позицию над ребенком, дети к ней очень чувствительны, и начинают сопротивляться необходимому, не соглашаться с очевидным, оспаривать бесспорное.



Следующая очень частая причина конфликтов — излишне заботливые родители, которые хотят для детей больше, чем сами дети. Родители, которые готовят уроки за детей или поступают вместе с ними в вуз, в музыкальную школу. Те, кто слишком много хотят за ребенка, как правило, сами недовольны своей жизнью. У них не остается ни сил, ни времени на собственные интересы и личную жизнь. Им же все время приходится тащить лодку против течения.

Процесс передачи ответственности ребенку непрост. Его надо начинать с мелочей. Обычно это вызывает сильную тревогу родителей. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием ребенка. Возражения бывают такие: «Если я его не разбужу, он опоздает в школу», «Если не буду заставлять ее делать уроки, она нахватает двоек»… Как это ни парадоксально, но ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Позволяйте ему встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

**4. Активно слушайте ребенка**

Это означает, «возвращайте» ему в беседе то, о чем он вам рассказал, при этом обозначая его чувство. Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, нужно дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии).

Например, мама сидит на скамейке в парке, к ней подбегает ее трехлетней малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!» Привычный ответ: «Ну ничего, поиграет и отдаст». Активное слушание: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Второй случай. Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель и говорит: «Больше туда я не пойду». Привычный ответ: «Как это ты не пойдешь в школу?!» Активное слушание: «Ты больше не хочешь ходить в школу».

*Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает*

*рассказывать о себе все больше*

Привычными ответами мы оставляем ребенка наедине с его переживаниями, сообщаем ему, что оно неважно и не принимается в расчет. Ответ по способу активного слушания показывает, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней, принять ее. Такое сочувствие производит на ребенка совершенно особое впечатление.

Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и овладеть ею непросто. Однако этот способ понравится вам, как только вы увидите результаты. Их, по крайней мере, три. Во-первых, исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Во-вторых, ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. В третьих, ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

**5. Избегайте автоматических ответов**

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы.

* **Приказы, команды:** «Сейчас же перестань», «Убери», «Быстро в кровать»,

«Замолчи». Такие слова вызывают у ребенка чувство бесправия, а то и брошенности «в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, бурчат, обижаются, упрямятся.

* **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Если ты не прекратишь плакать, я

уйду», «Еще раз это повторится, я возьму ремень». Они плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

* **Мораль, нравоучения, проповеди:** «Каждый человек должен трудиться», «Ты

должен уважать взрослых». Обычно из таких фраз дети не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это «в сто первый раз».

* **Советы, готовые решения:** «А ты возьми и скажи…», «Я бы на твоем месте сдал

сдачи». Как правило, мы не скупимся на подобные советы, часто приводим в пример себя. Такая позиция родителей — позиция сверху — раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.



* **Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать, что

перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки». Обычно дети отвечают: «Отстань» и перестают нас слушать.

* **Критика, выговоры, обвинения:** «На что это похоже?», «Вечно ты…», «Зря я на

тебя понадеялась». Такие фразы вызывают у детей активную защиту, ответное нападение, отрицание, озлобление, уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще и услышанных от самых близких людей.

Чтобы как-то уравновесить этот груз, детям приходится доказывать себе и родителям, что они чего-то стоят. Самый первый и легкий способ — подвергнуть критике требования самих родителей. Как спасти ситуацию? Обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения ребенка. Не бойтесь, что слова одобрения его испортят. «Спасибо, что ты мне помог» «Хорошо, что пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить вместе с тобой». Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

* **Похвала, в которой всегда есть элемент оценки.** Как же реагировать на успехи

или правильное поведение ребенка? Лучше просто выразить ему ваше чувство. Используйте местоимение «я», «мне» вместо «ты». Вместо «Какая ты молодец» скажите: «Я рада», «Мне приятно».

*Вместо «Почему же ты злишься?» скажите: «Я чувствую, что ты злишься»*

* **Догадки, интерпретации:** «Я знаю, это все из-за того, что…», «Небось опять

подрался». За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от конфликта.

* **Выспрашивание, расследование:** «Нет, ты все-таки скажи», «Ну почему ты

молчишь». Постарайтесь заменить вопросительные предложения на утвердительные. Вместо «Почему же ты злишься?» скажите: «Я чувствую, что ты злишься», и разговор повернется иначе. Дело в том, что вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительная фраза — как понимание и участие.

* **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания:** «Успокойся», «Не обращай

внимания», «Перемелется». Ребенок слышит в этом пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

* **Отшучивание, уход от разговора.** Одно лишь проявление чувства юмора не

решает проблему ребенка.

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

Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица. Важно сообщить именно о своем переживании, а не о поведении ребенка. «Я не люблю, когда ходят растрепанными, мне стыдно перед соседями», «Меня утомляет громкая музыка», «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, я все время спотыкаюсь». Такие высказывания называются «Я-сообщениями». У них есть преимущества. Они позволяют вам выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме, позволяют детям ближе узнать родителей. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренними в своих. Высказывая чувство без приказаний или выговора, мы оставляем детям возможность самим принять решение. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

****

**Об эксперте:**

**Юлия Гиппенрейтер –** доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова, автор книг «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»