**Принципы общения для детей и взрослых**

**от Юлии Гиппенрейтер**

1. **БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА**

Любите ребенка не за то, что он красивый, умный, способный, а просто за то, что он есть. Нередко можно услышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком, 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». Кроме того, семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала чаще обнимать ребенка. По ее мнению, четыре объятия необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми 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.

1. **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!» Но если ребенок столкнулся с серьезной трудностью, с которой не может справиться, тогда позиция невмешательства 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.

1. **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».

1. **АКТИВНО СЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА**

«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».

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 и 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».

**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.