## Можно ли что‑то поправить? Как?

**Как построить нормальные отношения с ребенком?**

**Как заставить его слушаться?**

**Можно ли поправить отношения, если они совсем зашли в тупик?**

Практика воспитания изобилует подобными «вечными» вопросами. Может ли психология помочь родителям, учителям, воспитателям в их решении?

**Безусловно, может.** В последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них — о значении стиля общения с ребенком для развития его личности.

Теперь уже стало бесспорной истиной, что общение так же необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных контактов со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Анализ многочисленных случаев смерти младенцев в домах ребенка, проведенный в Америке и Европе после первой мировой войны — случаев, необъяснимых с одной лишь медицинской точки зрения, — привел ученых к выводу: причина — неудовлетворенная потребность детей в психологическом контакте, то есть в уходе, внимании, заботе со стороны близкого взрослого,

Этот вывод произвел огромное впечатление на специалистов всего мира: врачей, педагогов, психологов. Проблемы общения стали еще больше привлекать внимание ученых.

Если продолжить сравнение с пищей, то можно сказать, что общение может быть не только здоровым, но и вредоносным. Плохая пища отравляет организм; неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же, как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные» — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удается восстановить благоприятный стиль общения в семье.

Основные черты этого стиля определились в результате огромной работы психологов‑гуманистов, теоретиков и практиков. Один из основателей гуманистической психологии — известный американский психолог Карл Роджерс — назвал его **«личностно центрированным»,** то есть, ставящим в центр внимания личность того человека, с которым ты сейчас общаешься.

Гуманистический подход к человеку и человеческим взаимоотношениям составил идейную основу этой книги. Он противостоит авторитарному стилю воспитания детей, который долгое время бытовал в наших школах и семьях. Гуманизм в воспитании основан прежде всего на понимании ребенка — его нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития его личности. Стиль общения, с которым вы познакомитесь в этой книге, базируется на таких знаниях.

Прежде чем приступить к основному содержанию, сообщу об одной очень важной закономерности, обнаруженной практическими психологами.

Оказалось, что большинство тех родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия **непроизвольно «записывается»** (запечатлевается) в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно.

Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

«Со мной никто не возился, и ничего, вырос», — говорит папа, не замечая, что вырос‑то он как раз человеком, который не считает нужным и не умеет заниматься с сыном, наладить с ним теплые дружеские отношения.

Другая часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается правильное воспитание, но на практике испытывает трудности. Бывает, что теоретическая разъяснительная работа, проводимая психологами и педагогами из лучших побуждений, приносит родителям вред: они узнают, что делают «все не так», пытаются вести себя по‑новому, быстро «срываются», теряют уверенность в своих силах, винят и клеймят себя, а то и выливают раздражение на детей.

Из всего сказанного следует сделать вывод: родителей надо не только просвещать, но и **обучать** способам правильного общения с детьми.

Этим и стали заниматься практические психологи.

Обучаться, конечно, лучше всего в живом общении. Во многих странах уже не одно десятилетие существуют «курсы общения»" для родителей. Только в США через такие курсы прошли сотни тысяч матерей, отцов, а также учителей. И снова открытие: оказалось, что многие родители гораздо более готовы к изменению стиля общения в семье, чем предполагали психологи. В результате обучения взрослые не только смогли прекратить «холодную войну» с детьми, но и установили с ними глубокое взаимопонимание.

О другом замечательном результате сообщают родители, которые успели пройти курсы до наступления у их детей «переходного возраста»

Они вовсе не нашли этот возраст трудным — ни для себя, ни для своих детей!

В нашей стране курсы общения для родителей (их еще называют «группами» или «тренинга ми») тоже стали приобретать все большую популярность, хотя их, конечно, все еще слишком мало, чтобы удовлетворить огромную накопившуюся потребность в практических психологических знаниях.

Долгое время наши читатели были также лишены книг по практической психологии. В этом смысле мы сильно отстаем от западных стран, где в последние десятилетия изданы десятки практических руководств для родителей и учителей.

Несколько лет назад я задалась целью освоить одну из самых популярных программ тренинга общения, разработанных в США Томасом Гордоном и изложенных в его книгах «Тренинг родительской активности» (1970) и «Тренинг учительской активности» (1975). В результате проведения многочисленных групп с родителями и учителями удалось собрать материал для этой книги. Она сохраняет общую схему программы Т.Гордона, но вместе с тем дополнена идеями и практическими приложениями, разработанными другими авторами в зарубежной и отечественной психологии (из отечественных ученых — прежде всего Л.С.Выготским, АНЛеонтьевым, П.Я.Гальпериным).

Некоторые теоретические взгляды я старалась излагать так, чтобы они были созвучны русской культуре, соответствовали уровню и характеру знаний наших родителей и учителей, соотносились с их установками, нормами и ценностями. Почти все примеры, помещенные в этой книге, взяты из российской действительности, хотя подчас они удивительным образом повторяют эпизоды, которые находишь в американских книжках по этой тематике.

Мне хотелось сделать эту книгу полезным практическим руководством как для участников тренингов, так и для тех, кто хочет или вынужден осваивать искусство общения самостоятельно. Поэтому первая часть написана в форме уроков и включает упражнения, вопросы и примеры.

Каждый урок содержит небольшой, но важный, а подчас и трудный для усвоения материал. Необходимо делать задания к урокам, а не только читать их текст. Очень важно почувствовать и пережить первые успехи в ваших практических пробах после каждого урока, и только потом двигаться дальше. Постепенно вы станете обнаруживать чудесные перемены в вашей ситуации с ребенком, даже если вначале она казалась безнадежной.

В книге вы также найдете популярное изложение некоторых научных сведений, результатов исследований и экспериментов, а также письма родителей, которые иллюстрируют темы наших практических занятий. Чтобы не нарушать линейное движение по урокам, мы решили оформить этот материал в виде отдельных блоков — «боксов». Их можно читать и независимо от текста уроков.

В ходе подготовки книги родилась идея включить часть, посвященную «трудному» переходному возрасту — теме, составляющей не менее половины всех жалоб и обращений за помощью. В ней вы найдете описание одной реальной истории помощи «трудному подростку», и мы вместе сделаем попытку провести анализ как бы в обратном направлении: от живого процесса к конкретным знаниям и навыкам, которые и составили содержание всех наших предыдущих занятий, и таким образом еще раз убедиться в их действенности.

В заключение я очень хочу поблагодарить всех, кто участвовал в наших тренингах: родителей, учителей, воспитателей школ и детских садов, студентов психологического факультета и слушателей спецпотока МГУ.

Вы искренне делились своими проблемами, переживаниями, пробами, ошибками — и снова пробами. Малейший успех каждого из вас поддерживал и вдохновлял остальных, и многие к концу наших занятий достигали глубоких сдвигов в понимании себя и своих детей. Ваши поиски и успехи, напряженный душевный труд нашли отражение в этой книге и, я надеюсь, вдохновят вступить на этот путь многих и многих других родителей, педагогов и воспитателей.