**Юлия Гиппенрейтер: Не живите ЗА ребенка!**

[АННА ДАНИЛОВА](http://www.pravmir.ru/author/user_49/) , [ЮЛИЯ ГИППЕНРЕЙТЕР](http://www.pravmir.ru/author/user_1445270307/) | 22 ОКТЯБРЯ 2015 Г.

*Как избавить детей от страхов? Каких ошибок нужно избегать? Как самим перестать чересчур бояться за детей? «Правмир» продолжает беседовать с известным психологом****Юлией Гиппенрейтер****, автором серии книг «Общаться с ребенком: как?»*



**– В какой мере допускать до сознания ребенка страшные, жесткие или даже жестокие вещи?**

**–**Думаю, никому не придет в голову держать ребенка на ужастиках всё время. Но изолировать ребенка от всего негативного – неправильно. Бывает, что дети переживают острые и страшные вещи, видят в снах чудовищ, которые за ними гонятся. А воспитывают их при этом бережно, мягко.

Я как-то была в доме женщины, у которой двухлетняя девочка всё время просыпалась и кричала от страха по ночам. Я говорю: «Покажите книжечки, которые вы рассматриваете и читаете». И мать показывает разных животных: это бабочка, это коровка, а динозавра (резко захлопывает страницу) мы пропускаем, потому что она пугается и кричит. А потом, оказывается, и в жизни: грузовик грохочет за окном – девочка пугается, в панике кричит, а мать ее внимание отвлекает, уговаривает.

Что делать в такой ситуации? Я ей посоветовала слушать ребенка и хотя бы сказать ей: «Тебе страшно». Она мне отвечает, как же так, зачем усиливать? Но это не усиление, а подстройка к ребенку, сообщение, что вы его услышали. А так она не доверяет матери! Мать всё время чего-то прячет, девочка подглядывает, видит, что мир страшный, а мама говорит: «Всё хорошо. Не пугайся!»

Мама попробовала так сделать – и получила результат. «Знаете, – рассказывает, – дочка стоит в кроватке, за окном трактор заработал, она так сжалась… А я ей говорю: “Трактор р-р-р, и тебе страшно!” Я ей показала, как звучит трактор, и она теперь сама рычит вместе с ним и больше его не боится».

Смотрите: мама признала ее страх и озвучила его, но в маминой передаче это «р-р-р» уже не так страшно.

Мы не собираемся воспитывать детей в страхах, но нельзя прятать их от жизни. Пугающие обстоятельства жизни нужно осваивать**вместе с ними!** Детям нужно переживать страхи, и они даже тянутся к этим переживаниям!

**– Почему?**

– Потому что это заложено в природе эмоций. Мы интуитивно начинаем помогать детям с годовалого возраста: «Идет коза рогатая за малыми ребятами!» Ребенок напрягается, боится, и в то же время смотрит на вас – опасно это или нет? Ты его держишь на грани «страшно – не страшно». Это архетипы, филогенетические чувства опасности, и дети учатся с нашей помощью их осваивать и преодолевать.

В общем, короткий ответ на ваш вопрос такой: дозируйте, но не отстраняйте.

**– Стоит ли вообще знакомить ребенка с таким искусственно страшным?**

– А сказки, а «Мальчик-с-пальчик и людоед»? А Баба Яга? Это заложено в нашей культуре. Здесь надо различать: есть производители, которые в целях наживы делают ужастики и размножают их, ориентируются на «выход на рынок». Они эксплуатируют тягу ребенка к страшненькому и часто перебарщивают. Это же выгодно **–** заработать на тяге ребенка не только к пушистому, изящному, мягкому, но и к страшному.

Производитель играет на двух вещах. Во-первых **–** приблизиться на то расстояние, где уже страшно, но еще можно вытерпеть. Это приглашение, вызов… Так называемый челлендж! Во-вторых, страшное помогает выразить себя: и агрессию, и смущение, и дискомфорт. Ребенок может не только бояться чудища, но и играть в него, «стать чудищем» и рычать, пугать.

Если какой-то ребенок тянется к искусственным ужастикам, нужно смотреть, в каком состоянии он находится. Может быть, ему они нужны, чтобы он смог выразить свою агрессию. Однако одновременно с ним нужно обязательно беседовать и сочувственно слушать.

**– Мы стараемся воспитать ребенка идеалистичным – добрым, отзывчивым, жертвенным, а мир ведь совсем другой. И часто именно открытым и отзывчивым людям очень трудно найти себя и свое место в жизни.**

– Нам, наверное, надо уточнить, что такое идеалистическое воспитание. Прежде всего, это закладывание высоких ценностей, убеждения, что духовность выше материальности. Это также воспитание целостного человека, чтобы он ощутил свою личностную силу, верил в нее. И эта самая сила создает психологический комфорт, в то время как корыстные люди часто депрессуют и вообще оказываются несчастливыми в жизни. Известный психолог Маслоу описал психологически благополучных людей, назвав их самоактуализантами, то есть людьми, которые актуализовали внутренние ресурсы, заложенные в человека.

Юнгианцы описывают чистый духовный источник в ребенке – его «самость». Важно сохранять самость до взрослого состояния, когда ты ищешь целостность своей личности, не предаешь свои взгляды, принципы, установки. Человек, который говорит: «Я не знаю, сколько мне заплатят» и в то же время с удовольствием работает – человек очень счастливый. Это мое мнение и мой опыт.

Когда говорят: он идеалист, и его будут эксплуатировать, будут на нем наживаться – я не очень понимаю, о ком мы горюем больше.

**Алексей Рудаков**(муж Юлии Гиппенрейтер, математик)**:**

*– Мы вроде бы боимся мира в каком-то смысле, стараемся от ребенка всё спрятать. Но он же потом с этим миром встретится!*

*Мне очень нравится один отрывок из Диккенса. Молодой человек едет в Лондон, и мать ему говорит: «Не то чтобы в Лондоне все воры. Но смотри за своим сундучком, не нужно вводить добрых людей в искушение».*

*Это ответ на тот же вопрос – мир ни хорош и ни плох, там очень разные люди. Есть и добрые, но и они могут впасть в искушение. Вот и всё.*

–**Как не совершить ошибку в воспитании?**

– Нужно следить, чтобы ребенок верил себе, не считать себя постоянно правым. Как? Это очень сложный и умный процесс. Родитель должен быть не столько образованным (образование часто даже портит), сколько мудрым. Мудрый процесс – ты организуешь жизнь ребенка, а индикатор – доверяет ли он тебе.

***–*Не жить за ребенка*.***

– Ни за него, ни ради него. Отпускать и отпускать… Тревога матери: как же он там, бедный? – это вы о себе беспокоитесь.

Расскажу вам такую историю. Ребенок начал ходить в школу, рядом с домом, но мать всё равно очень беспокоилась и просила его звонить сразу по приходу в школу. Тогда сотовых не было, нужно было звонить из автомата. И вот он сначала звонил, а потом перестал. Родители просто встали на голову: «Ну почему ты опять не позвонил?» – «Я забыл». Опять забыл, опять забыл, не было монетки и всё в этом духе. А потом до матери «дошло», и она сказала: «Петя, тебе стыдно мне звонить каждый раз потому, что там твои одноклассники, и они смеются, думают, что ты маменькин сынок?» Он говорит, да, мама, поэтому. И тогда она: «Я хочу извиниться перед тобой. Я просила тебя звонить не потому, что беспокоилась о тебе, ты уже большой и можешь побеспокоиться как рыцарь обо мне!» Таким образом она поставила его на некий пьедестал взрослого мальчика. С тех пор он никогда не забывал звонить – проникся ответственностью. Вот это был сильный ход.

**– Как выстраивать отношения с родителями, которые продолжают вот так контролировать давно взрослых детей?**

– Взрослым, которые подверглись такому воспитанию, направленному именно на съедание их личности, живется непросто. Душили ребенка всё детство, всю юность – и вот теперь ему, например, 35 лет. Что мешает сказать матери «нет» уже взрослому? Это очень глубокий страх детства, «мама меня перестанет любить», а потом он перерождается в страх «у мамы будет сердечный приступ».

И мамы на этом ловят взрослых детей. Сначала страх, потом страх за ее здоровье, потом чувство ответственности и вины: «Если я сейчас ее брошу, я буду эгоист. Я не хочу быть эгоистом». И в голову приходит много других тормозящих соображений. Такой человек нуждается в беседе с тем, кто отзовется на все его страхи и постарается расширить круг его сознания. Это как узлы, которые надо размягчить и растянуть, чтобы там начала циркулировать более свободно энергия мысли, ценностей и ответственности.

Можно беседу с мамой построить на признании ее заслуг: «Ты для меня очень много сделала! Ты так хорошо обо мне заботилась, что я теперь знаю, как заботиться о себе. Я хочу тебе сказать – и я полагаюсь на твое понимание, может быть, даже молю как маленький ребенок – что мне нужно начать ходить свободно!»

А если не получается объяснить, собрать всю свою энергию, отселиться физически, обязательно, куда угодно – съемная квартира, другой город, друг… Заключить с мамой контракт: «Я буду счастлив тебе регулярно звонить и благодарить тебя за то, что ты мне дала эту свободу».

Надо обязательно найти положительные слова, превратить эту «материнскую хватку» в позитив. Не воевать с мамой, не давать бой, не ругаться, не обвинять: «Ты меня задушила». У мамы есть только понятие «забота» и ее страхи. Нужно ее убеждать, что она уже научила видеть опасности и справляться с ними.

Тому, кто до сих пор находится под материнским контролем, нужно посоветовать испытать моменты, когда чувствуешь глотки свободы. А потом такие моменты расширять. Интересно, что мамы чувствуют, когда уже бесполезно давить, и тогда шантаж прекращается.

Между прочим, когда «ребенок» начинает распрямлять спину и становиться свободным, мать начинает его больше уважать!