



*Светлой памяти  
нашего дорогого сына Алеши*

## Предисловие автора

Эта книга про общение взрослых с детьми и в какой-то мере взрослых между собой. Она продолжает и углубляет темы моей предыдущей книги «Общаться с ребенком. Как?».

Судя по отзывам читателей, первая книга оказалась полезной. Многие говорили мне о позитивных изменениях в их жизни, которые происходили после ее прочтения. На встречах с очень разными людьми — это были родители и дети, семейные пары и одиночки, студенты и люди бизнеса — мы обсуждали трудные вопросы воспитания, проблемы общения, сложные жизненные ситуации. Так накопился живой материал, который вошел в новую книгу.

Помимо живых историй, в книге использованы идеи выдающихся профессиональных психологов, педагогов, философов и мыслителей. Еще одним бесценным материалом стали яркие описания переживаний в произведениях художественной литературы, в воспоминаниях, биографиях и автобиографиях\*. Ведь только через реальные истории, личный опыт и практику можно прийти до глу-

---

\* Список цитированных источников приведен в конце книги.

бокого понимания того, что пытались и пытаются передать нам выдающиеся гуманисты — ученые и практики, избравшие в качестве своей профессии помощь людям в воспитании детей и развитии собственной личности. Поэтому каждое «теоретическое» слово я пытаюсь иллюстрировать «практической» историей и, наоборот, в каждой конкретной истории приглашаю читателя увидеть общие закономерности и сделать полезные выводы.

Относительно содержания книги. Мне было очень трудно выстроить строгую линейную «логику». В жизни все переплетено. В течение нескольких дней можно пережить все: недовольство и радость, согласие и противоречия, игры и конфликты, уступки, запреты, наказания, прощение. Если говорить о чем-то одном, то неизбежно цепляется другое. Поэтому разбивать на части и главы пришлось условно, заранее предвидя неизбежность повторения, и уж конечно, пересечения обсуждаемых тем.

Есть темы, которые проходят через всю книгу.

Первая — это **знание и понимание ребенка**. Ребенок одарен от природы, у него сильная потребность расти и развиваться, он умеет и хочет учиться; он упорен, сосредоточен, очарован миром; он непосредственен и эмоционален; он ищет нашего сочувствия и одновременно защищается от непонимания и грубого вторжения в его мир. Успех нашей миссии как родителей очень зависит от того, насколько мы понимаем и учитываем природу детей. Описанию их потребностей, мотивов их поведения, эмоций и переживаний, их внутреннего мира посвящены несколько глав книги.

Следующая тема — **пути и способы воспитания** ребенка. К сожалению, в области воспитания

сохранилось много ошибочных мнений, устарелых и порочных традиций. Среди них — практика принуждений, строгих наказаний, «дрессуры», подавления свободы и личности ребенка. Подобная практика сохраняется в поколениях, передается современным родителям, приводит к трудным проблемам в семьях. Часто родители не знают, **как действовать по-другому**, потому что с ними так поступали в детстве.

В этой книге, как и в предыдущей, мы обсуждаем ответы на родительские вопросы: «Как его воспитывать? Как его приучать и дисциплинировать? Как наказывать? Как делать так, чтобы он учился?».

Оказывается, чтобы находить ответы, приходится расширять рамки привычного мышления. Нужно, чтобы в наш словарь вошли не только глаголы «учить», «приучать», «направлять», «заставлять», «требовать», но также и «радовать», «играть», «увлекать».

Практические ответы мы находим в деятельности выдающихся ученых, педагогов и родителей. Их опыт, который освещается на протяжении всей книги, красноречивее многих слов. В конце концов, как же еще учиться, если не перенимать опыт мастеров?

Предыдущая тема воспитания, конечно, пересекается с темой **общения**. Она проходит красной нитью через все главы книги. В отношениях с детьми важно не только то, **чему** мы их учим, но и то, **как помогаем** жить и переживать трудности. Умение слушать, выражать себя, быть позитивным, разрешать конфликты входят в техники общения. Основы этих техник описаны в моей предыдущей книге. Здесь же

(особенно в третьей части книги) они обсуждаются более глубоко, с важными подробностями.

Несмотря на главную направленность книги — воспитание ребенка, — я сочла необходимым включить в нее и «взрослые» темы. На это были две причины.

Во-первых, основные правила и принципы эффективного общения универсальны. Они действуют не только в отношениях с детьми, но и в личных взаимоотношениях взрослых. Правда, в освоении навыков общения дети продвигаются удивительно быстро, обычно опережая взрослых.

Во-вторых, 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 книге они найдут помощь и в этом отношении.

Многие читатели знают, что просто прочесть книгу и даже много книг «про общение» далеко не достаточно. Нужна практика! Без попыток **пробовать по-новому** — по-новому реагировать, отвечать, поступать, выражать свои чувства — ничего не получается. Старые привычки сидят крепко.

Однако, поверьте, менять свое привычное поведение вполне возможно. Не отступайте! Вначале новые интонации или слова могут показаться искусственными. Искусственность возникает от излишнего напряжения. Но потом это проходит. Новые способы поведения автоматизируются и становятся такими же «непроизвольными», какими были старые.

То, что вы держите в руках эту книгу, говорит о том, что вы хотите изменяться к лучшему. Возмож-

но, вы уже пробуете общаться по-новому и получаете подтверждение полезного, а иногда просто «волшебного» действия правильных техник. Со всеми успехами хочется вас горячо поздравить, так как они вселяют веру не только в прекрасные возможности грамотного общения, но и в ваши собственные силы.

Но это еще не все. Очень скоро вы обнаружите внутренние **изменения в себе**. Многие читатели пишут, что по мере освоения эффективных техник общения они, к собственному удивлению, начинают чувствовать себя иначе: более спокойно и уверенно. Они начинают лучше понимать детей и близких, меньше раздражаются, больше прислушиваются к чувствам людей, и это идет уже изнутри.

Так работа над внешней стороной поведения меняет **внутреннее состояние** человека! Усилия, затраченные на освоение техник, окупаются сторицей!

Приношу искреннюю благодарность всем, кто причастен к появлению этой книги. Многие родители, друзья, коллеги, известные и неизвестные мне читатели в личном общении и в письмах делились своими вопросами и проблемами, заботами и наблюдениями, успешными пробами, опытом 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 работали 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.

Я глубоко признательна художникам: Елене Белоусовой и Марине Федоровской за внимательное отношение ко всем пожеланиям автора и творческое воплощение их в рисунках.

Моя специальная благодарность Ирине Умновой, любезно согласившейся просмотреть и отредактировать рукопись. Ее высокий профессионализм в области литературы, журналистики и психологии помог мне увидеть и посылно исправить недостатки как общей композиции книги, так и изложения отдельных глав.

Совсем 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 текста, который писался для этой книги. Все оставшиеся несовершенства отношу, конечно, на свой счет.

*Профессор Ю. Б. Гиппенрейтер.  
Январь, 2008*

# **Ребенок растет**

**Природа ребенка**



**Его внутренний мир**



**Постараемся больше понять**



**Взрослый — знать и уметь**





Ребенок — это чудо, которое живет  
рядом с нами.

Мы стараемся его оберегать  
и помогать в развитии.

Мы продолжаем задавать себе вопросы:  
«КАК — общаться, воспитывать, заставлять,  
наказывать, исправлять?».

Для разумных ответов  
нам нужны знания природы  
и свойств этого «чуда».

# Природа ребенка

---

---

Как и любое живое существо, ребенок активен с рождения. Новорожденные дети поворачивают голову в сторону звука. Двухмесячный младенец ищет лицо склонившегося над ним человека, ловит улыбку, гулит в ответ. В течение первого года он научается смотреть, узнавать лица и предметы, брать игрушки, сидеть, ползать, вставать, ходить, а потом — говорить, задавать вопросы... и многое, многое другое. Учат ли его специально всему этому?

**Нет, ребенок осваивает сложнейшие вещи сам, благодаря собственной активности.**

## Стремление к свободе

Жизнь показывает, что когда ребенку предоставляется свобода в играх и занятиях, то он бывает бодр, активен, предприимчив. Наоборот, если его сильно ограничивают, он становится безразличным, а порой упрямым и агрессивным. Подобные наблюдения привели психологов к выводу, что **стремление к свободе и самоопределению — одна из базисных потребностей человека.**

У ребенка она проявляется очень рано. На детском языке стремление к свободе и самостоятельности выражается словами: «Я сам», «я могу!». При этом ребенок активно ищет и находит то, что ему в данный момент больше всего нужно — нужно для его развития и самообучения.

**Когда ребенок трудится над тем, что выбирает по собственной инициативе, и добивается результата, он испытывает особое чувство подъема и гордости. Но происходит и большее: у него возникает уверенность в своих силах, желание пробовать и дерзать дальше.**

Приведу небольшой, но яркий эпизод, рассказанный одной матерью.

- Моему сыну было тогда три года. Мы с ним гуляли во дворе зимой. У нас была горка, а сбоку по ней шла лестница для пешеходов. Горка была высокая, и лестница довольно длинная. Дети поменьше поднимались на несколько ступенек и скатывались с середины горки. Мой сын по возрасту был среди них. Через некоторое время он заявил, что хочет подняться повыше; я не решилась ему возразить, и он благополучно съехал несколько раз. После этого его смелость возросла, и он поднялся еще*



*выше. Наконец, преодолевая страх (я это видела), он залез на самый верх! Я пережила много волнений, но изо всех сил старалась себя сдерживать, чтобы не запретить ему съехать. Вернувшись домой, возбужденный сын с порога крикнул:*



- Папа, я могу!
- Что ты можешь? — спросил отец.
- Всё! — гордо ответил сын.

Можно с уверенностью сказать, что мальчик в этой истории получил бесценный опыт самостоятельного решения, связанного с риском, и победы над собственным страхом. Согласимся, что вывод «Могу всё!» дорогого стоит!

А нам стоит отметить, что эти «подарки» обеспечила мальчику его мать, которая проявила мужество — мужество особого рода: **позволять ребенку рисковать**.

## Глубокая сосредоточенность

Однажды пожилой профессор, подойдя к кроватке, в которой стоял, держась за перильца, его десятимесячный внук, сказал гостю: «Посмотрите, какие у него внимательные глаза: он будет очень способный!».

**Способность к пристальному вниманию** — это дар, который получает любой ребенок от природы. Нам, взрослым, знакомы такие особые состояния внимания, когда мы заняты интересным делом, «уходим в него с головой». Тогда случается, что мы не слышим обращенные к нам слова или проезжаем остановку, погрузившись в интересную книгу. Очевидно, что в эти моменты в нас идет интенсивная внутренняя работа.

**Психологи установили важный факт: чем младше ребенок, тем чаще он находится в состоянии глубокой сосредоточенности.**

И в этом есть своя «логика»: весь мир для него нов, неизвестен и очень интересен. Количество нового несоизмеримо с тем, что узнает и осваивает потом взрослый. По словам Л. Н. Толстого, взрослый

человек проходит в своей жизни версты, а ребенок до пяти лет преодолевает пространство космоса!

Существует легенда о детстве знаменитого физика Нильса Бора.

- *Рассказывают, что однажды его мать с двумя сыновьями (у Нильса был брат) ехала в поезде. Когда они вышли на своей остановке, один из пассажиров — соседей по купе произнес: «Бедная мать, один ребенок у нее нормальный, а другой идиот!». Этот приговор относился к Нильсу, и причиной было то, что большую часть дороги Нильс ехал с остановившимся взглядом, полуоткрыв рот, безучастный ко всему происходящему. Пассажир не понял, что*

