**Глава 1. Почему родители сегодня значат больше, чем когда-либо.**

Ребенок открыт для воспитательного воздействия со стороны взрослого, только если он очень сильно привязан к этому взрослому, стремится к контакту с ним, к близости. В начале жизни это стремление к привязанности проявляется в основном на физическом уровне: ребенок буквально льнет к родителю, нуждается в том, чтобы его держали на руках. Если все идет по плану, привязанность влечет за собой появление эмоциональной близости и в конце концов приводит к формированию тесной психологической связи. Детей, у которых отсутствует такая связь с родителями/опекунами, очень сложно воспитывать, а зачастую даже обучать. Только отношения привязанности могут создать подходящий контекст для воспитания. Секрет родительского воспитания не в том, что делает родитель, а в том, кем он является для ребенка.

**Глава 2. Смещенные привязанности, искаженные инстинкты.**

У человека может быть много привязанностей: к работе, с семье, к друзьям, к спортивной команде, к кумирам, к вере - но мы не выносим их конкуренции. В браке, когда какая-либо привязанность угрожает близости супругов, эмоционально она воспринимается как роман на стороне. Если муж игнорирует свою жену, погружаясь с головой в интернет, жена чувствует себя брошенной и испытывает ревность.

Привязанность - это стремление к поддержанию контакта, близости, интимности: физическое, поведенческое, эмоциональное и психологическое.

Первая задача привязанности - выбрать компасную стрелку (ориентир): ею становится человек, к которому ребенок привязан. Ориентационная пустота, состояние, когда у нас нет ничего или никого, кто помог бы нам сориентироваться, абсолютно невыносима для человеческого мозга.

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ЧУВСТВОВАТЬ ПРИВЯЗАННОСТЬ:

1.Ощущения. Начинает проявляться еще в младенчестве и не покидает человека никогда. Ребенку необходимо физически чувствовать человека, к которому он привязан, вдыхая его запах, глядя ему в глаза, слыша его голос или ощущая прикосновения. Когда близость находится под угрозой или прерывается, он испытывает тревогу и протестует. Чем менее зрелой является личность, тем в большей зависимости от этого базового вида привязанности она находится.

2. Похожесть. Как правило, проявляется к тому моменту, как ребенок начинает ходить. Ребенок старается походить на тех, кого считает самыми близкими. Он старается принять ту же форму существования или выражения путем подражания и копирования.  Другим средством формирования привязанности через сходство является идентификация. Чем более зависимым является ребенок или взрослый человек, тем более интенсивной будет эта идентификация.

3. Принадлежность и преданность. Также появляется в раннем детстве, если все идет правильно. Близость с кем-то подразумевает отношение к этому человеку как к своей собственности. Для маленького ребенка быть привязанным к кому-то или чему-то - означает предъявлять права на объект привязанности - будь то мамочка, папочка, плюшевый мишка или младшая сестренка. Ориентированные на ровесников дети ревностно стремятся к обладанию друг другом и стараются защитить себя от потери. Для многих подростков вопрос, кто чей лучший друг, может стать вопросом жизни и смерти. За принадлежностью следует преданность - потребность сохранять верность и послушание по отношению к выбранным фигурам. Преданность может быть очень сильной, но она просто является следствием привязанности.

4. Значимость. Это необходимость ощущать, что ты нужен кому-то.В человеческой природе заложено держаться за то, что мы ценим. Если мы дороги человеку, это обеспечивает близость и связь между нами. Проблема этого вида привязанности в том, что она делает ребенка крайне уязвимым. Стремление получить одобрение какого-то человека заставляет нас страдать, если мы не чувствуем, что важны именно для него. Если мы стремимся к одобрению, проявления неодобрения ранят нас.

5. Чувства. Чувства тепла, любви и нежности. Ребенок, находящийся в эмоциональной близости с родителями, может спокойно пережить физическое расставание, сохраняя при этом близость к родителю. Если привязанность через ощущения - первый и наиболее примитивный ее вид - можно назвать самой короткой из привязанностей, любовь будет самой длинной. Но когда отдаешь кому-то свое сердце, есть риск, что его разобьют. Некоторые люди неспособны быть эмоционально открытыми и чувствительными, если в раннем возрасте почувствовали себя отвергнутыми или брошенными. Человек, который любил и был ранен любимым, может впоследствии предпочитать другие, менее эмоциональные виды привязанности. Когда более глубокие формы привязанности кажутся слишком опасными, начинают доминировать ее менее связанные с эмоциями модели.

6. Быть познанным. Этот вид привязанности формируется через знание. Первые признаки этого вида привязанности, как правило, становятся заметны к моменту, когда ребенок идет в школу. Чувствовать близость с кем-либо значит чувствовать, что этот человек тебя знает. В некотором смысле, этот вид привязанности повторяет привязанность через ощущения, но здесь человек уже не физически, а психологически испытывает потребность быть увиденным и услышанным. Знаком такой близости часто являются общие секреты. Дети, ориентированные на родителей, не любят хранить от них секреты, поскольку для них это означает потерю близости. Этот вид близости является самым редким, поскольку отсутствие секретов (психологическая нагота) делает людней очень уязвимыми. Тем не менее, никакой другой вид близости не может превзойти по своей силе ощущение того, что тебя знают и все равно любят, принимают, одобряют и радуются тому, что ты есть.Эти 6 способов чувствовать привязанность только в одном случае ведут к настоящей близости. В процессе здорового развития отношений 6 нитей сплетаются в 1 толстый канат, помогающий сохранить контакт даже в самых неблагоприятных обстоятельствах. Чем менее зрелый ребенок, тем более примитивным будет стиль его привязанностей. Ориентированные на ровесников дети часто остаются незрелыми, а их эмоциональная сфера развивается таким образом, чтобы избегать любой сознательно проявляющейся уязвимости.Такие дети выбирают сходство как наименее уязвимый вид привязанности. Дети, ограниченные в выборе видов привязанности, попадают в серьезную зависимость от них. Если есть только 1 способ удержаться, хватка будет напряженной и отчаянной.Когда первичные привязанности вступают в противоречие, одна из них выходит из игры. Ребенок может ориентироваться либо на ценности мира взрослых, либо на ценности ровесников, но не на те и другие одновременно. Мозг привязанности незрелой личности не может выдержать 2 ориентирующих влияния одинаковой силы, 2 набора сообщений, диссонирующих друг с другом. Ему необходимо выбрать одно из двух. В противном случае, эмоции будут спутаны, мотивация парализована, а действия несогласованны. Ребенок перестанет понимать, куда двигаться. Привязанность имеет биполярную природу (близость и отталкивание могут сменяться с большой скоростью в зависимости от того, куда повернута стрелка компаса привязанности).

Отталкивание:  
- отрицание сходства

- высмеивание (насмешка)

- передразнивание

- игнорирование, отрицание

**Глава 3. Как мы дошли до жизни такой.**

Привязанности обычно появляются на свет одним из двух способов.  
Способ 1. Естественным образом вытекают из уже существующих привязанностей (например, мама знакомит ребенка с няней или другом семьи, дает возможность присмотреться, понаблюдать за общением родителей с этим человеком и привыкнуть, принять его).

Способ 2. Вызываются к жизни в ситуациях, когда пробелы в привязанностях становятся невыносимыми.

**Глава 4. Мы утрачиваем силу быть родителями.**

Сила - это естественный родительский авторитет. Этот естественный авторитет вытекает не из принуждения или насилия, но из правильно выстроенных отношений с ребенком. Сила, которую мы потеряли - это сила управлять вниманием наших детей, способствовать развитию в них благонамеренности, пробуждать их защитные силы и поощрять их стремление к взаимодействию. Без этих четырех способностей все, что нам остается - это принуждение и подкуп. Секрет родительской силы - в зависимости ребенка. Именно зависимое положение ребенка, в первую очередь, делает родительство необходимым. Если бы дети в нас не нуждались, мы бы не нуждались в родительской силе.  
Каждый ребенок рождается с потребностью в воспитании, но по окончании периода младенчества и раннего детства не все дети обязательно будут искать его у родителей.   
Наша родительская сила заключается не в том, насколько зависим ребенок, а в том, насколько он зависим именно от нас. Сила, позволяющая нам исполнять родительские обязанности, заключена не в беспомощности нашего ребенка, а в том, что он обращается за помощью именно к нам. Мы не можем по-настоящему заботиться о ребенке, который не рассчитывает на нашу заботу о нем или который зависит от нас только в плане еды, одежды, крыши над головой и по другим материальным причинам. Мы не можем эмоционально поддерживать ребенка, который не обращается к нам за помощью в удовлетворении своих психологических потребностей. Очень тяжело направлять ребенка, который не нуждается в наших указаниях; попытки помочь тому, кто не ищет нашей помощи, утомительны и обречены на провал. Родительская сила переходит к тем людям, от которых зависит ребенок, не важно, являются ли эти люди действительно достойными этого, подходящими, ответственными или способными к сопереживанию, не важно, взрослые это люди или нет. Семена зависимости от ровесников, как правило, начинают прорастать к начальным классам, но именно в средней школе усиливающаяся несовместимость привязанностей к родителям и к ровесникам подрывает нашу родительскую силу. То, что кажется нам независимостью - это всего лишь зависимость перешла к другим. Мы так стремимся к тому, чтобы наши дети быстрее начали делать все самостоятельно, что просто не замечаем, насколько зависимыми они на самом деле являются. Родители жалуются на то, что дети поступают им наперекор и отталкивают их, но они редко замечают, что дети перестали обращаться к ним за советом, поддержкой и помощью. Их беспокоит то, что дети не подчиняются их спрведливым требованиям, но они, кажется, даже не задумываются о том, что дети больше не стремятся заслужить их нежность, одобрение и признательность.

Они не замечают, что дети теперь обращаются к ровесникам за поддержкой, пониманием, близостью и чувством принадлежности. При перемещении привязанности зависимость перемещается тоже. Такая же участь постигает родительскую силу.  
Чтобы воспитание было эффективным, необходимы три компонента: зависимое существо, которому нужна забота, взрослый, желающий взять на себя ответственность, и крепкая привязанность ребенка к этому взрослому. Наиболее важный компонент этой смеси - привязанность ребенка к взрослому - чаще всего игнорируют или упускают из виду.  
Мы упускаем из виду главное: важны не навыки родителей, а отношение ребенка к ответственному за него взрослому. Когда мы узко фокусируемся на том, что нам следует делать, мы становимся слепы к нашим взаимоотношениям с собственными детьми и к неполноценности этих отношений. Родительство - это прежде всего отношения, а не навыки, которые необходимо приобрести. Привязанность - это не поведение, которому следует учиться, а связь, которую нужно отыскать.

Импульсивные дети (или взрослые) не могут отделить эмоции от действий. Что бы ни пришло им в голову, они тут же воплощают это в жизнь.  Плохо адаптироваться - значит не уметь адаптироваться к ситуациям, когда что-то идет не так, и не уметь извлекать пользу из неблагоприятных ситуаций, усваивать уроки негативных последствий собственных действий.  Из-за такого неумения родителям приходится решать больше проблем, связанных с неадекватным поведением, и оно же лишает их важных инструментов управления поведением ребенка. Например, негативные техники, такие как предупреждения, попытки пристыдить, ограничения, дисциплинарные меры и наказания, бесполезны для тех детей, которые не извлекают из них уроков. Воспитание должно быть естественным и интуитивным, но оно будет таким только если ребенок к нам привязан. Чтобы вернуть себе силу быть родителями, мы должны снова сделать наших детей полностью зависимыми от нас - не только в физическом, но также в психологическом и эмоциональном плане, именно так, как это было задумано природой.

**Глава 5. От помощи к преградам: когда привязанность работает против нас.**

Существует 7 основных способов, посредством которых привязанность помогает эффективному воспитанию. К сожалению, когда привязанности ребенка выходят из строя, те же 7 способов начинают подрывать родительский авторитет.

1. Привязанность выстраивает иерархические отношения между родителем и ребенком.  
Когда люди вступают во взаимоотношения, мозг привязанности каждого из них автоматически ранжирует участников в порядке доминирования. В соответствии с нашими архетипами, все люди четко делятся на доминирующих и зависимых, опекающих и опекаемых, тех, кто дает, и тех, кто берет. Это так же верно для отношений между взрослыми, хотя в здоровых, основанных на взаимности отношениях должна существовать взаимозаменяемость между тем, кто заботится, и тем, о ком заботятся, смотря по обстоятельствам и исходя из распределения обязанностей между супругами.  
В отношениях с взрослыми дети должны оставаться зависимыми и нуждаться в заботе.  
Ребенок восприимчив к заботе о нем и к указаниям взрослых до тех пор, пока он ощущает себя зависимым. Дети, занявшие правильное место в иерархии отношений, инстинктивно стремятся к тому, чтобы о них заботились. Они интуитивно почтительны с родителями, обращаются к ним в поисках ответов на свои вопросы, полагаются на них.  
Такой порядок вещей согласуется с самой природой привязанности. Это именно то, что позволяет нам выполнять свои обязанности. Без этого чувства зависимости поведением очень трудно управлять.

Ориентация на ровесников активирует ту же самую программу, но с негативными последствиями. Вместо того чтобы поддерживать здоровые отношения ребенка с его воспитателями, схема "доминирование-зависимость" создает нездоровую ситуацию доминирования и подчинения среди незрелых ровесников. Ребенок, чей мозг привязанности выберет доминантную позицию, возьмет на себя функции контроля и будет командовать своими сверстниками. Если этот доминирующий ребенок способен к сопереживанию и будет нести ответственность за других, он сможет выступать в роли воспитателя и опекуна. Если же ребенок подавлен, агрессивен и эгоцентричен, он превратится в хулигана. Но самым большим уроном, причиняемым ориентацией на ровесников, является "сглаживание" естественной иерархии "родитель-ребенок". Родители теряют уважение и авторитет, которые в естественных условиях являются логичным дополнением к их главенствующей роли. Ориентированный на ровесников ребенок не имеет внутреннего чувства порядка и способности к классификации, не стремится к тому, чтобы родитель занимал лидирующую позицию. Напротив, подобное позиционирование родителя будет казаться ориентированному на ровесников ребенку надуманным и неестественным, как если бы родитель пытался верховодить ребенком или хотел унизить его. Ориентация на ровесников - не единственная причина, по которой естественный порядок привязанности может быть нарушен. Это может случиться и в других обстоятельствах - например, если родитель проецирует на ребенка свои нереализованные потребности. Встречаются родители, которые доверяются своим детям как наперсникам, жалуются им на свои трудности в супружеских отношениях. В подобных обстоятельствах ребенок становится буфером для гашения психологических переживаний своих родителей. Вместо того чтобы делиться с родителями собственными трудностями, ребенок учится подавлять свои потребности и обслуживать эмоциональные потребности других людей. Такая инверсия иерархии привязанностей, помимо прочего, вредит здоровому развитию. Обмен ролями с родителем негативно сказывается на отношениях ребенка со всем миром. Это потенциальный источник дальнейших психологических и физиологических стрессов.

2. Привязанность пробуждает родительские инстинкты, делает ребенка ласковее, а родителей терпимее. Когда наши дети действиями или словами выражают желание быть привязанными к нам, это делает их милее и упрощает общение с ними. Существуют сотни едва уловимых, неосознанных жестов и выражений, предназначенных для того, чтобы смягчить нас и сделать ближе. Дети не манипулируют нами, на нас влияет сила привязанности, и по очень веским причинам. Родительство сопряжено с трудностями, и нам необходимо, чтобы что-то облегчало нашу ношу.  Ориентация на ровесников меняет все это. Телесный язык привязанности больше не направлен на нас. Наш ребенок больше не отвечает на наши прикосновения. Объятия стали формальными и односторонними. Нам уже сложнее испытывать нежность к собственному ребенку. Привязанность ребенка к нам больше не подпитывает нас, мы можем полагаться только на нашу родительскую любовь и ответственность. Некоторым из нас этого хватает, но большинству - нет.  Вообще-то, всех родителей используют, всеми злоупотребляют и мало кого ценят. Но, находясь под действием привязанности, мы обычно не задумываемся об этом.  Большинство из нас нуждается в действии привязанности, которая помогает примириться с физическим и моральным истощением, накапливающимся в процессе исполнения наших родительских обязанностей. Дети, как правило, понятия не имеют о своем воздействии на нас, о том, какие раны они порой наносят, и какие жертвы нам приходится приносить ради них. То, что нас воспринимают как должное - часть нашей родительской роли. Но если привязанность направлена в противоположную от нас сторону, наша ноша может стать непосильной. Столкнувшись с ориентированным на ровесников ребенком, многие из нас ощущают притупление своих родительских инстинктов. Мы начинаем терять естественную теплоту, которую испытывали к нашим детям, и можем даже почувствовать себя виноватыми, потому что "недостаточно любим" своих детей. В неестественном мире ориентированных на ровесников отношений, та же самая сила привязанности, помогающая смириться с дурным обращением, направлена против нас. Она провоцирует злоупотребления в среде ровесников. Дети начинают терпеть насилие от своих сверстников. Дети, дома сопротивляющиеся любым замечаниям и малейшим признакам контроля, готовы смириться с непомерными требованиями ровесников и терпеть дурное обращение от них. Не в силах понять, что его друг или одноклассник не заботится о нем настолько, чтобы принимать во внимание его чувства, ориентированный на ровесников ребенок будет смотреть на это сквозь пальцы или найдет оправдание, которое поможет сохранить такие отношения.

3. Привязанность направляет внимание ребенка. Невероятно тяжело управлять ребенком, который не обращает на нас внимания. Ребенок должен смотреть на нас и слушать нас - без этого никакое воспитание невозможно.  Как правило, внимание следует за привязанностью. Чем сильнее привязанность, тем легче заручиться вниманием ребенка. Когда привязанность слаба, внимание ребенка также сложно привлечь. Одним из верных признаков отсутствия внимания у ребенка является необходимость постоянного повышения голоса или многократного повторения одного и того же. Когда дети начинают ориентироваться на ровесников, их внимание инстинктивно меняет свою направленность. Быть внимательным к тому, что говорят родители или учителя, становится для такого ребенка противоестественным. Звуки, исходящие от взрослых, воспринимаются аппаратом внимания ребенка как шум и помехи, смысл которых неясен, а важность с точки зрения нужд привязанностей, главенствующих в его эмоциональной жизни, сомнительна. Ориентация на ровесников создает дефицит внимания ребенка по отношению к взрослым, потому что взрослые перестают занимать верхнюю ступень в иерархии внимания ориентированного на ровесников ребенка.

4. Привязанность удерживает детей рядом с родителями. Наверное, самой очевидной задачей привязанности является удержание ребенка рядом с родителями. Когда ребенок чувствует потребность в физической близости, привязанность становится невидимой нитью. Иногда нам кажется, что эта потребность подавляет нас, особенно когда маленький ребенок не дает нам даже в ванную сходить. Тем не менее, по большей части, программа привязанности обеспечивает нам значительную свободу. Вместо того чтобы постоянно следить за своим ребенком, мы можем позволить себе идти впереди и доверять его инстинктам следования за нами. Детские инстинкты поддержания близости с нами могут мешать нам или вызывать раздражение. Если мы нуждаемся во временном расставании для работы, учебы, интимной жизни, здоровья или сна, действие привязанности тяготит нас. В нашем обществе все настолько встало с ног на голову, что мы можем начать больше ценить отдаление ребенка от нас, чем его инстинктивное стремление к близости. К сожалению, мы не можем получить и то, и другое. От родителей, дети которых недостаточно к ним привязаны, огромных усилий требует удержание своих отпрысков в поле зрения.  Если все идет хорошо, стремление к физической близости с родителем постепенно переходит в потребность в эмоциональной близости и контакте. Неотложная необходимость держать родителя в поле зрения превращается в потребность знать, где находится родитель. Даже подростки, чья привязанность к родителям сильна, будут спрашивать "Где папа?" или "Когда мама придет?" - и будут нервничать, не имея возможности связаться с родителями. Ориентированные на ровесников дети точно так же нуждаются в близости и контакте, но эта потребность у них направлена друг на друга. В этом случае их будет интересовать местонахождение наших заместителей. Наше общество создало множество технологий поддержания контакта, начиная от мобильных телефонов и электронных писем и заканчивая интернет-чатами.

5. Привязанность делает родителя образцом для подражания. Взрослых часто удивляют и ранят ситуации, когда вверенные их заботе дети не следуют их примеру в том, как себя вести и как жить. Но ребенок берет пример только с тех людей, к которым он по-настоящему привязан. Подражание - это привязанность в действии. Имитируя поведение объекта своей привязанности, ребенок поддерживает психологическую близость с ним. Стремление быть похожим на объект своей привязанности становится для некоторых детей источником наиболее значительного спонтанного опыта, несмотря на то, что в роли основного источника мотивации здесь выступает близость, а не познание. Такое обучение происходит неосознанно, как для учителя, так и для ученика. В отсутствие привязанности познание затруднено, а для обучения приходится прикладывать усилия.  Когда ровесники заменят родителей в качестве главных объектов привязанности, они становятся образцами для наших детей, разумеется, не принимая на себя никакой ответственности за конечный результат. Те знания, которыми ребенок овладевает в этих условиях, могут быть приемлемыми, если нам нравятся дети, выступающие в качестве образца, но они приведут нас в отчаяние, если в качестве моделей будут выступать дети, чье поведение или ценности вызывают у нас беспокойство. Хуже того, чему бы мы ни захотели обучить наших детей в подобных обстоятельствах, все будет даваться им с трудом, приниматься с неохотой, а продвигаться - крайне медленно.

6. Привязанность делает родителя главным наставником ребенка. Одна из фундаментальных родительских обязанностей - руководить действиями ребенка и направлять его. До тех пор, пока ребенок не приобретет способность к самостоятельному ориентированию и к получению информации извне, он нуждается в ком-то, кто указывал бы ему путь. Дети находятся в постоянном поиске ответов на вопрос, как быть и что делать. Критически важным становятся не наши педагогические таланты, но то, назначила ли нас заложенная в детях программа привязанности проводниками, за которыми они должны следовать. Важно давать верные указания, но если ребенок к нам не прислушивается, даже самые мудрые и четко выраженные советы не помогут. Если ребенок не следует нашим указаниям, легче всего предположить, что проблема кроется либо в способе, которым мы доносим наши ожидания до ребенка, либо в способности наших детей воспринимать полученную информацию. Такое возможно в некоторых ситуациях, но чаще проблема лежит глубже: в результате потери привязанности ребенок перестает подчиняться нашему руководству.  
Если ровесники заменяют родителей в роли наставников, ребенок начинает действовать в соответствии с ожиданиями сверстников, так, как он их понимает. Такой ребенок будет выполнять требования своих ровесников с той же готовностью, с какой он бы подчинялся родителям, если бы был ориентирован на взрослых. Некоторые родители избегают давать ребенку указания, находясь во власти наивного убеждения, что они должны оставлять простор ребенку для развития его собственных внутренних норм. Но так не бывает. Только пройдя все этапы психологического взросления, мы становимся способными к истинному самоопределению. Безусловно, для развития ребенка очень важно наличие выбора, соответствующего его возрасту и степени зрелости, но отказываясь от управления поведением ребенка в принципе, родители, в конце концов, лишаются своей роли. В отсутствие указаний от родителей, большинство детей начинает черпать их из альтернативных источников, таких, как компания сверстников. Управлять ребенком, который не прислушивается к нам, достаточно трудно, но пытаться контролировать ребенка, действиями которого руководит кто-то другой, практически невозможно. Природой назначено так, что заменить нас должен не какой-то новый наставник, но зрелость - поскольку, когда ребенок вырастет, он будет способен самостоятельно принимать решения и выбирать для себя наилучший сценарий.

7. Привязанность порождает в ребенке желание быть хорошим для родителя. Последний способ, которым привязанность помогает нам, является наиболее существенным: желание ребенка быть хорошим для родителей. Есть множество причин, по которым ребенок может вести себя плохо, но ключевой из них является отсутствие желания поступать иначе. Стремление быть хорошим гораздо меньше связано с характером ребенка, чем с природой его взаимоотношений с окружающими. Если ребенок "плохой", мы должны менять отношения, а не ребенка. Привязанность пробуждает желание быть хорошим множеством способов, и каждый из них важен по-своему. Вместе они делают возможной передачу стандартов приемлемого поведения от одного поколения к другому. Один из источников желания ребенка быт хорошим - это "совесть привязанности", его врожденная "охранная сигнализация". Она удерживает ребенка от действий, которые могут вызвать недовольство родителей.

Сущность совести привязанности - в страхе разлучения. Важнейшие нервные центры мозга привязанности работают как сигнализация, вызывая чувство дискомфорта и смятения, когда мы находимся в разлуке с теми, к кому привязаны. Первое время такую реакцию у ребенка вызывает ожидание физического разлучения. Когда физическая привязанность перерастает в психологическую, основной причиной тревожности становится переживание эмоциональной разлуки. Ребенок будет страдать, предчувствуя или испытывая на себе неодобрение или разочарование со стороны родителя. Любое действие, способное расстроить родителя, оттолкнуть его или явиться причиной его отчуждения, вызовет в ребенке тревогу. Совесть привязанности будет держать поведение ребенка в границах, установленных родительскими ожиданиями.  
Совесть привязанности моет стать основой нравственности ребенка, но ее естественной функцией является поддержание связи с объектом первичной привязанности. Если изменятся действующие привязанности ребенка, совесть привязанности будет помогать ребенку избегать того, что может расстроить новый объект привязанности или повредить близости в новых отношениях. Тогда кода личность ребенка разовьется настолько, что он сам сможет формировать независимые ценности и суждения, его совесть также станет более зрелой и независимой, устойчивой во всех ситуациях и взаимоотношениях. Никогда нельзя намеренно заставлять ребенка переживать, чувствовать себя виноватым или пристыженным, чтобы сделать его лучше. Злоупотребление совестью привязанности может стать причиной острого чувства неуверенности ребенка и может привести к тому, что ребенок полностью закроется, боясь, что его снова ранят.  Сбои в работе совести привязанности могут возникнуть не только из-за ориентации на ровесников, но чаще всего проблемы появляются, когда она начинает служить отношениям с ровесниками, а не с родителями. Это приводит к двум нежелательным последствиям. Родители лишаются помощи совести привязанности как инструмента влияния на поведение ребенка, а сама совесть обслуживает теперь отношения с ровесниками. Если ценности ровесников отличаются от ценностей родителей, поведение ребенка меняется соответственно. Это изменение поведения свидетельствует о том, что ценности родителей не были по-настоящему усвоены ребенком, не были приняты им как свои собственные. Они работали только в качестве инструмента угождения. Дети не усваивают ценности - не принимают их полностью - до подросткового возраста. Поэтому перемены в поведении ориентированного на ровесников ребенка не означают, что его ценности изменились, они говорят только о смене направления его инстинктов привязанности. Родители часто ведут с детьми беседы о ценностях, не осознавая, что для их ориентированных на ровесников детей ценности - не более, чем стандарты, которым они, дети должны следовать, чтобы заслужить одобрение группы ровесников.  
Ориентация на ровесников останавливает нравственное развитие личности.  
Стремление быть плохим - это констатация желания быть хорошим. Указывая ребенку, что такой-то вид поведения порадовал бы нас или что мы гордимся чем-то, что сделал ребенок, или рады этому, мы можем только ухудшить ситуацию. Негативная сторона биполярной природы привязанности заключается в том, что она провоцирует поведение, противоположное желаемому. Может показаться, что ориентированный на ровесников ребенок специально провоцирует нас, и отчасти это верно, но следует помнить, что он действует инстинктивно и ненамеренно. Все мы, будучи субъектами привязанности, ведомы инстинктами и импульсами. Если мы хотим дистанцироваться от кого-то, стремление угодить этому человеку становится для нас противоестественным, неправильным и нелогичным. Зарабатывать одобрение своих ровесников, одновременно оставаясь хорошим для родителей, ребенку не по силам. Желание ребенка быть хорошим в глазах родителей - это мощная мотивация, значительно облегчающая процесс воспитания. Мы навредим отношениям с ребенком, если не будем верить в его желание быть хорошим, когда оно на самом деле существует: например, обвиняя ребенка в дурных намерениях, если он демонстрирует неприемлемое для нас поведение. Такие обвинения могут очень быстро запустить механизмы защиты в подсознании ребенка, повредить нашим с ним взаимоотношениям и заставить его считать себя плохим. Для ребенка слишком рискованно продолжать стремиться быть хорошим в глазах родителя или учителя, который не верит в его добрые намерения и, следовательно, думает, что к нему, ребенку, надо применять метод кнута и пряника. Это порочный круг. Внешняя мотивация поведения, основанная на поощрениях и наказаниях, только разрушает бесценную внутреннюю мотивацию быть хорошим, делает использование таких искусственных мер необходимым по умолчанию. Одной из лучших инвестиций в легкое родительство является вера в желание ребенка быть хорошим. Многие существующие методы управления поведением, базирующиеся на внешней мотивации, идут напролом там, где следовало бы проявить осторожность. Так называемая "теория естественных последствий" - один из таких примеров. Сущность этого дисциплинарного метода состоит в том, чтобы сформировать в сознании ребенка связь между нежелательными поступками и санкциями, к ним применяемыми. Проблема в том, что эти санкции выбирают родители в соответствии с логикой, которая понятна им, но не детям. То, что родителю кажется естественным, может быть воспринятым ребенком как произвол. Если последствия на самом деле естественные, почему их наступление зависит от воли взрослых?

Некоторые родители рассматривают доверие лишь в отношении к конечному результату, а не к базовой мотивации. Для них вера - это не инвестиция, а то, что нужно еще заслужить. Даже если ребенку никогда не удавалось соответствовать нашим ожиданиям или следовать своим собственным намерениям, мы все равно должны доверять его желанию быть хорошим для нас. Если желание быть хорошим для нас не вознаграждается и не взращивается, у ребенка больше не будет причин стараться соответствовать нашим ожиданиям. Именно желание детей быть хорошими, а не их способность отвечать нашим требованиям, заслуживает нашей веры.

И комментарий  **[http://l-stat.livejournal.com/img/userinfo.gif?v=98.4](http://olgapisaryk.livejournal.com/profile)**[**olgapisaryk**](http://olgapisaryk.livejournal.com/):Могу как практикующий психолог добавить про совесть привязанности. Когда в основе наших психологических трудностей лежит совесть привязанности, наша психика оказывается удивительно негибкой. Кому-то в детстве родители не давали плакать, и сейчас при виде плачущего ребёнка человек готов бросится с моста. Кому-то не разрешали злиться, и сейчас человек сдерживает свои чувства до последнего, а потом взрывается атомной бомбой по мелочи. Другому взрослому трудно проявлять себя и особенно находится в ситуации, когда его хвалят, потому что в детстве любые проявления таланта расценивались родителями, как угроза их авторитету.)

**Глава 6. Противление: почему дети становятся непослушными.**

Как только ребенок начинает ориентироваться на ровесников, мы теряем его привязанность и свою родительскую силу. Есть еще один инстинкт, который, искаженный ориентацией на ровесников, создает хаос в детско-родительских отношениях и превращает в ад жизнь любого взрослого воспитателя. Это противление.

Противление - это автоматическое инстинктивное сопротивление любому насилию. Этот инстинкт пробуждается, если человек чувствует, что его пытаются контролировать или давят на него для извлечения собственной выгоды.

В его крайнем проявлении этот инстинкт можно наблюдать в конце второго года жизни. Противление обязательно возвращается на сцену в подростковом возрасте, но оно может быть активировано в любой период. Противление - это нормальное состояние для ребенка, но ориентация на ровесников значительно усилила его. Мы по себе знаем, что давление может встречать инстинктивный отпор, но почему-то забываем об этом, общаясь с детьми. Противление проявляет себя тысячами способов. Оно может прозвучать инстинктивным "Неть!" ходунка, фразой "Ты не можешь командовать мной!" ребенка постарше, стать причиной упрямства, непослушания или демонстративного неповиновения. О нем можно догадаться по манере общения подростка. Противление может выражаться через пассивность, промедление или действия, противоположные ожидаемым. Оно может явиться в виде лени или отсутствия мотивации. Его выдает склонность к спорам и воинственный настрой подростков, часто воспринимаемый родителям как дерзость. Многих детей, движимых противлением, увлекает идея нарушения табу и демонстрация асоциальных взглядов. Не важно, как оно выглядит, движущая сила у него всегда одна и та же: инстинктивное сопротивление давлению. Уже сам факт того, что что-то для нас важно, может стать для ребенка весомой причиной этого не делать. Чем больше мы давим на своих детей, заставляя их есть овощи, убираться в своих комнатах, чистить зубы, выполнять домашнюю работу, напоминая им о хороших манерах или о внимательном отношении к братьям и сестрам, тем меньше они склонны выполнять наши просьбы. Чем яснее мы выражаем наши ожидания, тем больше они фокусируются на том, чтобы их не выполнять. Все это моет происходить даже в самых нормальных и естественных обстоятельствах - то есть, когда дети привязаны к воспитывающим их взрослым. Подменяя собой естественные привязанности ребенка, ориентация на ровесников усиливает сопротивление всеми возможными средствами. инстинкт противления может стать бесконтрольным.

Противление растет, когда привязанность ослабевает.

Базовое сопротивление насилию обычно сдерживается, если не полностью блокируется привязанностью. Это мы тоже знаем по собственному опыту: когда мы влюблены, ни одно желание наших возлюбленных не кажется нам чрезмерным. А требования человека, с которым мы не чувствуем связи, мы очень вероятно проигнорируем. Ребенок, который хочет быть близок с нами, скорее всего, будет стараться соответствовать нашим ожиданиям. Наставления относительно того, как быть и что делать, помогают такому ребенку в стремлении угодить родителю. Но если противление вырвано из контекста привязанности, это уже совершенно другая история, особенно в случае с детьми, недостаточно зрелыми для того, чтобы понимать, как работает их собственный разум. Ожидания теперь становятся источником давления. Если тебе говорят, что тебе делать - тобой помыкают. Послушаться - значит капитулировать. Даже относительно зрелые взрослые могут так реагировать. Если вы пытаетесь управлять дошкольником, с которым у вас не сформированы взаимоотношения - готовьтесь к тому, что вам открыто бросят вызов или, в лучшем случае, проигнорируют. Маленькие дети не склонны слушаться тех, с кем они не чувствуют связи. Выполнение требований людей, не входящих в круг привязанностей ребенка, идет вразрез с его чувствами. Поведением незрелых подростков часто управляет та же самая сила, хотя способ ее выражения бывает уже не столь невинным. В ситуациях, когда люди, к которым они не привязаны, говорят, что им делать, противление может стать их основной реакцией на мир взрослых.  
Когда у ориентированных на ровесников, движимых противлением детей спрашивают, что для них важнее всего, очень част они отвечают: "Не позволит никому командовать мной". Их противление так сильно, что взрослым они кажутся неуправляемыми и неисправимыми. Но дети просто следуют своим инстинктам, не повинуясь тому, с кем они не чувствуют связи. Инстинкт противления бросает вызов нашим представлениям о детях. Все наши действия основаны на убеждении, что дети должны быть всегда одинаково восприимчивы к указаниям, получаемым от ответственных за них взрослых. Дети, действительно, по природе своей податливы, но только в контексте связи и только когда привязанность достаточно сильна. Ориентированные на ровесников дети инстинктивно сопротивляются даже самым справедливым требованиям родителей. Они упираются, "бастуют", не соглашаются с нами, спорят или делают противоположное тому, что от них требуется. На смену желанию соответствовать приходит стремлением противоречить. Даже если родитель не произнесет ни слова, ориентированный на ровесников ребенок будет чувствовать, что его обременяют, на него давят, им манипулируют.

Естественная функция противления.

В правильном контексте противление, как и все другие естественные инстинкты, служит благим и важным целям. Оно выполняет двойную функцию развития. Его первичная роль - защищать ребенка от указаний и влияния людей, не являющихся частью круга привязанностей ребенка Оно необходимо, чтобы чужие люди не смогли сбить ребенка с пути или управлять его волей. Противление также способствует развитию собственной воли ребенка и его независимости. Длинный переход от младенчества во взрослую жизнь начинается с попыток совсем маленького ребенка двигаться в сторону отделения от родителей. Противление сначала проявляется в ходунковом возрасте, помогая малышу справиться с задачей индивидуации. По сути, своими постоянными "нет" ребенок воздвигает вокруг себя ограждение. За этим ограждением он поэтапно знакомится с тем, что он любит, а что - нет, что его радует, а что вызывает отвращение, не сталкиваясь с необходимостью преодолевает влияние более мощной воли своих родителей. Противление можно сравнить с маленькой изгородью, которая оберегает свежезасеянную лужайку о грубых сапог. Поскольку первая нежная травка только начинает пробиваться, защитный барьер должен оставаться на месте до тех пор, пока собственные идеи, мнения, инициативы и перспективы ребенка не укоренятся и не станут достаточно сильными, чтобы выдержать даже пренебрежительное отношение, оставаясь в целости и сохранности. Без такой защитной изгороди зарождающаяся воля ребенка не сможет выжить. В подростковом возрасте противление служит той же самой цели, помогая молодому человеку ослабить свою психологическую зависимость от семьи. Чтобы разобраться, чего мы хотим, мы должны получить свободу не хотеть. Оставляя в стороне ожидания и требования родителей, противление помогает расчистить место ля развития собственных мотивов и наклонностей ребенка. Таким образом, противление - это естественная движущая сила, проявляющаяся в жизни всех детей, даже тех, у кого привязанности не нарушены. У большинства привязанных к взрослым детей противление хоть и возвращается периодически, но быстро проходит. Оно ограничивается ситуациями, в которых давление, применяемое взрослыми, чтобы призвать ребенка к порядку, превосходит силу привязанности, которой располагает взрослый в конкретной ситуации.Полностью избежать подобных моментов не удастся. Но мудрый родитель, доверяющий своей интуиции, сможет свести их к необходимому минимуму, к ситуациям, когда обстоятельства или благополучие ребенка требуют, чтобы взрослый диктовал свою волю. Если мы не осознаем действия привязанности и противления, мы можем не почувствовать, где пролегает граница между ними. Мы можем нечаянно перейти границу, даже когда в этом нет нужды. Часто противление принимают за силу характера ребенка, считают его проявление целенаправленной попыткой идти по своему собственному пути. Но сильной здесь является защитная реакция, а не сам ребенок. Чем слабее воля, тем сильнее противление.

Противление случается с ребенок, а не инициируется им самим. Мы вызываем противление к жизни каждый раз, когда наше желание навязать что-либо ребенку превосходит его желание быть связанным с нами. В идеале, противление должно возникать не как автоматическое противодействие, но как здоровое стремление к независимости. Но сдвиг с в сторону истинной независимости может произойти только когда ребенок привязан к взрослым и чувствует себя в полной безопасности. Пятилетний ребенок, чьи отношения с родителями стабильно позитивны, может с пеной у рта доказывать неверность прописных истин вроде "небо голубое". Родителю, возможно, покажется, что ребенок специально упрямится или старается отличаться. Но на самом деле мозг ребенка просто блокирует любые идеи или мысли, которые не родились в его голове. Все, что ему чуждо, отбрасывается, чтобы дать простор его собственным идеям. Конечная мысль - "небо голубое" - может остаться неизменной, но только если она станет его собственной идеей; оригинальность - вот что для него важно.

Когда противление служит поискам независимости, оно действует, как психологическая иммунная система, включая защитную реакцию против всего, что не зародилось в самом ребенке. Пока родитель оставляет ребенку простор для личностного становления и подпитывает его потребность в автономии, также как и в привязанности, развитие прогрессирует Даже с таким противлением не всегда легко справиться, но оно не всеобъемлюще - не искажает все наши взаимоотношения с ребенком - и определенно служит благой цели. Оно обслуживает ключевые задачи развития зрелой независимости. Если развитие проходит по оптимальному сценарию и ребенок делает успехи на пути к превращению в самостоятельную личность, потребность в привязанности постепенно исчезает. Когда это происходит, взрослеющий ребенок становится еще более чувствительным к принуждению и еще менее поддающимся управлению. Он будет требовать признания себя как отдельной личности. Противление защищает ребенка от того, чтобы он был лишь продолжением кого-то другого, даже если этот кто-то - его отец или мать.  Когда истинная независимость полностью развивается и наступает зрелость, противление затухает. Вместе со зрелостью люди получают способность выдерживать давление противоречивых эмоций. Они могут находиться в противоположных состояниях одновременно: стремиться к независимости, но также сохранять свою приверженность к отношениям привязанности.

Фальшивая независимость ориентированного на ровесников ребенка.

Обычные признаки сопротивления: возражения, отказ от сотрудничества, постоянные споры, неподчинение, борьба за территорию, строительство баррикад, которые удержат родителей на расстоянии, асоциальные установки, фразы вроде "Ты не имеешь права командовать мной". Тем не менее, противление на службе у привязанности к ровесникам сильно отличается от естественного сопротивления, поддерживающего настоящую независимость. У взрослеющего ребенка стремление к привязанности и борьба за автономию перемежаются, создавая массу смешанных чувств. Периоды активного противления компенсируются периодами стремления к близости. Когда противление появляется как результат ориентации на ровесников, сопротивление становится непримиримым и не смягчается никакими шагами в сторону близости с родителями.

Существует безотказный способ отличить противление, искаженное ориентацией на ровесников, от истинного стремления к независимости: взрослеющий, обретающий индивидуальность ребенок сопротивляется принуждению, откуда бы оно ни исходило, в том числе со стороны ровесников. Ориентированный на ровесников подросток не способен отстоять свое мнение перед лицом ожиданий и воли ровесников, при этом требования родителей возмущают его и принимаются им в штыки. Взрослые, которые ошибочно считают эту примитивную и искаженную форму противления здоровым самоутверждением подростка, могут преждевременно отказаться от выполнения своей родительской роли. Но отстраниться преждевременно - значит невольно оставить на произвол судьбы ребенка, который все еще очень нуждается в нас, сам того не подозревая. Если бы мы относились к этим ориентированным на ровесников подросткам как к зависимым существам, какими они на самом деле и являются,и понимали, как сильно они нуждаются в нашей заботе, мы пошли бы на все, чтобы вернуть нашу родительскую силу. Мы должны "отбить" таких детей у их сверстников.

Миф о всемогущем ребенке.

Еще одна крайность - интерпретировать сопротивление ребенка как демонстрацию силы или как борьбу за всемогущество. Проблема в том, что когда мы относимся к своим детям как к обладающим силой, мы не видим, как сильно мы им нужны. Даже если ребенок действительно пытается контролировать нас, он делает так, потому что нуждается в нас, зависит от нас и старается исправить ситуацию. Если бы он на самом деле обладал силой, ему не нужно было бы добиваться от нас выполнения его требований.  
Некоторые родители уходят в оборону, столкнувшись с ребенком, которого они воспринимают как требовательного, и пытаются защититься от него. Взрослые реагируют на давление точно так же, как это делают дети - уклоняясь, упираясь, возражая и сопротивляясь. Печально то, что ребенок в этом случае теряет родителя, в котором он отчаянно нуждается. Наше сопротивление только усиливает требовательность ребенка и подрывает отношения привязанности - нашу последнюю надежду, самое главное для нас. Отношение к противлению как к демонстрации силы провоцирует нас на применение психологического давления и оправдывает его использование. Мы делаем так, чтобы то, что мы воспринимаем как силу, нашло отпор в виде другой силы. Мы напускаем на себя важный вид, мы повышаем голос и пытаемся выиграть любой ценой. Чем больше насилия мы применяем, тем большее противление вызовет наше поведение. Напуганный ребенок поспешит наладить с нами отношения и вернуть наше расположение. Нам может показаться, что мы достигли цели, добившись от ребенка "хорошего поведения", но такая капитуляция не пройдет без последствий. Отношения будут ослаблены неуверенностью, вызванной нашим раздражением и нашими угрозами. Чем больше силы мы применяем, тем больше истощаются наши отношения. Чем слабее становятся взаимоотношения, тем больше риск, что нас заменят - в наши дни заменой, скорее всего, выступят сверстники ребенка.

Почему насилие и манипуляция ведут к негативным последствиям.

Родительские рычаги воздействия на ребенка, как правило, делятся на 2 вида: подкуп и принуждение.Поиск рычагов не прекращается никогда: санкции, награды, отмена привилегий, лишение компьютера, игрушек или карманных денег; разлучение с родителем или с друзьями; сокращение времени просмотра телевизора ли полный запрет на него, запрет на пользование автомобилем и т.д. и т.п. Нередко приходится слышать, как кто-то жалуется, что уже больше не может придумать, чего еще лишить ребенка. С уменьшением родительской власти нарастает наша потребность в рычагах влияния. Для обозначения их придумано множество эвфемизмов, которые маскируют попытки мотивировать ребенка внешним давлением, потому что его врожденную мотивацию сочли неполноценной. Привязанность - это естественное чувство, она формируется внутри нас; рычаги же изобретаются и устанавливаются извне. Применение рычагов влияния в любой другой области мы расцениваем как манипуляцию. Но в сфере воспитания такие способы заставить ребенка подчиняться нашей воле часто считаются нормальными и допустимыми.

Все попытки применения рычагов для мотивации ребенка - это психологическое давление, неважно, используем мы "позитивное" принуждение в виде наград или "негативное" - в виде наказаний. Мы прибегаем к рычагам, когда у нас больше нет других возможностей - нет врожденной мотивации, которую можно отыскать, нет привязанности к нам, на которую можно опереться. Чем меньше ребенок выполняет то, что требуется, по собственной воле, тем больше родители и учителя склонны изобретать различные рычаги. Так запускается возрастающий по спирали цикл насилия и противления, который требует использования все большего и большего количества рычагов. Награды могут увеличить вероятность желаемого поведения, но только до тех пор, пока они продолжают поступать. Конец наградам - конец игре.

Когда привязанность "ребенок-родитель" недостаточно сильна, мы остро ощущаем собственное бессилие, а на своих детей начинаем смотреть как на манипулирующих, контролирующих нас и даже всевластных. Нам необходимо преодолеть такую симптоматику. Если все, что мы можем увидеть - это сопротивление и нахальство, мы будем отвечать на это злобой, раздражением и насилием. Мы должны понять, что ребенок просто инстинктивно реагирует, когда чувствует, что им управляют, как марионеткой. За противлением мы должны различить ослабленную привязанность. Самая правильная реакция на противление ребенка - это укрепление своих взаимоотношений с ним и отказ от давления на него.

**Глава 7. Затухание передачи культуры по вертикали.**

Привязанный ребенок спонтанно получает информацию, впитывая культурные паттерны взрослых. За первые 4 года своей жизни человек спонтанно получает от родителей больше информации, чем на протяжении всех последующих лет формального обучения. Если привязанность исправна, передача культуры не требует специальных инструкций или обучения со стороны взрослого, не требует она даже осознанного усвоения знаний со стороны ребенка. Ориентация на ровесников воспитывает агрессию и нездоровую, преждевременную сексуальность.

Здоровые культуры содержат ритуалы и обычаи, а также способы действий, которые защищают нас от нас самих и охраняют ценности, необходимые для выживания людей, даже когда мы не осознаем до конца, в чем они состоят. Но важнее всего то, что культура должна защищать саму себя и свою способность к самовоспроизведению, которую обеспечивает привязанность детей к своим родителям. Культура, порожденная ориентацией на ровесников, не содержит мудрости, не защищает своих членов от самих себя, создает однодневную моду и восхваляет идолов, лишенных какой-либо ценности и смысла.

**Глава 8. Опасное бегство от эмоций.**

Главное правило в культуре ровесников - "быть крутым", то есть полностью эмоционально закрытым. Самые уважаемые члены группы подростков сохраняют неизменно невозмутимый вид, практически не проявляют страха, как будто бы лишены чувства стыда и повторяют как мантру: "не важно", "плевать" или "без разницы".  
Человеческая психика может развивать мощные механизмы защиты от осознанного чувства уязвимости, механизмы, прочно проникающие в структуры мозга, отвечающие за эмоциональное восприятие. Дети, способные испытывать чувства грусти, страха, потери и отверженности, зачастую прячут свои эмоции от ровесников, опасаясь насмешек и нападок. Неуязвимость - это маска, которой они прикрываются, чтобы смешаться с толпой, но в безопасном окружении они снимают маску и становятся самими собой. Беспокойство вызывают как раз не эти дети. Больше всего страдают и подвергаются риску психологической травмы дети, стремящиеся быть жесткими и неуязвимыми не только в школе, но и в любом месте и в любой ситуации. Такие дети не способны надевать и снимать броню по необходимости. Защитные механизмы уже стали частью их характера.

**Дети, ориентированные на ровесников, более уязвимы.**

Ребенок может не осознавать своей неуязвимости по одной причине: она стала невыносимой, его раны слишком болезненны, чтобы что-то чувствовать.  С наибольше вероятностью такой экстремальный тип защитной эмоциональной ожесточенности разовьется у детей из приютов или приемных семей, у детей, переживших потерю, у детей, с которыми жестоко обращались или которым уделяли недостаточно внимания. Что удивительно, так это то, что дети, ориентированные некоторое время на ровесников, могут демонстрировать такое же оборонительное поведение, не пережив сопоставимых травм. Человеческий мозг не может спасти ребенка от травмы, но способен помочь ему ее не чувствовать. Термины "защищенный от уязвимости" и "бегство от уязвимости" заключают в себе суть этого процесса: ребенок теряет связь с теми мыслями эмоциями, которые заставляют его чувствовать себя уязвимым, и таким образом снижается его чувствительность к эмоциональным травмам. Время от времени все мы можем проявлять подобную эмоциональную закрытость. Защищенным от уязвимости ребенок становится, если закрытость перестает быть временной реакцией и переходит в устойчивое состояние.  
Дети, ориентированные на ровесников, более подвержены эмоциональным травмам, чем дети, ориентированные на взрослых, по четырем причинам.

**Дети, ориентированные на ровесников, теряют естественную защиту от стресса.**

Дети, ориентированные на ровесников, ожесточаются эмоционально прежде всего потому, что теряют естественный источник силы и уверенности в себе, природный щит, спасающий от невыносимой боли и травм. Мало того, что проблемы и трагедии могут атаковать ребенка извне, его собственный мир наполнен постоянными интенсивными переживаниями по поводу травмирующих его событий: недостаток внимания, ощущение собственной незначительности, исключенности из группы, несоответствия ожиданиям, неодобрения, ситуации, когда ребенок не нравится ровесникам, его не выбирают, высмеивают и издеваются. Защитить ребенка от ударов и переживаний может привязанность к родителям. Если ребенок не привязан к тем, кто принимает и недооценивает его, серьезного вреда ему нанести невозможно. Насмешки могут обидеть, и даже довести до слез, но обида пройдет. Когда точкой отсчета является родитель, значение имеет то, что он говорит, и как он относится к ребенку. Если случается что-то плохое, ребенок обращается к взрослому, чтобы понять, как ему быть и как реагировать. Если связь ребенка и взрослого прочна, дети защищены и не чувствуют опасной уязвимости, пусть даже небо рухнет, и весь мир рассыплется в прах.  Привязанность к родителям защищает ребенка от болезненных стычек с другими детьми, но в той же мере делает его чувствительней к словам и действиям родителей. У привязанности есть внешняя и внутренняя сторона: внутри привязанности мы уязвимы, вне ее - защищены. Привязанность - это одновременно и щит, и меч. Привязанность делит мир на тех, кто может сделать нам больно, и тех, кто не может. Привязанность и уязвимость идут бок о бок. Чем сильнее привязанность ребенка, тем больнее ему может быть.

**Дети, ориентированные на ровесников, беззащитны при общении с нетактичными сверстниками.**  
Естественное общение между детьми сложно назвать осторожным, обдуманным и цивилизованным. Если ровесники замещают родителей, безответственное и неосмотрительное общение между детьми получает такую значимость, какой никогда не должно было бы иметь.  Дети унижают, игнорируют, подавляют, издеваются и высмеивают друг друга. Но уязвимость создают вовсе не слова ровесников и не их поведение, а привязанность. Если ребенок привязан в первую очередь к родителям, жизненно важным для его эмоционального здоровья и благополучия становится признание родителей, а недостаток родительской любви нанесет сокрушительный удар по его самооценке. Когда ровесники замещают родителей, дети теряют необходимую защиту от необдуманных слов и действий других. Многие дети просто не в силах перенести такую боль. Глубокая подавленность ребенка, исключенного из группы сверстников, свидетельствует, скорее, о серьезной проблеме привязанности, чем о проблеме отвержения ровесниками.

**Ровесники высмеивают проявления уязвимости и пользуются ими.**

Третий удар по способности глубоко и открыто чувствовать - и третья причина для эмоциональной изоляции ребенка, ориентированного на ровесников - заключается в том, что стоит ребенку проявить хотя бы тень уязвимости, как другие дети, уже закрывшиеся от уязвимости, набросятся на него. Многие дети учатся прикрывать любые признаки слабости, чувствительности и хрупкости, а также тревогу, страх, заинтересованность, потребность в чем-то и даже любопытство. И самое главное: они никогда не должны признаваться в том, что насмешка попала в цель. В компании детей, подавляющих чувствительность, любое проявление эмоциональной открытости, скорее всего, сделает ребенка мишенью.

**Отношения ровесников непрочны по своей сути.**

Уязвимость, порожденная ориентацией на ровесников, может быть всеобъемлющей, даже если дети не пытаются причинить вред друг другу. Такая уязвимость основана на непрочности отношений ровесников. Уязвимость связана не только с тем, что происходит, но и с тем, что могло бы произойти - с неизбежной непрочностью привязанности. Мы можем потерять то, что имеем, и чем ценнее то, что мы имеем, тем тяжелее возможная потеря. Мы в состоянии добиться близости в отношениях, но мы не можем зафиксировать отношения, обезопасить их. Мы почти не можем контролировать отношения, не можем быть уверены, что завтра нас будут все так же любить и ждать. Риск потери присутствует в любых отношениях, но родители всегда пытаются дать своим детям то, чего дети не могут дать друг другу: связь, не зависящую от их попыток угодить, нашего чувства уверенности от их присутствия или от чего-то еще. Иными словами, мы даем нашим детям то, чего не хватает им в отношениях с ровесниками: безусловное принятие.

В отношениях ровесников нет той зрелости, на которую можно было бы опереться, нет обязательств, на которые можно положиться, и нет чувства ответственности за другого человека. Ребенок остается один на один с суровой реальностью небезопасной привязанности: "А что если мне не удастся наладить отношения с ровесниками? Что если ничего не получится? Что если мне не понравится то, что нравится моим друзьям, если мама меня не отпустит, или если моей подружке развлечения будут важнее меня?" Вот что постоянно беспокоит детей, ориентированных на ровесников. Эти мысли не покидают их, их невозможно заглушить. Дети, ориентированные на ровесников, одержимы вопросами: кто кому нравится, кто кого предпочитает, кто с кем хочет быть. Здесь нельзя допустить оплошности, нельзя, чтобы тебя уличили в предательстве, несогласии, отличии или несоответствии. Потребность поддерживать отношения любой ценой разрушает истинную индивидуальность. И все же, как бы ни старался ребенок, если ровесники заменяют родителей, чувство неуверенности может расти до тех пор, пока не станет совершенно невыносимым. Часто здесь вступают в игру потеря чувствительности и защитное эмоциональное отчуждение, и дети перестают казаться уязвимыми. Они замораживают свои чувства, из-за потребности защититься от боли потери еще до того, как такая потеря действительно произойдет. Похожая динамика наблюдается и в сексуальных "любовных" отношениях у подростков постарше. Родители физически могут присутствовать, но эмоционально быть далекими от своих детей из-за стресса, беспокойства, депрессии или занятости. С точки зрения ребенка, это и не важно. Его запрограммированные реакции останутся теми же, потому что для него важно не столько физическое присутствие родителей, сколько их эмоциональная доступность. Дети, которые страдают от неуверенности в отношениях с родителями, примут в качестве модели поведения защитную отстраненность неуязвимости. Если действительная привязанность ребенка направлена на родителей, их любовь и чувство ответственности обычно помогают спасти ребенка от необходимости прибегать к таким отчаянным мерам. Ровесники не обладают таким пониманием, у них нет чувства ответственности и угрызений совести по поводу других детей. Угроза быть брошенным всегда присутствует во взаимоотношениях детей, ориентированных на ровесников, и дети автоматически реагируют на нее эмоциональной отстраненностью.  
Если ориентированность на ровесников сильна, никаких признаков уязвимости в разговоре, походке, манере одеваться или привычках детей мы не заметим.  
Природа привязанности, по сути, иерархична. Чем более необходима привязанность ребенку для того, чтобы жить, тем важнее ему быть привязанным к взрослым, которые за него отвечают. Дети не испытывают необходимости в друзьях, им нужны родители, бабушки и дедушки, взрослые, готовые принять ответственность и не отпускать их. Чем более ребенок привязан к взрослым, которые заботятся о нем, тем легче ему общаться с ровесниками, не страдая при этом от подавляющего чувства уязвимости.

**Глава 9. Застрявшие в незрелости.**

Физический рост и физиологическая зрелость не дополняются психологическим и эмоциональным взрослением автоматически. Многие взрослые не достигли зрелости: не научились быть независимыми, целеустремленными личностями, способными удовлетворять собственные эмоциональные потребности и уважать потребности других людей.

Чем раньше ребенок начинает ориентироваться на ровесников, и чем значимее они для него будут, тем выше его шансы на "вечное детство". Дети, ориентированные на ровесников, не могут повзрослеть.

**Что значит "незрелость".**

По мере того как мы взрослеем, наш мозг вырабатывает способность сочетать, одновременно испытывать различные впечатления, чувства, мысли, ощущения и импульсы, не путаясь в них и сохраняя способность действовать. Достижение этой точки развития оказывает огромное преобразующее и воспитательное воздействие на личность и поведение. Признаки "детскости", например импульсивность и эгоцентризм, исчезают, и начинается формирование сбалансированной личности. Научить этому мозг невозможно, способность к интеграции может развиться только сама, до нее нужно дорасти. Неуравновешенность - неспособность вынести смешения чувств в один момент времени - признак незрелости.

**Развитие человека по замыслу природы.**

Как взрослеет человеческое существо? Первый этап характеризуется разделением, или дифференциацией. Затем, на втором этапе, разделенные элементы усиленно интегрируются. В развивающихся участках мозга сначала идут независимые от других физиологические и электрические процессы, затем уже, постепенно, они интегрируются. По мере того как это происходит, ребенок проявляет новые признаки поведения и формирует новые навыки. Этот процесс продолжается и в подростковом возрасте и даже дольше. Психологическое взросление предполагает дифференциацию элементов сознания: мыслей, чувств, импульсов, ценностей, мнений, предпочтений, интересов, намерений, амбиций. Дифференциация необходима, прежде чем эти элементы сознания смогут смешиваться, создавая уравновешенные переживания и выражая их. Так же и в отношениях с другими людьми: взросление требует, чтобы ребенок сначала стал уникальным и отделился от других индивидов. Чем больше он дифференцируется, тем проще ему будет общаться с другими, не теряя ощущения своей личности. В более фундаментальном смысле, чувство собственного "я" должно сначала отделиться от внутренних переживаний - способность, полностью отсутствующая у маленьких детей. Ребенок должен уметь отделять себя от ощущений, которые он испытывает в конкретный момент. Что бы он ни чувствовал, сиюминутные эмоции не должны управлять его действиями. Он не должен забывать о других чувствах, мыслях, ценностях и обязательствах, противоречащих ощущениям, которые он испытывает в такой момент. Он должен научиться выбирать. Взросление - процесс спонтанный, но не неизбежный.

(**Комментарий** [http://l-stat.livejournal.com/img/userinfo.gif?v=98](http://mria-ts.livejournal.com/profile)[**mria\_ts**](http://mria-ts.livejournal.com/): *"Что бы он ни чувствовал, сиюминутные эмоции не должны управлять его действиями. Он не должен забывать о других чувствах, мыслях, ценностях и обязательствах, противоречащих ощущениям, которые он испытывает в такой момент." Меня сильно затронула эта фраза в контексте учения Ухтомского о доминанте. У нас всегда в мозгу есть доминирующие процессы и те, которые тормозятся. Причем доминанты бывают разных уровней от простейших (поесть, попить, поспать) через более сложные (желание быть хорошим, любовь к родным, стремление к карьере и т.п.) к высшим (наибольшим Ухтомский считал любовь к Богу). Это коррелирует с учением о смыслах. Еще стоит учитывать, что чем более высшим смыслом определяется действие, тем большего эффекта оно может достигнуть. (После травмы поднятие руки ради самого поднятия будет всегда ниже, чем если человек тянется за шляпой, и еще выше он сможет поднять руку при спасении кого-то - если для него это важно). То есть взросление - это фактически выстраивание у себя в голове иерархии смыслов и помыслов, и чем более высокая иерархия определяет наше поведение, тем большего мы можем достичь).*

**Как создать условия для взросления?**

Мы можем способствовать процессу взросления, создавать необходимые условия, убирать препятствия, но мы не можем заставить ребенка повзрослеть. Работая с незрелыми детьми, мы иногда должны показывать им, как нужно действовать, проводить границы того, что допустимо, и озвучивать наши ожидания. Детям, недостаточно зрелым для того, чтобы оценить последствия своих действий, нужно установить правила и нормы допустимого поведения. Но следование предписаниям нельзя путать с настоящей зрелостью Важнейшая и сложнейшая задача родителей - помочь детям повзрослеть, а не просто казаться взрослыми.  
Подобно многим другим факторам развития ребенка, взросление начинается с привязанности. Только если эта потребность удовлетворена, может происходить взросление.  
Для того чтобы воспитать независимость, мы должны сначала создать зависимость: чтобы запустить индивидуацию, нужно дать ребенку чувство принадлежности и единства, чтобы помочь ему выделиться, нужно принять на себя ответственность и сохранять близость с ним. Мы помогаем ребенку отпустить нас, давая ему больше контакта и связи с нами, чем он сам просит. Если он просит обнять его, обнимите его сильнее, чем он обнимает вас. Процесс взросления парадоксален: зависимость и привязанность поощряют независимость и, в конечном итоге, отделение. Человеческие существа никогда не перерастут своей потребности в связи с другими людьми, этого и не нужно, но в жизни зрелых, по-настоящему самостоятельных людей эта потребность не доминирует. Чтобы стать таким независимым существом, потребуется все детство, а в наше время этот процесс длится, по крайней мере, до конца подросткового возраста, и даже дольше.

Мы должны освободить ребенка от переживаний по поводу привязанности, чтобы он смог продолжать двигаться в соответствии с задуманным природой планом взросления. Секрет этого в том, чтобы ребенку не пришлось прилагать усилия в "заслуживать" контакт и близость; мы должны дать ему опору, ориентир. Голод привязанности очень похож на физический голод. Потребность в пище постоянна, так же как и потребность ребенка в привязанности. Нужно, чтобы ребенок шел к родителям со всеми своими тревогами, не скрывал от них свои самые неприятные качества, и при этом мог сохранять их абсолютную, внушающую уверенность безусловную любовь. Чтобы произошел необходимый сдвиг энергии, ребенку нужен определенный объем безопасности и безусловной любви. Многим нашим детям мешает развиваться их неспособность переключиться с удовлетворения голода привязанности на создание независимой, активной связи с миром.

**Ориентация на ровесников задерживает рост в пяти важных направлениях:**

Ребенок не впитывает родительскую заботу.

Одним из результатов ориентации на ровесников является то, что любовь и забота, которыми мы окружаем их, не могут "пробиться" к ним. Нельзя накормить кого-то, кто отказывается садиться с вами за стол. Всей любви мира может быть недостаточно, чтобы подготовить ребенка к переходу на другой уровень - для питания необходима пуповина. Невозможно удовлетворить потребности ребенка в привязанности, если он не привязан к человеку, который хочет и может их удовлетворить. Когда в качестве первичных объектов привязанности родителей заменяют ровесники, именно от них ребенок ожидает эмоционального питания. Проще говоря, привязанность к ровесникам практически никогда не удовлетворяет потребностей привязанности. Сдвиг в энергии развития невозможен. В таком случае, движения от привязанности к индивидуации не происходит, и поэтому ориентация на ровесников и незрелость идут бок о бок.

Привязанность к ровесникам непрочна, она не может дать ребенку уверенности и покоя.  
Отношения ровесников связывают незрелых существ. Такие отношения по своей природе непрочны. Они не могут дать ребенку отдыха от беспрестанного поиска одобрений, любви и самоутверждения. Ребенок постоянно ищет близости. Вместо покоя ориентация на ровесников вызывает беспокойство. Чем больше ребенок ориентирован на ровесников, тем более навязчивым, а порой даже хроническим, становится подсознательное напряжение. Неважно, сколько контакта и связи существует между ровесниками, в этой близости нельзя быть уверенными и рассчитывать, что она сохранится. Ребенок, наслаждающийся своей популярностью среди других детей - или страдающий от ее недостатка - осознает все нюансы, боится любого недоброжелательного слова, взгляда, жеста. Отношения ровесников зависят от многих условий, и, за редким исключением, не могут способствовать росту зарождающейся личности ребенка. Единственным исключением может быть дружба детей, уверенных в своих привязанностях к взрослым; в таких случаях одобрение и приятельские отношения между ровесниками могут укрепить уверенность и чувство безопасности.

Дети, ориентированные на ровесников, не способны чувствовать себя наполненными собой.  
Чтобы перейти на новый уровень, ребенку необходимо не просто почувствовать наполненность собой, это чувство должно проникнуть в него. В его сознании должно каким-то образом отпечататься, что его жажда близости и связи с другим человеком удовлетворена. Но чтобы наполненность собой проникла в сознание ребенка, он должен обладать способностью чувствовать глубоко и уязвимо - опыт, от которого многие дети, ориентированные на ровесников, стараются закрыться. Дети, ориентированные на ровесников, не могут позволить себе чувствовать так искренне и глубоко. Может показаться странным, что наполненность собой невозможна без ощущения уязвимости. В наполненности нет боли - как раз наоборот. И все же, этот феномен основан на глубинной логике эмоций. Чтобы почувствовать себя удовлетворенным, наполненным, ребенок сначала должен ощутить пустоту. Чтобы почувствовать, что ему помогли, ребенок должен ощутить потребность в помощи. Чтобы почувствовать себя полным, сначала он должен пережить неполноценность. Чтобы познать радость воссоединения, нужно испытать боль потери; чтобы успокоиться, нужно пережить тревогу. Удовлетворенность может стать очень приятным опытом, но чтобы почувствовать ее, прежде нужно научиться жить с уязвимостью.  
Теряя способность ощущать несостоявшуюся привязанность, ребенок перестает чувствовать, что о нем заботятся, испытывать удовлетворение. Способность ощущать, чего ему не хватает, и понимать, чем вызвано ощущение пустоты, указывает на эмоциональное здоровье ребенка. Как только дети научатся говорить, они должны уметь сказать: "Я скучаю по папе", "Мне обидно, что бабушка на меня не обратила внимание", "Мне кажется, тебе не интересно то, что я рассказываю", "По-моему, я не нравлюсь этим ребятам". Многие современные дети слишком стремятся защититься, слишком закрыты эмоционально, чтобы испытывать такие чувства. Если детям чего-то не хватает, это окажет на них влияние, понимают они это или нет, но только если они способны чувствовать и знают, чего именно им не хватает, они смогут освободиться от погони за привязанностью. Если ребенок становится защищенным от уязвимости в результате ориентации на ровесников, он становится "ненасытным" и в отношениях с родителями. В этом заключается трагедия ориентации на ровесников: она делает нашу любовь и привязанность бесполезными и не дающими удовлетворения.  
Ненасытным детям всего мало. Что бы вы ни делали, как бы ни старались, сколько внимания и одобрения ни дарили бы ребенку, он не достигнет перехода. Родителей это разочаровывает и изматывает. Ненасытность задерживает наших детей на первой передаче развития, останавливает их в незрелости, не дает им выйти за пределы основных инстинктов. Им трудно обрести покой, и удовлетворение может прийти к ним только от чего-то или от кого-то извне. Единственная надежда на спасение - вернуть детей в лоно привязанности, на их законное место, а затем смягчить их, чтобы наша любовь смогла проникнуть и напитать их.

Что происходит, если ненасытность доминирует в эмоциональной жизни человека? Процесс взросления задерживают одержимость и зависимость, в нашем случае - зависимость от связи с ровесниками. Одержимость контактом с ровесниками становится только сильнее после общения с ними, будь то в школе или в свободное время, после ночевок у друзей, совместных экскурсий, поездок или отдыха в лагере. Многие родители путают ненасытное поведение с настоящей потребностью в общении с ровесниками.

Детям необходима только такая привязанность, которая питает их, наполняет и может дать им покой. Чем более требователен ребенок, тем больше он стремится "убежать". Так ребенок проявляет не силу, а отчаяние голода, которое только возрастает после контакта с ровесниками.

Дети, ориентированные на ровесников, сталкиваясь с тщетностью, не могут отпустить ситуацию.  
Есть люди, которые достигли зрелости, не получив в детстве достаточно питания от привязанности к взрослому. Как такое возможно? Все объясняется тем, что есть и второй ключ, открывающий дверцу к взрослению. В этом случае точка поворот в эмоциональном развитии наступает, когда место удовлетворения от успешных отношений, мозг ребенка фиксирует для себя, что голод привязанности не может быть удовлетворен в этой ситуации и в это время. Осознание тщетности, проникающее в мысли ребенка, вызвано нереализовавшимися ожиданиями - ребенок не получил внимания папы, не стал бабушкиным любимчиком, не завел друзей или не нашел, с кем играть. Оно может быть вызвано тем, что ребенок не может не чувствовать себя одиноким, не может стать самым большим и лучшим, самым важным для кого-то, удержать маму дома или уговорить семью не переезжать. Наша эмоциональная система запрограммирована освобождать нас от погони за контактом и близостью не только после утоления голода привязанности, но и если мы по-настоящему поймем, что желание удовлетворить этот голод тщетно. Отпустить, отказаться от желания, значимого для нас, может быть трудно даже взрослым. До тех пор пока мы не примем, что то, к чему мы стремимся, недостижимо, мы не сможем двигаться дальше по жизни. Как незрелые субъекты привязанности, дети испытывают естественное желание держаться за кого-то или что-то, поддерживать контакт, требовать внимания, обладать человеком, к которому они привязаны. Это желание может поглотить ребенка настолько, что оно будет доминировать в его действиях. Только когда понимание тщетности глубоко отпечатается в его эмоциональном мозге, это стремление ослабеет и сойдет на нет. С другой стороны, если осознание тщетности не сможет проникнуть в мысли ребенка, он так и останется во власти навязчивых привязанностей и продолжит погоню за недостижимым. Так же, как удовлетворение, осознание тщетности должно проникнуть в мысли, чтобы произошло смещение энергии, смещение, ведущее к принятию, от фрустрации к примирению с тем, как обстоят дела. Недостаточно "зарегистрировать" это ощущение интеллектуально, необходимо прочувствовать его глубоко и уязвимо, в самом сердце лимбической системы, в центре эмоциональной системы мозга. Ощущение тщетности - уязвимое чувство, ставящее нас лицом к лицу с пределами наших возможностей, с тем, что мы не в силах изменить. Чувство тщетности исчезает одним из первых, когда ребенок становится защищенным от уязвимости. В результате дети, ориентированные на ровесников, крайне редко испытывают подобные эмоции. Одним из наиболее очевидных признаков осознания тщетности у детей становится появление слез. Став взрослыми, многие из нас научились скрывать слезы, но сам импульс к плачу прочно связан с ощущением тщетности. Со слезами тщетности приходит смещение энергии: здоровая печаль, отказ от попыток изменить ситуацию. Слезы тщетности действительно освобождают, дают ощущение завершения. Они сигнализируют о том, что мозг по-настоящему понимает, что что-то не получилось, и от этого нужно отказаться.  Более чем естественно, что ребенок может расстроиться из-за неудач в своих привязанностях. И в этом тоже дети, ориентированные на ровесников, далеки от естественного состояния. Маловероятно, что они будут лить слезы тщетности.

Без осознания тщетности, так же как и без насыщения, взросление невозможно.  
Ориентация на ровесников сокрушает индивидуальность.

Индивидуальность рождается в процессе становления психологически независимого существа, в результате которого расцветает уникальность человека. Психологи называют этот процесс дифференциацией или индивидуацией. Быть индивидуальным - значит обладать собственными намерениями, идеями и ограничениями. Это значит ценить собственные предпочтения, принципы, намерения, перспективы и цели. Это значит занимать место, не занятое никем другим.  Зарождающиеся индивидуальность и независимость требуют защиты, как от реакции других людей, так и от внутреннего стремления привязаться к другим любой ценой. На первых порах психологическое развитие очень уязвимо во всех своих проявлениях: интерес, любопытство, уникальность, творчество, оригинальность, изумление, новые идеи, самостоятельность, эксперименты, исследования и так далее. Такое зарождение идет неуверенно и робко. Двигаться вперед во всей своей неприкрытой оригинальности - значит быть полностью уязвимым перед лицом других.  Не нужно ждать от детей поощрения признаков взросления в других детях. Это не их задача и, в любом случае, привязанность значит для них слишком много, чтобы они смогли оценить индивидуальность. Незрелые люди стараются раздавить любые проявления индивидуальности. В мире детей подозрительным и постыдным является не незрелость, а процесс взросления. Развивающийся ребенок, самомотивированный, не зависящий от потребности в контакте с ровесниками, выглядит ненормальным, неправильным, сошедшим с верного пути. Чем сильнее у ребенка ориентация на ровесников, тем сильнее он будет отвергать и оскорблять индивидуальность другого.

Помимо того, что извне индивидуацию сдерживает реакция сверстников, ей угрожает и внутренняя динамика ребенка, ориентированного на ровесников. Если привязанность к ровесникам первична, приходится пожертвовать индивидуальностью. Незрелому ребенку такая жертва кажется обоснованной. Ребенок не может позволить своей личности встать между ним и ровесниками.

**Глава 10. Наследие агрессии.**

Для детей, ориентированных на ровесников, очень типично нападать на членов семьи, причинять боль родителям, братьям и сестрам. В большинстве случаев нападения выражаются не на физическом уровне, а в виде словесных оскорблений. Их эмоциональная враждебность может изматывать, отдалять, ранить. Агрессию не всегда вызывает ориентация на ровесников, но чем больше ребенок зависим от сверстников, тем вероятнее агрессия станет частью общей картины. Культура и психология насилия так прочно проникла в наших детей, что ровесники больше любят и уважают хулиганов, чем их жертв. Агрессия может быть направлена против окружающих или выражаться вспышками раздражительности и гнева. Она также может быть направлена против самого ребенка, проявляясь в самоуничижительных фразах вроде "Я такой глупый!" или во враждебном отношении к себе: "Ненавижу себя".

Агрессия, как и любовь, связана с глубинной мотивацией - с тем, что нами движет. В случае с агрессией, это импульс к нападению.  Ориентация на ровесников не является первопричиной агрессии. И все же, ориентация на ровесников подливает масла в огонь агрессии и раздувает ее до насилия.

Движущая сила агрессии.

Фрустрация - топливо для агрессии. Фрустрация - это эмоции, которые мы спытываем, если что-то не работает. Чем важнее для нас, чтобы "оно" работало, тем больше нас расстраивает, если этого не происходит. Фрустрация - это глубокая и примитивная эмоция, до такой степени примитивная, что присутствует даже у животных. Она не обязательно осознанна, как и любые другие эмоции, она влияет на нас. В отсутствие более цивилизованного выхода для фрустрации, она выливается в агрессию.

Существует множество сигналов, запускающих фрустрацию, но поскольку самое главное для детей - как и для многих взрослых - это привязанность, основным источником фрустрации становятся проблемы в отношениях: потеря контакта, нарушенная связь, слишком долгая разлука, чувство отверженности, потеря любимого человека, недостаток чувства принадлежности или ощущение, что нас не понимают. Как правило, мы не отдаем себе отчета в привязанности, а потому мы часто не прослеживаем связи между фрустрацией и неработающими отношениями.

Ровесники, чьи первичные привязанности направлены друг на друга, испытывают фрустрацию, потому что им не удается быть всегда рядом. Они не живут вместе, а потому постоянно страдают в разлуке. Они никогда не могут быть уверены в том, что сверстники будут благосклонны к ним: если тебя выберут сегодня, это не значит, что завтра тебя выберут снова. Если популярность в кругу ровесников для ребенка важнее всего на свете, фрустрация будет поджидать его на каждом шагу: друзья могут не перезвонить, не обратить внимания или проигнорировать, заменить его кем-то другим, обойти вниманием или обидеть. Ребенок никогда не сможет успокоиться и быть уверенным в том, что другие дети принимают и ценят его. Более того, отношения с ровесниками редко могут выдержать истинный психологический вес ребенка. Он вынужден постоянно контролировать и одергивать сам себя, быть осторожным и не показывать, что он отличается, не выражать слишком явно свое несогласие. Гнев и возмущение придется проглотить, чтобы сохранить близость. В такой среде фрустрация интенсивна, даже если все идет относительно гладко. Дети, которые не могут освободиться от фрустрации, ищут поводы атаковать, им очень нравятся темы насилия в музыке, литературе, развлечениях. На собственном печальном опыте многие родители убедились, что как только мозг привязанности ребенка фиксируется на ровесниках, попытки повернуть этот сценарий вспять могут вызывать действительно сильную фрустрацию. Запреты и ограничения, устанавливаемые родителями, высвобождают поток вербальных и физических нападений, которые могут причинять сильную боль.

У ребенка, ориентированного на ровесников, никогда не закончится топливо для агрессии. Здоровая реакция на фрустрацию - это попытка изменить ситуацию. Если изменение невозможно, мы можем принять все, как есть, и адаптироваться к ситуации, которую не в силах изменить. Если даже такой адаптации не произойдет, импульс к нападению все еще можно контролировать, умеряя мысли и чувства, иными словами, за счет зрелой саморегуляции. Испытать сильную фрустрацию и не перейти к нападению возможно. У детей, ориентированных на ровесников, приемлемые выходы для фрустрации зачастую блокируются. Такие дети становятся агрессивными по умолчанию.

Существуют три основных недостатка в отношениях с ровесниками, которые могут привести к накоплению фрустрации, пока она не выльется в агрессию.

Как ориентация на ровесников провоцирует агрессию.

Детям, ориентированным на ровесников, трудно принять изменения.  
Когда мы разочарованы, нашим первым желанием становится изменить то, что нам не нравится. Мы можем попытаться сделать это с помощью других, попробовав изменить наше собственное поведение или какими-либо иными способами. Назначение фрустрации как раз в том, чтобы побудить нас к действию. Но жизнь готовит нам много проблем, которые мы не способны решить. Мы не можем остановить время, изменить прошлое или то, что мы уже совершили. Мы не можем избежать смерти, продлить приятные моменты, обмануть реальность, заставить работать то, что не работает, или заставить кого-то пойти нам на встречу, если он этого не хочет. Мы не можем сделать так, чтобы все в жизни было справедливо, и даже не можем гарантировать безопасность себе и другим. Из всех этих неизбежных проблем, самая страшная для детей проблема заключается в том, что они не могут стать эмоционально и психологически защищенными. Реализация таких чрезвычайно важных потребностей, как быть желанными, нравиться окружающим, быть любимыми и особенными, им неподвластна.

Если мы, родители, успешно поддерживаем связь с нашими детьми, им не приходится открыто сталкиваться с чувством бессилия, одной из фундаментальных тем человеческого существования. Конечно, мы не сможем вечно защищать их от реальности, но дети не должны сталкиваться с трудностями жизни до тех пор, пока они не будут к ним готовы.

Детям, ориентированным на ровесников, не так повезло. Под действием сильнейшей фрустрации, которую они испытывают, они теряют надежду изменить что-либо, сделать свои привязанности надежнее. Некоторые становятся маниакально требовательными в своих отношениях друг с другом. Одни пытаются командовать, другие - очаровывать и развлекать приятелей. Эти дети, постоянно неудовлетворенные, отделены от источника своего недовольства и отгораживаются от реальности, которую не могут изменить. Конечно, то же самое может произойти и в отношениях детей с взрослыми - и такое бывает довольно часто - но в отношениях с ровесниками эти проблемы абсолютно неизбежны.

Не важно, как часто дети, ориентированные на ровесников, пытаются изменить что-либо, предъявляя свои требования, меняя внешность, пытаясь угодить другим, не важно, каким образом они подавляют собственную личность и предают самих себя, чувство облегчения для их будет лишь временным. Спасения от неизбежной фрустрации привязанности нет, а к ней добавляется еще и фрустрация от постоянного столкновения со стеной бессилия. Вместо того чтобы рассеяться, фрустрация ребенка только приближается еще на шаг к тому, чтобы обратиться в агрессию.

Дети, ориентированные на ровесников, менее адаптивны. Чувство бессилия, возникающее при столкновении с непреодолимыми трудностями, должно растворяться в ощущении тщетности. Таким образом, чувство бессилия приводит к адаптации, заставляя нас меняться, если мы не можем изменить мешающие нам обстоятельства. Ребенок, вынужденный адаптироваться, не переходит в нападение: адаптация и агрессия, два потенциальных исхода фрустрации, несовместимы. Только ощущение тщетности позволяет нам оставить бесполезные занятия и рассеять связанное с ним чувство бессилия.

Мозг должен зафиксировать, что что-то не работает. Недостаточно подумать об этом, это нужно почувствовать. Все мы когда-либо понимали, что что-то не получается, и все же снова и снова повторяли одни и те же действия. Если бы вместо этого мы позволили чувству тщетности проникнуть в нас, мы бы не настаивали на тех требованиях и методах воспитания, которые не работают, сколько бы мы их не применяли. Адаптация - полностью бессознательный и эмоциональный процесс, которым управляют не мыслительные участки коры мозга, а его лимбическая система - отвечающие за эмоции структуры мозга. Только когда ощущение тщетности проникнет в нас, и мы поймем на самом глубоком уровне, что сохранить эмоциональный и физический контакт с кем-то, покинувшим нас навсегда, невозможно, придут слезы тщетности, и начнется процесс адаптации. На это могут уйти годы. Но если слезы тщетности не появятся никогда, то и адаптации не произойдет. Выступают эти слезы у нас на глазах или только в душе, чувство тщетности всегда означает грусть, разочарование и горе. К счастью, даже когда мы научились подавлять слезы, печаль и разочарование делают свое дело, облегчая адаптацию, если мы по-прежнему способны испытывать чувство тщетности глубоко внутри. Для детей, ориентированных на ровесников, трудность заключается в том, что чувство тщетности подразумевает уязвимость: ощутить тщетность - значит примириться с ограниченностью своих сил.  Ориентация на ровесников вызывает фрустрацию и блокирует слезы тщетности, которые служат для нее противоядием. Все больше детей сталкиваются с невозможностью наладить отношения с ровесниками, но, слишком очерствевшие, чтобы позволить ощущению тщетности проникнуть в них, они причиняют вред себе и другим.

Лишенные чувства тщетности дети не способны отпустить ситуацию и смириться с существующими ограничениями. Без адаптации не может быть стойкости перед лицом испытаний, без цели не может быть ресурсов и нет возможности восстановиться после травмы.

Дети, ориентированные на ровесников, меньше сомневаются перед нападением.  
Фрустрацию можно удержать от превращения в агрессию, если импульсы к нападению согласуются с противоположными импульсами, мыслями, намерениями, чувствами. Когда дело касается агрессии, очень полезно испытывать двойственные чувства. Дети, ориентированные на ровесников, гораздо реже испытывают двойственные чувства по поводу нападения.

Обычно импульсы к нападению компенсируются желанием не навредить, страхом, что дадут сдачи, желанием быть хорошим, мыслями о последствиях. Агрессию также снижает чувство тревоги, боязнь оттолкнуть тех, к кому мы привязаны, чувство привязанности, и даже желание держать себя в руках. Когда ребенка одновременно тянет в противоположных направлениях, противоречивые мотивы пробуждают цивилизованное сознание, которое активирует способность к самоконтролю. Если такой двойственности нет, а желание атаковать возникает, ничто не остановит реализацию нежелательных импульсов.

Почему дети, ориентированные на ровесников, гораздо реже колеблются перед нападением? Во-первых, из-за задержки в развитии они, по сути, не способны испытывать смешения чувств и противоречивых импульсов. Это синдром дошкольника - импульсивность, основанная на психологической незрелости. Как только фрустрация доходит до предела, желание атаковать затмевает все. Во-вторых, дети, ориентированные на ровесников, реже колеблются, потому что на них не действует смягчающая сила привязанности. Если для удовлетворения голода привязанности ребенок ищет связи и близости с ровесниками, все остальные - братья и сестры, родители и учителя - оказываются под прицелом. Нападениям могут подвергнуться также и ровесники, в которых ребенок не заинтересован и к которым не привязан. Сильным уравновешивающим действием обладает также психологическая тревога. Значительная часть мозга отвечает за сложную систему тревожных сигналов. Беспокойство является эмоциональным сигналом тревоги, предупреждающим об опасности, будь то опасность нападения или разлуки с теми, кто для нас важен. Осознание того, что мы можем попасть в неприятности, страх перед болью, боязнь последствий, опасение оттолкнуть любимых являются предостерегающими механизмами. Нападение рискованно. Сама мысль о нем у ребенка, способного на смешанные чувства, должна вызывать тревогу, которая поможет контролировать агрессию. Трудность в том, что чувство тревоги заставляет нас ощущать себя уязвимыми. На самом деле, мысль о том, что с нами может произойти что-то плохое - и есть суть уязвимости. Убегая от уязвимости, многие дети, ориентированные на ровесников, теряют чувство страха. Они все еще способны волноваться на физическом уровне, но они больше не испытывают осознанного чувства тревоги и уязвимости, связанной с ним. Они больше не говорят, что им страшно, что они нервничают. Если чувство тревоги отключено, химический процесс возникновения тревожности - выброс адреналина - становится очень притягательным. Дети, отключившие свои эмоции для защиты от уязвимости, могут специально искать опасности, потому что она создает выброс адреналина. Несомненно, именно с этим связано повальное увлечение экстремальными видами спорта.

Чем более ребенок ориентирован на ровесников, тем менее вероятно, что он будет испытывать тревогу и проявлять осторожность. Человек, мозг которого не обладает механизмом для запуска тревоги при возникновении импульсов к нападению, склонен проявлять насилие.

Попытки притушить огонь агрессии в ориентированных на ровесников детях сами по себе являются примером тщетности. Пока осознание тщетности не проникнет в нас, и пока мы сами не перейдем в этой ситуации от гнева к печали, мы не сможем изменить способ действия. Чем сильнее их ориентация на ровесников, тем больше они склоняются к агрессии и тем меньше реагируют на наши попытки восстановить дисциплину. Чем более агрессивными они становятся, тем дальше мы отстраняемся от них, увеличивая тем самым пробел в привязанности, который заполняют ровесники. В таких обстоятельствах мы автоматически сосредотачиваем внимание и усилия на устранении проявлений агрессии, вместо того чтобы изменить направление привязанностей наших детей.

**Глава 11. Как рождаются обидчики и жертвы.**

Когда молодое поколение перестает ориентироваться на родителей, все, что ему остается - это инстинкты и импульсы. Инстинктивное желание доминировать возникает в результате разрушения правильных отношений привязанности.  Широко распространено ошибочное мнение, что издевательства вызваны отсутствием нравственности или связаны с жестокостью в семье, недостатком дисциплины или демонстрацией насилия в развлекательных передачах. Некоторые аспекты издевательств, действительно, могут быть спровоцированы этими факторами, но сам по себе феномен издевательства детей над детьми является результатом потери привязанности.

**Доминировать, но не заботиться.**

Почему дети с перевернутыми привязанностями предрасположены к тому, чтобы становиться обидчиками или жертвами? Основная задача привязанности в жизни человека - дать возможность зрелому взрослому, занимающемуся воспитанием ребенка, позаботиться о незрелом, нуждающемся в нем малыше. Для этого в любых отношениях привязанности, первым делом, нужно установить эффективную иерархию. В нормальных условиях мозг привязанности ставит ребенка в зависимую позицию, тогда как взрослый берет на себя доминантную роль. Однако инстинкт выбора между доминированием и зависимостью может быть активирован в любых отношениях привязанности, даже если оба участника этих отношений незрелы, и ни один из них не способен позаботиться о потребностях другого. Зависимый участник нуждается в том, чтобы о нем позаботились, а доминирующий принимает на себя ответственность за благополучие другого. Между детьми и взрослыми правильное распределение ролей очевидно, или, по крайней мере, должно быть очевидным. Если же субъектами отношений являются только дети, результат может быть катастрофическим. Некоторые дети стремятся доминировать, не принимая ответственности за тех, кто подчиняется, другие же отдаются во власть тех, кто не способен воспитывать. В результате ориентации на ровесников, мощная потребность в привязанности заставляет незрелых детей, которые должны общаться на равных, устанавливать неестественную иерархию доминирования и подчинения.

Некоторые из доминирующих детей, на самом деле, становятся "наседками": присматривают за младшими, заботятся о нуждающихся, защищают уязвимых и помогают слабым. Альфа-дети могут распоряжаться другими и раздавать указания, могу властвовать над своим маленьким выводком, но все это они делают, чтобы позаботиться о тех, кто от них зависит, и выполнить свои обязанности. Кто-то же должен это делать - вот эти дети и принимают вызов. Несмотря на свой командирский тон, они вовсе не обидчики. Они не цепляются к слабым, и наказывают только тех, кто пристает к их подопечным. Они не нападают, лишь завидев признаки уязвимости, а противостоят тем, кто хочет этой уязвимостью воспользоваться. В них нет злобы, но есть мощный инстинкт защитника.

Дети (и взрослые) становятся обидчиками, если их стремление доминировать не сопровождается инстинктивным чувством ответственности за тех, кто стоит ниже них в сложившейся иерархии. Они игнорируют потребности других людей вместо того чтобы помочь, пользуются чужой уязвимостью вместо того, чтобы защищать ее, высмеивают слабых вместо того, чтобы поддержать их, глумятся над людьми с физическими недостатками вместо того, чтобы позаботиться о них. Доминирование не пробуждает в них желание заботиться: они так отчаянно бегут от уязвимости, что теряют способность волноваться за других и чувствовать ответственность. В первую очередь, обидчики закрыты от всего, что может усилить чувство уязвимости - от всего, что заставит их осознать собственную незащищенность от эмоциональных ран. Обидчики неспособны увидеть свои недостатки и ошибки. Для них неуязвимость - добродетель. Заботиться о ком-то - значит быть в этом человеке эмоционально заинтересованным. Чувствовать ответственность - значит открыться для неполноценности и вины.

Защищенность обидчика от уязвимости направляет доминирование по пути разрушения.

**Почему обидчики стремятся доминировать?**

Тот, кто доминирует, гораздо менее уязвим, чем тот, кто находится в зависимом положении. Именно поэтому дети, которые больше всего закрыты эмоционально, также больше всего стремятся к доминированию. Если родитель или воспитатель, пользуясь своей силой, помыкал ребенком, подавляя его достоинство и причиняя ему боль, естественным для ребенка станет желание избегать зависимого положения любой ценой. Ребенок также может стать обидчиком, если его родителю не удалось внушить ему уверенность в том, что рядом с ним находится опытный, добрый и сильный ответственный взрослый. Ребенок, как бы он ни сопротивлялся родительскому управлению и как бы ни стремился получить больше независимости, нежели способен выдержать, жаждет почувствовать себя под защитой кого-то достаточно сильного и мудрого, чтобы позаботиться о нем. Родители все чаще оказываются неспособными доминировать в привязанностях. Отчасти в этом виноваты современные методы воспитания и обесценивание родительской интуиции. Складывается впечатление, что многие родители отдают ведущую роль детям и ждут, чтобы они сами сказали, как их воспитывать. Некоторые родители надеются избавить своих отпрысков от боли и фрустрации, делая все возможное, чтобы у детей все получалось. Дети, которых так воспитывают, никогда не столкнуться с необходимым для них чувством разочарования, которое сопровождает осознание невозможного. Они лишены опыта трансформации фрустрации в чувство тщетности, смирения и адаптации. Другие родители путают уважение к детям с потаканием всем их прихотям, вместо того чтобы просто удовлетворять их потребности. Есть и такие, которые стремятся дать детям возможность выбирать, объяснять ситуацию, тогда как все, что нужно ребенку - это шанс выразить фрустрацию, вызванную тем, что реальность разбила его надежды, возможность выплеснуть недовольство своей неудачей. Некоторые родители с помощью детей пытаются реализовать свои собственные потребности в привязанности. В условиях современной социально-экономической нестабильности, многие родители, хоть и находятся рядом со своими детьми физически, слишком озабочены собственными трудностями, чтобы полноценно присутствовать в их жизнях эмоционально.

Если родители слишком заняты, пассивны или не способны доминировать, инстинкты привязанности автоматически направят ребенка в доминантную позицию. Такие дети начинают командовать и контролировать. Когда такие дети становятся ориентированными на ровесников, их мозг естественным образом выбирает доминирующий режим, и они продолжают помыкать, но теперь уже своими сверстниками.

**Как обидчики добиваются доминирования.**

Добиваться доминирования можно по-разному. Самый очевидный способ возвыситься - хвастаться или дерзить, выставлять себя самым большим, лучшим и важным. И все же, самый популярный путь самовозвышения лежит через унижение других, поэтому обидчик чаще всего старается показать всем, "кто тут главный" и держать окружающих в узде (инструменты: покровительственный тон, презрение, оскорбления, унижение, насмешки, передразнивание, устыжение). Обидчик инстинктивно улавливает неуверенность в других и стремится воспользоваться ею в своих целях. Обидчики получают удовольствие, заставляя других выглядеть глупо и смешно, внушая им чувство стыда.

Конечно, обидчик хочет того же, что и любой другой ребенок: удовлетворить жажду привязанности. Но получить такое удовольствие ему нужно наименее уязвимым способом. Из 6 видов привязанности, привязанность через сходство - самый безопасный способ. Отличия в этом случае становятся поводом для оскорблений. Все, что хоть как-то выделяется, все, что делает ребенка уникальным, превращает ребенка в мишень для обидчика. Второй наименее уязвимый способ привязанности - быть значимым, важным в чьих-то глазах. Обидчики не вносят, если кто-то становится важнее их самих, поэтому пользуются любыми очевидными недостатками других.

Еще один способ добиться доминирования - запугивание. Вызывая страх, обидчик одерживает победу. Поэтому он постоянно держит других в страхе, прибегая к угрозам, бросая вызов, рассказывая страшные истории и разрабатывая тактики запугивания. Чтобы сохранить свое положение, обидчик никогда не должен выказывать страх ни перед чем.  
Один из самых примитивных способов установить доминирование - это добиться физического превосходства.

Еще один способ добиться доминирования - это требовать уважения, это "фирменный стиль" обидчиков. Дети воспринимают обидчика, как человека, который добьется своего и ни перед чем не остановится.  Что бы обидчики ни получили в ответ на свои требования, даже если все их требования безоговорочно выполняются, они не могут удовлетворить фундаментального эмоционального голода. Их попытки насытиться - бесплодны, но поскольку они не могут позволить себе по-настоящему ощутить тщетность, они не способны отпустить. Требования обидчиков бесконечны.

Обидчик требует уважения, потому что это мощный признак верности и подчинения. Уважение, которое вымогает обидчик, не может его насытить, жажда привязанности обидчика и его фрустрация только растут и усиливаются. То, что ему действительно нужно - эмоциональное удовлетворение от отношений - невозможно получить теми способами, которыми он действует.

**Что провоцирует обидчика.**

Обидчик переходит в нападение, если его требования, даже неозвученные, не выполняются. Например, обидчики чрезвычайно чувствительны к неуважению. Даже посмотрев на него "не так", есть риск запустить реакцию.  Многие дети совершенно не способны избегать проблем в мире, которым правят обидчики. Один из первых результатов ориентации на ровесников - возникновение защиты от уязвимости, которая необходима, чтобы прочесть знаки враждебности и отвержения. Когда система тревожности приглушается, дети менее способны читать знаки, которые должны были бы призвать их к осторожности. Таким образом, ориентация на ровесников не только создает обидчиков, но и готовит для них жертв.   
Помимо мнимого неуважения и неподчинения, еще одним пусковым механизмом для издевательств становится проявление уязвимости. Ребенок никогда не должен показывать обидчику, что его можно ранить, или за эту ошибку придется дорого заплатить. Стоит только признать, что тебе больно, и обидчик будет давить на болевую точку. Казаться слабым, заинтересованным или полным энтузиазма - значит сделать из себя мишень. Большинство детей знает это и тщательно маскируют уязвимость в присутствии тех, кто способен напасть. Они не могу сказать, что скучают по нас, иначе ровесники их засмеют. Им нельзя признавать, что замечания их задели, иначе их будут безжалостно дразнить. Они не должны сознаваться в своей чувствительности, иначе насмешки никогда не прекратятся. Им приходится учиться скрывать страх, никогда не показывать тревогу, отрицать, что им больно. Чтобы выжить в мире, где правят обидчики, наши дети должны тщательно прикрывать признаки уязвимости, стирать любые признаки привязанности.

**Привязанность-перевертыш.**  
Эмоционально здоровый человек подходит к привязанности прямо и уверенно. Он открыто говорит о своих потребностях и желаниях, демонстрируя свою уязвимость. Для обидчика открыто искать близости слишком опасно. Обидчик не может признаться, что испытывает неутолимую жажду связи, прочем, часто он сам не понимает, что чувствует. Так как же обидчик привязывается? Вспомним о биполярной природе привязанности (у привязанности есть как положительная, так и отрицательная сторона). Существует второй, негативный способ, установить связь. Обидчик пытается сблизиться с желаемым объектом привязанности, отталкиваясь от тех, с кем не хочет контакта. Этот путь извилист и гораздо менее эффективен, но опасность быть раненым или отверженным на нем значительно ниже. Это позволяет обидчику никогда не показывать, что ему важен результат, никогда не выдавать эмоциональной заинтересованности в искомых отношениях. Вместо того чтобы прямо сообщить о своем желании близости с избранным человеком, обидчики будут сопротивляться контакту с другими, нарочито игнорируя и избегая их, особенно в присутствии тех, кого они пытаются завоевать. Вместо того чтобы подражать тем, за кем они втайне охотятся, они высмеивают и дразнят других.  В этом сущность обидчика: дистанцироваться от одного человека, чтобы приблизиться к другому, изливать презрение в одном месте, чтобы установить связь в другом, избегать и не признавать одних людей, чтобы закрепить связь с другими.

**Как помочь ребенку перестать быть обидчиком.**

Важно помнить, что обидчики ведут себя так ненамеренно. Ошибочно полагать, что агрессивное поведение обидчика выражает его истинный характер. Обидчики - вовсе не испорченные дети, скорее они - крепкие орешки, которым родители и учителя не помогли достичь независимости. Издевательства - это результат борьбы между двумя наиболее значимыми психологическими механизмами эмоционального мозга людей: привязанности и защиты. Эти мощные процессы срывают врожденную личность ребенка. Единственная надежда для обидчика - привязаться к взрослому, который возьмет на себя ответственность за удовлетворение эмоциональных потребностей обидчика. За внешней ожесточенностью скрывается глубоко ранимый и одинокий маленький человечек, чья напускная жесткость испарится в присутствии по-настоящему заботливого взрослого.  Когда обидчик перестает чувствовать себя лишенным чего-то, когда он больше не вынужден сам заботиться о себе, чтобы удовлетворить свою жажду привязанности, в издевательствах больше нет нужды.   
Мы были слишком наивны, полагая, что помещая детей вместе, мы воспитаем в них ценности равенства и взаимодействия. Вместо этого мы освободили путь для формирования новой разрушительной иерархии привязанностей.

Лучший способ спасти обидчика, так же как защитить жертву - это вернуть их к зависимости от взрослых, несущих за них ответственность, чтобы они смогли почувствовать свою уязвимость и пролить слезы о том, что у них не получается. Дети не причинят вреда себе или другим, если они способны опереться на родителей. Какими бы несчастными они ни чувствовали себя время от времени, они смогут справиться с тем, что их расстраивает, и ответить на это ощущением тщетности.

**Глава 12. Ориентация на ровесников и подростковая сексуальность.**

Все мы понимаем, что секс редко бывает просто сексом. Иногда секс - отражение жажды быть желанным. Временами - бегство от скуки и одиночества. Он также может стать способом обозначить границы своей территории или предъявить права на собственность, установить с кем-то особые взаимоотношения. Секс может быть мощным символом статуса и признания. Некоторые занимаются сексом ради подсчета своих побед или ради чувства принадлежности, чтобы подстроиться под другого, зацепиться за него и держаться... Порой секс - это господство, а порой - подчинение, иногда это способ угодить кому-то. В некоторых случаях секс является показателем отсутствия границ и неспособности сказать "нет". Конечно, секс моет быть проявлением любви, истинной страсти и настоящей близости. Но почти всегда, в той или иной форме, секс замешан на привязанности. В подростковом возрасте секс очень часто выражает неудовлетворенную потребность в привязанности.  
Подростки все раньше и раньше начинают ступать в половую жизнь. Пугающе раннее начало половой жизни сопровождается обесцениванием сексуальных отношений. Существует большая разница меду сексуальным контактом как выражением искренней близости и сексуальным контактом как следствием примитивной привязанности. Результатом последнего неизбежно является неудовлетворенность и неразборчивость в связях.  Чем менее зрел и уязвим подросток, тем выше вероятность того, что стремление к привязанности найдет у него сексуальное выражение.

**Секс как выражение жажды привязанности.**

В норме секс - это то, что происходит между двумя зрелыми людьми, а не между детьми и теми, кто несет за них ответственность. Когда ребенок ищет эмоциональной близости с взрослым, сексуальная связь маловероятна. Но в случае, если ребенок начнет ориентироваться на ровесников, та же потребность в контакте будет являться стимулом к сексуальной активности.

Секс - это готовый инструмент для утоления примитивной жажды привязанности. Это первый вид привязанности - привязанность через ощущения. Если ребенок ищет близости прежде всего через физический контакт, секс для него будет очень эффективен. Также при втором (через сходство), третьем (через принадлежность и лояльность) и четвертом (желание быть значимым для кого-то) виде привязанности секс будет выступать в качестве инструмента для набора очков. Безусловно, сексуальный контакт - это еще и выражение теплых чувств и истинной близости, но очень редко он является таковым для незрелых, ориентированных на ровесников подростков, как бы они этого ни хотели. Коротко говоря, для того чтобы достичь двух этих высших форм привязанности, их сексуальности недостает уязвимости и зрелости.

Сами того не понимая, подростки играют с огнем, когда придают своим привязанностям сексуальный характер. Секс - это непросто инструмент для достижения своих целей. Подросток не может не пострадать от секса, отнестись к нему, как к чему-то обыденному, не задевающему глубоких струн души. Секс - это мощный связующий элемент, укрепляющий межличностные связи, вызывающий чувство единения и слияния, создающий единое целое. Неважно, насколько непродолжительными или невинными были сексуальные взаимоотношения, секс формирует из участников пару. Сексуальный контакт объединяет своих участников, даже если они не готовы к этому, не хотят этого и не осознают. Исследования доказали то, в чем большинство из нас убеждается на собственном опыте: занятия любовью связывают людей, вызывая в человеческом мозге мощнейшие эмоциональные привязанности.

**Секс и бегство от уязвимости.**

Секс не только привязывает людей друг к другу, он еще и ведет их на опасную территорию, где больно ранят чувства и разбивают сердца. Люди, связанные сексом, не смогут безболезненно расстаться. Секс сближает, и любого рода расставание неминуемо вызывает боль и психологический надрыв. Неоднократно пережитые расставания и чувство отверженности, если они следуют за сильной привязанностью, основанной на сексе, могут создать такую уязвимость, которую невозможно пережить. Такие испытания могут повлечь за собой психологические травмы и эмоциональное ожесточение.Не удивительно, что чем более активную половую жизнь ведут подростки, тем больше они ожесточаются эмоционально.

Даже в краткосрочной перспективе, раннее начало половой жизни не может не навредить защищенному от уязвимости подростку. Чем меньше мы осознаем свою боль, тем сильнее может оказаться травма на бессознательном уровне. Одним из самых тяжелых последствий эмоционального ожесточения является то, что секс теряет свою связующую силу. В долгосрочной перспективе, наступает душевное онемение, и это лишает молодых людей возможности создавать отношения, в которых присутствует настоящий эмоциональный контакт и духовная близость. Для тех детей, которые все еще способны глубоко и искренне чувствовать, вступление в половую жизнь - это погружение в мощнейшие эмоции, в необъяснимую и часто запутанную привязанность, в уязвимость такой силы, что к ней тяжело прикасаться. Несмотря на то, что обычно подростки вступают в половую связь, чтобы стать ближе, они не рассчитывают, что влюбятся друг в друга. Вероятно, это погружение накрывает их с головой. Позже некоторые поймут, что стремятся избежать неминуемой боли расставания, отчаянно цепляясь за партнера, упорно следуя за ним и держась за него изо всех сил. Остальные почувствуют, что задыхаются в этой ловушке близости, к которой они не были готовы, и постараются освободиться из нее как можно скорее. Если оба партнера ощущают взаимосвязь, впоследствии кто-то из них может обнаружить, что его собственная индивидуальность и зарождающаяся личность подавлена и поглощена парой. Подросток будет не в состоянии разобраться в собственных предпочтениях и принимать самостоятельные решения, не посоветовавшись с партнером.  
  
**Когда сексуальным отношениям не хватает зрелости.**

С точки зрения привязанности и уязвимости, самый безопасный секс - это не секс как средство создания отношений, но секс в контексте уже сформировавшейся, надежной, приносящей удовлетворение связи. Нам необходима уверенность в том, что наши отношения с любимыми находятся на желанном уровне. В этом случае, секс становится заключительным актом привязанности, подтверждением обладания исключительным правом, таким образом, замыкая пару. Секс может быть безопасным настолько, насколько мудры участники пары. Зрелость - самая главная составляющая безопасного секса, и именно зрелости не достает подросткам, ориентированным на ровесников. Зрелость - это обязательное условие для начала половой жизни по многим причинам. Первым плодом зрелости является независимость индивида. Толика независимости необходима для создания здорового союза. Человек должен твердо знать, чего он хочет, чтобы "послать приглашение" другому или отклонить чужое "приглашение". Необходим инстинкт самосохранения, чтобы уметь ценить независимость, ощущать собственные границы, уметь сказать "нет". Для здоровых сексуальных взаимоотношений необходимо развитое самосознание, которое не позволит человеку быть втянутым в половую связь или добиваться расположения партнера любой ценой. Не достигнув того уровня, когда важнее чувствовать себя независимой личностью, нежели принадлежать кому-то или обладать кем-то, подросток остается опасно уязвимым.

Сфера секса - возможно, самая важная часть взаимоотношений, где нужно уважать независимость другого человека. Уважение - основная составляющая зрелых сексуальных отношений. В преждевременных сексуальных отношениях один из партнеров обязательно будет ранен или обманут. Ориентация на ровесников рождает и обидчика, и жертву. Когда дело касается секса, обидчик и здесь требует того, чем не может свободно распоряжаться. К сожалению, обидчики слишком закрыты психологически, чтобы осознать, насколько бесполезно требовать того, чего им не дают по своей воле. Ориентация на ровесников создает наивных и нуждающихся "жертв".  Зрелость важна для здоровых сексуальных отношений еще и по другой причине. Мудрость, необходимая для принятя и верных решений, подразумевает способность к комплексному, интегративному мышлению, и такую мудрость моет дать только зрелость. Мы должна уметь справляться с противоречивыми чувствами, мыслями и импульсами. Жажда принадлежать другому человеку должна сосуществовать с желанием быть самостоятельной личностью; стремление к сохранению собственных границ должно сочетаться с желанием слиться воедино. Умение адекватно оценивать настоящее и будущее - еще одно непременное условие. Психологически незрелые подростки не способны думать ни о чем, кроме сиюминутного удовольствия. Чтобы принимать взвешенные решения, человек должен быть способным чувствовать и тревогу, и желание одновременно.

**Глава 13 "Необучаемые" ученики**

Феномен, свойственный нашей современной культуре: дети способные, но без мотивации, смышленые, но не успевающие в школе, умные, но скучающие. Учителя подтверждают, что преподавать стало тяжелее, а ученики теперь менее почтительны и менее восприимчивы. Процесс обучения стал более напряженным, чем он был десятилетие или два назад.   
Изменение модели привязанности наших детей крайне негативно сказалось на обучении...   
Обучаемость каждого конкретного ученика зависит от множества факторов: желания учиться и понимать, интереса к неизведанному, готовности рисковать, открытости к влиянию и критике. Необходимы также контакт с учителем, внимательность, готовность обратиться за помощью, желание достичь цели и преуспеть, и, особенно, готовность трудиться. Привязанность лежит в основе всех этих факторов и влияет на их возникновение.  
При ближайшем рассмотрении можно понять, что восприимчивость ребенка к обучению определяют четыре основных качества: природная любознательность, интегративное мышление, умение извлекать пользу из критики и контакт с преподавателем. Наличие здоровой привязанности укрепляет каждое из этих четырех качеств, а ориентация на ровесников, наоборот, сказывается на них негативно.

**Ориентация на ровесников убивает любознательность.**

Дети, обладающие энергией дерзновения, обычно проявляют живой интерес к отдельным областям знаний и действительно стремятся учиться. Они получают огромное удовольствие, тренируя интуицию и вникая в суть вещей. Такие дети ставят общие задачи в обучении, любят быть оригинальными и учатся владеть собой. Такие ученики с радостью берут на себя ответственность и сами стремятся реализовать свой потенциал. Если эти дети не всегда хорошо успевают в школе, то скорее всего потому, что имеют собственное представление о том, что они хотят изучать, и воспринимают предложенный учебный план как нечто навязанное.  
С точки зрения развития, любознательность - это роскошь. Привязанность - вот что имеет наибольшее значение. До тех пор, пока не высвободится хоть капля энергии, уходящей на поиск безопасной и надежной привязанности, движение вперед, к новым открытиям, невозможно. По этой причине ориентация на ровесников убивает любознательность.  
Кроме того, любознательность делает ребенка крайне уязвимым в мире "крутых" сверстников. За наивное удивление и увлечение предметом, за вопрос том, "как это работает" и оригинальность идей его могут пристыдить и поднять на смех. Таким образом, ориентация на ровесников ставит под угрозу само явление любознательности.

**Ориентация на ровесников притупляет интегративное мышление.**

Для самомотивации очень важно интегративное мышление - мышление, способное одновременно обрабатывать противоречивые мысли и чувства. У ребенка с хорошо развитыми интегративными способностями нежелание идти в школу соединяется с беспокойством о пропущенных занятиях, нежелание вставать утром компенсируется страхом опоздать. Желание достичь успеха сдерживает нежелание слушать учителя, опасение неприятностей обуздывает нежелание подчиняться.

Чтобы интегративное обучение шло успешно, ребенок должен быть достаточно зрелым и способным выдерживать двойственность мнений: испытывать смешанные чувства, поразмыслив, менять свое мнение, переживать противоречивые эмоции. Для появления уравновешивающего элемента - компонента, который гасит импульсы, негативно влияющие на обучение - ребенку также необходима крепкая привязанность. Он должен быть способен чувствовать глубоко и уязвимо. Например, ребенку необходимо быть привязанным к родителям или учителям настолько, чтобы его волновало то, что они о нем думают, чего ожидают от него, не расстроены ли они и не отдаляются ли от него. Неуязвимость и пренебрежение парализуют учебу и делают ребенка необучаемым.

Интегративное мышление необходимо для того, чтобы обучение не превращалось в простую зубрежку. Чтобы решить задачу, ученик должен уметь думать в нескольких проекциях. Требуется не только видеть простые факты, но и раскрывать суть вещей, понимать глубокий смысл, улавливать метафоры, открывать основополагающие принципы. Учащийся должен знать, как выделить главное, очистив от шелухи, и, наоборот, как сложить части в гармоничное целое. Все, что выходит за рамки конкретного мышления, требует интегративного восприятия. Для полноценного обучения необходима способность видеть вещи как минимум с двух точек зрения. Если мышление одномерно, оно лишено глубины и перспективы, способности к синтезу и анализу, возможности постичь истину и глубокие смыслы. В таком случае, контекст не принимается во внимание, образ и фон почти неразличимы.  
К сожалению, узкое мышление ученика не преобразуется автоматически в интегративное. Интегративная деятельность является продуктом взросления, которое ориентация на ровесников затормаживает. Незрелый человек не может развить интегративные способности.  
Наша педагогика и учебный план принимают наличие интегративных способностей у ребенка как данность. Мы пытаемся заставить детей сделать что-то, что не под силу их умственным способностям, и когда им это не удается, мы наказываем их за неудачу. Те, кто обладает интегративным мышлением, полагают, что все мыслят так же, как они. Однако дети, у которых отсутствует интегративное мышление, не восприимчивы к этому виду обучения, к ним требуется иной подход. Ориентированные на ровесников подростки, как правило, оказываются слабыми учениками - неспособными мыслить, чувствовать и действовать.  
  
**Ориентация на ровесников ставит под угрозу обучение методом проб и ошибок.**

Большая часть процесса обучения осуществляется через адаптацию, методом проб и ошибок. Мы пытаемся решить новые задачи, совершаем ошибки, упираемся в камни преткновения, заблуждаемся, делаем соответствующие выводы, или кто-то делает их за нас. Неудачи являются неотъемлемой составной частью учебного процесса, поэтому основным инструментом обучения считается критика. "Бегство от уязвимости", вызванное ориентацией на ровесников, наносит три сокрушительных удара этому виду обучения.  
Первый удар поражает эмпирическую часть процесса. Изучать новое - значит рисковать: читать вслух, выражать свое мнение, вступать на незнакомую территорию, экспериментировать с идеями. Подобные опыты - это минное поле возможных ошибок, непредсказуемых реакций, негативных откликов. Когда с уязвимостью уже невозможно справиться, как это происходит у большинства ориентированных на подростков детей, такие риски кажутся неприемлемыми.

Второй удар подрывает способность ориентированного на ровесников ребенка извлекать уроки из ошибок. Чтобы научиться чему-либо на свих ошибках, прежде мы должны их признать и осознать свою неудачу. Если мы действительно хотим извлечь из этого пользу, нужно взять на себя ответственность и принять помощь, совет и критику. Мозг защищенных от уязвимости детей абстрагируется от всего, что может заставить их почувствовать себя уязвимыми, в данном случае - от признания ошибок и неудач. Указание на то, что именно он сделал не так, вызовет у ребенка сопротивление и враждебность. Взрослые часто расценивают такую реакцию как грубость, но на самом деле таким образом ребенок защищается, чтобы не чувствовать собственной уязвимости. Когда ребенок слишком защищен от уязвимости, осознание тщетности действий не проникает в него. Это третий удар по методу проб и ошибок. Чувство неудовлетворенности должно перейти в ощущение тщетности, и тогда мы можем примириться с тем, как обстоят дела. В том, чтобы "зарегистрировать" чувство тщетности, состоит сущность адаптивного обучения. Когда эмоции цепенеют настолько, что мы не чувствуем грусти или разочарования, не достигнув цели, мы не учимся на ошибках, мы не даем выход фрустрации. В случае с учащимися, внешней мишенью будет "дурацкий" учитель, скучные задания и нехватка времени. Внутренней мишенью будет сам ученик, и тогда возможны реакции вроде "Я такой тупой". В любом случае, грусть не перейдет в злость, эмоции, связанные с искренним переживанием тщетности, не выйдут наружу. Привычный стиль поведения не изменится, подход к обучению - тоже, и препятствия не будут преодолены. Дети, "застрявшие" в этом образе действий, не учатся извлекать пользу из неудач и критики. Они увязли в том, что у них не получается.  
  
**Дети, ориентированные на ровесников, учатся из чувства привязанности, даже если это привязанность к неподходящим учителям.**

С точки зрения развития, существуют 4 основных вида учебного процесса. Ориентация на ровесников негативно влияет на 3 из них: на процессы становления, интеграции и адаптации. Ученикам, обладающим энергией дерзновения, необходим преподаватель, который поставит их интересы во главу угла. Ученики с интегративным мышлением сталкиваются с противоречивыми факторами, которые необходимо учитывать при решении задач. У учащихся адаптивного типа процесс обучения осуществляется через критику и метод проб и ошибок. Такие дети способны учиться, даже не испытывая привязанности к преподавателю. Если исключить эти ключевые процессы, то обучение будет обусловлено лишь одной движущей силой - привязанностью. Учащиеся, у которых отсутствует энергия становления, интегративные и адаптивные способности, могут учиться только при наличии привязанности. Желание учиться может быть и не глубоким, но достаточно сильным, если оно мотивировано сильной потребностью быть рядом с преподающим взрослым - будь то учитель в аудитории или обучающий на дому родитель, или друг семьи, выступающий в роли наставника.

Привязанность - самая мощная движущая сила в обучении и, безусловно, достаточная для выполнения заданий, даже без помощи любознательности или умения извлекать пользу из критики. Учащиеся, ориентированные на привязанность, руководствуются мотивами, не свойственными другим ученикам. Например, они больше склонны к обучению через подражание, копирование, запоминание, хорошо воспринимают сигналы. Такие учащиеся хотят быть не хуже других, и будут стараться работать для того, чтобы самоутвердиться, снискать признание и расположение. Проблема возникает не тогда, когда процесс обучения осуществляется только через привязанность, а когда дети начинают привязываться к ровесникам больше, чем к преподавателю.

У ребенка, привыкшего учиться только через привязанность и сбитого с верного пути ориентацией на ровесников, обучаемость значительно снизится, каким бы многообещающим природным потенциалом он ни обладал. Некоторые дети вполне осознанно принимают решение "съехать в учебе".

**Ориентация на ровесников делает учебу незначимой.**

Для ориентированных на ровесников подростков учебные предметы становятся не важными.  
Дети, ориентированные на подростков, интуитивно чувствуют, что важнее всего друзья и пребывание рядом с ними.

**Ориентация на ровесников крадет учителей у учеников.**

Незрелым молодым людям учиться помогает привязанность. Чем меньше у ребенка энергии становления, интегративных и адаптивных способностей, тем больше он зависит от привязанности. Дети, ориентированные на взрослых, смотрят на них как на стрелку компаса, указывающую координаты и направление движения. В таком случае, они будут, скорее, верны учителю, чем группе ровесников, и будут воспринимать учителя как образец для подражания, авторитет и источник вдохновения. Привязанность детей к преподавателю наделяет последнего естественной силой руководить поведением ребенка, внушать ему добрые намерения, прививать общественные ценности.

Дети лучше учатся, когда любят своего учителя и считают, что учитель тоже их любит. Как известно, путь к мыслям ребенка лежит через его чувства. Дети, ориентированные на ровесников, автоматически становятся учениками, ориентированными на привязанность, не имеющими энергии становления и неспособными к интегративному и адаптивному видам обучения. Проблема заключается в том, что направленная в неверное русло привязанность толкает их на ложный пусть обучения не у тех "учителей". Ориентированные на ровесников ученики становятся менее зависимыми от учителя, очевидно, к радости большинства перегруженных преподавателей. Такие учащиеся не достигнут успехов в учебе. Учитель может руководить, только если ученики идут за ним, а ученики пойдут только за тем учителем, к которому испытывают привязанность.

**Глава 14. Завладейте своими детьми. Часть 1.**

Для того чтобы быть эффективным, воспитание нуждается в контексте - в отношениях привязанности. Мы позволили ориентации на ровесников разрушить этот контекст. Пришло время восстановить его. Первым пунктом в наш план действий мы должны вписать задачу завладеть своими детьми - взять их под свое крыло, сделать так, чтобы они захотели принадлежать нам, быть с нами рядом. Чтобы компенсировать культурный хаос нашего времени, нам необходимо ввести в привычку привлечение наших детей ежедневно и постоянно, пока они не станут достаточно взрослыми, чтобы существовать самостоятельно.  
Точно так же, как пчелы, птицы и многие другие создания, мы, люди, используем инстинктивное поведение, чтобы вызвать ответную привязанность друг друга. У нас тоже есть что-то вроде "танца ухаживания", цель которого - привлечь другого человека и сформировать связь с ним. Наиболее важной функцией этого танца, наравне с размножением, является завладение своими детьми.

Раз танец привязанности является частью нашей природы, у нас не должно возникать проблем с тем, чтобы привлечь к себе своих детей, когда нам это нужно? К несчастью, все не так просто. У многих взрослых дети, вышедшие из младенческого возраста, больше не стимулируют их инстинкт завладения - и особенно это касается тех детей, которые, в отличие от милых малышей, больше не проявляют активных попыток привязаться к нам   
Наблюдая за взрослыми, играющими с младенцами, можно выделить 4 отдельных "па" танца привязанности. Эти движения следуют в определенном порядке, и, фактически, формируют базовую модель для всех ритуалов ухаживания у человеческих особей. Эти 4 па составляют ту самую программу, которой нам необходимо придерживаться, чтобы привлекать к себе наших детей с младенчества и до окончания подросткового возраста.

**Начинайте общение благожелательно.**

Цель этого первого шага - привлечь внимание ребенка, вызвать его улыбку и если возможно, добиться ответной реакции. С младенцами, как правило, наши намерения абсолютно ясны - мы в лепешку расшибемся, чтобы достичь нужного результата. Когда ребенок становится старше, наши намерения не должны быть столь очевидны, чтобы это не оттолкнуло его.  
С младенцами такое ухаживание часто является самоцелью, принося родителям удовлетворение, если проходит успешно, или, делая их глубоко несчастными, если оборачивается неудачей. У нас нет никаких скрытых мотивов, мы не пытаемся заставить младенца "сделать" что-либо. Построение отношений - это самоцель, и оно должно оставаться таковым после окончания периода младенчества, на протяжении всего детства. Точкой отсчета и первичной целью всех наших контактов с детьми должно быть не управление их поведением, а отношения сами по себе.

Чем старше становятся дети, тем больше вероятность, что мы будем вступать в общение с ними, только когда что-то идет не так. Точно так же, в мире взрослых период ухаживаний завершается, как только отношения прочно установлены. Мы начинаем воспринимать отношения как должное. Это может стать ошибкой во взаимоотношениях взрослых людей, но для детской привязанности - это катастрофа. Несмотря на то, что мы стоим на страже благополучия детей, наша манера общения с ними по-прежнему должна оставаться теплой и располагающей, она должна побуждать их сохранять отношения с нами.  
По мере того, как дети растут или начинают сопротивляться контакту с нами, нашей целью становится не просто наладить общение с ребенком, но ненавязчиво "проникнуть" в его пространство. Хотя эта задача сложнее предыдущей, мы должны помнить о том, что все это служит глобальной цели - привлечению к себе своего ребенка.

Танец завладения не может развиваться, если мы преследуем лишь краткосрочные цели коррекции поведения. Сместив фокус на долгосрочные цели формирования воспитывающих отношений, мы интуитивно найдем движения, которые приведут нас к их достижению. Позвольте себе эксперименты и исследования. Это метод проб и ошибок, а не следования четким предписаниям. Для каждого ребенка танец завладения будет разным.  
Особенно важно вновь привлекать к себе наших детей после периода разлуки. Поскольку дети, проведя некоторое время в разлуке с нами, не стремятся восстановить связь, нам может показаться менее важным установление контакта с ними. И в этом кроется огромная ошибка. Мы должны компенсировать нехватку инициативы с их стороны нашим собственным энтузиазмом и активностью.

Иногда разлучение происходит, даже если ребенок занят, например, просмотром телевизора, игрой, чтением или выполнением домашней работы. Первым этапом взаимодействия должно стать возобновление связи. Если мы не сможем вновь завладеть вниманием ребенка, все остальное не сработает. Бессмысленно и очень трудно, например, давать указания ребенку, когда он полностью сосредоточен на просмотре телевизора. В такой момент, прежде чем позвать его ужинать, сядьте рядом с ним, положите руку ему на плечо и включите его во взаимодействие с вами. Используйте зрительный контакт. "Привет! Хорошая программа? Выглядит интересно. Жаль, конечно - но уже пора идти за стол".

Очень важно вновь привлекать к себе ребенка и после разлуки на время сна. Во многих семьях утро было бы совсем иным, если бы родители не начинали воспитывать ребенка до того, как вновь расположат его к себе

Коротко говоря, нам необходимо включать в наш повседневный распорядок ритуалы, направленные на завладение нашими детьми. В дополнение к этому, особенно важно вновь соединяться с ними после любого эмоционального разлучения. Чувство связи может быть нарушено, скажем, после ссоры или перепалки, когда мы отдаляемся, не понимаем друг друга, злимся. Контекст для воспитания останется потерянным, пока мы не предпримем меры для восстановления того, что психолог Гершон Кауфман назвал "межличностным мостиком". Выстраивать такой мостик - это всегда наша обязанность. Мы не можем ожидать ее выполнения от наших детей - они недостаточно зрелые, чтобы осознать, насколько это необходимо.  
Для учителей и/или для других взрослых, отвечающих за детей, не являющихся их собственными, привлечение к себе детей должно всегда стоять на первом месте. Если мы пытаемся заботиться о детях или давать им указания, не завладев предварительно их вниманием, мы неизбежно столкнемся с их естественным инстинктом сопротивления требованиям и указаниям чужих людей.

**Дайте ребенку что-то, за что он сможет ухватиться**

Принцип, лежащий в основе следующего па, прост: чтобы разбудить инстинкты привязанности ребенка, мы должны предложить ему что-то, за что он может зацепиться. В случае с младенцем достаточно положить палец ему на ладонь. Если мозг привязанности ребенка восприимчив, он схватит палец, если нет - уберет руку. Это не мышечный рефлекс, это - рефлекс привязанности. Он указывает на то, что инстинкту привязанности ребенка активированы. Теперь ребенок готов воспринимать заботу о себе  Ни взрослый, ни ребенок не знает и не способен оценить того, что происходит. Этот простой захват пальца представляет собой полностью бессознательное взаимодействие, цель которого - запустить инстинкты привязанности, сделать так, чтобы ребенок захотел держаться за вас. В приведенном примере младенец физически держится за взрослого, но фундаментальная цель заключается в установлении эмоциональной связи. Вложив палец в ладонь ребенка, мы приглашаем его к связи. Таким образом, наша часть танца начинается с приглашения.  
Когда ребенок взрослеет, целью этого упражнения становится не физическое, а психологическое "хватание". Нам необходимо дать нашим детям что-то, за что они смогут ухватиться, что будет дорого для них, что-то, что они смогут хранить в своем сердце и не захотят отпустить. Что бы мы ни дали им, это должно исходить от нас и быть нашим даром. И, что бы это ни было, ухватившись за это, они будут держаться за нас.  
Внимание и интерес являются мощными детонаторами привязанности. Знаки любви обладают огромной силой. Исследователи ставят эмоциональную теплоту, наслаждение и восхищение во главу списка эффективных активаторов привязанности. Огонек в глазах и теплота в голосе являются столь мощными призывами к формированию связи, что большинство детей не смогут отвернуться. Если вы покажете ребенку, что он важен для вас, он будет держаться за мысль о том, что он особенный и что вы рады его присутствию в вашей жизни.

Физический компонент общения является ключевым для детей. Объятия созданы, чтобы удерживать детей с нами рядом, они согревают ребенка еще долго после того, как мы перестанем его обнимать.

Если ребенок эмоционально защищен от привязанности одним из самых уязвимых способов, следует сфокусироваться на менее радикальных вариантах, например, поиске того, что вас объединяет, или демонстрации своей лояльности через принятие его точки зрения. Иногда достаточно заметить, что у вас одного цвета глаза или схожие интересы или ест еще что-то общее. Самое главное - взрослый должен что-то предложить, иначе ребенку не за что будет ухватиться.  
Самый лучший наш дар - позволить ребенку почувствовать, что в нашем присутствии он может быть именно таким, каков он на самом деле, выразить наше восхищение самим его существованием. Ребенок должен понять, что он желанный, особенный, важный, что его ценят, уважают, по нему скучают, радуются ему. Для того чтобы ребенок мог полностью воспринять наше желание поверить в него и хранить его в сердце, даже когда мы не рядом с ним физически, оно должно быть искренним и безусловным.

Чтобы связь начала работать, ребенок должен воспринять ваше приглашение быть собой. Это может показаться парадоксальным, но невозможно завладеть ребенком, давая ему то, чего он ожидает, будь это часть ритуала, подарок на день рождения или награда за какое-то достижение. Сколько бы суматохи мы ни создали, то, что мы даем в подобных обстоятельствах, будет ассоциироваться с ситуацией или событием, а не с взаимоотношениями. Такие подарки никогда не приносят удовлетворения. Ребенок может наслаждаться дарами, физическими или эмоциональными, которые ожидаемы, но его голод привязанности этим не утолить.

Мы не можем культивировать связи, только выполняя требования ребенка, просит ли он внимания, любви, понимания или уважения. Хотя мы рискуем повредить взаимоотношениям, отказывая ребенку, когда он искренне нуждается в нас, удовлетворять его потребности, только если сам он этого просит - не значит обогащать наши с ним отношения. В деле привлечения наших детей, ключевыми факторами успеха являются проявление инициативы и неожиданность. Предложить что-то, за что можно ухватиться, в ситуациях, когда ребенок меньше всего этого ожидает - это самый эффективный прием. Если то, что вы предлагаете ребенку, должно быть им заработано или выглядит как награда за что-то, это не будет служить взращиванию вашей связи. Ваше предложение контакта должно быть частью фундаментального приглашения, которое вы передаете ребенку. Это па в танце - не ответ ребенку.

Это шаг к выстраиванию отношений, снова и снова. Важно передать ребенку ваше естественное восхищение самим фактом его существования - не когда он просит вас о чем-то, но когда молчит. Покажите ему, как вы счастливы, что он есть, своими жестами, улыбками, тоном голоса, объятиями, игривым взглядом, предложением совместных занятий или просто подмигиванием.

Мы портим детей не когда потакаем всем их прихотям или дарим слишком много подарков, мы портим их, когда игнорируем их потребности.

Правда такова, что в высшей степени неуверенные дети могут требовать от нас чудовищно много времени и внимания. Родитель может мечтать о передышке, а не о взаимодействии. Парадокс в том, что внимание, которое родитель отдает в ответ на запрос ребенка, никогда не удовлетворяет: оно оставляет ребенка с неуверенностью, с мыслью, что родитель только выполняет его требования, а не отдает себя ребенку по собственному желанию. Запросы только растут, а эмоциональные потребности, которые лежат в их основе, не удовлетворяются. Решение состоит в том, чтобы ухватить момент и пригласить ребенка к контакту именно тогда, когда он не просит об этом. Или, в ответ на запрос ребенка, родитель может взять инициативу на себя, выражая больше интереса и энтузиазма, чем ребенок ожидал: "О, это отличная мысль. Я как раз хотел провести время вместе с тобой! Я так рад, что ты это придумал!" Вы удивите ребенка, заставите его почувствовать, что это вы его приглашаете к общению.

Невозможно завладеть ребенком или дать ему то, за что он может держаться, захваливая его. Похвала обычно относится к чему-то, что сделал ребенок, и поэтому не является ни даром, ни спонтанным проявлением. Похвала не исходит от взрослого, она вытекает из достижений самого ребенка. Ребенок не может ухватиться за похвалу, потому что любая ошибка перечеркнет ее. Даже если бы он мог за нее уцепиться, ценность для него приобрел бы не человек, ее произносящий, но достижение, которое ее вызвало. Неудивительно, что некоторым детям похвала идет во вред, вызывая поведение, противоположное тому, за которое их хвалили, или становясь причиной отказа ребенка от отношений из страха неудачи.  
Значит ли это, что детей никогда нельзя хвалить? Вовсе нет. Но важно, чтобы похвалы не были излишними, важно внимательно следить за тем, чтобы мотивация ребенка не зависела от восхищения или положительного мнения о нем других. Представление ребенка о самом себе не должно базироваться на том, как хорошо ему удалось, или не удалось, заслужить наше одобрение с помощью своих достижений или послушания. Фундаментом истинного самоуважения ребенка является чувство, что родители любят его, принимают и наслаждаются тем, что он именно такой, какой есть.

**Глава 14. Завладейте своими детьми. Часть 2.**

**Поощряйте зависимость.**

Когда малыш достаточно подрастет, предложите ему зависеть от вас, протянув руки, будто хотите поднять его, и ждите реакции. Если его инстинкты привязанности успешно активированы, он ответит, поднимая руки, выражая тем самым желание близости и готовность зависеть. В этом танце привязанности движения обоих участников процесса, родителя и ребенка, интуитивны.

В целом, пригласить малыша к зависимости означает сказать: "Слушай, давай я понесу тебя. Я буду твоими ногами. Ты можешь положиться на меня. Со мной ты будешь в безопасности". Пригласить к зависимости ребенка постарше - значит внушить ребенку, что он может доверять нам, рассчитывать на нас, опереться на нас, разрешить нам позаботиться о нем. Он может обратиться к нам за помощью и ожидать от нас поддержки. Мы говорим ему, что готовы помочь и что одобряем его потребность в нас. Но если мы не заручимся перед этим доверием ребенка, мы не добьемся положительных результатов   
И тут на нашем пути встает модное сегодня увлечение независимостью. Мы можем принять зависимость младенцев от нас, но по окончании периода младенчества нашей первой задачей становится развитие самостоятельности ребенка. Мы стремимся к формированию их независимости - или того, что мы считаем независимостью. Мы боимся, что поощрять зависимость - значит поощрять регресс вместо развития. Но таким отношением мы не стимулируем развитие истинной самостоятельности - мы формируем лишь независимость от нас. Зависимость передается группе ровесников.

Мы тянем наших детей к взрослению и подталкиваем к нему, подгоняем их, вместо того чтобы дать отдохнуть. Мы предпочитаем отталкивать их от нас, а не притягивать. Мы, взрослые, никогда не смогли бы построить отношения друг с другом, если бы сопротивлялись зависимости. Вы можете себе представить, как отразились бы на наших отношениях сообщения вроде: "Не ожидай, что я буду помогать тебе с чем-то, что ты можешь или должен делать самостоятельно"? Вряд ли такие отношения смогли бы окрепнуть. Ухаживая за кем-то, мы постоянно повторяем: "Слушай, давай я помогу тебе", "Я сделаю это для тебя", "С радостью сделаю то, что ты просишь", "Твои проблемы - мои проблемы". Если мы способны на это в отношениях с взрослыми, почему же мы не можем поощрять зависимость в наших детях, которые действительно нуждаются в опоре и поддержке?

Возможно, нам легче поощрять зависимость взрослых, потому что мы не несем ответственности за их взросление. Мы не отвечаем за их прекращение в независимых людей. В этом состоит суть проблемы: мы берем на себя слишком много ответственности за достижение зрелости нашими детьми. Но независимость - это плод созревания; наша задача по воспитанию ребенка заключается в том, чтобы удовлетворять его потребности в зависимости. Когда мы выполняем нашу работу по удовлетворению истинных потребностей в зависимости, природа выполняет свою - по стимулированию взросления. Упуская из виду, что рост, развитие и взросление - это естественные процессы, мы теряем перспективу. Мы начинаем бояться, что наши дети застрянут на месте и никогда не вырастут   
Мы не сможем достичь независимости, сопротивляясь зависимости. Только когда все потребности в зависимости будут удовлетворены, начнется движение к истинной самостоятельности. Сопротивляясь зависимости, мы перекрываем движение к независимости и откладываем ее наступление. Наш отказ поощрять зависимость детей от нас приведет их в руки друг друга.

Подталкивая ребенка к переживанию разделения до того, как он сам будет к этому готов, идет ли речь об укладывании спать или о выходе из дома, мы только вызовем в нем панику и стремление цепляться за нас еще сильнее. Дети, которым не удается поддерживать близость с родителями находят им замену. Эту передачу зависимости очень часто путают с истинной независимостью   
Короткого пути к независимости не существует. Единственный путь к независимости лежит через зависимость.

**Будьте для ребенка компасной стрелкой.**

Четвертый способ разбудить инстинкты привязанности ребенка - сориентировать его. Эта часть танца начинается, когда ребенок уже в наших руках. С того момента, как ребенок начинает зависеть от нас в своем ориентировании, мы должны взять на себя роль компасной стрелки и вести себя, как его провожатые. Мы, взрослые, берем на себя эту функцию автоматически, даже не осознавая этого. Дети склонны автоматически держаться близко к своей компасной стрелке. Интуитивно, все мы ощущаем силу ориентации как детонатора привязанности.

Ориентация на ровесников лишила детей пускового механизма, который, в более естественных обстоятельствах, активировал бы наше инстинктивное стремление ориентировать их - дети перестали выглядеть потерянными и запутавшимися. Хотя ориентированные на ровесников дети гораздо меньше, чем кто-либо другой, понимают, кто они и куда идут, им обычно не свойственны чувства замешательства и растерянности. Ребенок, встроенный в культуру "крутых", не выглядит уязвимым, нуждающимся в ориентирующей помощи. Близость с ровесниками - единственное, что для него важно. Это одна из причин, по которой ориентированные на ровесников дети часто кажутся уверенными и умудренными опытом, хотя в действительности они - слепые, ведущие за собой слепых. Суммарный эффект от отсутствия растерянности у них на лицах в том, что наши инстинкты ориентирования дремлют, а наша способность завладеть их вниманием снижается.  
Мы отлично справляемся с ролью ориентира для наших малышей и дошкольников, вероятно, потому, что считаем, что без нашей помощи они потеряются. Мы постоянно сообщаем им о том, что произойдет, куда мы едем, что они будут делать, кто этот человек, что значит то или иное событие. И только после окончания этого периода мы, кажется, теряем нашу уверенность и наши столь необходимые инстинкты завладения затухают. Чем чаще мы помогаем нашим детям сориентироваться во времени и пространстве, в людях и событиях, смыслах и обстоятельствах, тем больше они склонны сохранять с нами близость. Даже немного ориентации в начале дня может существенно помочь сохранению нашей с ними близости: "Вот что мы будем сегодня делать", "Я сегодня буду там-то, сегодня должно случиться то-то", "На вечер я планирую вот это...", "Я бы хотел, чтобы ты сделал вот то и вот это", "Давай покажу, как это работает", "Вот кто позаботиться о тебе", "Вот кого ты можешь попросить о помощи, если будет нужно", "Всего через 3 дня произойдет вот это". И, конечно, важно ориентировать их в отношении их индивидуальности и значимости: "У тебя есть вот такая особенность...", "Ты - девочка, которая...", "У тебя есть способности к нестандартному мышлению", "У тебя настоящий дар в том-то...", "У тебя есть качества, необходимые для...", "Я вижу, что ты добьешься успеха в..."

Ориентирование вновь активирует инстинкт наших детей держаться рядом с нами. Самый лучший способ запустить механизм привязанности - создавать ситуации, которые сделают ребенка или ученика зависимым от вас в смысле ориентации.

**Возвращаем ориентированных на ровесников детей.**

4 па танца привязанности дают нам возможность запустить инстинкты привязанности ребенка и, в большинстве случаев, помогают формированию взаимоотношений детей с заботящимися о них взрослыми. Но есть дети, которых ориентация на ровесников поглотила настолько, что этот базовый сценарий запуска привязанности уже не сработает.  
Но всегда есть что-то, что мы можем сделать. Конечно, ни один из подходов не является универсальным для всех ситуаций, но мы можем быть уверены в том, что со временем добьемся успеха, если поймем, куда направить наши усилия. Те же самые шаги и принципы, со временем, сработают, даже если поначалу ребенок будет сопротивляться нашим стараниям, заставляя нас усомниться в успехе. Мы не можем установить отношения в одностороннем порядке, мы можем только вовлекать в них и поощрять их. Мы можем максимально упросить возвращение "проигранных" детей и максимально обезопасить себя от возникновения конкуренции за них. Как же нам этого достичь? Во многих смыслах, ориентация на ровесников напоминает секту, и трудности, с которыми мы столкнемся, пытаясь вернуть наших детей, очень похожи на те, с которыми мы бы столкнулись, если бы спасали их из секты. Нашей истинной целью становится вновь завладеть их сердцами и умами, а не просто вернуть их физически под нашу крышу и за наш стол.  
Чем более дерзкими и "невозможными" кажутся наши дети, тем сильнее их потребность в том, чтобы их вернули обратно.

Ключ к возвращению ребенка - в том, чтобы дать обратный ход условиям, породившим ориентацию на ровесников. Нам необходимо создать пустоту привязанности, отделив ребенка от его ровесников, а потом занять эту пустоту самим. Важно помнить, что ориентированный на ровесников ребенок имеет повышенные потребности в привязанности, иначе он бы не стал таковым. Очень часто, особенно если ориентация на ровесников не слишком укоренилась, мягкий разворот можно совершить, ограничив взаимодействие с ровесниками, используя при этом любую возможность для привлечения ребенка к себе. Очень важно не раскрывать ребенку смысл своих действий, иначе это может сыграть против нас. Самое сложное для родителей - перевести фокус с поведения на отношения. Если отношения разрушены, поведение может становиться все более оскорбительным и тревожным. В таких обстоятельствах нам кажется сложным перестать ругать ребенка, умасливать его или критиковать. Чтобы сместить фокус, мы должны сначала примириться с тем, что все наши попытки скорректировать поведение ребенка пока останутся тщетными, и переключить свое внимание на то, чтобы восстановить отношения. Пока не произойдет подлинного сдвига, у нас не хватит терпения на исправление поведения. Для подростков, нарушивших правила или как-то провинившихся, популярной дисциплинарной мерой остается домашний арест. Вопрос в том, как его использовать - как наказание или как возможность. Домашний арест обычно включает в себя ограничение контактов со сверстниками, а значит может способствовать формированию пробелов привязанности, которыми мы можем воспользоваться. Если родители потратят это время на то, чтобы пообщаться с ребенком и предложить ему что-то, за что ухватиться, результат может оказаться целительным. Иногда следует принимать более радикальные меры, особенно если попытки завладеть ребенком остались бесплодными и усилия, направленные на то, чтобы вставить хотя бы небольшой клин между ребенком и его ровесниками, оказались тщетными. Есть огромное количество приемов, которые мы можем применить, в зависимости от ресурсов, которыми располагает семья, и серьезности ситуации: от поездок на выходные вдвоем с ребенком до длительных путешествий всей семьей и промежуточных мер   
Наибольшего эффекта в деле привлечения к себе ребенка можно добиться, общаясь с ним с глазу на глаз.

Особенность ориентации на ровесников - она понижает родителей до уровня "никого". "Все" - это имя для тех, к кому ребенок привязан, а "никто"- это все остальные.  
Удерживать ребенка рядом - это обязанность родителя.

**Глава 15. Оберегайте узы, наделяющие родительской силой.**

Перед лицом культуры ровесников мы должны сделать так, чтобы привязанность наших детей к нам была прочной и сохранялась до тех пор, пока ребенок нуждается в нашем воспитании. Но как этого достичь?

**Пусть отношения будут приоритетными.**

С какими бы вопросами и проблемами мы ни сталкивались в процессе воспитания, наши отношения с детьми всегда должны быть на первом месте. Влияние на ребенка оказывают не наши намерения, какими бы благими они ни были. Важно только то, что мы выражаем своим тоном и манерой поведения. Чтобы донести до ребенка, каковы наши приоритеты, мы должны претворять их в жизнь. "В суматохе бывает очень сложно помнить, что у тебя отношения с этим человеком, и ты не просто пытаешься выставить кого-то за дверь на 10 минут. Проблема в том, что у каждого из нас есть свои собственные планы, и часто мы воспринимаем ребенка как помеху для их реализации", - говорит Джойс, мама трех маленьких детей.

Безусловное принятие сложнее всего транслировать в ситуациях, когда оно больше всего необходимо: когда наши дети разочаровали нас, предали наши ценности или оскорбили чувства. Именно в этих случаях мы должны показать, словами или жестами, что сам ребенок для нас гораздо важнее того, что он делает, что отношения значат для нас больше, чем поведение или достижения. Именно в самых неприятных ситуациях нам следует крепче всего держаться за наших детей. И тогда они, в свою очередь, будут держаться за нас. Пытаясь воспитывать ребенка, стараясь "преподать ему урок", когда мы расстроены или полны ярости, мы рискуем заставить ребенка переживать за наши отношения. Не стоит ожидать от ребенка желания держаться за связь, которой, по его мнению, сами мы не дорожим. Лучшее, что мы можем сделать в подобных ситуациях - взять себя в руки, воздержаться от критики и отказаться от назначения каких-либо "последствий".   
Некоторым родителям такое поведение может показаться неестественным. Они боятся, что их дети воспримут это как поощрение недисциплинированности. Дети редко ведут себя плохо только потому, что не знают, как следует поступить; ребенок, как правило, понимает, чего от него ждут, но он либо не может, либо не хочет соответствовать этим ожиданиям. Его неспособность соответствовать пожеланиям связана с незрелостью, нежелание - с проблемами в привязанности. Ребенок чаще бывает неуверен не в том, какого поведения от него ждут, а в своей собственной ценности и важности для родителя. Вот что требует прояснения и подтверждения.

**Воспитываем, помня о привязанности.**

Если мы решаем следовать естественной логике развития, наши приоритеты очевидны. Первый среди них - это привязанность, второй - взросление, а третий - социализация. Привязанность - ключ к сохранению контекста для взросления. Не раньше, чем будут выполнены первые 2 задачи, можно переходить к третьей.  Воспитание через осознанную привязанность подразумевает, что мы ничему и никому не позволим разлучить нас с ребенком, по крайней мере, разлучить психологически.  Хотя родителю может казаться, что в его отношениях с ребенком уже нечего спасать, взаимосвязь с мамой, папой и остальными членами семьи очень много значит даже для самого ориентированного на ровесников ребенка. Если родители позволят себе отчуждение, они сожгут единственный мост, по которому ребенок может вернуться. Нам нужно помнить, что ребенок не стремится сознательно причинить нам боль, он лишь следует за своими искаженными инстинктами. Не позволять себе впадать в отчуждение - главное, что нужно делать, ради наших детей и нас самих.  
Бывает, что в отчаянии родители выставляют своему ребенку ультиматум. Такой ультиматум предполагает наличие привязанности, достаточно сильной для того, чтобы подобная угроза была действенной. Но если привязанность недостаточно сильна, у ребенка не будет стимула сохранять близость с родителями. Ультиматумы заставляют ребенка очень остро чувствовать, что родительские любовь и принятие - не безусловны.  Иногда ультиматум - это на самом деле вовсе не ультиматум, а способ ухода от ответственности или отказа от своей роли. Родитель решает, что с него хватит. У него больше нет надежды, что все наладится, или энергии добиваться перемен. В таком случае, лучше найти способ расстаться, который не усилит проблему и не сделает более трудным восстановление отношений в будущем. Это отчуждение столь опасно, что оправиться от его последствий ребенку едва ли под силу. Если родители больше не в состоянии держаться, я (Ньюфелд) обычно советую рассмотреть вариант отправки ребенка в частный интернат или поговорить с родственниками или, возможно, найти семью, с которой они близки и которая согласилась бы прийти им на помощь. Чем отвержение менее очевидно, тем больше шансов на возобновление отношений впоследствии. Если психологическая связь полностью не разорвана и физическое разлучение приносит родителям некоторое облегчение, они, возможно, смогут еще раз найти в себе силы и желание попытаться вернуть своего ребенка.  В некоторых случаях, менее радикальных, но не менее серьезных, любой из родителей может начать уклоняться от отношений с ребенком, часто даже не сознавая этого. Чтобы сделать отношения приоритетом, необходимо скорректировать их, особенно если эмоциональная связь была ослаблена или разорвана. Временные паузы в отношениях неизбежны и не могут причинить вреда сами по себе, если не станут частыми и продолжительными. Плохо, если мы забудем вновь привлечь к себе нашего ребенка, тем самым показывая ему, что отношения с ним не важны для нас, или же - если мы будем пребывать в уверенности, что на ребенке лежит ответственность за восстановление контакта.

Мы понимаем, насколько человек дорожит чем-то, когда видим, какие преграды он готов преодолеть, чтобы этого достичь. Именно так дети узнают, насколько нам дороги отношения с ними. Приложите усилия к тому, чтобы найти дорогу назад к своему ребенку, говорите ему о своих чувствах и старайтесь его понять, и он сможет поверить, что ваши взаимоотношения - важнее всего для вас. Когда реакции интенсивны, а чувства истощены, наступает момент вспомнить о главных приоритетах и подтвердить вашу приверженность им: "Я все еще твоя мама и всегда ей буду. Я знаю, тебе бывает трудно помнить, что я люблю тебя, когда мы ссоримся, иногда я даже сама забываю об этом на несколько мгновений, но я всегда возвращаюсь к моим чувствам. Я очень рада, что наша связь сильна. В такие моменты она нам очень нужна". Не важно, как именно вы это скажете. Выражают все не слова, а тон вашего голоса, нежность во взгляде и мягкость прикосновений.

**Как сохранять связь на расстоянии.**

Труднее всего это сделать с теми детьми, у которых привязанность все еще зависит от физической близости. Это естественно для совсем маленьких детей, но многим детям постарше, если они ориентированы на ровесников, тоже бывает трудно сохранить чувство близости к своим родителям, физически находясь в разлуке с ними. Таких детей легко узнать по их равнодушию и отчужденности после периодов физического разлучения, даже таких коротких, как учебный день в начальной школе.  Вот примеры полезных техник, которые можно использовать, чтобы помочь детям пережить неизбежное разлучение: дайте ребенку свое фото, особое украшение или медальон, напишите ему записку, оставьте какую-то вашу общую вещь, за которую ребенок может держаться, находясь в разлуке с вами, звоните ребенку в назначенное время, запишите на диктофон ваш голос с особенными песнями или сообщениями, оставьте ему что-то с вашим запахом, подарки, которые нужно открыть в определенный момент. Особенно важен такой "мостик" для детей, которые, на первый взгляд, в нем не нуждаются. В любом случае, речь идет только о детях младше подросткового возраста: подобные приемы вряд ли пройдут "на ура" с тинэйджером!   
Другой способ сохранения близости - держать ребенка в курсе того, где вы находитесь, когда вас нет рядом. Полезно показать ему место, где вы работаете. Находясь в деловой поездке, сделайте так, чтобы он мог следить за вашими перемещениями по карте. Физическое отсутствие близкого человека гораздо легче пережить, если знаешь, где он находится в каждый момент времени. Создайте ребенку ощущение непрерывности отношений - и вы снизите риск того, что вас заменят.

Можете внести в свой список помощь других людней, которые будут напоминать о вас ребенку, когда вас нет рядом.

**Близость - самая глубокая из связей.**

Секреты, которыми дети делятся друг с другом - это, в основном, сплетни о других людях или же не слишком сокровенная информация о них самих. О вещах, которые могут ранить, редко говорят. Это хорошо для родителей, поскольку чувство близости, базирующееся на том, что один человек хорошо знает и понимает тебя - это, наверное, самое глубокое из чувств, создающих связь, способную выдержать даже самую длительную физическую разлуку. В отношениях между родителем и ребенком столь глубокая связь бесценна.   
Первый шаг к созданию такой близости - разговорить ребенка. Даже если детям хочется о многом поговорить, спрашивая их напрямую, что они думают или чувствуют, вы вряд ли чего-то добьетесь. Хитрость заключается в том, чтобы найти правильный подход к ребенку: регулярно выходить куда-то вместе, придумывать совместные занятия, выгуливать собаку. В такие моменты вас связывает особая близость, и понадобится достаточно много времени, чтобы она переросла в крепкую связь.

Создавать особенные поводы для общения с глазу на глаз и стараться не быть слишком прямолинейным - это очень хорошее начало. Чем больше наши дети чувствуют, что мы их знаем и понимаем, тем меньше мы рискуем, что нас заменят. Этот тип связи - наш лучший вклад в защиту детей от ориентации на ровесников.  Как только ребенок станет серьезно ориентироваться на ровесников, родители, скорее всего, потеряют возможность развивать такую связь. В подобных случаях нужно сначала завладеть вниманием ребенка. Ориентированный на ровесников ребенок уверен, что с родителями нельзя говорить о том, что действительно важно для него.

**Устанавливайте ритуалы и ограничения.**

Сколь бы ни было важно привести в порядок поведение ребенка, гораздо важнее упорядочить его привязанности. Здесь у нас 2 задачи: создать правила, способствующие сохранению близости, и установить ограничения, которые ослабят конкурентов.   
Установите правила и ограничения на просмотр телевизора, пользования компьютером, телефоном, интернетом, на электронные игры и на внеклассные занятия. Важнее всего ограничить доступ ребенка к средствам общения с ровесниками, особенно неформального общения, не регулируемыми ответственными за детей взрослыми. Если родители не установят некоторые границы, потребности детей в совместных играх, сборищах, ночевках и времени для общения в чате постепенно выйдут из-под контроля. Нужно совсем немного времени, чтобы стремление к контакту с ровесниками стало приоритетным по сравнению с желанием близости с родителями. Без правил и ограничений бороться с этим влиянием будет крайне тяжело. В данном случае мы говорим о предотвращении. Если ваш ребенок ориентирован на ровесников, не пытайтесь устанавливать правила и границы насильно: вы рискуете еще больше испортить ваши с ним отношения. Эта ситуация требует иного подхода.  
Мудрые родители не будут устанавливать больше ограничений, чем может выдержать сила привязанности.   
Семейные выезды и совместные каникулы должны оставаться неприкосновенными. Если ваша цель в таких поездках - привлечь к себе детей и укрепить ваши узы, вы не добьетесь этого, взяв с собой друзей ваших детей. Точно так же нельзя допускать, чтобы каждый член семьи проводил каникулы отдельно, хоть эта мода и распространилась сегодня повсюду. Чем больше вы отдыхаете от детей, тем слабее их привязанность к вам. Ирония в том, что когда дети меньше привязаны к взрослым, они сложнее поддаются воспитанию, а значит - вам еще больше захочется от них отдохнуть!

Опоры, которые облегчают взаимоотношения ребенка с родителем - это семейные поездки, семейные праздники, семейные игры, семейные занятия. Пока время и место для семейных ритуалов не определены, более важные обязательства будут неизбежно превалировать.   
Семейная трапеза является одним из важнейших ритуалов. Привязанность и еда тесно связаны. Одно облегчает другое. Семейная трапеза - это время полной зависимости: в ней все еще соблюдается иерархия привязанности, где тот, от кого зависят, берет на себя заботу о зависимых, где все еще важен опыт, где присутствует радость вскармливания и насыщения, а путь к сердцу по-прежнему лежит через желудок. Исследования других млекопитающих показали, что даже пищеварение лучше работает в контексте привязанности. Нарушением привязанности, видимо, объясняется высокая частота болей в животе у детей в школах и их нежелание нормально обедать. именно из-за нарушения привязанности многие ориентированные на ровесников дети сопротивляются тому, чтобы их кормили родители, и не хотят сидеть за общим столом, не желая участвовать в семейной трапезе.   
Уже сам факт совместного принятия пищи стимулирует развитие базовых связей, но еще больше шансов создать истинную привязанность, общаясь с ребенком во время еды. Семейные трапезы могут стать мощным ритуалом завладения.  Не менее важными для привлечения детей и поддержания связи становятся межличностные опоры. Нам необходимо найти время и место для таких занятий с нашими детьми, в которых нашей истинной целью будет установление контакта. Цели построения отношений и поддержания привязанностей гораздо легче достичь один на один, чем в группе. Есть множество занятий, призванных помочь нам это обеспечить: работа над совместными проектами, прогулки, спортивные игры, совместное приготовление пищи, чтение. Ритуалы "на сон грядущий", такие как сказки и песни, становятся благословением для поддержания привязанности маленьких детей. Даже совместные занятия раз в неделю могут в долгосрочной перспективе способствовать поддержанию привязанности.

**Ограничение контактов со сверстниками.**

Хотя ограничения и правила более эффективны, если использовать их в качестве превентивных мер, они порой помогают уменьшить зацикленность на сверстниках. Всегда лучше стараться делать это как можно менее прямолинейно. Создавайте события и опоры, которые выполняют задачу, не раскрывая ваших истинных целей. Планируйте конкурирующие занятия на основное время общения вашего ребенка со сверстниками. Если технологии привязанности в наших домах - мобильные телефоны, интернет, ICQ - служат укреплению связи наших детей с нашими соперниками, мы должны найти способ сократить доступ к этим технологиям или создать конкурирующие структуры. Если ребенок уже полностью ориентирован на ровесников, инстинкт поиска близости со сверстниками может быть столь мощным, что правил будет уже недостаточно для контроля поведения. В таких случаях, наверное, стоит пожертвовать технологическими средствами, служащими для поддержания привязанности к ровесникам.

Иногда родители успешно конкурируют с ровесниками ребенка, каждый раз опережая их на один шаг. Ориентированным на ровесников детям, как правило, тяжело дается планирование. Им очень хочется общаться, но они боятся, что если будут навязываться, сверстники посчитают их слишком зависимыми и отвергнут их. Привязанность заставляет их желать совместного времяпрепровождения, но страх уязвимости не дает слишком открыто к этому стремиться. В такой ситуации лучом надежды для родителей становится возможность борьбы на опережение. Планируя что-то за день, а иногда даже всего за несколько часов до предполагаемого времени общения ровесников - особенный ужин, поход по магазинам, семейный выход, любимое занятие ребенка - вы можете уберечь его от опасного общения со сверстниками. Гораздо легче проявить сообразительность и занять время, которое иначе было бы отдано ровесникам, чем потом реагировать на симптомы искаженной ориентации.  
Замедлив развитие ориентации на ровесников, вы обнаружите, что начался процесс самостоятельного выбора. Самые зависимые от ровесников дети перестанут дружить с вашим ребенком, переключившись на сверстников с такой же первичной привязанностью. И поскольку все мы стремимся формировать отношения с людьми, разделяющими наши интересы и ценности, ребенок, крепко привязанный к своим родителям, будет искать друзей, для которых семья так же много значит. Друзья, которые не конкурируют с семьей - это именно то, чего мы желаем своим детям и самим себе.  Конечно, процесс достижения этой цели может принести нашим детям немало потрясений, если они уже ориентированы на ровесников. Сложно делать то, что заставляет страдать наших детей, даже зная, что это спасение для их будущего. Ограничивая наших детей в их желании общаться с ровесниками, мы поставим их в крайне опасное положение. Их способность сохранять близость друг с другом зависит от того, используют ли они каждую возможность для контакта и связи. Не поболтать с приятелем в ICQ, пропустить встречу в интернет-чате, телефонный звонок, тусовку, ночевку или вечеринку - значит поставить отношения под угрозу. Наиболее зависимые от ровесников дети не потерпят тех, кто не стремится к близости так же настойчиво, как они, или их родители встают у них на пути. Как бы жестоко это ни звучало, тем не менее, очень часто мы должны помешать отношениям ребенка с ровесниками в его же интересах. Никто из нас не хочет видеть страдающего ребенка, но, если отношения с ровесниками препятствуют близости с родителями, это будет меньшим из зол. Не существует способа спасти ориентированного на ровесников ребенка от потрясений. Они в любом случае будут - сейчас или позже. Потрясение, которое создаем мы сегодня, защитит ребенка от намного более серьезных травм в будущем.

Мы должны быть готовы к тому, что потрясение, которое наши ограничения спровоцируют у ребенка, серьезно усложнит ситуацию. Поняв, что контакт со сверстниками невозможен, ребенок будет подавлен. Если у вас к этому моменту еще будут оставаться сомнения в том, что он увяз по самую макушку, эти грубые и громкие выражения протеста их устранят. Не стоит воспринимать подобные нападки на свой счет. Всегда помните, что для ориентированного на ровесников ребенка, смыслом жизни становится близость со сверстниками. Препятствовать этим стремлениям - значит вызвать серьезную фрустрацию привязанности, так что родителям лучше быть готовыми к встрече с враждебностью и агрессией. Более того, помните, что ориентированные на ровесников дети зациклены на своих планах и им тяжело отпускать. Пока в их сознании не утвердится тщетность попыток изменить ситуацию, они будут настойчивы до крайности. Не путайте эту настойчивость с проявлениями упрямства или твердой воли; на самом деле это лишь зацикленность и отчаяние. Следовательно, вы должны быть готовы к тому, чтобы сдерживаться самим и сдерживать реакции ребенка, которые ваши правила и ограничения будут провоцировать. Вашей задачей будет придерживаться своей линии - это значит, не проявлять свои собственные эмоции бесконтрольно.

Устанавливая ограничения, мы должны совмещать оптимистичное знание того, что требуется нашим детям, с реалистичным видением того, что возможно - то есть, какова сила привязанности, которой мы располагаем. Избегая прямолинейности в ограничениях и проявляя дальновидность в установлении опор, мы получим хорошие шансы избежать лобовых столкновений. Пытаясь навязать ребенку правила в отсутствие крепкой привязанности, мы лишь демонстрируем наше бессилие. Но именно его мы показывать не должны.  
Сокращая время общения с ровесниками, помните, что это только полдела. Задача не в том, чтобы разлучить ориентированных на ровесников детей со сверстниками, но чтобы повернуть вспять процесс, который лишил нас права первенства в их жизнях. Нам необходимо самим занять место ровесников. Создав пробел привязанности путем наложения ограничений, заполняйте его собой. Домашний арест должен использоваться не в качестве наказания, а как возможность. Создавая препятствия для общения со сверстниками с помощью домашнего ареста, мы освобождаем пространство для того, чтобы ребенок общался с нами, а не с ними.

*Мы не рекомендуем родителям принимать наши советы, пока они не почувствуют, что у них достаточно уверенности, терпения и тепла, чтобы следовать им. Нельзя воспитывать ребенка по книгам - и по этой книге в том числе!*

**Глава 16. Дисциплина, которая не разделяет.**

Научить ребенка хорошо себя вести - одна из самых сложных родительских задач. Как мы можем контролировать ребенка, если он сам себя не контролирует? Как добиться от ребенка чего-то, что он сам не хочет делать? Как не позволять ребенку обижать своего брата или сестру? Как справляться с ребенком, который сопротивляется нашему влиянию?  
Если мы добились послушания, даже на время, мы считаем, что достигли цели. Тем не менее, начав принимать во внимание привязанность и уязвимость, вы поймете, что методы поведенческого подхода - введение санкций и искусственно созданных следствий, лишение привилегий - обречены на провал. Наказание ведет к враждебности и активирует механизмы эмоциональной защиты. Тайм-ауты и метод "считаю до трех", используемые чтобы заствить подчиниться, делают наши отношения с ребенком натянутыми. Когда мы игнорируем ребенка в ответ на вспышку гнева, изолируем его за плохое поведение или лишаем нашего расположения, мы подрываем его чувство безопасности. Командуя ребенком, мы вызываем его противление - точно так же, как если мы пытаемся его "подкупить." Все подобные техники могут толкнуть ребенка в пучину зависимости от ровесников.  
Тогда какие же методы остаются родителям?

Есть множество безопасных, естественных и эффективных способов изменения поведения.

**Что такое настоящая дисциплина?**

Семь принципв естественной дисциплины. Под "естественностью" понимается безопасность для развития ребенка и для наших с ним отношений привязанности - такая дисциплина должна базироваться на уважении детско-родительских отношений и долгосрочных перспектив взросления ребенка.

Способность человека эффективно управлять детьми напрямую зависит от его умения справляться с самим собой. Проявляйте к себе не меньше милосердия, чем к своим детям. Если вам не хватает самоконтроля, не пытайтесь заниматься самобичеванием и наставлять себя "на путь истинный". Такие методы сработают с вами не лучше, чем с вашим ребенком. Просто примите тот факт, что всем людям свойственно ошибаться и что наши самые темные эмоции способны перечеркнуть то хорошее, что в нас есть.  Сущестуют естественные процессы, автоматически корректирующие поведение ребенка. Наиболее значительна сила - привязанность, но есть еще и процесс становления - врожденное стремление ребенка к самосовершенствованию, адаптационный процесс - способность учиться на собственных ошибках, и интегративный процесс - умение справлятьс со смешанными чувствами и мыслями.

**Семь принципов естественной дисциплины.**

**Используйте близость, а не разлучение, чтобы добиться послушания ребенка.**

Инструмент модификации поведения ребенка "тайм-аут" - не что иное, как переработанная форма бойкота: изоляция, игнорирование, пренебрежение, лишение теплоты. Эти меры всегда порождали больше проблем, чем решали. Лишение близости (или угроза ее потери) является такой эффективной мерой контроля поведения, потому что пробуждает в ребенке самый большой страх - страх, что его покинут. Когда мы прерываем контакт или разрываем связь (или когда ребенок чувствует, что это может случиться), мы приводим мозг привязанности ребенка в состояние повышенной тревоги.  Разыгрывая карту разлучения, мы платим за нее слишком высокую цену: мы развиваем неуверенность. Ребенок, призываемый к дисциплине под угрозой разлучения, понимает, что близость и контакт с родителем напрямую зависит от его соответствия родительским ожиданиям. В таких случаях ребенок не может расслабиться, его стремление к привязанности не дает ему покоя и, следовательно, мешает развитию его индивидуальности и независимости. Ребенок может стать очень "хорошим", но он также будет лишен энергии становления. Его развитие будет саботировано.

Угроза разлучения работает лишь потому, что ребенок привязан к нам, дорожит близостью с нами и еще не защищен от уязвимости. Иными словами, он все еще может переживать жажду привязанно­сти и испытывать боль разлуки. Если эти условия не соблюдаются, разлучение перестает быть действенной мерой установления по­слушания. При этом любой «успех» будет лишь временным. Идет ли речь о психологическом разлучении или об эмоциональном ох­лаждении, чувствам ребенка, скорее всего, будет нанесен серьезный ущерб. Конечный результат при­менения такой техники разлучения очень негативно сказывается на чувствах маленького ребенка. Ее атаки ставят под угрозу самое уязвимое - потребность ребенка сохранять привязанность к родите­лям. Рано или поздно, ребенок будет вынужден начать защищаться от боли таких ранений. Он закроется эмоционально - или, точнее, это сделает его мозг привязанности.  Когда мы используем отношения против ребенка, его мозг привя­занности в конце концов начинает игнорировать нас, создавая зияю­щую пропасть между ним и нами. Тем самым мы заставляем ребенка удовлетворять свои потребности в привязанности в другом месте. Используя тайм-ауты и реа­гируя способами, которые разрушают нашу связь, мы отдаем нашего ребенка в руки его сверстников.  
Мозг ребенка может защищаться от уязвимости разлучения, со­противляясь контакту с родителем. Такой ребенок будет прятаться под кроватью или в туалете, отклоняя призывы родителя к при­мирению. Возможно, опасаясь проблем, он убежит в свою комнату или потребует, чтобы его оставили в покое. Тем или иным способом, переживание привязанности будет подталкивать ребенка к отчужде­нию от нас. Особенно опасно использовать разлучение в качестве наказания за агрессию. Топливо для агрессии - это фрустрация. Конечный результат использования техники разлучения - рост агрессии, а не ее уменьшение. Послушание, которого можно добиться от агрессивного ребенка, используя тайм-ауты и другие техники разлучения, будет очень недолговечным, поскольку будет вызвано временной тревогой ребенка по поводу отношений. Как только близость с родителем бу­дет восстановлена, агрессия проявит себя с удвоенной силой, в этом ей поможет дополнительное топливо, которое мы сами долили ей в бак, вызвав фрустрацию привязанности. Наши неумелые попытки уничтожить агрессию в зародыше только спровоцируют ее рост.

Позитивной и естественной альтернативой разлучению является связь. Связь - это источник нашей родительской власти и влияния, а также источник желания ребенка быть хорошим. Связь должна быть нашей краткосрочной и долгосрочной целью. Хитрость в том, чтобы держать это в голове еще до возникновения проблемы, а не наказы­вать разлучением после, предотвращать будущие проблемы, а не ру­гать ребенка, если он пересечет границы дозволенного.

Формулировка принципа, основанного на таком подходе, звучит так: «сначала связь, потом указание». Идея в том, чтобы завладеть ребенком - привлечь его инстинкты привязанности способами, о ко­торых говорилось в главе 14 - прежде чем давать указания и настав­ления. Укрепив сначала связь, вы снизите риск сопротивления со сто­роны ребенка и опасность проявления ваших собственных негативных эмоций. Идет ли речь о несговорчивом ходунке или о непокорном под­ростке, родитель прежде всего должен подойти к ребенку, установить эмоциональный контакт, и только после этого ожидать подчинения.

Например:  
Одиннадцатилетний Тайлер играл в бассейне возле дома со своей сестрой и несколькими друзьями. Все было отлично, пока Тайлера не «занесло» и он не начал бить своих товарищей по игре пластиковой баночкой. Мама попросила его остановиться, но он не послушал. Отец разозлился, накричал на Тайлера за то, что тот не подчинился матери, и потребовал, чтобы он вышел из бассейна Мальчик вновь не послушался. Отец, в конце концов, сам залез в бассейн, вытащил ребенка оттуда и, желая преподать сыну урок, от­правил его в свою комнату подумать о том, что он сделал. Поведе­ние Тайлера, как объяснили мне его родители, было абсолютно не­допустимым, и они не хотели, чтобы такое повторилось. Поскольку они уже слышали от меня, что использовать разлучение, чтобы по­ставить ребенка на место, очень рискованно, они спросили, как сле­довало поступить в том случае.  
Раз уж конфликт не удалось пресечь на -корню, родителям надо было на минуту остановиться, прежде чем продолжать. В сложной ситуации всегда лучше избегать отдаления, а не стремиться к нему. Родитель должен желать близости, чтобы дать ребенку позитив­ный стимул, на который он сможет ответить. Когда родитель проявляет стремление к близости, он делает первый шаг к восста­новлению связи. Чтобы достучаться до ребенка, мы должны исполь­зовать нашу с ним связь: прогуляться вместе, проехаться куда-ни­будь, поиграть в мяч. В этом случае общение не заладилось с самого начала, поскольку отсутствовала его важная составляющая. Тайлер был полностью поглощен своим занятием. В этом состоянии он не ориентировался на родителей и не был готов выполнять их распо­ряжения. В подобных обстоятельствах, необходимо восстановить с ребенком связь, прежде чем продолжить. Начать можно было фра­зой, вроде: «Ой, Тайлер, как же тебе весело!» На это ребенок, скорее всего, ответил бы усмешкой и кивком. После того, как родители по­лучили взгляд ребенка, его улыбку и кивок, они должны были идти на сближение с ребенком: «Тайлер, мне нужно поговорить с тобой минутку наедине. Подойди, пожалуйста, к бортику». Завладев вни­манием ребенка, родители приобрели бы власть и влияние. После этого можно было дать ребенку несколько указаний, призванные смягчить ситуацию и сохранить всеобщее веселье. Более того, так родители избежали бы ослабления привязанности Тайлера к ним, а эта цель гораздо важнее, чем желание преподать ребенку урок. Вместо того чтобы использовать разлучение в конце, родителям Тайлера следовало наладить связь в самом начале.

Принцип «сначала связь, потом указания» применим практически ко всему, касается ли это того, чтобы попросить ребенка выполнить домашнее задание или помочь накрыть на стол, напомнить ребенку о том, что он должен повесить свою одежду или что пора выключать телевизор, скорректировать общение ребенка с братом или сестрой. Если базовые отношения в порядке, это займет лишь не­сколько секунд. Если же привязанность слаба или ребенок защищен от уязвимости, попытки завладеть его вниманием покажут вам это. Очень сложно управлять поведением ребенка, когда за ним скрыва­ется нарушение привязанности. Невозможность привлечь к себе ре­бенка должна напомнить нам о том, что пора перестать заниматься его поведением, а свои усилия и внимание надо сосредоточить на по­строении отношений.  
Первое время принцип «сначала связь, потом указания» может казаться вам странным и неудобным. Но, как только он войдет в привычку, износ ваших отношений с ребенком значительно умень­шится. Родители, научившиеся его применять, прежде чем попро­сить ребенка о чем-то или дать ему указания, вызывают его улыбку и кивок. Результаты бывают поразительными.

**Когда возникают проблемы, работайте над отношениями, а не над происшествием.**

Когда что-то идет не так, очень часто мы первым делом стремимся обсудить поведение, вызвавшее проблемы. В психологии это называ­ется «принципом немедленного реагирования», который базируется на наблюдении, что, если поведение тотчас не обсудить, возможность для извлечения урока будет упущена. Ребенок будет пребывать в уверенности, что его поведение правильно. На самом деле, такие опа­сения беспочвенны.  
Если ребенок расстроен, он, как пра­вило, становится совершенно неуправляемым. В такой момент кор­ректировать его поведение, давать указания или преподавать «урок» - это пустая трата времени. Кроме того, неподобающее поведение наших детей часто застает нас врасплох, вызывая сильные эмоци­ональные реакции. Следовательно, наше поведение, скорее всего, тоже будет необдуманным и неуравновешенным. Обсуждение про­блемы требует вдумчивой подготовки. Сразу после происшествия ребенок редко бывает восприимчив, точно так же, как мы не бываем ни рассудительными, ни изобретательными в подобной ситуации.  
Помня о важности отношений, в качестве краткосрочной цели вы­берите остановку нежелательного поведения, если этого еще не про­изошло, и сохранение действующей привязанности. Вы всегда може­те вернуться к инциденту и к вопросам поведения позже, после того, как всплеск эмоций прошел и вы восстановили связь с ребенком.  
Некоторые виды поведения серьезно раздражают нас и жестоко испытывают нашу способность сохранять привязанность к ребенку. Первыми в этом списке идут агрессия и противление. Если ребенок говорит, что ненавидит нас, или даже проявляет по отношению к нам физическую агрессию, в первую очередь нужно отразить атаку, не причиняя вреда отношениям. Сейчас не время говорить о причинах такого поведения или о его болезненных последствиях. Не время также для угроз, санкций или изоляции ребенка. Чтобы подгото­виться к необходимому вмешательству, родители должны сохранять достоинство. Если вы позволите обиде завладеть вами, вы не сможе­те выступать в роли ответственного взрослого.  
Часто полезно сосредоточиться на фрустрации, вместо того чтобы воспринимать нападение на свой счет: «Ты расстроен из-за меня». «Тебе очень грустно», «У тебя это не получилось», «Ты хотел, чтобы я согласилась (согласился), а я отказалась (отказался)», «Ты сейчас пытаешься вспомнить все самые обидные слова, которыми можешь меня обозвать», «Эти чувства снова завладели тобой». Это не кри­тика, а признание фрустрации ребенка, а тон вашего голоса должен показать, что случившееся не разбило ваш союз. Для того чтобы со­хранить действующие отношения с ребенком, вам необходимо как-то дать ему понять, что им не грозит опасность.

Иногда стоит показать «желтую карточку»: «Это не хорошо. Что ж, поговорим об этом позже». Повторюсь, слова здесь значат мень­ше, чем тон, который должен быть дружеским и теплым, не угрожа­ющим. Первичная связь, которую следует сохранять - это связь двух людей. Нам необходимо восстановить спокойствие в себе самих и в наших детях. Позже мы выполним свои намерения и разберемся в случившемся. Но прежде всего необходимо привлечь к себе ребенка и лишь после этого попытаться извлечь урок из произошедшего.

Когда ребенок не может справиться со своими эмоциями, вызовите слезы вместо того, чтобы пытаться преподать урок.

Ребенку много чему нужно учиться: делить свою маму со своими братьями и сестрами, оставлять для них место, справляться с фру­страцией и разочарованием, жить с чувством несовершенства, отсту­паться от своих требований, отказываться от желания быть в центре внимания, воспринимать слово «нет». Помните, одно из основных значений слова «дисциплина» - это обучение. Значительная часть нашей миссии как родителей заключается в том, чтобы научить на­ших детей тем вещам, которые они должны знать. Но как?  
Эти жизненные уроки в гораздо меньшей степени являются ре­зультатом правильного мышления, чем адаптации. Ключ к адапта­ции - в том, чтобы тщетность проникала в наше сознание, когда мы пытаемся добиться чего-то недостижимого и изменить что-то, над чем мы не властны. Когда адаптационный процесс разворачивается так, как должен, уроки усваиваются спонтанно. Родители не работа­ют в одиночку.

Адаптационный процесс достигает своей задачи «дисциплинирования» наших детей несколькими естественными способами: прерывая цепочку неэффективных действий; делая ребенка способным к принятию ограничений и запретов; ускоряя отказ от нереализуемых требований. Только через такую адаптацию ребенок может приспо­собиться к обстоятельствам, которые нельзя изменить. С помощью этого процесса ребенок также открывает для себя, что жить с нере­ализованными желаниями возможно. Адаптация позволяет ребенку излечиться от травмы и горя потери. Этот урок не усвоится, если пы­таться обучить ему напрямую, с помощью доводов или негативных последствий. Это истинный урок для сердца, который усваивается, только когда тщетность проникает в сознание.  
Родитель должен быть одновременно проводником тщетности и ангелом успокоения.  
Чтобы ускорить адап­тацию, родитель должен провести ребенка к слезам, к отпущению и к чувству облегчения, которое приходит, когда мы примиряемся с ситуацией.  
Первая часть «танца» адаптации - показать ребенку «стену тщет­ности». Иногда мы должны это сделать сами, но очень часто она складывается из реальности и ограничений повседневной жизни: «Твоя сестра отказалась», «Это не сработает», «Я не могу позво­лить тебе сделать это», «Этого недостаточно», «На сегодня хватит», «Он не звал тебя», «Она не хотела тебя слушать», «Маша выигра­ла», «Бабушка не может приехать». Это реальность, которую нужно представить решительно, чтобы она не вызывала желания спорить. Говорить неопределенно - уговаривать, объяснять, оправдывать -значит упустить возможность дать ребенку что-то, к чему он дол­жен адаптироваться. Если есть хоть какой-то шанс, что ситуацию можно изменить, стимула для адаптации не появится. Здесь важно помочь ребенку приспособиться к тому, каково реальное положе­ние вещей, а не к тому, как он - или даже вы сами - хотели бы их видеть.

Отсутствие достаточной твердости в ситуациях, когда что-то нельзя изменить, заставляет ребенка искать варианты ухода от ре­альности, и таким образом срывает процесс адаптации. У вас будет много времени, чтобы привести свои доводы, но только после того, как невозможность изменить ситуацию будет воспринята ребен­ком. Вторая часть адаптационного «танца» - прикоснуться к опыту фрустрации ребенка и обеспечить ему комфорт. Как только стена тщетности будет выстроена - твердо, но спокойно - наступит время, чтобы помочь ребенку найти за фрустрацией слезы. Вашим намере­нием должно быть не преподать урок, а превратить фрустрацию в печаль. В этом случае, урок будет извлечен автоматически. Можно сказать что-то вроде: «Так тяжело, когда что-то не получается», «Я знаю, ты очень хотел, чтобы все получилось», «Ты так надеялся, что я отвечу иначе», «Это не то, чего ты ожидал», «Мне жаль, что не по ­лучается по-другому». И снова: гораздо важнее наших слов - дать ребенку понять, что мы на его стороне, а не против него. Если вы в нужное время добавите немного печали в свой голос, это освободит дорогу к слезам и разочарованию. С опытом вы научитесь чувство­вать наступление нужного момента; излишняя спешка или многословность могут сыграть против нас. Этому мы тоже учимся путем проб и ошибок.

Бывает, что родитель делает все правильно, но ему все равно не удается запустить в ребенке процесс адаптации. Проблема может быть в том, что ребенок не воспринимает родителя в качестве без­опасного и комфортного источника привязанности. Еще чаще, сле­зы не появляются, потому что адаптационный процесс остановлен: такое случается с детьми, слишком защищенными от уязвимости. Ощущение тщетности не проникает в них.  
Адаптация - двусторонний процесс. Иногда нам, родителям, бы­вает нужно адаптироваться к недостаточной адаптивности наших детей. Когда процесс, который способствует установлению есте­ственной дисциплины, не активирован в ребенке, нам необходимо излечиться от наших попыток проталкиваться вперед. В такие мо­менты нам нужно почувствовать нашу собственную печаль и вы­пустить наружу наши тщетные ожидания. Отпустив то, что не эф­фективно, мы с большей вероятностью отыщем что-то новое. Если знаки, свидетельствующие об адаптации, отсутствуют: если глаза ре­бенка не увлажняются, когда ему не удается исполнить задуманное, если потери не будят печаль, если злость не превращается в грусть, родителям нужно найти другие способы создания порядка из хаоса. К счастью, такие способы существуют.

**Формируйте добрые намерения вместо того, чтобы добиваться хорошего поведения.**

Четвертый сдвиг в мышлении требует изменения фокуса с поведе­ния на намерения. В нашем обществе намерения сильно недооце­ниваются. Бытует мнение, что одних намерений недостаточно, что только надлежащее поведение следует поощрять и одобрять. Все мы помним, куда ведет дорога, вымощенная благими намерениями. С точки зрения развития, ничто не может быть дальше от истины. До­брые намерения подобны золоту; намерение - это зерно ценностей и источник чувства ответственности. Оно создает площадку для сме­шанных чувств. Отрицать важность намерения - значит не исполь­зовать один из самых ценных источников детского опыта.

Вашей краткосрочной целью, когда возможно, должно становить­ся воспитание добрых намерений в ребенке. Вы в этом преуспеете, если ребенок стремится быть хорошим для вас, если он открыт ваше­му влиянию. Первым шагом, как обычно, должно стать завладение вниманием ребенка, которое поможет развитию связи, наделяющей вас силой.  
Далее используйте ваше влияние, чтобы убедить ребенка двигать­ся в правильном направлении, или, как минимум, в том направле­нии, где он не попадет в беду. Ребенку недостаточно знать, чего вы хотите. Намерение соответствовать вашим ожиданиям должно быть его собственным. Если ходунок не желает следовать за своей мамой, нужно завладеть его вниманием, а затем сформировать намерение, которое убедит его двигаться в избранном мамой направлении: «Ты мог бы сейчас обнять бабушку и попрощаться с ней?», «Мне нужно, чтобы ты помог мне донести это до машины. Ты можешь сделать это для меня?» Хитрость в том, чтобы посадить ребенка за его собствен­ный штурвал - подобно тому, как в парке развлечений мы сажаем его на паровозик или машинку с рулем, который, на самом деле, не вли­яет на направление движения, но дает малышу возможность почув­ствовать себя водителем. Еще лучше - научиться устранять проблемы еще до их появления, позволяя ребенку ощутить себя хозяином ситуации. Например, если вы знаете, что встретите сопротивление, когда придет время уходить, заранее завладейте вниманием ребенка и сформируйте в его голове намерение идти, когда вы скажете, что уже пора: «Ты сможешь сам надеть ботинки, когда нам пора будет уходить?» Признавая, что это может быть трудно для ребенка, но все-таки спрашивая, считает ли он, что справится с этим сам, мы во­влекаем его в игру.

Формирование добрых намерений в детях постарше подразумева­ет разделение с ними ваших собственных ценностей или открытие в них зерна ваших ценностей. Например, родитель должен делиться своими собственными целями в отношении того, как справляться с фрустрацией: «Я горжусь, когда мне удается, испытывая раздраже­ние, никого при этом не обижать. Думаю, ты уже достаточно взрос­лый, чтобы попробовать сделать то же самое. Как думаешь? Хочешь поучиться этому?» Для детей, склонных с головой погружаться в эмоции, это может стать небольшой превентивной хитростью, если использовать ее, когда ребенок собирается заняться каким-то потен­циально «проблемным» делом. «Я знаю: иногда, когда тебе весело, тебя «заносит», и ты забываешь, что нужно остановиться, если об этом просят. Могу ли я рассчитывать на то, что ты попытаешься это изменить? Я знаю, тебе очень нравится играть с другими детьми, и я буду рад(а), если ваше общение продлится как можно дольше».

Конечно, бывают ситуации, когда нам приходится навязывать свою волю. Хотя порой такой подход не­обходим, сам по себе он не ведет к формированию добрых намерений у ребенка. И установление вашей воли не даст никаких результатов, если вы будете действовать слишком жестко или если ваша связь с ребенком недостаточно сильна. Формирование благих намерений - это безопасная и очень эф­фективная методика воспитания. При ее использовании, ребенок меняется изнутри, и это становится заметно снаружи. Если чего-то нельзя достичь через формирование добрых намерений, скорее все­го, этого не удастся сделать никакими другими способами. Очень важно признавать наличие добрых намерений у ребенка, вместо того чтобы смотреть на него через призму его импульсов, действий и ошибок. Родителям нужно быть настолько благосклон­ными и ободряющими, насколько это вообще возможно: «Я знаю, ты этого не хотел», «Все в порядке, у тебя получится», «Я рад(а), что ты не нарочно это сделал, это для меня важно». Если мы не будем сглаживать результаты неизбежных ошибок, у ребенка появится со­блазн сдаться. Чтобы намерения дали свои плоды, их надо заботливо подпитывать. Если мы не можем достичь хотя бы небольшого успеха в форми­ровании добрых намерений, значит, либо ребенок недостаточно зрел, либо мы недостаточно настойчивы - или же проблема лежит в от­ношениях привязанности. Привязанность ребенка к нам может быть перекрыта - ребенок может быть защищен от нее - или же она мо­жет быть недостаточно развита. Наша неспособность сформировать добрые намерения в ребенке должна указать нам на наличие этих скрытых проблем и помогать найти эффективное решение. В этом смысле, даже совершенные сегодня ошибки могут служить реализа­ции наших целей завтра.

**Вызывайте смешанные чувства вместо того, чтобы пытаться прекратить импульсивное поведение.**

«Перестань стучать», «Не перебивай», «Прекрати это», «Оставь меня», «Перестань вести себя, как маленький», «Не будь таким гру­бым», «Возьми себя в руки», «Не будь таким нервным», «Не глупи», «Хватит досаждать ей», «Не будь жадиной». Попытки таким обра­зом пресечь импульсивное поведение обречены на провал. Когда поведение ребенка подчиняется эмоциям и инстинктам, у нас не много шансов призвать его к порядку путем столкновения с ним и выкрикивания приказаний. Нейропсихологи - специалисты, изучающие человеческий мозг - говорят о том, что корни поведения кроются в инстинктах. Многие реакции ребен­ка основываются на инстинктах и эмоциях, возникающих автомати­чески и спонтанно, а не на сознательных решениях. В большинстве ситуаций дети (и другие незрелые человеческие существа) находят­ся под действием внутреннего импульса вести себя определенным образом. Напуганного ребенка инстинкты уводят от опасности. Не­уверенный ребенок может быть склонен цепляться и держаться за вас. Фрустрация часто заставляет ребенка требовать, плакать или атаковать. Пристыженный ребенок находится под воздействием им­пульсов прятаться и молчать.

Склонный к сопротивлению ребенок автоматически противится воле других. Когда ребенок импульсивен, его инстинкты управляют ситуацией. Его мир упорядочен, просто это не тот порядок, который нам хотелось бы видеть. Мозг лишь вы­полняет свою работу по направлению действий ребенка в соответ­ствии с активированными эмоциями и инстинктами.  
Существует альтернатива столкновению. Ключ к самоконтролю - не в силе воли, как считалось раньше, а в противоречивых чувствах. Именно когда противоречивые импульсы смешиваются, а предписа­ния отменяют одно другое, ребенок начинает управлять ситуацией. Новый порядок возникает, когда поведение зависит от намерений, а не от импульсов. Такое поведение намного меньше подчиняется инстинктам, а значит с ним гораздо легче работать. Ваша задача за­ключается в том, чтобы помочь противоречивым чувствам и мыс­лям ребенка дойти до его сознания.

Оставьте попытки влиять на поведение и попро­буйте довести до его сознания чувства, мысли и импульсы, которые противоречат идее нападения. Этой цели нельзя достичь через стол­кновение. Столкновение приведет, в лучшем случае, к слепому под­чинению или, в качестве другой крайности, к оборонительному по­ведению. Развить контроль над импульсами изнутри совершенно не сложно. Уравновешивающими элементами могут быть чувства теп­ла, заботы или тревоги. Ребенок может испугаться возможной боли или бояться попасть в неприятное положение. Если ребенок движим импульсами противления, нам потребуется донести до его сознания сильные чувства привязанности, желания порадовать или соответ­ствовать. Хитрость в том, чтобы доводить до сознания ребенка не­сколько противоречащих друг другу чувств одновременно.

Добиваясь того, чтобы противоречивые чувства проникли в со­знание, мы должны выйти за рамки происшествия, где возникла проблема, и погрузиться в отношения, в которых мы можем занять ведущую позицию. Эту попытку можно предпринять только когда интенсивность чувств немного снизилась.

Всегда стоит сначала напомнить ребенку о сдерживающих им­пульсах, а уж потом обсуждать неконтролируемые эмоции, которые привели его к неудаче. Когда ребенок почувствует ваше дружелю­бие и любовь, можно проанализировать фрустрацию, возникшую ранее. «Нам сейчас так хорошо вместе. Но я помню, как сегодня утром ты был мной недоволен. На самом деле, ты очень злился, я почувствовал(а) это». Нам нужно создать пространство для проти­воречивых чувств. «Ну, разве не забавно, как мы можем сердиться на людей, которых так любим!» Точно так же следует поступать с чув­ством противления. «Сейчас кажется, что тебе не трудно сделать то, о чем я прошу. А пару часов назад ты считал, что я тобой помыкаю».  
Корректировать проблемное поведение путем выявления урав­новешивающих элементов - очень верно с точки зрения привя­занности. Родители должны учиться замечать противоположные импульсы ребенка. Мы приглашаем конфликтующие элементы к су­ществованию и заявляем о своем принятии того, что есть в ребенке. Дисциплина такого типа приводит наших детей к нам, вместо того чтобы отталкивать их.

Мы часто говорим нашим детям прекратить что-то - как если бы они могли сделать операцию на своей психике! Мы не можем просто «вырезать» из набора поведенческих реакций ребенка те, что базиру­ются на эмоциях и инстинктах. Импульсы будут оставаться с нами, пока мы живы. Если, конечно, мы не окаменеем, мы все будем испы­тывать импульсы, связанные со стыдом, неуверенностью, ревностью, собственничеством, страхом, фрустрацией, виной, противлением, ужасом и злостью. Природа предлагает нам другой путь: вместо того, чтобы пытаться «вырезать» какую-то реакцию, лучше добавить в со­знание еще одну, и тогда их смешение остановит реализацию опас­ных импульсов.

**Имея дело с импульсивным ребенком, попытайтесь «прописать сценарий» желательного поведения, вместо того чтобы требовать от него зрелости.**  
Не все дети готовы к рассмотренным выше «продвинутым» спосо­бам поддержания дисциплины и обучения ей. Например, те из них, кто еще не способен испытывать противоречивые чувства, не могут получить и уравновешивающий опыт, какими бы умелыми и усерд­ными воспитателями мы ни были.

Дети с проблемами самоконтроля часто не способны осознавать воздействие своего поведения или предсказывать его результаты. Они не будут думать дважды, прежде чем что-либо сделать, или раз­мышлять над тем, какое влияние окажут их действия на других лю­дей. Им недостает способности одновременно со своей собственной точкой зрения учитывать мнение других людей. Этих детей часто считают нечувствительными, эгоистичными, неконтактными, не­цивилизованными и даже равнодушными. Но воспринимая их так, мы будем лишь негодовать по поводу их поведения и предъявлять к ним требования, которые они не в состоянии выполнить.

Дети, спо­собные к осознанию лишь одного чувства одномоментно, не могут выполнять даже самые простые требования: хорошо себя вести, не грубить, не перебивать, быть вежливыми, быть честными, не жадни­чать, быть спокойными, не устраивать сцен, стараться справиться с заданием - или мириады других команд, которые мы им выкрикиваем. Мы не можем заставить наших детей стать более зрелыми, чем они есть, не важно, как сильно мы будем настаивать на том, чтобы они «повзрослели». Когда мы ждем от них того, что они не в состо­янии выполнить, мы запускаем в них фрустрацию, и, хуже того, за­ставляем считать, что с ними что-то не так. Дети не могут выдержать такого, не начав защищаться. Чтобы сохранить наши отношения с ребенком, который пока не способен к зрелому функционированию, мы должны сбросить груз нереалистичных требований и ожиданий. Существует иной способ взаимодействия с незрелым ребенком; вместо того, чтобы требовать от него спонтанной демонстрации зре­лости, мы можем прописать сценарий желаемого поведения. Сле­дование нашим указаниям не сделает ребенка более зрелым, но это позволит ему действовать в социальных ситуациях, с которыми он пока еще по-другому не справится.  
Прописать сценарий поведения ребенка - значит подсказать, что делать и как. Когда дети еще не способны справляться с такими за­дачами спонтанно, их действиями необходимо «дирижировать», их должен «ставить», как спектакль, человек, с кого ребенок берет при­мер: «Вот так нужно держать ребенка», «Давай теперь уступим оче­редь Мэтью», «Если ты хочешь обнять свою бабушку, сейчас самое время это сделать», «Вот так нужно гладить кошку», «Теперь папина очередь говорить», «Сейчас нужно говорить тихо».  
Успешное создание сценария требует от родителя желания пода­вать ребенку пример. Повторюсь, мы начинаем здесь с того же само­го: сначала завладеваем вниманием ребенка, чтобы иметь возмож­ность действовать изнутри отношений. Как только ребенок начнет следовать за нами, мы можем взять на себя инициа­тиву. Конечно, наша способность «прописать» ребенку поведение бу­дет зависеть от того, насколько сильна его привязанность к нам. Она не должна быть особенно глубокой или уязвимой, лишь достаточно сильной, чтобы пробудить инстинкты подражания и следования. Чтобы успешно направлять ребенка, нужно давать ему подсказки, что делать и как, таким образом, чтобы ребенок мог им следовать. Негативные инструкции неэффективны, потому что они не говорят детям, что им делать. На самом деле, незрелые и остановившиеся в развитии дети обычно запоминают только часть команды, относящу­юся к действию. Наше «не» в этом случае остается незамеченным, и в итоге мы получаем поведение, противоположное тому, которое стремились вызвать. Мы должны отвлечься от поступков, приводя­щих к неприятностям, и сфокусироваться на желаемых действиях. Моделировать поведение, которому вы хотели бы, чтобы ребенок следовал - еще более эффективный прием.

Что касается поведения в социуме, помните, что вы не должны фокусироваться на отношениях между детьми. Процесс направ­ления заключается в том, что один из детей следует инструкциям взрослого. Написание сценария имеет целью не обучить ребенка со­циальным навыкам - этой цели служит упражнение тщетности - но дирижировать социальным взаимодействием ребенка, пока он не до­стигнет зрелости и не начнется процесс истинной социализации. Вот почему фокусироваться следует не на отношениях между детьми, а на том, чтобы дети следовали примеру взрослого.

Помогая детям избегать неприятностей, прописывая для них сценарии, защищающие привязанность, мы действуем сразу в двух направлениях: сохраняем их привязанность к нам и нашу привязанность к ним.

**Если не можете изменить ребенка, попробуйте изменить обстоятельства.**

Чем меньше ребенок нуждается в дисциплине, тем более эффектив­ным будет этот способ. Верно также и то, что чем больше ребенок нуждается в дисциплине, тем менее эффективными будут стандарт­ные техники ее поддержания. Что затрудняет подчинение дисциплине любого ребенка - так это отсутствие факторов, отвечающих за естественное моделирование поведения. Сложно дисциплинировать ребенка, который не склонен обдумывать свои мысли и чувства и ставить под сомнение опасные импульсы, в котором нельзя сформировать добрые намерения, ко­торый не способен ощутить тщетность своих действий, и у которого отсутствует мотивация быть хорошим для своих воспитателей. С та­ким ребенком возникает огромный соблазн вести себя деспотично. К сожалению, применение силы, как правило, оборачивается против нас, по тем же самым причинам, по которым ребенок трудно подда­ется дисциплине: насилие порождает противление, наказание вызы­вает противодействие, крики ведут к потере связи, санкции прово­цируют агрессию, тайм-ауты становятся причиной эмоционального отчуждения. Когда обоснованные попытки установить дисциплину не срабатывают, нужно проявлять не жесткость, а изобретательность.

Поняв, что методы, основанные на насилии, в конце концов про­игрывают, мы подходим сейчас к последнему, но точно не к наименее значимому инструменту в наборе естественных дисциплинарных техник: упорядочивание окружения ребенка. Цель не в том, чтобы изменить или искоренить «плохое» поведение, а в том, чтобы изме­нить опыт, который лежит в его основе. Вместо того чтобы пытаться изменить ребенка в этом смысле, пробуйте, когда возможно, изме­нять ситуации и обстоятельства, которые могут вызывать проблем­ное поведение.  
Этот подход к дисциплине требует от родителя трех вещей: (1) способности ощущать тщетность других дисциплинарных моделей и отказываться от методов, которые не работают, (2) проницатель­ности для понимания того, какие именно факторы в окружении ре­бенка вызывают проблемное поведение, и (3) немного усилий, что­бы изменить или взять под контроль эти неблагоприятные факторы. Истинно адаптивный родитель почувствует тщетность постоянных жалоб на поведение и прекратит попытки бороться с тем, что он не может изменить: в этом случае, речь идет об импульсивном поведе­нии ребенка. Мудрый родитель сфокусируется на том, на что ребе­нок чаще всего реагирует: на обстоятельствах и ситуациях, окружающих ребенка. Другими словами, родитель сначала должен оставить попытки изменить ребенка.

За проблемным поведением ребенка нужно увидеть то, на что он в данный момент ре­агирует. От нашего взгляда на проблему, в конечном итоге, зависят наши способы ее решения. Если мы воспринимаем действия ребенка как отражение его воли, мы склонны узко фокусироваться на попыт­ках исправить его поведение, которое нас расстраивает и возмуща­ет. Но если, вместо этого, мы признаем, что ребенка просто уводят в сторону его импульсы, мы, вероятно, попробуем изменить ситуацию которая эти импульсы пробуждает. Если все, что мы видим - это ре­бенок, устраивающий истерику или дерущийся с кем-то, мы, скорее, сфокусируемся на агрессии. Но если мы осознаем, что ребенок не способен сдержать свою фрустрацию, мы попробуем изменить обсто­ятельства, которыми она вызвана. Если мы видим только, что ребенок открыто пренебрегает нашим требованием оставаться в своей комнате в ночное время, мы можем считать это проявлением непослушания. Но если вместо этого мы поймем, что малыш охвачен страхом раз­лучения или темноты, мы сделаем все возможное, чтобы ночь была для него не такой страшной.

Если мы видим только, что ребенок открыто пренебрегает нашим требованием оставаться в своей комнате в ночное время, мы можем считать это проявлением непослушания. Но если вместо этого мы поймем, что малыш охвачен страхом раз­лучения или темноты, мы сделаем все возможное, чтобы ночь была для него не такой страшной. Если мы видим, что ребенок отказыва­ется делать то, что ему говорят, мы можем пытаться вырвать с корнем его непослушание. Но если мы осознаем, что давим на ребенка, и это активирует его инстинкт противления, мы поймем, что пора снизить давление. Если нам кажет­ся, что ребенок любит приврать, мы пытаемся вывести его на чистую воду твердо и категорично. Но если у нас достанет мудрости, чтобы понять, что ребенок скрывает правду лишь вследствие неуверенности в нашей любви, боясь прогневать или разочаровать нас, мы сделаем все, что в наших силах, чтобы восстановить его чувство абсолютной безопасности. «У кого есть причины ложью украшать свою реаль­ность? - писал Фридрих Ницше. - Только у тех, кто страдает от нее».

Но не подорвем ли мы процесс адаптации ребенка к окружающему миру, если будем постоянно менять для него условия, чтобы снизить фрустрацию или давление обстоятельств? Не разовьется ли у него нездоровой зависимости от нас? Это, действительно, не исключено. В моей консультационной практике я встречал много чувствитель­ных и заботливых родителей, которые, сами того не понимая, вме­шивались в процесс адаптации ребенка, злоупотребляя вышеопи­санным подходом. Его никогда не следует использовать в отрыве от остальных методов поддержания дисциплины - например, стимуля­ции слез тщетности при столкновении ребенка с тем, что он не может изменить, или с тем, что менять нельзя. Никогда не стоит упускать возможность преобразовать фрустрацию ребенка в ощущение тщет­ности, культивировать противоречивые чувства и формировать до­брые намерения. Если вы способны вызвать позитивные изменения в ребенке, не стоит вместо этого пытаться изменить его мир.

Давайте ненадолго вернемся к вопросу установления правил, ко­торый я рассмотрел в предыдущей главе. Использование ритуалов и рутин является мощным способом упорядочивания мира ребен­ка, а значит - и его поведения. Чем менее восприимчив ребенок к другим методам поддержания дисциплины, тем больше мы должны стараться это компенсировать, структурируя его жизнь. Правила де­лают мир ребенка предсказуемым - в этом помогают и ритуалы, и рутины. Раньше установление правил было одной из традиционных функций культуры, но теперь многие обычаи и традиции разруше­ны, а наша жизнь стала менее структурированной и более хаотич­ной. Такая атмосфера расхолаживает незрелого ребенка. Родители в ответ становятся строже и жестче. Подобное сочетание губительно.  
Правила необходимо создавать для трапез и отхода ко сну, для разлучений и встреч, для гигиенических процедур и уборки, для се­мейного взаимодействия и близости, для упражнений и выполнения домашних заданий, для самостоятельных, независимых игр и для творческого одиночества. Хорошие правила не притягивают внимание к себе или к своим целям и сводят к минимуму необходимость командовать и применять насилие. Хорошие правила - это не только ограничения, они полны творчества. Например, очень важно нахо­дить время и место, чтобы почитать ребенку. Основной целью здесь является создание возможности для контакта с глазу на глаз и фор­мирования близости, а также знакомство ребенка с хорошей литера­турой без принуждения.

Чем сильнее ребенок «застрял», тем более важно создавать пра­вила в его жизни. Правила делают мир предсказуемым, а это именно то, к чему инстинктивно стремятся «застрявшие» в незрелости дети. Они создают хорошие привычки. Еще важнее то, что правила снижа­ют необходимость командования и принуждения со стороны взрос­лых, предотвращая ненужные конфликты.

**Глава 17. Не заигрывайте с конкурентами.**

Современные родители и учителя позитивно оценива­ют распространившуюся повсеместно тенденцию к раннему началу общения детей с ровесниками. Мы поощряем его, не задумываясь о рисках, возникающих тогда, когда такое общение происходит в от­сутствие руководства и советов со стороны взрослых. Мы не видим разницы между взаимоотношениями ровесников, сформированны­ми под сознательным и доброжелательным управлением взрослых, и контактами ровесников, возникающими, чтобы закрыть пробелы в привязанностях. Сами того не осознавая, мы позволяем ориентации на ровесников подорвать привязанность наших детей к нам.

На первый взгляд, ори­ентированный на ровесников ребенок кажется более независимым, меньше цепляется за нас, выглядит более обучаемым, общительным и умудренным опытом. Нет ничего удивительного в том, что мы под­даемся этому обману, учитывая, что мы не знакомы с его механизма­ми и не знаем, какую цену нам придется заплатить в долгосрочной перспективе. Но как же нам избежать ловушки?

**Не давайте первым плодам ориентации на ровесников ввести вас в заблуждение.**  
Многие взрослые путают способность детей проводить время вместе и развлекать друг друга с самостоятельностью. Сверстники кажутся нам лучшими нянями для ребенка. Если у родителей нет возмож­ности воспользоваться помощью бабушек и дедушек, расширенной семьи или сообщества, с которым можно было бы разделить задачи по воспитанию ребенка, ровесники могут показаться божьим бла­гословением - ведь они дают усталым и измотанным родителям и учителям отдохнуть. Разве кто-то из нас не испытывал радости, ког­да ребенка приглашали в гости друзья, давая нам возможность от­дохнуть в свой выходной или поработать над важными проектами? Дети выглядят довольными - и наша ноша облегчена. Но мы и поня­тия не имеем, насколько больше времени, энергии, расходов и воспи­тательных усилий этот опыт потребует от нас в последующие годы, если в игру вступит ориентация на ровесников.  
В сравнении с ориентированным на взрослых ребенком, дети, ориентированные на ровесников, кажутся менее зависимыми и более зрелыми. Ориентированные на ровесников дети перестают нам досаждать, требуя постоянного участия, вмешательства в их жизни, внимания к их тревогам, помощи в их проблемах. С уче­том того, как высоко в нашем обществе ценится независимость - наша собственная и наших детей - ориентация на ровесников кажется благом. Мы забываем, что взросление требует времени. Мы, вероятно, не попали бы в плен обманчивых впечатлений, если бы не испытывали такого нетерпения, ожидая, когда наши дети уже подрастут. Дети бывают готовы отпустить нас раньше, только если они дер­жатся друг за друга. В долгосрочной перспективе, гораздо больше ве­роятности, что такие дети застрянут в психологической незрелости. Они гораздо менее склонны мыслить самостоятельно, идти своей до­рогой, принимать собственные решения, находить свои собственные смыслы и быть независимыми личностями.

Усыпляет нашу бдительность и тот факт, что, по крайней мере, поначалу ориентированные на ровесников дети кажутся более обу­чаемыми. Цена этого ошибочного впечатления - потеря обучаемо­сти. Ориентация на ровесников может временно повысить готовность ребенка к школе в силу влияния раз­лучения на усвоение знаний. Школа забирает ребенка из дома, раз­лучая ориентированных на родителей детей с взрослыми, к которым они привязаны. Для таких детей тревога разлучения очень сильна, и чувство дезориентации в школе переживается очень остро. Многие из нас еще помнят свои собственные первые дни в школе: ощуще­ние напряжения в животе, чувство растерянности и смущения, от­чаянный поиск кого-то или чего-то близкого. Для маленьких детей, эта дезориентация часто невыносима, и их возросшая тревожность влияет на способности к обучению. Волнение делает нас глупее, сни­жая наш оперативный индекс интеллекта. Тревога влияет на нашу способность cосредотачиваться и запоминать. Волнение затрудняет следование примерам и выполнение указаний. Ребенок просто не способен учиться, если он растерян и встревожен.  
Дети, уже ориентированные на ровесников к тому моменту, как они поступают в школу, не сталкиваются с такими трудностями. В первые дни в начальной школе ориентированные на ровесников дети выглядят более сообразительными, уверенными и обучаемы­ми. Ориентированный на родителей ребенок, ослабленный тревогой разлучения, будет, напротив, казаться менее сведущим и способным - по крайней мере, до тех пор, пока он не выстроит крепкие отно­шения привязанности с учителем. Ориентированный на ровесников ребенок выглядит успешнее в ситуациях, где мало взрослых и много сверстников. Поскольку ровесников много и их легко локализовать, ребенок никогда не будет чувствовать себя растерянным или лишенным опоры. Таким образом, в краткосрочной перспективе, ориента­ция на ровесников кажется даром свыше. И, без сомнения, именно с этим явлением сталкиваются исследователи, выясняя преимущества раннего обучения. В долгосрочной перспективе, конечно, позитивное влияние на об­учение отсутствия тревоги и дезориентации постепенно сведется на нет негативными последствиями ориентации на ровесников.  
Ориентированные на ровесников дети ходят в школу, чтобы проводить время с друзьями, а не ради учебы. Если эти друзья точно так же не заинтересованы в получении знаний, академическая успе­ваемость будет падать. Когда дети ходят в школу ради общения друг с другом, они учатся лишь для того, чтобы их не исключили из клас­са и не лишили, таким образом, компании сверстников. В остальном они считают обучение ненужным, оно может даже служить препят­ствием для отношений ровесников.

Еще одна проблема ориентированных на ровесников школьни­ков - это волнение. Поскольку привязанности ровесников в основе своей нестабильны, страх потери отношений может стать постоян­ным. Ориентированные на ровесников дети - как правило, самые нервные, неугомонные и хронически тревожные. Перевозбуждение практически витает в воздухе рядом с группой ориентированных на ровесников детей. Невосприимчивые к эмоциональному и уязвимо­му компоненту волнения, такие дети проявляют только его физиоло­гические аспекты: возбуждение и неугомонность. Осознаем мы это или нет, тревога лишает нас способности к обучению. Ориентация на ровесников может вначале повысить эффективность обучения, но впоследствии приводит к саботированию академических достиже­ний. По мере того, как привязанность ребенка к своим сверстникам усиливается, пропасть между его умом и достижениями может ра­сти. Школьники могут лучше старто­вать, но обучающиеся на дому дети будут успешнее на финише, по­тому что наша система образования упускает из виду ключевую роль привязанности.

**Стеснительность - это не так страшно, как нам кажется.**

Мы часто считаем стеснительность негативной характеристикой, чем-то, что нашим детям нужно перебороть. Тем не менее, с точки зрения развития, даже этот «дефект» выполняет полезную функцию. Стеснительность - это сила привязанности, созданная, чтобы за­крыть ребенка для общения, препятствуя любым взаимодействиям с теми, кто не входит в его цепь безопасных связей.

Стеснительный ребенок проявляет застенчивость в присутствии людей, к которым он не привязан. Вполне закономерен тот факт, что ориентированные на взрослых дети часто кажутся наивными и странными в кругу своих ровесников, по крайней мере, в началь­ных классах. Ориентированные на ровесников дети, напротив, вы­глядят социально успешными. Это их сильная сторона. Они знают, что круто, а что нет, что носить и как разговаривать - они прикла­дывают большую часть своих интеллектуальных способностей к тому, чтобы считывать указания друг друга в отношении того, как быть и что делать.  
Повышенная общительность ориентированных на ровесников детей - результат потери стыдливости. Когда ровесники заменяют собой взрослых, стеснительность меняет направление. Ребенок становится стеснительным с взрослыми, но общительным в компании сверстников.  
Ребенок, ориентированный на взрослых, гораздо медленнее пере­стает стесняться в кругу ровесников. Со временем уравновесить его застенчивость должна не ориентация на ровесников, а психо­логическая зрелость, которая порождает устойчивое самосознание и способность испытывать противоречивые чувства. Лучший спо­соб справляться с застенчивостью - развивать теплые отношения с взрослыми воспитателями и учителями ребенка. В контексте при­вязанности, нас должна тревожить не застенчивость ребенка, а от­сутствие ее у многих современных детей.

**Стресс от пребывания в детском саду в отсутствие привязанности.**

Миллионы детей во всем мире сегодня проводят часть, а иногда даже все свое время бодрствования, в дошкольных учреж­дениях. Как показывают недавние исследования, дети в них испы­тывают стресс. Уровень гормона стресса кортизола выше у детей в яслях и детских садах, чем дома. Стресс от пребывания в детских до­школьных учреждениях может усиливаться, если ребенок застенчив.

Как мы увидели, застенчивость отражает отсутствие эмоциональной связи. Ребенок не будет испытывать застенчивость, если чувствует себя комфортно в общении с воспитателем. В отсутствие теплой свя­зи, он сталкивается с двойным стрессом разлучения с родителями и необходимости общаться с людьми, которых к нему приставили, в то время как инстинкты ребенка отвергают их.

Другая группа исследований показала, что чем больше времени дошкольники проводят друг с другом, тем больше на них влияют ровесники. Рост этого влияния можно проследить в течение всего нескольких месяцев. Мальчики гораздо более склонны ориентиро­ваться на ровесников, чем девочки. Это открытие согласуется с тем наблюдением, что привязанности мальчиков к родителям часто ме­нее развиты. Таким образом, они более предрасположены к тому чтобы заменять родителей сверстниками. Согласно еще одному от­крытию, чем больше мальчики идентифицируют себя с ровесника­ми, тем больше они сопротивляются контактам с заботящимися о них взрослыми.

Агрес­сия и строптивость - это плоды ориентации на ровесников. Чем больше времени дети проводили в яслях и детских садах, тем больше они проявляли противление, выражавшееся в спорах, дей­ствиях исподтишка, неповиновении воспитателям и неспособности следовать указаниям. Их возросшая фрустрация выражалась в при­ступах гнева, драках, нападках, жестокости по отношению к окружа­ющим и поломке своих собственных вещей. В обусловленном привя­занностью поведении этих детей читалось отчаяние: они постоянно хвастались, болтали без умолка, боролись за внимание - словом, де­монстрировали все симптомы нарушения привязанностей.

В такой ситуации, самым оче­видным решением становится оставлять детей дома, особенно самых застенчивых и уязвимых из них, до тех пор, пока они не станут до­статочно зрелыми, чтобы справиться со стрессом разлучения с роди­телями. Есть такие вещи, на которые напрямую влияем мы, родители; например, от нас зависит выбор обстановки, в которую мы помеща­ем наших детей, мы часто в состоянии помочь развитию связей меж­ду нашими детьми и взрослыми воспитателями. Безусловно, одно из возможных решений - оставить ребенка дома до того момента, как он сможет сохранять эмоциональную близость с нами, даже на­ходясь вдали от нас физически - или до тех пор, пока он не станет достаточно зрелым, чтобы функционировать в качестве отдельного существа, вне контекста привязанности. Другое решение - сформи­ровать отношения привязанности с воспитателями и учителями. Это защитит наших детей (и их взрослых наставников) от стресса и сни­зит риск того, что нас преждевременно заменят.

**Способность ладить с окружающими не формируется в общении со сверстниками.**

Практически все уверены, что детям следует начинать общаться со сверстниками как можно раньше, чтобы они учились ладить друг с другом и вливаться в коллектив. Многие родители находятся в по­стоянном поиске новых игровых площадок для своих ходунков. К дошкольному возрасту организация контактов детей со сверстника­ми становится манией многих родителей. «Учиться дружить - важ­нее всего. Крайне важно научиться этому до того, как ребенок пойдет в школу», - вот самое распространенное мнение, которое я слышу от родителей дошкольников. «Наша родительская задача - подтал­кивать наших детей к социализации», - убеждал меня один папа че­тырехлетки. «Если ребенок не пойдет в детский сад, у него не будет опыта взаимодействия с другими детьми, достаточного, чтобы он на­учился ладить с людьми». Один воспитатель сообщил мне, что «вся суть дошкольного обучения - именно в том, чтобы научить детей со­циальному взаимодействию. Если у ребенка нет друзей к тому мо­менту, как он переходит в подготовительную группу, ему обеспечено множество проблем в будущем, не только с общением, но и с само­оценкой и обучением».  
Если бы общение со сверстниками было ключом к социализации, уличные хулиганы и беспризорники были бы образцовыми гражданами. Беспорядочное и незрелое общение, без вовлеченных в него взрослых в качестве объектов первичной привязанности, либо приведет к кон­фликтам, поскольку каждый ребенок будет стремиться подмять под себя других и сопротивляться доминированию окружающих, либо к копированию, в случае если ребенок будет подавлять свое чувство са­мости, чтобы быть принятым сверстниками.  
Считая умение ладить со сверстниками са­мым главным навыком, который необходим незрелым существам, мы действительно толкаем их на путь конформизма, подражания и подчинения. Если потребности привязанности ребенка сильны и на­правлены на ровесников, он будет принижать себя, чтобы наладить отношения с ними. Он потеряет свою индивидуальность. Многие из нас подвергаются той же опасности и будучи уже взрослыми людь­ми, когда слишком стараются наладить отношения с другим челове­ком: мы растворяемся в других людях, быстро со всем соглашаемся, уходим от конфликтов, избегаем расстраивать других. Детям еще труднее сохранять ощущение самости в общении с другими людь­ми. То, что в мире детей считается способностью ладить, во взрос­лой жизни будет названо компрометацией самого себя, низкой само­оценкой или самообманом.  
Только жизнеспо­собные отношения с взрослыми воспитателями могут породить ис­тинную независимость и индивидуальность, качества, которых мы, как родители, больше всего желаем своим детям. Только в этом кон­тексте может развиться полностью самостоятельная личность, спо­собная к самоуважению и к уважению независимости других людей.

**Дети нуждаются не в друзьях.**

«У ребенка должны быть друзья», - кажется, этот ар­гумент в пользу общения ребенка с ровесниками я слышу чаще всего. Сама концепция дружбы бессмысленна, когда применяется к не­зрелым людям. Во взрослом возрасте мы не рассматриваем человека как своего друга, если он не принимает нас во внимание, не признает наши принципы и не уважает в нас личность. Настоящий друг под­держивает наше развитие и рост, вне зависимости от того, как этоотразится на наших с ним отношениях. Эта концепция дружбы ба­зируется на твердом фундаменте взаимного уважения и индивиду­альности. Таким образом, настоящая дружба невозможна до тех пор, пока не будет достигнут определенный уровень зрелости и не разо­вьется способность к социальной интеграции. Многие дети даже от­даленно не способны к такой дружбе.

До тех пор, пока дети не способны к настоящей дружбе, они на самом деле нуждаются не в друзьях, а в привязанностях. И един­ственная привязанность, необходимая ребенку - это привязанность к семье и к тем, кто делит с семьей ответственность за него. Гораздо полезнее развивать отношения с взрослыми в жизни наших детей, чем фанатично стремиться вклю­чить ребенка в общение с его сверстниками. Конечно, когда ребенок заменяет родителей ровесниками, дру­зья автоматически становятся важнее семьи. Мы заявляем, что это должно быть нормально, а затем делаем совершенно иррациональ­ное предположение, что это еще и естественно. Мы выбиваемся из сил, чтобы помочь ребенку найти «друзей», ставя под угрозу его от­ношения с семьей. Ровесники еще больше заменяют родителей, а дальше движение по наклонной продолжается само собой.

Для собственного развития, детям го­раздо важнее наладить отношения с самими собой, чем со своими сверстниками. Независимость должна формироваться из чувства самости и внутреннего опыта. Ребен­ку необходимо научиться саморефлексии - способности, которая, опять же, является плодом взросления. Когда человек вступает в от­ношения с самим собой, он может наслаждаться своей компанией, соглашаться или не соглашаться с собственными идеями, одобрять или не одобрять самого себя, и так далее. Очень часто отношения с другими людьми упреждают отношения с самим собой или ста­новятся попытками заполнить вакуум, то место, где должны были установиться прочные взаимоотношения личности со своим «я». Когда человеку некомфортно в компании с самим собой, он с боль­шей вероятностью будет стремиться к обществу других людей – или же пристрастится к развлекательным технологиям, таким как теле­визор или видеоигры. Ориентированные на ровесников отношения, точно так же, как злоупотребление просмотром телевизора, препят­ствует развитию отношений с самим собой. До тех пор, пока ребенок не научится обращаться с собственным «я», он не будет готов к раз­витию подлинных взаимоотношений с другими детьми. Гораздо по­лезнее для такого ребенка проводить время в общении с взрослыми воспитателями или в творческих играх в одиночестве.

**Ровесники - не спасение от скуки.**

Каковы настоящие причины скуки? Причиной пустоты, которую мы называем скукой, является не отсутствие стимуляции или соци­альной активности, как часто считают. Дети начинают скучать, когда их инстинкты привязанности недостаточно задействованы, а чувство самости не заполняет эту пустоту. Это как стоять на нейтральной пе­редаче, в режиме ожидания, и надеяться, что жизнь вот-вот начнется. Дети, способные ощутить это, часто говорят о чувстве одиночества, нехватки чего-то и разлучения. В иных случаях их слова свидетель­ствуют об отсутствии процесса становления: «Я не могу придумать, чем заняться», «Меня сейчас ничего не интересует», «У меня кон­чились идеи», «Я не чувствую себя достаточно творческим». Дети,неуязвимые для этой пустоты, чувствуют безразличие и разобщен­ность и жалуются на скуку.

Иными словами, пустота, которую часто принимают за скуку -это результат двойного пробела: в привязанности и в становлении; во-первых, ребенок не рядом с теми, к кому он привязан и с кем ему комфортно, а во-вторых - ему недостает любознательности и вооб­ражения, чтобы творчески подходить к своему одиночеству. Ребенок, скучающий на уроке, не старается наладить отношения с учителем и не интересуется излагаемым материалом. И привязанность к учите­лю, и становление самомотивированного интереса и любознательно­сти отсутствуют. Психологическая защита ребенка от уязвимости не дает ему осознать, чем на самом деле является этот пробел, чувство пустоты у него внутри. Он верит, что скука приходит извне и является характеристикой или атрибутом ситуации и обстоятельств. «В школе так скучно», - говорит ребенок, а если он дома: «Здесь нечего делать».  
В идеале, этот пробел должен заполняться становлением ребен­ка: инициативами, интересами, творческим одиночеством и играми, оригинальными идеями, воображением, рефлексией, развитием не­зависимого мышления. Когда этого не происходит, появляется не­отложный импульс заполнить вакуум чем-нибудь другим. Скука -это то, что ребенок или взрослый человек чувствует, когда не знает истинных причин своей пустоты. Поскольку пробел ощущается так опосредованно, решение этой проблемы часто неуловимо. Вместо того чтобы обратиться к нашим внутренним ресурсам, мы пытаем­ся исправить проблему внешними средствами: съесть что-нибудь, как-то отвлечься, чем-то заняться. В таких ситуациях мозг ребенка хватается за стимуляцию или социальную активность как ответ на скуку. Телевизор, электронные игры или внешняя стимуляция могут на время закрыть пробел, но они никогда его не заполнят. Как только отвлекающие занятия закончатся, скука вернется.

Это явление становится очень острым в раннем подростковом воз­расте, особенно если привязанность к взрослым недостаточно креп­ка, а появляющаяся личность еще не развита. Но не важно, три года ребенку или тринадцать, именно в этот пробел родители пытаются «впихнуть» сверстников ребенка. Но именно когда ребенок испытывает скуку, он более всего склонен формировать при­вязанности, которые будут конкурировать с привязанностью к нам. Фактически, мы говорим: «Иди утолять свой голод привязанности к своим друзьям - может, они смогут тебе помочь?» или: «Если ты не можешь выдержать свое одиночество, иди к своим ровесникам и по­пробуй построить с ними отношения привязанности», или: «Почему бы тебе не проверить, не сможет ли кто-то другой заменить чувство собственного «я», которого тебе, по-видимому, не хватает». Если бы мы действительно понимали корни скуки, мы бы рассматрива­ли ее как знак того, что наши дети еще не готовы к взаимодействию с другими. Чем больше они предрасположены к скуке, тем больше нуждаются в нас и тем больше их собственному «я» необходимо ста­новление. Чем больше они скучают, тем меньше они готовы к взаи­модействию со сверстниками. В этом случае, мы должны развивать не взаимодействие со сверстниками, а связи ребенка с взрослыми и способность находиться в одиночестве.

Дети, серьезно привязанные друг к другу, считают жизнь очень скучной, когда друзей нет рядом. Многие дети, пробыв вме­сте достаточно долго, во время совместных ночевок или пребывания в детском лагере, вернувшись, испытывают чудовищную тоску и стремятся к немедленному воссоединению со своими сверстниками. Останавливая процесс созревания и подстегивая бегство от уязви­мости, ориентация на ровесников также блокирует становление жи­вого, любознательного и активного собственного «я» ребенка. Если мы вообще способны хоть что-то контролировать, в периоды скуки мы должны остановить ребенка и заполнить пробел в привязанности теми, в ком ребенок действительно нуждается - нами самими.

**В каких случаях и сколько контакта с ровесниками мы можем позволить своим детям?**

Дети всегда играли с детьми своего возраста, во всех обществах на протяжении человеческой истории, но в большин­стве таких обществ не существовало опасности того, что контакты с ровесниками перерастут в ориентацию на них. Общение детей всег­да происходило в контексте крепкой привязанности к взрослым. Со­временным родителям также не стоит изолировать своих детей от их сверстников, но они должны быть осведомлены об опасностях.  
Когда и при каких обстоятельствах нам стоит поощрять или, хотя бы, разрешать общение со сверстниками? Вполне понятно, что дети будут рядом друг с другом в яслях, в детском саду, на детской пло­щадке, в школе. Но если мы будем уверены в том, что наша связь с ребенком крепка, нам не придется беспокоиться за него, когда он проводит время с друзьями, хотя все равно стоит ограничивать дли­тельность контактов и обязательно убеждаться, что рядом находится взрослый внимательный воспитатель. Суть не в том, чтобы полно­стью запрещать контакты со сверстниками, но в том, что мы долж­ны умерить наши ожидания: играть с другими детьми - это весело, и все. После каждого опыта игры позаботьтесь о том, чтобы вновь привлечь ребенка к себе. И, конечно, если ребенок будет проводить большую часть недели и большую часть каждого дня в компании ро­весников, не нужно организовывать ему встречи с другими детьми после школы и в выходные - так вы только поощрите конкуренцию.  
Вы можете радоваться друж­бе ваших детей с ровесниками, если она не уводит их от вас - в иде­але, родители друзей ваших детей должны разделять ваши ценности и признавать важность привязанности к взрослым. Такие дети вряд ли станут вашими нечаянными соперниками. При этом вы также мо­жете проявлять активность, поощряя друзей своих детей к общению с вами.

А какие игры можно предлагать детям? Когда дело касается игр, я бы не доверял современным технологиям, поскольку они препят­ствуют развитию оригинального и творческого мышления. Но мы не должны учить детей тому, как играть - дети во все времена прекрасно знали, как это делается. Следует лишь убедиться, что привязан­ность ребенка к взрослым достаточно сильна, чтобы его растущая, любознательная, самомотивированная и одаренная богатым вообра­жением личность не попала под влияние ориентации на ровесников.  
  
**Ровесники не решают проблему «эксцентричности».**

Взаимоотношения ровесников регулярно рекомендуют еще и с дру­гой целью: устранить шероховатости в характере детей, более эксцен­тричных, чем нам хотелось бы.  
Возможно, мы пом­ним из нашего собственного детства жестокую нетерпимость детей к тем, кто отличается от них, и желаем спасти наших отпрысков от такой судьбы. Возможно, на каком-то уровне мы считаем выражение индивидуальности и независимости проявлением скрытой угрозы. Какими бы ни были причины, индивидуальность и эксцентричность сегодня впали в немилость. Быть крутым - значит оставаться в чрез­вычайно узких рамках перечня допустимых вариантов внешности и поведения. Не выделяясь, мы хотим спастись от стыда, и не уди­вительно, что дети тоже учатся так думать. Достоин сожаления тот факт, что мы, как взрослые, потворствуем этой усредняющей дина­мике, подчиняясь ее требованиям и действуя в соответствии с ней.

Чем больше ребенок зависит от взрослых, тем больше простран­ства остается для раскрытия его уникальности и индивидуальности и тем надежнее он отгорожен от нетерпимости сверстников. Когда мы отдаем своих детей в руки сверстников, они теряют свой щит привязанности к взрослым. Они становятся намного более уязвимыми перед нетерпимыми ровесниками. Чем больше они отделяются от нас, тем больше им приходится подстраиваться под своих сверстни­ков; самые отчаявшиеся из них стараются совсем не выделяться. Тот факт, что они теряют свою «эксцентричность», кажется нам долго­жданным шагом вперед в развитии, но, на деле, он является показа­телем зашкаливающей неуверенности в себе.

**Не надейтесь, что сверстники помогут ребенку воспитать самоуважение.**

Другой повсеместно распространенный - и пагубный - миф состоит в том, что общение со сверстниками повысит самооценку ребенка. Нас убеждают, что главное для ребенка - это круг любящих друзей, благодаря которым он сам может ценить себя. А еще нам говорят, что бойкот или отвержение со стороны ровесников приговаривает ребенка к пожизненной неуверенности в себе. Популярные газеты и журналы изобилуют статьями, пугающими нас тем, какой ущерб мо­жет нанести детям неприятие со стороны сверстников.  
Осознавая важность самоуважения и свято веря в то, что оно це­ликом зависит от ровесников, мы идем на все, чтобы помочь нашим детям культивировать дружеские отношения и не выглядеть хуже других, стремимся сделать их настолько приятными для остальных детей, насколько это возможно. Современные родители боятся, что их дети будут изгнаны из группы сверстников. Многие покупают детям одежду, поддерживают их занятия и стимулируют общение, которое они считают необходимым, чтобы дать своим детям возмож­ность завести дружбу и сохранить ее. Такой подход кажется абсо­лютно верным, но он таковым толькокажется.

Ровесники действительно играют ключевую роль в формировании самооценки многих детей. Именно это и означает «быть ориентиро­ванным на ровесников». Чтобы не потеряться в этом мире, человеку необходимо чувствовать свою собственную значимость и важность как личности. Когда сверстники заменяют родителей, они начинают влиять на представление ребенка о том, что ценить в себе и других. Поэтому нас не должно удивлять, что от ровесников зависит само­уважение ребенка. Тем не менее, так было не всегда, и так не должно быть. Тот тип самоуважения, который базируется на отношениях со сверстниками - это абсолютно не здоровый вариант.

Суть самоуважения - не в том, насколько человек доволен собой, а в независимости его собственного мнения о себе от мнения окружающих. Человек, обладающий подлинным самоуважением, ценит собственное существование, даже если его не ценят другие, верит в себя, даже когда другие сомневаются, спосо­бен испытывать смешанные чувства и верить во что-то, несмотря на противоречивость ощущений. Фактически, центром здоровой само­оценки является сознание собственной жизнеспособности в качестве отдельной личности. Мы почти физически ощущаем самоуважение, наполняющее ребенка, когда у него получается сделать что-то само­стоятельно, без поддержки встать на ноги, справиться с чем-то без посторонней помощи. Истинная сущность самоуважения включает в себя осознание правильности и ценности собственного существо­вания. Подлинное самоуважение требует психологической зрелости, которая может быть достигнута в теплых, любящих отношениях с ответственными за ребенка взрослыми.

Поскольку ориентированные на ровесников дети испытывают трудности с взрослением, у них гораздо меньше шансов стать по-настоящему независимыми от мнения окружающих. Самоуважение никогда не станет их внутренней характеристикой, никогда не уко­ренится в их собственной оценке себя. Оно будет условным, завися­щим от благосклонности других людей. Истинное самоуважение не говорит: «Я ценен, потому что я могу делать то, это или другое». Напротив, оно заявляет: «Я ценен, вне зависимости от того, могу ли я делать то, это или другое».

Отсутствие ядра независимости в самооценке создает вакуум, ко­торый необходимо наполнять извне. Пытаться заполнить этот пробел независимой самооценки материалами-заменителями, такими как позитивные утверждения, статус и достижения - бесполезно. Как бы ни был позитивен наш опыт, ничто не вечно: чем больше похва­лы человек слышит, тем больше он ее жаждет; чем больше популяр­ности человек получает, тем более популярным он стремится быть; чем больше соревнований человек выигрывает, тем более азартным становится. Мы все знаем это интуитивно. Наша цель - использо­вать наше влияние на детей так, чтобы не дать их зависимости от по­пулярности, внешности, степеней и достижений определять, что они будут думать и чувствовать по отношению к самим себе.

До тех пор, пока дети не станут способными к независимой само­оценке, наша задача - дать им столь мощное ее подкрепление, что они не захотят смотреть в сторону. Такое подкрепление проникнет гораздо глубже, чем теплые слова любви и принятия; оно должно исходить из самого нашего существа и проникать в сердце ребенка, позволяя ему почувствовать, что он любим, одобряем, что мы ценим его уже за само его существование, не важно, «хорошим» или «пло­хим» он представляется нам в определенный момент.  
  
**Ровесники не заменят братьев и сестер.**

Еще одна мнимая проблема, наилучшим решением которой счита­ются ровесники - это «проблема» единственного ребенка в семье. Закрепился миф, что для правильного развития ребенку необходимо находиться в компании других детей. Родители, у которых только один ребенок, часто переживают из-за своего положения и старают­ся компенсировать предполагаемый недостаток тем, что становят­ся социальными «парламентерами» для своего ребенка, устраивая встречи для игр и организуя общение с другими детьми. «Как же мо­гут дети играть без товарищей по играм или учиться ладить с окру­жающими, не имея друзей?» - думают они.

В первую очередь, нам нужно понять, что ровесники - не то же, что братья и сестры, а братья и сестры - это не просто товарищи для игр. Братья и сестры ориентируются на одну и ту же действующую компасную стрелку. Уникальные отношения с братьями и сестрами - это природные «ответвления» привязанности к родителям. Ко­нечно, бывают и исключения, но в целом привязанность к братьям и сестрам, как правило, сосуществует с привязанностью к родителям, без каких-либо внутренних конфликтов. Взаимоотношения братьев и сестер должны быть такими же, как отношения планет, вращаю­щихся вокруг одного и того же Солнца - вторыми после отношений каждой из планет с Солнцем. Более подходящей заменой братьев и сестер являются двоюродные братья и сестры, а не сверстники. Если общение с кузинами и кузенами затруднено или они оказывают на ребенка плохое влияние, лучше культивировать семейную дружбу, в которой взрослые берут на себя роли дядюшек и тетушек для детей друг друга. Отношения с взрослыми должны быть первичной дей­ствующей привязанностью для ребенка.

Еще раз уточню: проблема не в том, что дети играют друг с дру­гом, а в том, что они остаются на попечении друг друга, в то время как их базовые потребности в привязанности не были удовлетворе­ны взрослыми воспитателями. Именно в такой ситуации наши дети больше всего подвержены риску формирования конкурирующих привязанностей. Чем крепче дети привязаны к заботящимся о них взрослым, тем меньше мы должны заботиться о том, чтобы ограни­чивать их общение со сверстниками.

Стоит обратить внимание на разницу между тем, чего дети хотят, и тем, в чем они нуждаются. Игра, которая необходима ребенку для здорового развития - это игра-становление, а не игра-общение. Игра-становле­ние (или творческое одиночество) не подразумевает взаимодействия с другими людьми. Для маленького ребенка близость и контакт со значимым человеком должны быть достаточно прочными, чтобы ему не приходилось беспокоиться о них. В этом случае чувство безопас­ности позволит ребенку отважиться следовать дальше, в мир фанта­зий и творчества. Товарищей по игре ребенок придумывает себе сам, подобно тому, как Кристофер Робин придумал Винни-Пуха и его друзей. Родитель - это всегда наилуч­ший партнер по детским играм, служащий в качестве якоря привя­занности - хотя и здесь не стоит слишком переусердствовать, чтобы игра из творческой не превратилась в социальную, гораздо менее по­лезную. Дети не способны служить якорями привязанности друг для друга, поэтому их игра-становление практически всегда вытесняется социальным взаимодействием. Из-за слишком сильного акцента на общение со сверстниками, игра-становление - игра, основанная на детском творчестве, воображении и любознательности - сегодня на­ходится под угрозой.

И снова, я не говорю, что игра-общение, сама по себе, вредит раз­витию ребенка, но она и не идет ему на пользу. Так что, повторюсь, это не означает, что дети не должны проводить время друг с другом, про­сто не следует ждать от этих игр удовлетворения их глубочайших по­требностей. Только взрослые воспитатели могут помочь детям в этом. Спешно толкая ребенка к социализации, мы оставляем нашим детям мало времени побыть наедине с нами или увлечься одиночной, твор­ческой игрой, которую я называю игрой-становлением. Мы занимаем все их свободное время играми с ровесниками или просмотром видео, телевизора, электронными играми. Нам необходимо оставлять гораз­до больше пространства для становления личности ребенка.

**Глава 18. Воссоздаем деревню привязанностей.**

Многие взрослые сегодня, в свои сорок или около сорока, вспо­минают собственные детские годы, когда деревня привязанно­стей еще была реальностью. Соседи знали друг друга и ходили друг к другу в гости. Родители заботились не только о своих детях, но и об их друзьях. Дети играли на улицах под присмотром дружелюбных, заботливых взрослых. Расширенная се­мья - дяди, тети, родственники мужа и жены - регулярно общались друг с другом и могли даже, при необходимости, подменять друг дру­га в деле воспитания детей. Жизнь не была идеальной - она вряд ли когда-то вообще была таковой за всю историю человечества - но чувства укорененности, принадлежности и связи были невидимой матрицей, в которой дети достигали зрелости и формировали свое мировосприятие. Деревня привязанностей была местом ориентации на взрослых, где культура и ценности передавались вертикально, от одного поколения к другому и где, хорошо это или плохо, дети сле­довали примеру взрослых.

В жизни большинства из нас деревни привязанностей уже не существует. Ушли в прошлое сплоченные общины, где расши­ренные семьи жили рядом, где дети вырастали среди взрослых вос­питателей, которые работали рядом с домом, где культура объеди­няла поколения. Почти все мы теперь делим задачу по воспитанию своих детей с взрослыми, которых ни они, ни мы раньше не встре­чали. Большая часть детей почти каждый день покидают свои дома, чтобы пойти туда, где взрослые, с которыми их не соединяет привязанность, берут на себя ответственность за них. У большинства из нас нет возможности оставлять детей дома. Но если мы хотим вернуть себе наших ориентированных на ровес­ников отпрысков или предотвратить формирование ориентации на ровесников, у нас есть только один вариант: воссоздать действую­щие деревни привязанности и в них растить наших детей.

Eсть много того, что мы можем сделать, чтобы облегчить жизнь себе и своим детям.  
Жилище - это еще не дом. Проблема ориентированных на ровес­ников детей заключается в том, что они, хоть и делят с нами наше жилище, больше не чувствуют себя с нами дома. Они покидают наши жилища, чтобы пойти к себе «домой» - туда, где они будут рядом друг с другом. Они пользуются нашими телефонами, чтобы позво­нить «домой». Они ходят в школу, чтобы быть там «дома» со своими друзьями. Они чувствуют, что «скучают по дому», когда им не удает­ся поддерживать контакт друг с другом. Их инстинктивное ощуще­ние дома искажается, чтобы сделать их ближе друг к другу. Вместо того чтобы оставаться в домах своих родителей, ориентированные на ровесников подростки превращаются в кочевников, передвигаю­щихся группами или слоняющихся по торговым центрам. Дом - это место, к которому они чувствуют свою принадлежность. Их чувство дома больше не с нами. Только в контексте деревни привязанностей мы можем создавать дома для наших детей в истинном смысле этого слова. И дома, и де­ревни создаются привязанностью. Деревню делает деревней связь между людьми. Связи также создают дома, формируются ли эти связи с самим домом или с людьми в нем. Мы по-настоящему чувствуем себя «дома» только с теми, к кому мы привязаны.  
Только когда ребенок чувствует себя в безопасности рядом с от­ветственными взрослыми, он может полностью реализовать свой по­тенциал. Помогая детям быть как дома со взрослыми, чьим заботам мы их вверяем, мы создаем деревню привязанностей, в которой они взрослеют. Деревни привязанностей могут быть созданы, все зависит только от нашего желания и прозорливости. Как и в случае с самой привя­занностью, построение деревни должно стать сознательной деятель­ностью. Нет никакого смысла оплакивать то, чего больше не суще­ствует, но есть масса причин, чтобы воссоздать то, чего не хватает.

**Создавайте «группу поддержки».**

Цените тех своих взрослых друзей, которые проявляют заинтере­сованность по отношению к вашим детям и умеют поддерживать отношения с ними. Делайте упор на создание обычаев и традиций, которые помогут связать ваших детей с расширенной семьей. Быть родственниками недостаточно: важно развивать подлинные связи. К сожалению, даже бабушки и дедушки становятся теперь слишком ориентированными на ровесников, чтобы исполнять свою роль в ие­рархии привязанностей. Многие из них скорее захотят провести вре­мя со своими друзьями, чем с внуками; к тому же, в нашем мобиль­ном и фрагментированном обществе, многие живут слишком далеко. Если контакт с расширенной семьей невозможен или, по каким-то причинам, вы не считаете его полезным для вашего ребенка, разви­вайте отношения с взрослыми, которые этого хотят. Наша социальная жизнь тоже должна измениться. Формат обще­ния трансформировался под влиянием ориентации на ровесников, разбившись по горизонталям поколений. Даже когда несколько поколений собирается вместе, их занятия разделе­ны по возрастному признаку: взрослые общаются с взрослыми, дети - с детьми. Для создания деревни привязанностей, в нашем обще­стве должны культивироваться иерархические связи. Всем родителям нужна группа поддержки, и, если она не сфор­мировалась естественным образом, ее необходимо искусственно создать. Мы все нуждаемся в ком-то, кто мог бы заменять нас вре­мя от времени, а большинству из нас порой необходимо делить свои обязанности по воспитанию детей с кем-то еще. Нашим приорите­том должен стать тщательный выбор своих заместителей и развитие привязанности наших детей к этим взрослым. Недостаточно, чтобы няне или гувернантке можно было доверять и чтобы она окончила соответствующие курсы. Все это будет иметь смысл, только если ребенок воспримет заместителя родителей в качестве действующей компасной стрелки и будет чувствовать себя непринужденно в ком­пании этого человека. Этот тип взаимоотношений следует развивать и культивировать. Установлению связи может помочь включение по­тенциального кандидата в семейные занятия и приглашение его на семейные трапезы.

Привязанность к взрослым особенно важна в подростковом воз­расте. Когда подросток начнет отталкиваться от родителей - а это происходит практически со всеми - присутствие в его жизни альтер­нативного взрослого, к которому он может обратиться, убережет его от обращения к ровесникам. Если мы хотим, чтобы эти отношения выполняли такую функцию, они должны развиться задолго до того, как ребенок достигнет подросткового возраста. Если нас неизбежно заменят, пусть лучше это сделают люди, которых мы специально для этого выберем.  
  
**Установление связи со взрослыми, ответственными за ребёнка.**

В традиционной деревне привязанности детей формировались че­рез их привязанность к родителям. Сегодня у нас, как правило, не слишком большой выбор взрослых - например, учителей - которым мы можем вверить своих детей. В такой ситуации мы должны по­стараться помочь детям установить связь с теми, кто будет нести за них ответственность. Такое «сватовство» включает в себя постанов­ку двух людей в позицию, в которой формирование между ними от­ношений привязанности наиболее вероятно. Мы часто выполняем подобные задачи инстинктивно, способствуя развитию теплых от­ношений между братьями и сестрами или, скажем, между нашими детьми и их бабушками и дедушками. Мы должны использовать этот инстинктивный танец привязанности для создания деревни привя­занностей.

Иногда дети спонтанно привязываются к тем, кто несет за них от­ветственность: к воспитателям в детском саду, учителям, няням, ба­бушкам и дедушкам. Но если этого не произошло, не стоит просто сто­ять в стороне. Вы очень многое можете сделать, чтобы стимулировать развитие действующих взаимоотношений между ребенком и вашим заместителем.

Один из ваших наиболее важных инструментов - представле­ние. Оно дает возможность произвести благоприятное первое впе­чатление. Это также естественный способ дать ваше благословение привязанности. Важно, чтобы ребенок видел, как вы дружелюбно общаетесь с человеком, которому собираетесь на время передать эстафету, будь то дошкольный педагог, воспитатель детского сада, учитель музыки, инструктор по катанию на лыжах, директор школы или учитель. Весь фокус в том, чтобы получить пальму первенства в знакомстве со взрослым, которому вы вверяете своего ребенка, а затем проконтролировать их представление друг другу. Это золотая возможность для установления связи.  
Другой важный инструмент установления связи - расположить стороны друг к другу. Будет ли это передача комплиментов или ин­терпретация знаков внимания, создатель связи должен стараться, чтобы стороны прониклись симпатией друг к другу. Слишком часто мы, как родители, пропускаем этот шаг и переходим к обсуждению своих опасений и того, что идет не так. Отношения - это контекст для успешного общения с детьми и, следовательно, наш приоритет. Отношения должны быть нашим первым и самым главным шагом, прежде чем мы подойдем к вопросу о том, что не получается. Как родители, мы должны занимать лидирующую позицию. Все, что для этого нужно -осознавать наши цели, а остальное придет само собой. Например, учителю можно сказать что-то вроде: «Вы произ­вели сильное впечатление на нашу дочь», «Нашему сыну вы очень нравитесь, и он очень старается не разочаровывать вас», «Наш сын спрашивал о вас, когда вас не было. Он очень по вас скучал». Ребен­ку можно говорить: «Твой учитель хорошо отзывался о тебе», «Он бы не проявлял такого интереса к тебе, если бы ты не был важен для него», «Твой учитель сказал, что соскучился по тебе и надеется, что ты скоро поправишься». Всегда найдется что-то, что можно ин­терпретировать в позитивном смысле, используя этот материал для построения связи между ребенком и ответственным за него взрос­лым. Когда у ребенка достаточно взрос­лых, от которых он может зависеть, как дома, так и в школе, детском саду или на игровой площадке, риск, что он начнет ориентироваться на ровесников, невелик. Наша обязанность - убедиться, что ребенок застрахован действующей привязанностью к взрослому постоянно, и что все мы работаем как эстафетная команда.

**Сглаживайте остроту конкуренции.**

Мы живем в мире, наводненном конкурирующими привязанностя­ми. Потенциал для конфликтов возникает каждый раз, когда наш ребенок формирует новую привязанность с человеком, с которым у нас нет взаимоотношений. Школы порождают конкурирующие привязанности. Разводы и новые браки порождают конкурирующие привязанности. Существующие деревни привязанностей часто раз­рушаются при появлении конкурирующих привязанностей, которые делают детей гораздо более восприимчивыми к ориентации на ро­весников. Мы должны сознательно обезвреживать как можно боль­ше конкурентов, в роли которых могут выступать другие взрослые и ровесники ребенка. Иногда конкурирующие привязанности могут формироваться с другим родителем: с разведенным родителем, с приемным родите­лем. Когда это возможно, важно доносить до ребенка, что близость с одним родителем не означает отдаление от другого. Превратите такие отношения из взаимоисключающих во взаимодополняющие. Вы сможете сделать это, дружелюбно общаясь с другим родителем и поощряя контакт ребенка с ним. Иногда ин­тенсивность конкуренции в глазах ребенка снижается, если он видит обоих родителей, общающихся дружелюбно: сидящих рядом друг с другом на школьном собрании, болеющих вместе за ребенка на ста­дионе, поддерживающих своего отпрыска во время выступления на концерте. Как бы ни было трудно взрослым подняться над своими разногласиями, эти усилия окупятся с лихвой. Деревню привязан­ностей можно не только сохранить, но и расширить, если близость к одному родителю не будет требовать отдаления от другого.

И все-таки, как правило, граница конкуренции, существующей или потенциальной, проходит не между взрослыми, а между родителями и ровесниками ребенка. Существуют сотни способов сгладить воз­никающие противоречия. Прежде всего, попробуйте сами развивать отношения с друзьями ваших детей, таким образом, оставаясь в поле зрения ребенка и делая так, чтобы его новые связи включали вас. Что­бы этого достичь, вы можете, к примеру, отвечая по телефону, привет­ствовать звонящих вашему ребенку по именам, заводить с ними разго­вор. Когда дети становятся сильно ориентированными на ровесников, они предпочитают притворяться, что нас вообще не существует. Наш единственный шанс побороть такое отношение - настаивать на соб­ственном существовании, конечно, в исключительно дружелюбной манере. Того же правила следует придерживаться, когда другие дети приходят к нам в дом. Создавать в доме отдельное пространство, в котором ваши дети могут изоли­роваться от вас - это последнее, что стоит делать. Важно, чтобы они располагались в общих помещениях, где вы сможете поддерживать связь с ними, не заставляя их выбирать между вами и своими друзья­ми. Когда речь идет о привязанности, нашими конкурентами скорее станут те, кто не вступает в отношения с нами. Разбить лед и привлечь их к общению может помочь, например, приглашение к семейной тра­пезе.  
Достигнув подросткового возраста, дети часто просят родителей устраивать для них дружеские встречи и вечеринки. Если ориента­ция на ровесников уже витает в воздухе, дети намекнут родителям или даже открыто предложат исчезнуть из виду на это время. И сно­ва, родителям очень важно перехватить инициативу, предотвратить поляризацию и создать прецедент.

Пример: к тому времени как Бриа, наша третья дочь, достигла подросткового возраста, мы уже хорошо овла­дели этим маневром. Когда неизбежная просьба была произнесена, а вместе с нею - и призыв не попадаться на глаза во время вечеринки, мы взяли на себя инициативу. Да, конечно, она может организовать вечеринку. Нет, конечно, мы никуда не уйдем. Напротив, мы будем очень активно вести себя в роли хозяев и приготовим такие отлич­ные угощения, что никто из ее друзей не устоит. Я решил устроить барбекю, чтобы можно было спросить у каждого гостя, что он хочет, и как ему лучше это приготовить. При этом в мои скрытые планы входило дружелюбно завязать контакт с каждым из гостей, если воз­можно, встретиться с каждым ребенком глазами, добиться кивка и улыбки, спросить, как его или ее зовут, и постараться запомнить имя, а также представиться самому. Младшим братьям Бриа я предложил выступить в роли официантов. Послание было очевидным: дружить с Бриа - означает дружить с ее семьей. Это такое «пакетное предло­жение». Когда мы сообщили Бриа о том, что собираемся быть актив­ными и заметными хозяевами, она поначалу пришла в ужас! Она не верила, что все пройдет удачно. Она боялась, что никто из ее друзей вообще не придет, а если придут - то никогда больше не захотят с ней разговаривать. Ее страхи были беспочвенными. Я, конечно, не смог завладеть вниманием всех присутствовавших, но я сомневаюсь, что те, с кем установить контакт не удалось, вообще планировали об­щаться с Бриа когда-либо еще. Дети, с которыми это сработало, были гораздо более склонны к формированию с нашей дочерью таких от­ношений, которые не конкурировали бы с привязанностью к семье.

Еще один способ развеять потенциальную конкуренцию - культи­вировать взаимоотношения с родителями друзей наших детей. Возможно, мы не в силах повлиять на то, кого наши дети выбирают себе в друзья, но если мы сможем создать дружеские связи с их родителями, мы привнесем гармонию и единство в мир детских привязанностей. Всегда ли у нас будет это получаться? Ко­нечно, нет. Пропасть может быть слишком велика, чтобы перекинуть через нее мост. Но мы должны, по крайней мере, пытаться. Ставки слишком высоки, чтобы мы могли позволить себе пренебречь хотя бы одной возможностью. Наша цель - создать отношения привязанности с нашими детьми и деревню привязанно­стей, в которой они могли бы взрослеть, и где близость с ровесника­ми не вела бы к исключению родителей из их жизни.

Детство - синоним незрелости, поэтому в нашем обществе детство длится все дольше. В то же время, поскольку истинное родительство - это отношения, которые существуют, пока ребенок активно привязан к нам, длительность периода практического родительства стремительно сокращается. И здесь на сцену выходит ориентация на ровесников: когда привязанности искажены, мы, по сути, больше не являемся родителями. Если родители перестают выполнять свои функции до окончания периода детства, это разрушительно как для них самих, так и для их детей. Когда мы лишаемся нашего родитель­ского влияния, наши дети лишаются преимуществ детства. Они оста­ются незрелыми, но лишенными невинности, уязвимости и детской открытости, необходимых для взросления.