



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ  
**ПСИХОЛОГИЯ**

---



Юлия Борисовна Гиппенрейтер

# ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ. КАК?



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Г50

**Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.**

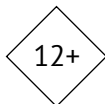
Г50 Общаться с ребенком. Как? / Гиппенрейтер, Юлия Борисовна. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 352 с. — (Эксклюзивная психология).

ISBN 978-5-17-149892-4

Юлия Борисовна Гиппенрейтер — психолог, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор кафедры общей психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Автор популярнейших книг по детской психологии, в которых она просто и доступно рассказывает о важных достижениях современной психологии.

Лишая ребенка общения с нами, родителями, мы не до конца понимаем, как сильно это влияет на его полноценное развитие. Теряя связь с самыми близкими людьми, он теряет интерес к жизни — затухает, становится забытым и непослушным. В своей книге «Общаться с ребенком. Как?» Юлия Борисовна поможет не оборвать эту хрупкую нить, связывающую ребенка и родителей.

**УДК 159.9  
ББК 88.37**



*Научно-популярное издание  
ғылыми-бұқаралық баспа*

Серия Эксклюзивная психология

**Гиппенрейтер Юлия Борисовна  
ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ. КАК?**

Ответственный редактор *А. Швырева*. Технический редактор *Н. Чернышева*  
Дизайнер *Д. Агапонов*. Компьютерная верстка *А. Грених*

Подписано в печать 03.09.2024 Формат 70х108/32. Усл. печ. л. 18,00. Печать офсетная.  
Гарнитура PT Sans. Бумага офсетная. Доп. тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.  
Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», импринт «Альфа»  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7  
Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);  
58.11.1 — книги, брошюры печатные

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз : [www.ast.ru](http://www.ast.ru), E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий  
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды  
қабылдау бойынша өкіл - «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы.,

Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;  
E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz) , [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2024

Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-149892-4

© Гиппенрейтер Ю. Б., 2023  
© ООО Издательство «АСТ», 2024

## Предисловие к 5-му изданию

Этот выпуск повторяет предыдущие издания книги без изменений.

Меня очень радует постоянное стремление родителей улучшать свои взаимоотношения с детьми. Читатели часто обращаются с просьбой написать «больше» или «что-нибудь еще». Эти просьбы вдохновляют и заставляют думать об углублении и расширении главных тем, которым посвящена эта книга. Надеюсь, в скором будущем мне удастся выполнить пожелания читателей.

Хочется добавить, что все ответы на вопросы «Как...?», которые вы здесь находите, относятся не только к отношениям с ребенком, но и к взаимоотношениям взрослых между собой. Очень важно, чтобы в семье каждый умел по-настоящему слушать, искренне выражать свои эмоции, мирно разрешать конфликты, уважать уникальность и достоинство друг друга. Невозможно создать правильные отно-



шения с ребенком, если нет мирной и доброжелательной атмосферы в семье в целом.

Я нередко слышу от близкого друга: «Напиши в своей книжке, что мужа — те же дети», а знакомые женщины добавляют: «И жены — тоже!». И они правы в том смысле, что гуманные принципы общения универсальны для всех возрастов. Если вы еще не жены или у вас еще нет детей, а тем более если они у вас есть, самое время позаботиться друг о друге и о гармоничных отношениях между собой. Тогда вы станете создателями атмосферы, которая необходима для развития личности ребенка — и вашей тоже.

Очень надеюсь, что эта книга поможет вам в этом.

*Проф. Ю. Б. Гиппенрейтер, август 2006*

## Предисловие ко второму изданию

Первое издание этой книги быстро разошлось, что подтвердило огромную потребность наших читателей в приобретении знаний и практических навыков, которые помогают лучше общаться с детьми.

Восхищает исключительная готовность людей серьезно трудиться для создания психологического благополучия своих детей и семей, несмотря на экономические катаклизмы и стрессы нашей современной жизни. Специалисты «помогающих профессий» — практические психологи, психотерапевты, социальные работники и педагоги — число которых сейчас быстро растет, стали незаменимыми участниками этого процесса.

Автору было приятно и важно получить добροжелательные отзывы о практической пользе книги от разных кругов читателей — родителей и учителей, упомянутых специалистов, работаю-



щих с семьями и детьми, преподавателей, обучающихся этих специалистов, и даже (что было особенно приятной неожиданностью) от самих детей-подростков.

Положительный прием книги заставил продолжать думать над ее содержанием: что еще было бы полезно в нее включить?

Некоторые результаты этих размышлений нашли отражение в настоящем издании. Прежде всего, в него вошел совсем новый материал, посвященный «слоям» нашей эмоциональной жизни, самооценке и ее решающей роли в жизни ребенка и взрослого. Это составило содержание нового, десятого урока. В нем же систематизируются практические выводы из всех предыдущих уроков.

Далее, в книгу включены несколько новых боксов с описанием исследований и примеров, которые помогают обогатить содержание соответствующих уроков (см. уроки 4, 9 и 10).

Наконец, нужно отметить новое художественное оформление настоящего издания.

Хочу принести искреннюю благодарность художнику Г. А. Карасевой за чуткое отношение ко всем пожеланиям автора и их мастерское творческое воплощение в рисунках и макете книги.



Моя неизменная глубокая благодарность Т. В. Сорокиной за огромный кропотливый труд по литературному редактированию обоих изданий книги, а также за постоянный энтузиазм, который был для меня большой поддержкой в процессе работы над книгой.

*Проф. Ю. Б. Гиппенрейтер*  
*Москва, 1997 г.*

# МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО ПОПРАВИТЬ? КАК?

(Предисловие к 1-му изданию)

- 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, пло-



хоть 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», «забытые» или «несчастливые» — 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 удастся 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 **«лично-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 практически 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 открытием 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 «тренингами») 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 «P.E.T. Parent Effectiveness Training» (1970)<sup>1</sup> и «T.E.T Teacher Effectiveness Training» (1975)<sup>2</sup>. 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 практически приложениями, разработанными другими авторами в зарубежной и отечественной психологии (из отечественных ученых — прежде всего Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, П. Я. Гальпериным).

---

<sup>1</sup> Тренинг родительской эффективности (англ.)

<sup>2</sup> Тренинг учительской эффективности (англ.)