

Ю.Б. Гиппенрейтер

**ГЛАВНАЯ КНИГА
ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ
ПРО ВАШЕГО РЕБЕНКА**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
Г50

Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.

Г50 Главная книга вопросов и ответов про вашего ребенка / Ю.Б. Гиппенрейтер. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 528 с.: ил.

ISBN 978-5-17-107869-0.

АЮлия Борисовна Гиппенрейтер — один из самых известных в России детских психологов, автор бестселлеров «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»

В объединенную книгу «Главная книга вопросов и ответов про вашего ребенка» вошла серия книг: «Родителям: книга вопросов и ответов», «Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы» и «У нас разные характеры... Как быть?».

Юлия Борисовна в диалогах с родителями и детьми, на конкретных примерах показывает, как разрешать конфликты, как относиться к компьютерным играм, как беседовать с детьми, чтобы они рассказывали о своих переживаниях, как быть с питанием ребенка работающей маме и занятому папе... и многое другое!

Здесь вы найдете ответы на все эти и многие другие интересующие вас вопросы!

Огромный практический опыт автора, реальные случаи из жизни делают эту книгу незаменимым помощником для всех мам и пап. В ней рассказывается о конкретных шагах преодоления эмоциональных трудностей в общении с ребенком и создании атмосферы доверия, в которой происходят удивительные перемены в детях. В книге вы также найдете ценные сведения о том, как учитывать характер вашего ребенка и избегать проблем, связанных с его индивидуальными особенностями.

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-107869-0

© Гиппенрейтер Ю.Б., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

Книга первая
Родителям:
книга вопросов
и ответов

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге собраны мои ответы на многочисленные вопросы родителей. Вопросы задавались в разное время и на разных встречах: в детских садах и школах, на презентациях книг, в свободном эфире на радиостанции «Детское радио», в беседах с журналистами (большинство из которых сами были родителями).

В целом получился текст, отличный от обычной книги. В нем присутствует дух живого общения с каждым родителем, задававшим вопрос. И в каждом вопросе проступают специфические условия жизни семьи, черты характера родителей, возраст ребенка и т. д.

Можно видеть, что многие вопросы повторяются, хотя в различных формах. Обычно, узнав о похожей трудности, родители испытывают некоторое облегчение: «оказывается, мы не одни такие!», «значит, это нормально!». И действительно, вполне «нормально», что ребенок с некоторого возраста и в некоторых условиях проявляет упрямство и своеволие, так называемую лень и нежелание учиться. Стоит чаще вспоминать замечательное высказывание: «нежелательное поведение ребенка есть **нормальная реакция на ненормальные условия жизни!**».

Задавая вопросы, родители часто хотят получить конкретные рекомендации. Там, где это возможно, я делюсь своим мнением, но избегаю прямых советов. Как показывает практика, люди редко следуют советам. Во-первых, потому, что не знают, «**как** же все-таки так делать...», но больше потому, что прямой совет: «сделай так-то» или «скажи то-то» просто не работает. Мы име-

ПРЕДИСЛОВИЕ



ем дело с самым сложным творением природы — психикой человека, и все улучшения в ребенке и в отношениях с ним бывают результатом не какого-то одного «удачного» действия или слова, а **процесса** изменения «привычного» порядка в семье, стиля отношений и условий жизни, которые породили эту проблему.

Поэтому в своих ответах я выбираю несколько путей. Во-первых, делюсь **знаниями и открытиями** в области психологии общения и развития ребенка. Во-вторых, высказываю **предположения** о возможных причинах проблемы или трудной ситуации и приглашаю родителя подумать вместе. В третьих, напоминаю и показываю иной **образ действий** родителя — **шаги и пути**, которые в конечном счете (не надо надеяться, что сразу) приведут к гармоничным, доверительным отношениям с ребенком. Наконец, с удовольствием привожу **успешный опыт** других родителей, зная, что такой опыт бывает гораздо более убедительным, чем мнения многих специалистов.

Все вопросы и ответы мы собрали в три основные главы («Эмоции ребенка», «Занятия, интересы, развитие», «Семья, общение, воспитание»). Конечно, деление на эти главы очень условное. В каждой из них повторяются глобальные темы — поведение ребенка, переживания родителя, культура общения, стили отношений — однако разные контексты расширяют круг фактов, высвечивают новые стороны проблем и таким образом помогают лучше во всем разобраться.

Большинство ответов на публичных встречах неизбежно были краткими, хотя некоторые из них я доработала и расширила для этого издания. Наконец, в отдельных местах я отсылаю к материалу моих книг¹ и различных детских воспоминаний², где можно найти более подробные разъяснения.

¹ Общаться с ребенком. Как? М., 1995–2012; Продолжаем общаться с ребенком. Так? М., 2008–2012.

² Как быть ребенком? Хрестоматия для родителей. М., 2011.

Глава 1

ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

РЕВНОСТЬ

Валентина (сыну 3 года, дочери 6 месяцев):

«Я старалась подготовить сына к рождению дочери, но он все равно ревнует, однажды даже расцарапал ей лицо. Как привить любовь одного ребенка к другому?»

Давайте сначала вспомним о ревности взрослых. Всем родителям наверняка знакомо это чувство. А у ребенка оно может быть еще сильнее, потому что не сдерживается сознанием или пониманием.

Лучше всего поговорить с ним о том, что он чувствует. И при этом не осуждать, не критиковать его, а сначала назвать это чувство, оно ведь очень естественное. Дальше — уделять старшему ребенку много внимания.

Важно понять, что он оказался в очень тяжелой ситуации. Внимание его родителей ушло, переключилось на маленького. Представьте, что он как будто чуть-чуть болен и нуждается в усиленной заботе.

Мудрые родители находят способы избежать детской ревности. Одна молодая мама сделала так, что старшая дочка и после рождения брата была «главной».

Малыш, как она рассказывала, «просто все время болтался подмышкой», а с дочерью она гуляла и играла по-прежнему, и еще общалась с ней как с помощницей. Девочке нравилось помогать маме, и скоро она очень привязалась к братику.



Мария (сыновьям 5 лет и 1,5 года):

«Что делать, если все мое внимание достается младшему ребенку? Я все время думаю только о младшем и вижу, как страдает старший».

Часто бывает, что старший ребенок отходит у мамы на второй план. И ей совестно, что все выглядит так, будто она питает к младшему более сильные чувства. Что можно посоветовать маме в этой ситуации? Быть честной с самой собой и с ребенком. Ведь с ним можно об этом поговорить:

— Знаешь, мне сейчас трудно уделять тебе столько же времени, как раньше, и как я бы очень хотела. Я тоже скучаю по тем временам. Маленький забирает мое внимание, и ты, наверное, это чувствуешь. Но у нас по-прежнему есть дела и занятия только наши с тобой.

Важно придумать такие совместные дела, чтобы ребенок знал: каждый день мама посвятит ему какое-то время.

БОРЬБА ЗА ВНИМАНИЕ

Наталья (дочке 4 года, сыну 5 лет):

«Иногда мои дети не могут поделить маму. Когда я возвращаюсь домой, они хотят меня разорвать на части. Каждый, желая обратить как можно больше моего внимания на себя, находит повод поплакать, покапризничать. Я понимаю, что кроется за таким поведением, но почему-то с папой они выражают свои эмоции иначе, и такой ситуации не возникает».



Между прочим, стоило бы присмотреться: а что делает папа такое, что с ним все по-другому? Может быть, мама очень быстро и остро реагирует на капризы и другие способы привлечь ее внимание?

Возможно, детям не хватает индивидуального внимания. И тогда очень хорошо оставить с кем-то одного ребенка и пообщаться с другим, а потом наоборот.

У моей знакомой американки было пятеро детей. Когда дети доросли до школьного возраста, она на время ланча приезжала в школу, брала одного ребенка и посвящала все время ланча — два часа — только ему. Так она напитывала своих детей индивидуальным вниманием.

КАК ПОДЕЛИТЬ ИГРУШКУ?

Екатерина (дочкам 3 и 1,5 года):

«Иногда бывает так, что им обеим хочется поиграть в одну и ту же игрушку. Как тут быть? Младшую обижать не хочется, но и со старшей несправедливо получится, если убедить ее уступить».

С маленькой, конечно, особенно не поговоришь. Поскольку она много не поймет, можно поговорить со старшей. Например, так:

— Я знаю, ты не хочешь отдавать ей игрушку, это твоя игрушка, и несправедливо у тебя ее отбирать. Наверное, она тоже думает, что несправедливо, что ей не дают. Поэтому давай что-нибудь придумаем. Например, можно сделать так. Игрушечка где-то полежит отдельно — ей больно, когда ее тянут в разные стороны.

Глава 1
ЭМОЦИИ РЕБЕНКА



*Потом отвлечем маленькую, и ты поиграешь.
А потом дашь поиграть ей.*

Можно придумать и другие варианты такого разговора. Главное — постараться не ущемлять «права» и чувство справедливости старшей, настаивая, что она должна уступить, потому что «большая».

МОЙ РЕБЕНОК РЕВНУЕТ К ОТЦУ

Елена (сыну 2 года 4 месяца):

«В отсутствие папы мы с сыном хорошо общаемся, но когда папа приходит с работы, он кидается в меня игрушками, кричит: мама, уходи! На мои и мужа слова не реагирует. С мужем у нас хорошие отношения. Как нам быть?»

На грубые выходки детей, неважно, по какому поводу они случаются, нужно обязательно сразу реагировать. Во-первых, сказать:

— Ты хочешь маму ударить! Это нельзя! Мне не нравится, когда дети так делают!



Потом можно добавить:

— Тебе что-то не нравится. Тебе сейчас трудно!
Скажи, что тебе трудно. (Послушать).

Хорошо, если и папа скажет:



— Мне тоже не нравится, когда дети так себя
ведут! — и немного отстранится от него.

Для ребенка станет очевидно, что при таком поведении внимания папы он не получит.



ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

НИКАКОГО СОЧУВСТВИЯ

Анна (дочке 8 лет):

«Вечером у меня разболелась голова. Дочь спросила, почему я такая грустная. Услышав ответ, она кивнула: «А-а-а. А ты мне считаешь?» Меня неприятно удивила такая реакция. Ведь ребенок не проявил сочувствия».

Здесь хочется сказать три вещи. Первое — не у всех детей одинаково развита способность к сочувствию. Есть такие дети, которые заботятся о животных, тревожатся о родных — маме, бабушке — а есть такие, которые больше сконцентрированы на своих интересах. Различия по этому свойству я описала в своей новой книге о характерах¹. Возможно, что ваша дочка относится к детям второго типа.



¹ У нас разные характеры... Как быть? М., 2012.



Второе. В какой-то мере она проявила к вам сочувствие. Она не стала настаивать: «нет, почитай, ну почитай, ну мам!». Она заметила, что вы грустная, и спросила вас. Это уже в каком-то смысле сочувствие. И затем не стала настаивать.

Наконец, третье. Стоит ли от ребенка ждать такого же сочувствия, как от взрослого? Близкий взрослый может найти для вас таблетку, уложить, сделать массаж. Ребенку свойственна здоровая эгоцентричность. Он расстроен тем, что у вас болит голова, что вы грустная. И он расстроен, что у него не будет сказки. Получается, вы обе были расстроены. И почему его расстройство «ценится» меньше вашего — не совсем понятно.

Есть юмористическое высказывание: «Эгоист — это тот, кто любит себя больше, чем меня». Не ждут ли иногда мамы, чтобы ребенок любил больше их, а не себя?

МАМА, МНЕ ЖАЛКО КОЛОБКА!

Полина (сыну 11 лет):

«Мой сын очень чувствительный, весь в меня. Когда мы смотрим фильм с грустным концом, оба плачем. Прежде чем прочесть новую книгу, сын спрашивает: а она хорошо заканчивается? С одной стороны, хочется оградить его от переживаний, но с другой — ведь это жизнь, ему нужно уметь справляться с трудностями, переживать потери».

Это как раз пример ребенка с повышенной чувствительностью. При тонкой чувствительности часто бывает склонность к творчеству, и, возможно, мальчик одарен.

С другой стороны, тонкокожего ребенка от мира не спрячешь, и его нужно знакомить с трудными ситуациями, помогая



их переживать. Важно научить его видеть разные стороны неприятностей, в том числе положительные. Не все плохо, что плохо. «Плохое» может закалять характер, придавать новые силы.

Есть замечательная книжка Алана Маршалла «Я умею прыгать через лужи» о мальчике, который лишился возможности ходить и смог героически преодолеть свое горе. Ваш одиннадцатилетний сын вполне может эту книжку почитать, и с большой пользой.

СТРАХИ

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЛЮБЯТ, КОГДА ИХ ПУГАЮТ?

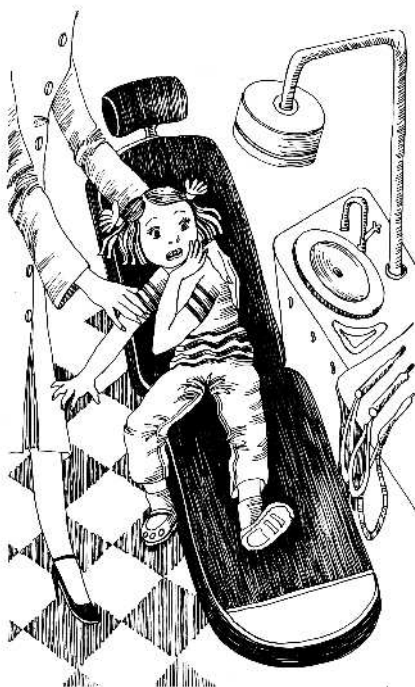
Детям подчас не хватает сильных эмоций. Они интуитивно чувствуют, что должны научиться преодолевать свои страхи. Поэтому они и играют в «страшное». Вспомните эти истории про черную-черную комнату или страшную руку, которые рассказываются в детских компаниях. Дети нагнетают страх, чтобы пережить его в полной мере и «выжить», его преодолев. Когда дома их чрезмерно ограждают, они ищут «приключений» втайне от родителей — залезают в заброшенные дома, на чердаки или подвалы, в деревне отправляются на кладбища. Об этом ярко написала М. Осорина в своей книге¹.

ЕСЛИ СТРАХ СИЛЬНЕЕ

Марина (дочке 5 лет):

«У моей дочери с молочными зубами беда. Но она не переносит стоматологов! Мне приходится удерживать

¹ Осорина М. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб., 2011.



ее в кресле насильно. Она визжит, извивается. Не у каждого врача хватит нервов такое выдержать. К тому же она может пораниться. Что делать?»

У напуганного ребенка, пережившего сильный страх или ужас, огромная энергия сопротивления. Эмоциональные травмы преодолимы с помощью специальных техник. Пример одной из таких техник описан в книжке американского психолога, который применил ее к своей четырехлетней дочке. Смысл этого приема состоит в том, что существо, которого ребенок боится, обыгрывается с помощью фантазии самого ребенка.

Вот его история.

Девочка, уложенная спать, закричала, что в ее комнате страшное чудовище! Вошедший отец осмотрел все углы, заглянул в шкаф, под кровать и заметил, что он не видит никакого чудовища.

Глава 1
ЭМОЦИИ РЕБЕНКА



— Потому что оно мое, ты его не можешь видеть, — ответила девочка.

— А-а, твое! Значит, ты его хозяйка и можешь сделать с ним все что хочешь! Сделай его маленьким... Сделала? Теперь раскрась его, чтобы оно стало красивым.

Девочка сделала чудище цветным, а потом, по предложению папы — пушистым:

— Ой, он такой хорошенький! — воскликнула девочка. — Я положу его себе под одеяло!

На следующий день вся семья отправилась на машине в магазин, и на обратном пути девочка всполошилась:

— Ой, я забыла в магазине своего чудика!

На что ее шестилетний брат, вполне понявший важность всего замысла, заметил:

— Все в порядке, Джессика, он у меня в кармане!

Знакомые стоматологи советуют, во-первых, найти врача, который умеет общаться с детьми. Приходить к нему в гости, сидеть в кресле — просто так, чтобы ребенок привык к обстановке, к необычным запахам. И уже наладив контакт, переходить к процедурам:

— А теперь давай подуем туда пахучим ветром, чтобы выгнать червячка.

.....
Важно знать, что первые встречи со стоматологом — решающие на все последующее время!
.....