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

Каждый раз, когда по разным причинам общаться становится сложнее (чаще всего виной наша усталость) вспомните принципы гуманного общения, о которых я вычитала однажды у психолога Юлии Гиппенрейтер. Или – что еще эффективнее – откройте ее книгу\*.

ОБ ЭКСПЕРТЕ:

Юлия Гиппенрейтер, доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова, автор десятков публикаций, в том числе бестселлеров о правилах общения с детьми «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» (АСТ, Астрель, 2011).

Принципы общения с детьми, в общем-то, вполне применимы и к отношениям в целом - с друзьями, коллегами, партнерами...

Принципы общения с детьми, в общем-то, вполне применимы и к отношениям в целом - с друзьями, коллегами, партнерами...

**ПРИНЦИП ОБЩЕНИЯ № 1: БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА.**

Любите его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник, а просто так, 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, то есть нужности другому, – одна из фундаментальных потребностей человека. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете 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». Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала чаще обнимать ребенка, говоря, что 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. Можно осуждать действия ребенка, но не 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.

**ПРИНЦИП ОБЩЕНИЯ № 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!» Другое дело, если он наткнулся на серьезную трудность, с которой не может справиться. Тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. 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.

**ПРИНЦИП ОБЩЕНИЯ № 3: ПОСТЕПЕННО, НО НЕУКЛОННО СНИМАЙТЕ С СЕБЯ ЗАБОТУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА ВАШЕГО РЕБЕНКА И ПЕРЕДАВАЙТЕ ИХ ЕМУ.**

Начнем с типичной проблемы, которая ставит в тупик взрослых: многие обязательные дела ребенок вполне освоил, ему уже ничего не стоит убрать игрушки, застелить постель или собрать портфель с вечера. Но все это он упорно не делает! Часто корень негативного упорства и отказов – в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает между вами и ребенком, в ваших взаимоотношениях с ним. Если ваши отношения с ребенком давно испортились, не стоит думать, будто достаточно применить какой-то способ, и все вмиг наладится. Без дружелюбного, теплого тона ничего не получится. Такой тон – самое главное условие успеха. Остановитесь и прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с ним. «Руководящие указания», наверное, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. Ведь вместе – значит на равных. Не следует занимать позицию над ребенком, дети к ней очень чувствительны, и против нее восстают все живые силы их души. Тогда-то они и начинают сопротивляться необходимому, не соглашаться с очевидным, оспаривать бесспорное.

Следующая очень частая причина конфликтов – излишне заботливые родители, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети. Родители, которые готовят уроки за своих детей или поступают вместе с ними в вуз, в английскую или музыкальную школу. Те, кто слишком много хотят за ребенка, как правило, сами трудно живут. 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 за его дела непрост. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием своего 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 звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

**ПРИНЦИП ОБЩЕНИЯ № 4: АКТИВНО СЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА.**

То есть «возвращайте» ему в беседе то, что он вам поведал, 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 и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), слышите его.Пример. Мама сидит на скамейке в парке, к ней побегает 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». Привычными ответами мы оставляем ребенка наедине с его переживаниями. Сообщаем ему, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Ответ по способу активного слушания показывает, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней, принять ее. Такое сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление. Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и овладеть ею непросто. Однако этот способ завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты. Их по крайней мере три. Первый: исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Второй: ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. Третий: ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

**ПРИНЦИП ОБЩЕНИЯ № 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. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. 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 все это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще и полученных 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».

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.

**ПРИНЦИП ОБЩЕНИЯ № 6: ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЫЗЫВАЕТ У ВАС СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, СООБЩИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ.**

Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица, сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. «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 масса преимуществ. Они позволяют вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Дают возможность детям ближе узнать нас, родителей. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренни в выражении своих. Высказывая свое чувство без приказаний или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

\* Подробнее читайте в книге Юлии Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ, 2010)