

Л. Сурженко

# ВОСПИТАНИЕ

без крика и истерик

ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ  
сложных проблем



Леонид Сурженко

**Воспитание без крика  
и истерик. Простые  
решения сложных проблем**

«Питер»

2010

**Сурженко Л. А.**

Воспитание без крика и истерик. Простые решения сложных проблем / Л. А. Сурженко — «Питер», 2010

ISBN 978-5-498-07040-7

Книга о том, как самые близкие люди – родители и их дети – зачастую не могут понять друг друга. Автор рассказывает, как избежать непонимания, как стать для ребенка не просто родителем в традиционном понимании, то есть добытчиком и строгим судьей, но и самым лучшим другом, самым высоким авторитетом и самым интересным собеседником. Действенная методика и советы помогут восстановить разрушенные отношения с ребенком и завоевать не только его доверие, но и искреннюю любовь.

ISBN 978-5-498-07040-7

© Сурженко Л. А., 2010

© Питер, 2010

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 5  |
| 1                                 | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# Леонид Анатольевич Сурженко

## Воспитание без крика и истерик.

### Простые решения сложных проблем

#### Введение

*Вы говорите:*

*– Дети нас утомляют. Вы правы.*

*Вы поясняете:*

*– Надо опускаться до их понятий. Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Ошибаетесь.*

*Не от этого мы устаем. А оттого, что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть.*

*Януш Корчак. Когда я снова стану маленьким*



Эта книга не для детей. Хотя и про них. И даже некоторые ее фрагменты написаны от имени ребенка. Эта книга – для взрослых. Не для всех взрослых. Для взрослых, которые стали (или хотят стать) РОДИТЕЛЯМИ. Именно так: РОДИТЕЛЯМИ. Людьми, РОДными своему ребенку. Людьми, которые его любят и понимают. Или пытаются понять. Или, по крайней мере, хотели бы понимать. Если этого желания нет – не читайте эту книгу. Она просто не поможет вам. Как и другие издания, семинары, лекции и прочая умная информация.

Эта книга написана для взрослых. Дети, как правило, учатся языку взрослых и очень скоро усваивают его. Дети вынуждены приспосабливаться к взрослым, как слабый вынужден приспосабливаться к законам сильного. А вот мы, взрослые, напротив, забываем язык детства, потому что детство прошло, и его категориями мы уже не мыслим. А язык детства иной. Иной, как само детство. И, чтобы понять ребенка, мы должны вернуться назад, в забытое далёко. Вернуться туда, откуда мы все пришли, – в детство.

Дети учатся говорить рано. К годiku они уже что-то лепечут, подражая взрослым, а к двум-трем – вполне сносно изъясняются, пусть и с помощью «переводчика», которым чаще всего является мама. Конечно, это еще не взрослая речь, и зачастую понять, что до вас хочет донести малыш, не так уж и просто. Но мы – люди взрослые, трудностей не боимся и некоторый опыт в жизни имеем, поэтому детский лепет для нас не является препятствием в общении. *Сами такими были.*

А уж когда ребенок подрастет – так и вовсе проблемы исчезают: говорит наше чадо уже хорошо, язык у нас общий, и, как следствие, трудностей во взаимопонимании быть просто не должно.

*Но они есть.*

Причем понять, что же говорит нам ребенок, как раз несложно. Но вот вопросов «Почему?», «Отчего?» и «Что делать?» при этом меньше не становится.

Зачем, собственно, нужна книга, которая не обещает дать вам ответы на важные жизненные вопросы? Более того, гарантирует возникновение новых вопросов? Да, никакая книга не научит жить, потому что научиться жить по книгам нельзя. Как нельзя по книгам воспитывать ребенка... в воспитании нужен опыт, а опыт приходит с практикой. Правило при этом простое: хочешь чему-то научиться – нужно это делать. Даже в таких вроде бы чисто теоретических вещах, как воспитание, на самом деле все решает только практика. И как раз в воспитании именно практика порождает теорию, а не наоборот.

Только чтобы в чем-то практиковаться, нужно знать, как это делать. Эта книга как раз и подсказывает пути, по которым можно куда-то добраться. *А уж идти придется самому.*

Данное издание не о воспитании. Хотя, конечно, вряд ли возможно писать о детях и совсем не иметь в виду воспитательные действия. Эта книга также не о психологии. Хотя, опять-таки, психология присутствует даже в учебнике по высшей математике. Данная книга – просто пример, иллюстрация, варианты общения с ребенком, предложенные автором. Кому-то эти варианты покажутся знакомыми, кому-то – любопытными. Может быть, кто-то найдет их не стоящими своего внимания или даже неприемлемыми. Все может быть. Но в любом случае это издание будет полезно и тем и другим. Потому что хорошо, когда есть выбор. Намного хуже, когда его нет совсем.

# 1

## И чего им еще надо, или Ох уж эти детки

*Я не знаю и не могу знать, как неизвестные мне родители могут в неизвестных мне условиях воспитывать неизвестного мне ребенка, подчеркиваю – «могут», а не «хотят», а не «обязаны».*

*...Я хочу, чтобы поняли: никакая книга, никакой врач не заменят собственно зоркой мысли и внимательного наблюдения.*

**Януш Корчак. Право ребенка на уважение**



*Когда мы только планировали ребенка, я была уверена, что буду хорошей матерью. Я думала, что у меня с моим сыном или дочерью будет полное взаимопонимание – хотя бы потому, что я буду их любить. Ведь ребенок-то будет желанный...*

*Сразу забеременеть как-то не получалось, два года прошло – и ничего. Никаких детей. Конечно, тревожились оба: и я, и муж. Но что тут сделаешь? У многих не получается сразу. Вроде бы начали налаживать жизнь, у меня на работе появились перспективы, беременность как-то отошла на задний план. Решили: когда получится, тогда и ладно. А получилось, как это часто бывает, как-то не вовремя. Только-только меня выдвинули на начотдела, как это*

*случилось. А у нас кредиты, только что переселились в новую квартиру, а это, сами понимаете, ремонт, нервы. Да и неудобства большие. Денег хватало как раз, чтобы все кредиты выплатить да нас с мужем прокормить. А еще «Фольксваген» наш: с этими ценами на бензин-ремонты знаете, сколько уходило? А тут – ребеночек. Сынишка. Нет, конечно, мы были рады. И муж тоже – сын ведь. Только вот как-то немного не вовремя. Нежданно.*

*Родила. Трудно было, как-никак – первенец. Никогда бы не подумала, что рожать – это такое испытание. Но родила. Сама. Отлежала положенную неделю в больнице. Первую с ребенком неделю. Правда, не последнюю, как хотелось бы. Думалось: поскорее бы домой. Стены эти больничные надоели ужасно. Диета роддомовская. Постель казенная. Домой хотелось. Выписали. Оказалось, эта неделя в роддоме самой легкой была. Там что: принесли ребенка – покормила – унесли. А теперь он на руках постоянно. И понеслось: памперсы – пеленки – стирки – бессонные ночи – бутылочки – смеси. И плач – постоянный, как мне тогда казалось. Утром. Днем. Вечером. И самое страшное – ночью. Ждала чего-то другого: умиления, улыбочек, загадочного материнского счастья... Нет, это тоже было. Но больше – усталость, желание спать и спать, раздражение, растерянность, чувство полного бессилия и своей несостоятельности. Постоянно давило чувство, что я – никудышная мать. Что у других как-то все идет как надо и только я не приспособлена быть матерью. Больше всего портило настроение невозможность понять своего ребенка. О чем-то догадывалась, но большую часть действовала наугад, методом подбора. Плачет? Давай по порядку: поменяй памперс, возьми на руки, дай грудь. Что-то да поможет.*

*Но время шло. Я привыкала. Что-то понимала сама, что-то подсказывала мама, подружки, знакомые. Где-то помогал муж. Думалось: вот подрастет, научится говорить – тогда уж точно будет легче. Потому что не нужно будет догадываться – сам скажет.*

*Подрос. Научился говорить. Действительно стало легче. Проще, что ли. Начали понимать друг друга. Казалось, чем дальше, тем все будет лучше. И вот ему уже тринадцать. И, как оказалось, – все не совсем так. Или даже совсем не так.*

Что тут удивительного? Во время беременности ребенок и мать – одно целое. Затем их дорожки постепенно расходятся...

*А теперь уж не знаю, кто ему ближе: я или друзья. Раньше мы с ним болтали часами, все мне рассказывал: и что на улице видел, и что в садике было, и с кем подрался, и что болит. А теперь... Иногда мне кажется, что это совсем не мой сын. Чей-то чужой. Как дела? Все нормально. Как в школе? Как обычно. О чем задумался? Да так, ничего.*

*Даже не знаю, как быть. Понимаете, вроде мы не чужие в доме. Все вроде бы нормально. Разговариваем. Вместе за одним столом сидим. Только это уже не то. Не чувствую я сына, как когда-то. Конечно, люблю я его, как и раньше. А вот кто для него я – непонятно. Может, это я виновата? Не так воспитала? Чего-то недодала? Где-то недоглядела?*

Может быть. А может быть, дело вовсе не в маме. Ребенок растет. Детство – это тренировочная площадка, подготовка к вступлению во взрослую жизнь. Это период, в течение которого ребенок учится ходить сам – и в прямом, и в переносном смысле. Сначала он держится за мамину юбку, затем делает первые шаги самостоятельно. Все более уверенные. Все дальше от родителей. Он познает мир. Он узнает, что в мире, кроме мамы и папы, есть еще люди. Он ищет опору не только у родителей, но и во внешнем мире – сначала у бабушек-дедушек, затем – у воспитателей, учителей, друзей. Мама перестает быть единственной опорой и защитой в этом мире. Хотя до конца его дней она будет самым близким человеком в его жизни (правда, это главным образом зависит от самой мамы).



Маме обидно – сын стал более «далеким». Они меньше общаются (дело в том, что у него уже есть друзья и свой круг общения), он уже не спешит делиться своими радостями и печалью (и это признак взросления), у него есть свои секреты (а значит, его жизнь перестала быть простой и понятной, и это – хороший знак).

А потом он знакомится с девочкой. И это будет настоящим ударом, потому что с этого момента в сердце матери вспыхнет неугасимая тревога – вот она, та, которая заберет, уведет из дома, заставит забыть мать. Даже если этой девочке еще только двенадцать лет. Даже если они просто держатся за руки, возвращаясь из школы домой.

Но один из самых страшных страхов – это страх, что ЕЕ ребенок выходит из-под контроля. Это страх нестабильности, неизвестности. Много усилий было потрачено на то, чтобы ребенок стал воспитанным, послушным, управляемым. И вот на тебе: вырастает. Вырастает не только из своих детских одежд, но из той узды, которую любовно и долго накладывали родители. Становится более САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ. Уже больше РЕШАЕТ САМ. А что он может решить? Он все еще ребенок.

В очередной раз мама (или папа) задумываются, что их ребенок – это совершенно иное, непонятное существо. Со своим характером. Со своими желаниями. Со своими взглядами на жизнь. Это другой, самостоятельный человек, с которым приходится считаться. И не помогают никакие заклинания типа «У него твой характер», «Она – вылитая ты». Потому что это – лишь надежда на то, что все будет просто и гладко. Не будет. По крайней мере, не должно быть.

*Иногда мне кажется, что нам уже не о чем говорить. У него какие-то свои интересы, он занимается какими-то непонятными вещами – я в этом даже не разбираюсь. Нет, мое поколение действительно было другим. Когда-то это мне говорила моя мама, но я совсем не воспринимала ее слова. Как она могла помнить, какой она была двадцать лет назад? Все ведь так говорят. Но эти дети – действительно другие. Не только потому, что часами просиживают у компьютера или слушают какой-то немыслимый рэп. Другие... Потому что думают по-другому, что ли? Или потому, что более наглые, ничего не боятся, у них нет никаких авторитетов... И ни о чем не мечтают. Разве что о классной машине да крутом компьютере... Нет, правда, разве мы такими были? Его прихода из школы иной раз жду с ужасом: о чем мы будем говорить? Будем ли вообще о чем-то говорить, или он опять отмахнется своим: «Да все нормально, мам, нет проблем». Единственная проблема, которой он со мной делится, это когда ему нужны деньги. Да разве в мое время это был насущный вопрос? О деньгах и говорить как-то неудобно было. Да и вообще: разве ребенок должен задумываться о деньгах? Разве деньги могут быть главным его интересом?*

Детство моего отца проходило в драках. Так было заведено: район на район. С палками да цепями. Что поделать: послевоенное поколение. Мои одноклассники любили «войнушку» и с упоением играли на марки. Именно играли: кто больше «набьет» марок. Нынешние гоняют на «горняках» или роликах да сутками «геймятся» в компьютерных клубах. Декорации, как говорится, меняются. А вот суть остается – играют, как и играли. Даже если вместо марочек в руках – настоящие деньги.

*Очень упрямый стал. Если уж поссоримся, ни за что не подойдет первый. Раньше, когда маленький был, прощения первый просил. Теперь – никогда. Такой недоступный становится, прямо страшно. И в кого только такой? И слова ему не скажи – прямо так и насунится,*

*а то и из дома уйдет и до позднего вечера будет во дворе шататься, пока его не упростишь домой вернуться. Вот уж действительно – детки пошли... Гордые такие. Или ему правда на мать наплевать?*

И не то, и не другое! Конечно, дети бывают разные. Однако, как правило, ребенок воспринимает человеческие отношения буквально. Если веселится, то веселится. Если ссорится, то ссорится. Наше обыденное отношение к ссорам детям просто непонятно. Ребенку трудно понять, что эмоции взрослых нечасто бывают искренними. Что недовольство матери – это всего лишь временная вспышка раздражения. Ссора с родителями (причем даже иногда и в подростковом возрасте) воспринимается ребенком как вселенская трагедия. Рушится опора, на которой держится мир – его мир. Ребенок чувствует, что он внезапно стал нелюбимым, что самые близкие люди вдруг его покинули. Пережить такое нелегко. И подойти первому, попросить прощения в данный момент становится почти невыполнимой задачей. Слишком многое зависит от этого разговора. *А вы легко решаетесь на серьезный разговор?*

*К школьному психологу ходила. Молодая такая девочка, сама еще ребенок. Но очень начитанная. Долго со мной беседовала, даже какие-то тесты показывала. И сказала, что я уделяю ребенку мало времени. Нет, оно, может, и так. Мне же на работу надо и по дому сколько всего за день сделать. Раньше уроки еще с сыном каждый вечер делала, а теперь я в этих уроках уже сама понимать перестала. Да и не хочет он, чтобы ему помогали. Совсем не хочет. Вот психологиня эта говорит: больше уделяйте внимания. Это я внимания ему мало уделяю? Да около него целый день только и танцую... «Сыночек, может, этого хочешь?»... «А чего такой грустный?»... «А что тебе на день рождения купить?»... «А как дела в школе?»... Да и как больше уделять-то, если он сам не хочет? Если теперь ему друзья интереснее, чем родная мать? С ними-то он больше времени проводит. А начинаешь у него что-то выясывать – так он старается отвязаться от меня быстрее. Вот и попробуй «уделять больше внимания».*

### СТОП!

Сейчас мне хотелось бы открыть страшный секрет – основной принцип практической психологии. Он несложен. И формулируется примерно так: **чтобы понять другого, просто поставь себя на его место.** Очень просто, не так ли? Не нужно думать о каких-то особенностях детского восприятия, не нужно забивать голову какими-то данными и тестами. Вообще не нужна никакая наука. Просто подумайте, как в такой ситуации поступили бы вы.

Не пытайтесь войти в образ ребенка. Этого не требуется. Не так уж дети отличаются от взрослых, как это нам порой представляется. Вот конкретная ситуация: мальчик-подросток просто не хочет общаться с матерью. Причины пока не важны: нас интересует реакция мальчика на действия матери, если она воспримет совет психолога всерьез. То есть начнет уделять сыну ЕЩЕ БОЛЬШЕ внимания. В переводе на бытовой язык: **станет больше маячить перед глазами.** Вроде и этого хватало с избытком, раз уж общаться и так не хочется... И вдруг предлагается **еще больше.** Ну, и какова будет реакция?

Вообще, в семье, где царит взаимопонимание, родители и дети искренне рады видеть друг друга и охотно общаются между собой. Хотя опять-таки – не всегда. Исключения бывают и здесь. Человек – не машина. Иногда ему просто необходимо побыть одному. Но благополучные семьи нас не интересуют – им незачем читать мою книгу. Они сами должны писать книги. Нас же интересует ситуация, когда с общением возникают проблемы. Когда родители живут своей

жизнью, а дети – своей. И эти жизни пересекаются лишь формально. Когда ребенок с радостью бежит из дома к друзьям, в компанию, просто на улицу. Лишь бы поменьше видеться с «предками». Здесь ситуация уже сложная. И дело вовсе не в том, что родители «плохие». Просто они не знают, как общаться. Их не учили. Или учили, но не тому. И прежде чем указывать, как «надо» поступать (а этого я как раз делать не стану, ибо глубоко убежден, что никаких аксиом и гранитных скрижалей, где написаны «правильные» советы, не существует), давайте разберемся в том, чего делать НЕ НАДО.

Есть такая китайская притча: один ученый попросил у буддиста обучить его науке дзэн. Тот в ответ на просьбу просто продолжал наливать в чашку чай, не замечая, что кипяток льется уже через край. Когда возмущенный профессор указал ему на это, буддист невозмутимо ответил:

– Вот и твоя голова, как эта чашка, полна твоих знаний. Я ничего не смогу туда вложить, пока не вылью то, что там уже есть...

Я не буддист. И никого не призываю отбросить все, что нажито многолетним опытом. Я просто предлагаю посмотреть на мир в целом и отдельную ситуацию в частности с новой позиции. Только и всего.

Итак, ребенок не хочет общаться. Так почему бы не предоставить ему возможность избавиться от этого общения? Это же не так сложно. Просто постарайтесь Не приставать к нему с вопросами, Не лезть к нему с советами, когда он этого не просит, и не навязывать свое общество без особой нужды.

Предвижу следующий вопрос: а как же – вообще не общаться? Демонстративно уходить, как только ребенок появится в поле зрения? Молчать, как юный партизан на допросе? Конечно, нет. Это будет глупой эскалацией конфликта. Нужно просто установить своеобразный пост на общение. А общаться надо. Но только тогда, когда сам ребенок подойдет с вопросом или с проблемой.

Внимание! Подобный «пост на общение» используется только в том случае, когда ребенок действительно не хочет вас видеть, когда вы «закормили» его своими вопросами, вниманием, навязчивым интересом. Если причина конфликта не в этом, такое средство не подойдет и даже может здорово накалить обстановку. Постом лечат от переедания, а не от голода. Эти состояния совсем не похожи, не правда ли?

*Раньше все вместе делали. Конструктор не может собрать – бежит ко мне: «Мама, помоги». Пуговицы застегнуть не получается – опять к маме. Уроки слишком трудные – тоже вместе писали. Во всем помогала. Даже если времени не было, старалась помочь. Может быть, и перестаралась, раз теперь он совершенно не хочет моей помощи. Нет, конечно, с уроками я ему помочь уже не могу. Им теперь такое задают, что мне еще один институт заканчивать придется, чтобы эти логарифмы решать. Но ведь не уроками-то одними живет! А вот пробую ему в чем-то пособить, так он недоволен: «Мам, не мешай!», «Мам, я сам!», «Мам, ну чего ты лезешь»... Обидно как-то. Вижу ведь: не всегда у него получается, как надо. Вот так и быстрее было бы, и лучше. Так нет ведь, и слушать не хочет.*

Вспомним-ка основное правило психологии: примерь на себя шкуру другого. Вам бы понравилось, если бы кто-то ни с того ни с сего принялся вам помогать? Смысл подобного действия в большинстве своем воспринимается не иначе, как признание другим нашей неполноценности: мол, сам не справляется, нужно помочь тебе, убогому... Нет-нет, помогая другому, вы можете иметь в виду совершенно иные мотивы. Очень возможно, что у вас

и в мыслях подобного нет. Речь идет о том, как воспринимает помощь тот, которому мы помогаем без спросу. Нас не просили, а мы помогли. Вот какие мы хорошие. Дети же воспринимают все острее.

И опять-таки вопрос: так что, не помогать? Да, не помогать. Если не просит. Неважно, сколько ребенку лет – четыре или двенадцать. И обязательно помочь, если ребенок об этом попросит.

*Что бы я ни сказала – что-то не то получается. Потому что по глазам вижу, по поведению – ждет чего-то другого. Хотя вроде бы все перепробовала: и о школе спрашиваю, и советую, как поступить, и неприятностям его сочувствую. Но вот раньше как-то по-другому он реагировал. Взаимопонимание было, что ли. А теперь почему-то и разговаривать особенно не хочет. Так, скажет что-то дежурное – и мигом на улицу. И самое противное, что с друзьями своими всем делится, я слышала. Они когда в его комнате соберутся, много чего интересного услышать можно. И проблем у него много, и разных трудностей – так нет чтобы с мамой поделиться. С друзьями легче что ли?*

*Правда, иногда вроде как хочет поговорить. Придет домой, подойдет ко мне и скажет: – Физичка совсем обнаглела.*

*Ну, я, конечно, понимаю, что в школе у него неприятности. Спрашиваю, естественно, что случилось. И – верите ли – ничего говорить не хочет. Вот и пойми его!*

*Или вот недавно тоже говорит:*

*– Сегодня кросс бегали. У всех пацанов «Адидасы», у Славика «Пума» новая.*

*Ну, понятно, что у моего кроссовки не фирменные. Но нормальные же! В его классе некоторые вообще в кедах бегают. Говорю ему:*

*– Конечно, у Славика родители какие: мама – в банке, папа магазин держит. Почему бы не покупать «Пуму» хоть каждый день?*

*Нет, правда, где тут наберешься денег, если за всеми гнаться будешь? За Славиками, за Виталиками, за Андрюшками? Обиделся. А мне что делать?*

А вот теперь немного рекомендаций. Насчет того, «что делать». Вернее, как разговаривать с ребенком.

В первую очередь давайте выясним, а чего ждет ребенок, когда обращается к взрослому? Наверное, того же, чего ждет взрослый, когда жалуется на жизнь другому взрослому. Он ждет **понимания. И сочувствия. Со-чувствия.** Слово это расшифровывается примерно так: «со» – вместе, «чувствие» – чувствовать. То есть чувствовать вместе, разделить твоё чувство. Понять тебя.

Вот это и требуется: чувствовать вместе. Вон ребенок подходит к нам и рассказывает о том, что случилось в садике, в школе или на улице... Как правило, это не просто описание события, это – зашифрованная эмоция, которая требует, чтобы ее разделили. С самым близким человеком.

Большинство родителей это понимают. Или чувствуют интуитивно. Однако понимать, чего хочет ребенок, вовсе не означает умения дать ему это. В самом деле, а как мы покажем, что действительно понимаем его?

Вот это как раз несложно. Нужно просто озвучить его чувства. Несложно догадаться, что чувствует пятилетний ребенок, когда подходит к вам с фразой:

**– Мама, я больше не буду дружить с Сережкой!**

Конечно, это обида. Ребенок жалуется на то, что его обидели. А теперь предложите свои варианты ответа. Не спешите, подумайте хорошенько. Пока время есть. Когда ребенок к вам подойдет, времени на раздумья не будет. Придется отвечать сразу и точно, иначе получится, что вы просто от него отмахнулись. А это – шаг к непониманию.

Как, созрели ответы? У меня, например, есть несколько заготовок.

- Ну и правильно, он плохой мальчик!

- А что случилось?
- Сколько раз тебе говорить, не водись ты с этим Сережкой!
- А ты не жалуйся, а то сейчас ябедничать начнешь!
- Доченька, будь умнее, уступи ему. «Не дружить» ты всегда успеешь.
- Небось опять тебя за косу тягал? А не надо было дразниться!
- Ну, «больше» можешь не дружить, дружи немножко «меньше».

Казалось бы, замечательные ответы. Уверен, что среди них есть и ваш ответ (или по крайней мере похожий). Спешу обрадовать: эти ответы психологически безграмотны. Вместо того чтобы снять у ребенка напряжение, разделить его чувства, они лишь отталкивают его, отбивают желание общаться дальше. Давайте проанализируем ответы и их соответствие нашей задаче. Задачу-то мы еще помним? Показать на словах, что мы сочувствуем ребенку. Что мы понимаем его чувства. Итак, первый ответ.

*Ну и правильно, он плохой мальчик!* Сочувствие тут вроде бы и есть, однако не будем спешить с выводами. Не нужно путать *оценку* с *сочувствием*. «Правильно» или «неправильно» – это наша оценка. Мы не столько одобряем поступок ребенка (как раз одобрять-то тут нечего), сколько оцениваем его. С нашей колокольни. Не подходит такой ответ, в корзину его!

*А что случилось?* Вроде бы удачный вопрос. Мы угадали, что произошло нечто мало-приятное для ребенка, раз уж он обращается к нам. И, естественно, желаем знать больше. По крайней мере высказываем свой интерес к проблеме, не отшучиваемся и не отфутболиваем ее назад. Но где здесь разделение чувств? Где понимание эмоций ребенка? Это всего лишь проявление любопытства, пусть и из самых лучших побуждений. А любопытство к чужому несчастью (пусть и к несчастью своего ребенка) далеко не всегда приносит успокоение страдальцу. Нет, не вариант.

*Сколько раз тебе говорить...* Ох, частая реакция. И приказ, и угроза. И даже указание на то, что наш ребенок – бестолочь: в который раз наступает на одни и те же грабли. Вряд ли это похоже на сочувствие, так что – без комментариев. Однозначно – в мусорку!

*А ты не жалуйся...* Тут уж сразу обвинение в ябедничестве. Какое уж тут сочувствие. Туда же.

*...Будь умнее, уступи...* Совет не так уж плох, но ведь это совет, верно? «Советовать» и «сочувствовать» – это разные вещи. Не то...

*Небось, опять тебя за косу тягал?* Немалый родительский опыт позволяет делать такие смелые предположения. Только независимо от их истинности подобные догадки – это вовсе не сочувствие. Так что чревоуещание лучше оставить при себе, нам оно пока не поможет.

*Ну, «больше» можешь не дружить, дружи немножко «меньше».* Ответ отлично прошел бы в КВН, только у нас задача другая: не рассмешить, а посочувствовать. Поэтому, несмотря на то что сам ответ вызывает улыбку, в качестве эталона он не годится.

Так что же тогда? Надеюсь, кто-то из вас вовремя сориентировался и выстроил свой, альтернативный ответ. Ответ, который действительно показывает, что мы поняли ребенка и разделяем его чувства. Но для этого мы должны угадать, что он сейчас чувствует. Впрочем, чтобы сделать это, не нужно быть Коперфильдом. Просто посмотрите на выражение лица ребенка – оно скажет нам даже больше, чем его слова.

Как правило, дети обращаются к нам со своими обидами. Наш случай – не исключение. Поэтому и обозначить в ответе мы должны именно **обиду**. Примерно так:

– **По-моему, он тебя обидел.**

Или так:

– **Да тебе плохо, доченька...**

Вот и все. Пока ничего больше не надо. Предвижу вопрос: а где же сочувствие? Ахи и охи? Сюсюканье и ласковые слова? А мы уже посочувствовали, то есть разделили (пусть только

на словах) чувства ребенка. Мало? Можно просто тихонько обнять за плечи или погладить по голове.

Слишком простой рецепт? Это он только на словах простой. Попробуйте в жизни применить его, когда в горячке на язык летят все те же штампованные фразы. Тогда и станет понятно, насколько мы привыкаем к *автоматизмам*, насколько трудно нам изменить себя хотя бы в малом.

Между прочим, эффект подобного сочувствия поразительный. Ребенок меняется на глазах – потому что мы наконец находим ту «кнопку», которую давно нужно было нажать.

Да! Интонация, естественно, тоже должна быть соответствующей: пусть ваш голос звучит мягко, тепло и душевно. Даже самым красивым словам, сказанным неверным тоном, ребенок не поверит. Ведь дети «читают» не столько слова, сколько интонацию. Нередко ребенок спокойно и даже с юмором переносит прямые оскорбления в свой адрес, сказанные с любовью в голосе, и тут же вскипает от лживой похвалы, сцеженной сквозь зубы.

Однако не так просто освоить это активное слушание, как кажется. Давайте немного потренируемся. Наш первый враг на данном пути – наши *автоматизмы*. Порой нам трудно просто сдержаться, чтобы не ляпнуть что-нибудь привычное, а ведь, кроме этого, нужно еще придумать, чем заменить эту обыденную реакцию. Поэтому без тренировки не обойтись. *Хотя бы на кошках.*

Итак, ваш восьмилетний сынишка вбегает в дом, всколоченный и взволнованный:

**– Ни за что не пойду завтра в школу!**

Наши действия?

1. Сдержать первые попавшие на язык фразы типа **«Я тебе не пойду!», «Что опять натворил?», «Не говори глупостей»** и т. д.

2. Быстренько оценить состояние ребенка и попробовать угадать его основную эмоцию. Обида? Раздражение? Испуг? Усталость? А чтобы гадать не пришлось, просто продолжите разговор, повторив за ребенком его фразу, немного ее изменив: **«Что, не нравится ходить в школу?»** Обычно после такого вступления маленький жалобщик сам расскажет о том, что его волнует. Например, ответит: **«Да вечно там учителя придираются!»**

3. Теперь эмоция известна – это обида за какую-то несправедливость со стороны учителей. Что же, можно готовить следующую фразу, вроде **«А, на учителей злишься...»** или **«Обиделся на преподавателей, значит...»**

Совсем несложно. На первый взгляд. Но это только на бумаге. В жизни приспособиться к такому непривычному стилю общения не так-то просто. И непривычно, и фразы кажутся какими-то искусственными, и задумываться нужно над каждым словом. Словом, не так легко, как кажется. Зато в дальнейшем общении множество проблем решаются сами собой, потому что теперь ребенок не копит в себе негативные эмоции, он их делит с вами. А раз вы его понимаете и принимаете, у него нет повода для истерик, неврозов и капризов.

Но продолжим наш небольшой практикум. Самый простой способ освоить активное слушание – повторять за ребенком его фразы. Разумеется, перед этим их нужно немного модифицировать, иначе такое попугайство ребенок быстро раскусит. И тогда вместо душевного контакта мы получим нечто другое. Статус клоуна, например, или по крайней мере весьма странного человека.

Впрочем, если вам нужно время, чтобы собраться с мыслями, весьма неплохим продолжением разговора будет следующий вариант:

**– В школу, говоришь, не пойдешь...**

Никакого сочувствия мы в данном случае не проявляем, зато показываем ребенку, что мы его услышали. И готовы продолжить разговор. И, будьте уверены, он обязательно расскажет вам о своих неприятностях. Потому что мы **готовы слушать**.

Вообще, повтор фразы собеседника, при всей его примитивности, – очень эффективный прием. Особенная его прелесть состоит в простоте использования. Согласитесь, гораздо сложнее определить, что чувствует ребенок и адекватно ответить на его эмоцию, чем просто скопировать его последнюю фразу. Тонкость заключается лишь в тоне: если мы будем «попугайничать» рассеянно, как бы между прочим, то лишь испортим все дело. Не стоит также допускать вопросительной интонации. Вопрос часто интерпретируется как праздный интерес, а не как сочувствие. А вот утвердительная интонация приветствуется: пусть вы не совсем угадали с эмоцией, но вы демонстрируете, что вы понимаете вашего ребенка. О том, что дословно копировать сказанное крайне нежелательно, я уже говорил.

Еще несколько моментов. Может показаться, что применять какие-то хитрые технологии в общении с ребенком нечестно. Ведь в общении важна искренность, не правда ли? А какая тут искренность, когда каждое слово нужно подбирать, каждую фразу строить? Когда первое время обращаешь внимание не столько на ребенка, сколько на то, что и как говорить. Конечно, это сковывает. Как сковывают костыли того, кто без них прекрасно ходит.

Первые шаги в активном слушании действительно нелегки. Есть и скованность, и некоторая фальшь. И задумываться приходится, и паузы неловкие получаются... Но это первое время. А потом...

Потом случается ЧУДО. Ребенок *открывается* нам навстречу, мы начинаем его *понимать*. И не просто понимать – приходит удивительное чувство близости, единодушия, и наша любовь к нему расцветает новыми красками.

Но для этого нужно постараться. Преодолеть себя. Свою косность, свои привычки, свою лень и инерцию. Хотя бы попробовать.

И в то же время помнить, что активное слушание – это всего лишь один из приемов, применять который нужно только в определенной ситуации. Тогда, когда ребенок нуждается в том, чтобы его выслушали, и в то же время боится, что родители не воспримут его чувства всерьез. Этот способ работает тогда, *когда в семье уже есть трудности общения*. Если же ребенок сам с порога выкладывает все новости, да еще так, что его не остановить, какой смысл его еще подталкивать? Активное слушание – это стимулятор, который используется только по назначению. Постоянное его применение не только не нужно, но и вредно. Ломать ничего не надо. Пусть ваше общение протекает как обычно. Важно не проморгать ситуацию, когда активное слушание вам понадобится. И воспользоваться им именно в такой ситуации.

В любом случае активное слушание – очень полезный инструмент. И при грамотном применении значительно облегчит вам жизнь. Но существует еще немало методов, которые помогут вам найти общий язык с ребенком. К таким методам, например, относится так называемое **Я-сообщение**, а говоря по-русски, сообщение ребенку своих чувств по отношению к его поступку. Причем обратите внимание: именно по отношению к поступку ребенка, но ни в коем случае ни к нему самому! Если, конечно, эти чувства – не любовь и нежность. Звучат Я-сообщения примерно так.

– **Мне становится страшно, когда я вижу у тебя в руках эти петарды**, (сын только что взрывал во дворе китайские взрывпакеты).

– **Я совсем извелась, пока дождалась тебя домой...** (дочка задержалась на дискотеке).

– **Знаешь, мне совсем не понравилось, как ты сегодня разговаривал с бабушкой** (ребенок нагрубил старушке).

– **Когда я вижу твою комнату в таком виде, мне прямо хочется плакать**. (сын опять устроил кавардак в своем жилище).

– **Меня раздражает, когда ты передразниваешь дедушку!**  
(дочка кривляется вслед обиженному старику).

Я-сообщение называется так потому, что в нем вы сообщаете именно о **своих переживаниях**,



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.