

Ольга Писарик

Привязанность — жизненно-важная связь



*Сборник статей, написанных на основе курса
Гордона Ньюфелда «Жизненная связь»
(Gordon Neufeld. The Vital Connection)*

питателя в течение дня. Вообще, чем реже будет меняться состав взрослых вокруг ребёнка, тем лучше.

Несколько слов о расставании в конце рабочего дня. Родители приходят забирать ребёнка из садика. Прежде, чем отпустить ребёнка, обнимитесь, скажите ему спасибо за сегодняшний день, что вы так рады, что он с вами, обязательно сделайте акцент на следующей встрече (увидимся завтра/послезавтра/через неделю). Если это возможно, выйдите к родителям, поговорите с ними, помогите ребёнку одеться, «передайте» ребёнка родителям. Проследите, подскажите, чтобы родитель не забыл настроиться на ребёнка (глаза, улыбка, кивок, приглашение зависть). Это сильно облегчит родителям вечер со своим чадом.

Ритуалы приветствия и расставания настолько важны для сохранения и укрепления привязанности, что я бы выписала их отдельным пунктом в служебные обязанности.

Пожалуйста, сделайте так, чтобы ваши глаза загорались при виде каждого ребёнка. Не важно, что это за ребёнок, делайте так с каждым. Считайте, что только что вошедший в комнату ребёнок — именно тот, которого вы ждали всю свою жизнь. И никогда не позволяйте им уйти до того, как вы их обнимите.

Работа с родителями

Желательно, чтобы родители понимали, что такое привязанность, о чём идёт речь, что игнорируя детский инстинкт привязанности, они рискуют здоровьем и развитием своего ребёнка.

Про утренний ритуал привода в группу я писала выше. Просите родителей приводить детей пораньше, чтобы у вас была пара минут на глазах у детей перекинуться словом с родителями и только потом заняться ребёнком. Не разрешайте родителям убегать из группы, не поздоровавшись с воспитателем. Если родители хронически опаздывают, оставляют ребёнка в раздевалке и несутся на работу, договоритесь, чтобы на подступах к садiku родители звонили, и кто-то из взрослых мог встретить ребёнка, чтобы хотя бы передать его из рук в руки.

Попросите родителей принести из дома фотографии семьи, наговоренные на диктофон мамы сказки (для прослушивания можно пользоваться наушниками), какие-то предметы, которые будут напоминать малышу о доме. Часто хорошо работают волшебные предметы (В этой коробочке — волшебная невидимая пыль. Как только ты соскучишься по маме, открой коробочку и обсыпь себя пылью, это будет значить, что мама тебя поцеловала).

Старайтесь в течение дня почаще добрым словом вспоминать родителей ребёнка. Привлекайте родителей к «садииковской» жизни: например чья-то мама может раз в неделю прийти на полчаса и почитать детям книжки, а чей-то папа может помочь смастерить кораблики. Чем чаще и охотнее родители будут появляться в садике, тем комфортнее там будет их ребёнку. Проводите неформальные праздники, празднуйте дни рождения вместе с родителями, делайте пикники и субботники. Такие совместные действия намного важнее официальных отчётно-показательных концертов, где родители являются всего лишь потребителями.



Стасис Красаускас (лит. Stasys Krasauskas).
Фрагмент гравюры из цикла
эстампов «Вечно живые» (1975).

мёновна, а твой-то коленку разбил!). Если в группе одновременно работают два воспитателя, то группу лучше поделить на два клана (прайда, команды), чтобы у каждого ребёнка была своя «тётя».

Очень важно помнить, что все привязанности ребёнка должны быть на одном полюсе. Это значит, в коллективе не должно быть никаких противопоставлений друг другу или родителям, никакой конкуренции между воспитателями. Вы все — из одной деревни, где все дети — ваши, несмотря на их происхождение и принадлежность тому или иному клану.

В группе надо создавать обстановку, свободную от негативных энергий, когда воспитатели стоят горой за своих детей, а дети — друг за друга. Только надо помнить, что позитивная энергия невозможна без негативной, и воплощением негативной энергии, скорее всего, будет одна из соседних групп. Если на прогулке ваша группа столкнётся с «чужой», то конфликт будет неизбежен. Не надо ругать детей за то, что они не хотят мирно играть с «чужаками», не надо пытаться подружить детей из «враждебных» групп. Просто старайтесь избегать пересечения территорий.

Рутины.

А теперь представьте, что в группу на замену вы зовёте воспитательницу из «стана врага» и предлагаете детям на время к ней привязаться. Прекрасный способ помочь инстинкту привязанности сойти с ума!

Ещё одна «замечательная» практика — смена воспитателей во время тихого часа, когда дети спят. Это, безусловно, удобно воспитателям, но очень травматично для инстинкта привязанности. Я уже писала, что ребёнку комфортно, когда его «передают» от одной привязанности к другой, причём с его согласия, а не просто ставят перед фактом: вот новый человек, потрудись к нему привязаться.

Мама приводит ребёнка в садик, несколько минут дружелюбно беседует с воспитательницей, ребёнок, глядя на маму, чувствует, что опасности нет. После беседы с мамой (папой) воспитательница присаживается, стараясь настроиться на ребёнка (глаза, улыбка, кивок), когда инстинкт привязанности задействован и ребёнок даёт согласие на то, что теперь его рабочая привязанность — воспитательница, можно начинать свою работу: пригласить завязать (помочь раздеться, отвести в группу, помочь помыть ручки, посадить за стол, покормить (если нужно, на коленях, из ложечки).

Когда ребёнок просыпается после дневного сна и видит в группе нового человека, пусть и знакомого, но инстинкт привязанности к которому «не включен», мозг пугается, уровень кортизола в крови повышается, и инстинкт привязанности расшатывается. Такая передача ребёнка без предупреждения и согласия ребёнка тяжело сказывается на психо-эмоциональном состоянии ребёнка, на его здоровье.

Измените расписание работы воспитателей так, чтобы они могли меняться при детях и один воспитатель как бы передавал привязанность ребёнка другому воспитателю, а тот имел возможность включить инстинкт привязанности (глаза, улыбка, кивок, приглашение завязать). Лучше, конечно не менять вос-

Предисловие

Ребёнок, которого легко растить

Воспитывать детей становится всё труднее и труднее. И это явный знак, что что-то важное потеряно. Тысячи лет родители растили и воспитывали детей, и никогда это не было так сложно. Мы испытываем больше трудностей с нашими детьми, чем испытывали наши родители с нами, или их родители - с ними.

При этом никогда раньше нам не было доступно столько книг о родительстве, никогда раньше у нас не было столько экспертов, рассказывающих нам что делать, не было столько информации по детской психологии развития. И никогда раньше у нас не было так мало детей, чтобы их воспитывать. Так что нечто действительно упущено.

Чтобы разобраться в этом «нечто», давайте вначале зададим себе вопрос: Почему воспитание ребёнка в современных условиях – это такое сложное дело? Только зададим этот вопрос с другой стороны, потому что иногда ответить на вопрос легче, перефразировав его. А именно: Что делает ребёнка легковоспитуемым? Какого ребёнка легко растить?

Основные характеристики «ребёнка, которого легко растить»

Итак, это ребёнок, который **слушает нас**. Такого намного легче воспитывать, чем того, который не обращает на родительские слова никакого внимания.

- Ребёнок, который **прислушивается к нашим советам** о том, что делать: как себя вести, как реагировать на разные события, что носить.
- Ребёнок, который **доверяет нам**, и не просто доверяет, а **вверяет нам себя**.

- Ребёнок, который **принимает нашу ведущую роль, смотрит на нас снизу вверх**. Такое распределение ролей очень важно для успешного родительства.
- Ребёнок, который **ищет нашей помощи и поддержки, которому нравится быть в нашей компании**. (Очень сложно воспитывать ребёнка, который не любит проводить с нами время.)
- Ребенок, который **чувствует себя с нами в безопасности и комфорте**, для которого его дом — это надёжная бухта, где он может укрыться от житейских невзгод.
- Ребёнок, который следует за нами, **принимает нашу систему ценностей**.
- Ребенок, которому **мы нравимся, который хочет нравиться нам и соответствовать нашим ожиданиям**.
- Ну и последнее: ребёнок, у которого **нет от нас секретов**, по крайней мере, таких секретов, которые могут разделить нас с ним.

Все перечисленные особенности, конечно, приблизительны. Но чем больше их будет в вашем ребёнке, тем легче вам будет его воспитывать. И наоборот, чем дальше ребёнок от перечисленного выше идеала, тем сложнее вам будет не то чтобы воспитывать, но даже просто уживаться со своим чадом.

«Дети, которых легко растить», откуда они берутся?

Может ли быть, что некоторые дети уже рождаются с перечисленными выше характеристиками? В таком случае эти характеристики были бы постоянны и неизменны. Но ребёнок может быть «лёгким» для одного родителя, и совершенно «невыносимым» для другого, одним для одной бабушки и другим для другой, одним утром и другим вечером. Так что это не врождённые особенности личности, не результат генов.

Может быть это особенности поведения, которым **можно ребёнка научить**? Может ли ребёнок выучиться быть послушным, внимательным, заботливым? Сказать по правде? - Нет. Ребёнка невозможно научить быть таким, но если эти характеристики присутствуют, то его можно научить очень и очень многим вещам. Такие дети легко обучаются.

Как насчёт **родительских умений и навыков**? 95% современной литературы для родителей учит нас, что успех родительства в том, что и как вы делаете, и даёт советы, как делать правильно: как правильно разговаривать с ребёнком, как правильно приучать его к дисциплине, правильно наказывать и правильно заставлять хорошо учиться.

Если быть родителем — это навык, которому можно научиться, то как объяснить тот факт, что у вас может быть четверо детей, трое из которых будут обладать большим набором перечисленных выше характеристик и растить их будет легко и приятно, а четвёртый ребёнок, не обладающий желанными качествами, будет кошмаром для родителей? Одни и те же родители, один и тот же «набор приёмов», - и очень разные дети.

Обстановка

Конечно, лучше всего, когда садик находится в частном доме. Дом, двор, небольшие комнаты - такая обстановка будет максимально приближена к домашней.

Если сад организован на базе стандартного детского сада, то надо постараться поменьше водить детей по коридорам, поменьше пользоваться иными помещениями, кроме группы, а группу обустроить минимально похожей на «учреждение».

Спальню хорошо бы разделить ширмами или над каждой кроваткой построить шалаш. Чтобы у каждого малыша был его отдельный домик, где он мог бы не только спать, но и прятаться в случае, если ему захочется побыть в одиночестве. Постельное бельё лучше попросить родителей приносить из дома, причём будет лучше, если на нём предварительно несколько ночей поспит ребёнок или родители. Знакомые домашние запахи будут успокаивать малыша, помогут ему чувствовать себя в безопасности.

В группе у ребёнка должно быть как можно больше вещей, которые напоминают ему о доме и родителях: фотографии в шкафчике, своя посуда для еды, хорошо, когда дети приносят в сад свои игрушки и книги.

С едой обычно в частных садах проблем нет, детей стараются кормить пищей, похожей на домашнюю, и учитывать их предпочтения и аллергии. Хорошо, если у ребёнка, как и дома, будет возможность перекуса в любое время, а не строго по часам. Про личную посуду я уже писала - лучше, если родители принесут её из дома. И сидеть лучше всем за одним большим столом, как дома, а не за несколькими маленькими столиками.

Все развивающие занятия лучше проводить в помещении группы. Желательно, чтобы занимались с детьми люди, к которым дети привязаны - их воспитатели. Если занятия проводит специалист со стороны, то нужно помнить, что каждый раз, прежде чем начинать работать с детьми, ему надо под них подстроиться, «завладеть» (глаза, улыбка, кивок) и только после того, как будет получено их согласие на то, чтобы ими руководили, приступать к занятиям.

Если ребёнок не готов с вами заниматься, не привязан к вам, нет у него настроения — ни в коем случае не заставлять и не воспринимать его нежелание как вызов вашим педагогическим талантам. Оставьте малыша в покое, и в следующий раз вам будет легче добиться его расположения. Чем больше вы будете настаивать, тем больше он будет сопротивляться.

Персонал.

Все взрослые, призванные заботиться о ребёнке, просто обязаны находиться в позиции заботливой альфы.

У каждого ребёнка должна быть одна ведущая привязанность, его «главный взрослый», и через эту привязанность ребёнок будет в дальнейшем знакомиться со всеми остальными взрослыми. Этот взрослый будет безопасной базой для ребёнка, человеком, к которому можно обратиться по любому вопросу, с любой проблемой, взрослый, которого ребёнок будет считать «своим» (Эй, Се-

сильно зависит от многих факторов: какая обстановка в семье, степень эмпатии мамы, как часто семья переезжает, какое количество детей в группе, как часто они меняются, как часто меняются воспитатели, как часто детей «дёргают» из группы на различные «развивалки». От воспитателей, конечно, зависит многое.

Как компенсировать

Понять и принять, что ребёнок в садике страдает, что ему плохо, но своё страдание он ещё не может осознать. Скорее всего, страдание будет выливаться в домашнюю агрессию/самоагрессию. Понимать и принимать такое поведение, ни в коем случае не ставить запрет на слёзы, на агрессивное поведение, всё это должно куда-то выливаться. Помогать выплакивать слёзы тщетности в своих любящих руках.

Дома создать тёплую, заботливую атмосферу. Относиться с пониманием к желанию ребёнка побыть маленьким, пестовать его, заботиться о нём. После садика поменьше ходить на разные мероприятия, больше сидеть дома или вместе гулять, но подальше от других детей - только вы и он.

Давать как можно больше физического контакта, желателно спать вместе. Тогда он хотя бы за ночь будет добирать ту близость, которой ему днём так не хватает.

Развивать более глубокие уровни привязанности, чтобы ребёнку было легче переносить физическую разлуку.

Поддерживать привязанность к вам вашего малыша **на уровне чувств**: дать какую-нибудь свою вещь, медальон с вашей фотографией. Или повесить свою фотографию в шкафчике. Записать на диктофон свой голос и договориться с воспитателями, что ребёнок может приходить к шкафчику и слушать маму.

Поддерживать привязанность на уровне похожести: носите одинаковые вещи. Малышу будет легче держаться за привязанность, когда он будет знать, что у него такой же зелёный шарфик, как у мамы, или такая же клетчатая кепочка, как у папы. Хорошо бы воспитатели подчёркивали, как ребёнок похож на маму и папу (Ой, у тебя глаза, как у мамы, а нос — как у папы).

Поддерживать привязанность на уровне принадлежности: постоянно подчёркивайте, что вы — семья, один за всех и все — за одного, всегда защищайте ребёнка, никогда ни с кем не объединяйтесь против него, даже в самых, как вам кажется, гуманных целях. Помните, поведение ребёнка инстинктивно, и с теми, к кому он не привязан, он будет вести себя плохо, а с теми, к кому привязан — хорошо.

К сожалению, что бы мы ни делали, полностью травмы избежать не удастся. Как я уже говорила, к разделению с родителями ребёнок готов только на уровне привязанности через любовь, когда он может «держаться за нас», потому что любит нас. В лучшем случае признаки такой привязанности появляются в 4-5 лет.

Идеальный детский сад

Я всё-таки хочу написать про то, каким мне видится дружелюбный с точки зрения психо-эмоционального развития ребёнка детский сад.

Может быть секрет в том, чтобы **быть ответственными родителями**? Это очень распространённое заблуждение, что чем более ответственными будут родители, тем большим количеством перечисленных выше характеристик будет обладать ребёнок. Вы можете быть самым ответственным родителем в мире, а ваш ребёнок будет неуправляем.

Ну и остаётся, кажется, только **родительская любовь**. Может быть «дети, которых легко растить», становятся такими в результате родительской любви? Отвечу сразу — нет. У очень любящих родителей могут быть дети, которые будут кусаться и царапаться, убегать из дома и бить своих родителей. Так что родительская любовь — это не ответ на вопрос «Как вырастить ребёнка, которого легко растить?». Но, по крайней мере, мы - на правильном пути. Потому что, если ваш ребёнок не тот, «которого легко растить», то вам понадобится много, очень много любви, чтобы компенсировать это. Таких детей невероятно трудно воспитывать и очень трудно любить.

Так в чём же секрет лёгкого родительства? Если это не гены, не результат обучения, не связано с родительскими умениями и навыками, не зависит от того, насколько ответственны родители и как сильно они любят своего ребёнка, то что?

Секрет лёгкого родительства кроется в отношениях **между** детьми и родителями. Когда ребёнок находится **в правильных отношениях с родителями**, он будет проявлять большинство характеристик «ребёнка, которого легко растить», что создаст положительный контекст для воспитания и взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей. **Такие отношения мы называем «привязанность».**

Проще говоря, не любовь родителя к ребёнку является ключом к лёгкому родительству.

Ключом к лёгкому родительству является привязанность ребёнка к родителям.

если ребёнок ходит к няне, которая является вашей ближайшей подругой, в доме которой он с рождения уже облизал все углы и детей которой он считает членами своей стаи, и незнакомая, не очень настроенная на ребёнка няня, которая приходит к вам и проводит с ребёнком больше времени, чем вы.

Если мама уходит, то надо обратить внимание на моменты ухода и прихода и попытаться компенсировать своё отсутствие на доступных ребёнку уровнях привязанности. При уходе «передать» привязанность няне, поговорить с ней, дать ей время на то, чтобы настроиться на ребёнка и пригласить его зависеть, при приходе «забрать» привязанность от няни, не забыть настроиться на ребёнка (глаза, улыбка, кивок). Объяснить няне, что то, что при вас ребёнок её не слушается - это нормально и не является показателем её непрофессионализма, дети привязаны через чувства, и когда вы исчезнете с глаз, ситуация поменяется. Избегайте столкновения привязанностей.

Во время вашего отсутствия дайте ребёнку возможность «держаться за вас» через вещи, фотографии, записи вашего голоса, видео. При расставании фокусируйтесь на будущем возвращении и каком-либо совместном приятном действии. У няни должны быть чёткие инструкции о том, что она должна поддерживать привязанность ребёнка к родителям, чаще вспоминать их добрым словом, напоминать, что «мама вернётся».

Решение о посещении ребёнком детского сада должно рассматриваться только в самой-самой безвыходной ситуации: если всё же ситуация безвыходная, денег на няню нет и надо работать, иначе - голодная смерть. Подчёркиваю, разговор может идти только о перспективе голодной смерти, а не о том, что маме не хватает денег на поездку в Испанию, а папе — на новый Макбук. Дети — не идиоты, они прекрасно видят, когда у родителей нет другого выхода, а когда от них просто хотят избавиться. И сколько вы ни будете себя убеждать, что садик — это хорошо, полезно, социализация и бла, бла, бла, ребёнок будет чувствовать, что самые близкие люди его бросили.

Детский сад — это чуждое ребёнку место, неблагоприятное для его развития, и вам придётся компенсировать очень и очень многое. **Исключение** — **группы кратковременного пребывания**, куда ребёнок ходит только играть, где он не ест незнакомую еду в неудобное время, в непривычной обстановке, не спит в чужой кровати, не борется вместе с другими детьми за внимание воспитателя. И даже в такой группе, когда «на замену» незнакомая воспитательница, ребёнка лучше оставить дома.

Самое тяжёлое в саду — это, конечно, сон. Для ребёнка сон — это маленькая смерть, уснуть без родителей — серьёзная травма. Если можете не оставлять на сон — не оставляйте. Если не можете — договоритесь, чтобы можно было принести своё постельное бельё (на нём лучше вначале поспать вам, чтобы оно пахло вами), чтобы можно было брать с собой в постель какую-нибудь домашнюю игрушку, что-то из ваших личных вещей. Многие дети легче засыпают, обнимая мамину «ночнушку» или слушая записанный на диктофон мамин голос.

Не все дети выходят из садика невротиками, но все выходят с покалеченной привязанностью к родителям. Степень покалеченности может быть разной. Она



Стасис Красаускас (лит. Stasys Krasauskas).
Фрагмент гравюры из цикла
эстампов «Вечно живые» (1975).

и бабушки, подруги, соседи, будущая няня - все, с кем ребёнок успеет познакомиться до своих 6 месяцев, не будут впоследствии иметь особых проблем, чтобы заботиться об этом ребёнке. И у ребёнка не будет особенных проблем с тем, что эти взрослые о нём заботятся.

После 6 месяцев начинается поляризация привязанностей, мозг ребёнка как бы говорит: «Так, спасибо, я познакомился со всеми своими привязанностями, больше мне не надо. Пусть они обо мне заботятся, а я займусь другими делами». С того момента, когда у ребёнка начинается синдром боязни незнакомцев, передавать его из рук в руки, как раньше, без предупреждения, будет большой ошибкой.

Теперь один взрослый, к которому привязан ребёнок, должен будет как бы передать свою привязанность другому взрослому, который, в свою очередь, должен будет поработать над привязанностью ребёнка к себе, развить и укрепить её.

Например, если у вас меняются няни, то либо вы должны организовать ход событий таким образом, чтобы старая няня познакомила и подружила ребёнка с новой няней, либо вам самим надо на время сосредоточиться на ребёнке и послужить мостиком между двумя нянями.

Если вы собираетесь в детский сад, то надо постараться познакомить ребёнка не только и не столько с группой, сколько со взрослыми, которые призваны заботиться о ребёнке. Всеми правдами и неправдами старайтесь подружиться с воспитателями и нянечкой, организуйте их приход к вам домой на чай (оплатите им это время, как рабочее), «сватайте» им ребёнка, а ребёнку — их («Моя малышка в вас души не чаёт!» - «А Марина Сергеевна (лучше тётя Марина) всегда так тебя хвалит, говорит, ты её самая любимая девочка»).

Необходимо всегда помнить: привязанность зависит от взаимоотношений, а не от роли. Иными словами, невозможно прийти и сказать: я - твоя мать, люби меня; я - твоя воспитательница, ты должен меня слушать; я - твой учитель, я знаю лучше, чем ты. В итоге мы можем получить сильнейшее сопротивление, расстройство привязанности с родителями и перенос привязанности (обычно на ровесников).

Теперь перечислю варианты ухода за ребёнком силами других взрослых (не родителей) от наиболее мягких, благотворных для развития ребёнка, до жёстких.

Ребёнок и мама дома. Домой на пару часов в день приходит няня. Няня может погулять с ребёнком (одевает обычно мама), мама в это время может поработать. Позже, когда ребёнок привыкнет к няне, мама может уходить на пару часов в день (не каждый день). Старайтесь, чтобы ваши отлучки были не дольше того времени, которое ребёнок готов провести без вас. Также няня может помогать по хозяйству, тогда мама освободившееся время сможет провести с ребёнком. Это самый мягкий вариант, когда и маме даётся отдушина, она не чувствует себя заключённой в четырёх стенах, и ребёнок чувствует себя в безопасности, окружённый знакомыми запахами, обстановкой, родными лицами. Его мозг расслаблен и может спокойно развиваться.

Если **мама работает вне дома**, то няня, приходящая к ребёнку, лучше, чем ребёнок, приходящий к няне. Конечно, тут могут быть исключения. Например,

Три функции мозга

В области психо-эмоционального регулирования наш мозг выполняет три основных функции:

- **заботится о сохранении контакта и близости (привязанность);**
- **развивается, созревает, взрослеет;**
- **защищает нас от невыносимой уязвимости.**

Эти функции очень тесно взаимосвязаны.

Психологическое взросление — это роскошь, которую мозг может себе позволить только в состоянии насыщения надёжной привязанностью. Если привязанность ненадёжна, приносит слишком много боли, стыда, разделения, то мозг включает защиту от уязвимости. Возникает либо онемение чувств, когда человек не ощущает болезненных эмоций («ну и что», «мне всё равно», «какая разница»), либо эмоциональная слепота, когда человек не видит потенциально опасных, болезненных ситуаций, теряет ощущение опасности.

Онемение чувств не проходит бесследно, эмоции невозможно подавлять избирательно. Если мозг подавляет желание близости, страх разделения, тревожность, то он также подавляет чувства защищённости, безопасности, психологического комфорта. Человек выживает в неблагоприятной психологической обстановке, но какой ценой?

Дело в том, что мозг не может делать две работы одновременно - не может и развиваться, и защищать себя от уязвимости. И эмоциональное онемение тормозит психоэмоциональное развитие.

Преодолению последствий защиты от уязвимости посвящён весь психоанализ. Вообще, психоанализ и теория привязанности — это две стороны одной медали. Психоанализ раскручивает клубок с конца (какие условия/события в детстве послужили причиной болезненных состояний во взрослом возрасте), а мы изучаем его сначала (что благоприятно, а что нет для нормального психоэмоционального развития человека).

Незрелый мозг не способен к интегративному мышлению. Исследования очень импульсивных людей показали, что те участки коры головного мозга, которые отвечают за смешивание чувств (префронтальная кора) развиты у них на уровне четырёхлетних детей. Эти люди не могут думать две мысли одновременно, не могут охватить одновременно две противоположные концепции, мыслят исключительно в чёрно-белых тонах, живут исключительно «на эмоциях».

Когда префронтальная кора головного мозга не развита, то эмоции становятся не просто основным, а единственным мотором взросления. Любые попытки научить ребёнка быть взрослым будут упираться в эмоциональную составляющую такого обучения, будут упираться в привязанность, - которая очень уязвима, - но без неё невозможно развитие, - без которого невозможно принятие уязвимости - и так далее, по кругу.

Так что привязанность — это не самоцель, она нам нужна именно для того, чтобы ребёнок мог успешно развиваться. Данный курс сфокусирован на том, чтобы углубить понимание взрослыми важности привязанности. Основная идея: **чтобы быть для наших детей теми, в ком они нуждаются, мы должны быть с ними в правильных отношениях.**

Два условия для развития

Прежде, чем писать про роль взрослого в жизни ребёнка, нелишне определиться с нашими «родительскими» целями. Основная цель родительства в рамках психологии развития – помочь ребёнку стать зрелой личностью, чтобы он смог полностью реализовать свой человеческий потенциал.

Что мы под этим понимаем? Человек достигает своего потенциала, когда становится физически и психологически независимым, самодостаточным: он может сам себя содержать, может самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность, заботиться о других. Это человек, «наполненный собой», осознающий свою ценность и реализующий себя. И это человек чувствующий, умеющий отдавать и получать, который принимает свою уязвимость без онемения чувств.

Так что если вы видите свою задачу в том, чтобы любыми способами вырастить из ребёнка гения, великого спортсмена, сиделку вам к старости или реализуете в ребёнке любые другие свои собственные сценарии, эта информация вряд ли вам пригодится.

Все дети рождаются со способностью реализовать себя (тяжёлые органические повреждения мозга мы рассматривать не будем). Становление зрелой личности не зависит от места рождения, национальности, материального положения или престижности посещаемой школы. Но, несмотря на то, что шанс есть у всех, не все достигают в жизни своего потенциала, не все становятся зрелыми взрослыми.

Вырасти – не значит повзрослеть, и на пути к взрослению многие дети «застревают» в своём развитии. Незрелость всегда была проблемой человечества, и в традиционных культурах существует целый арсенал подпорок, помогаю-

младших опыт нахождения в такой группе действительно может быть очень травматичным. Измерили у всех кортизол, нашли среднее арифметическое, вот и получился повышенный уровень у всех в разновозрастной группе, хотя, на самом деле, у малышей он будет больше, у старших детей - меньше.

Как без травмы приучить ребёнка к садику?

Краткий ответ — никак. Но глубина травмы может сильно варьироваться и зависит от возраста ребёнка (чем раньше, тем хуже) и глубины привязанности с родными взрослыми (чем слабее, тем травма будет глубже).

В идеале, ребёнок физически готов расставаться со своими родителями на относительно протяжённые отрезки времени, когда он привязан на уровне любви (см. главу об уровнях привязанности). Когда он начнёт рисовать вам сердца, говорить о любви не просто имитируя вас, а изнутри, от себя, вот тогда он и будет готов. Причём жаловаться и плакать такой ребёнок, скорее всего, будет больше, чем дети, которые идут в садик в более раннем возрасте, потому что он уже будет понимать свою потерю и страдание, а не просто чувствовать тупую необъяснимую боль. Так вот, плакать он будет больше, а урон его психике будет нанесён меньший. Это если кратко.

Теперь длинный ответ.

Никогда раньше в истории не предполагалось, что ответственность за выращивание ребёнка лежит исключительно на родителях. Ребёнка всегда окружали и другие взрослые, которые заботились о нём, считали его «своим», несли за него ответственность. В Африке говорят: «It takes a village to raise a child» — «Чтобы вырастить ребёнка, нужна целая деревня». Когда ребёнок растёт среди своих, выражаясь языком Гордона Ньюфелда, в «деревне привязанностей» (я это называю **круг привязанностей**), то детский страх потерять маму или папу никогда не переходит в тот животный ужас, который испытывают многие современные городские дети.

Второе: в традиционных культурах мир женщины никогда не делился на дом и работу, оба этих мира были неразделимыми, переплетались, и у женщин не стояло проблемы: или дом и ребёнок, или работа и общение с другими взрослыми.

Неудивительно, что выращивание детей силами исключительно двух взрослых является не просто очень трудной задачей, а зачастую невыполнимой. Ниже я опишу возможные варианты привлечения помощи со стороны, которые будут созвучны с теми знаниями о привязанности, которые у нас уже есть, дружественны для нормального психо-эмоционального развития ребёнка, либо, если они не очень дружественны, то предложу варианты компенсации получаемой ребёнком травмы.

Как я уже писала, до 6 месяцев мозг ребёнка открыт для установления привязанностей. Ребёнок охотно улыбается дружественно-настроенным незнакомцам, почти без сопротивления идёт ко всем на ручки. Задача родителей за эти полгода познакомить ребёнка со всеми взрослыми, кто в дальнейшем может о нём заботиться, создать как можно больший круг привязанностей. Бабушки

шению к многочисленным взрослым. Например, в одном из исследований за 20 часов наблюдения было зафиксировано 345 стрессовых ситуаций.

Исследования показывают, что наличие внимательного любящего взросло-го может снижать уровень стрессовой реакции.

Различия в изменении уровня кортизола в течение дня

Дома во всех случаях был отмечен стандартный дневной рисунок изменения уровня кортизола — самый высокий уровень всегда отмечался утром, примерно через 30 минут после подъема, с резким снижением в следующие 2 часа и постепенным снижением в течение дня и вечера. А вот в детских дошкольных учреждениях у тех же детей к вечеру отмечался существенный **рост** уровня кортизола. Эффект был замечен только после нескольких часов, проведенных в детском саду. Дома уровень кортизола входил в норму. С увеличением возраста ребёнка дневные изменения в уровне кортизола приближались к норме.

Уровень кортизола повышался у детей в ДДУ даже в присутствии матерей. (Потому что дети испытывают тревогу разделения, особенно если уже был печальный опыт — О.П.) **Влияют обстановка** (более формальная — менее формальная), **длительность пребывания** (количество часов в день), **частота пребывания** (количество дней в неделю).

Как длительный повышенный уровень кортизола влияет на дальнейшее развитие ребёнка?

Ни одно из рассматриваемых исследований не ставило своей целью изучить влияние длительного (умеренно) повышенного уровня кортизола на детское развитие, поэтому мы не можем с точностью сказать, является ли повышенный уровень кортизола адаптивным специфическим ответом на стресс нахождения в коллективе, либо это выживание, опасное для более позднего развития.

Принято считать, что постоянный повышенный уровень гормонов стресса опасен, потому что подрывает иммунную систему. Повышенный уровень кортизола у ребёнка в ДДУ может быть функциональным ответом на стресс нахождения в коллективе, но в то же время будет ослаблять детский организм.

Что касается рисков для дальнейшего развития ребёнка, то было доказано, что повышенный уровень кортизола в течение длительных периодов времени ассоциируется с ухудшением обучаемости и болезнями у животных и у людей (по детям данных нет — О.П.). Не существует эмпирических данных о том, что повышенный уровень кортизола в условиях ДДУ серьёзно повлияет на дальнейшее развитие ребёнка. Можно предположить, что более чувствительные дети, вынужденные в раннем возрасте противостоять стрессовой ситуации нахождения в коллективе без соответствующей социальной поддержки, могут быть подвержены большому риску».

P.S. Возник вопрос про разновозрастные группы. Почему дети в них в группе риска? Там, на самом деле, нету достаточных данных, чтобы делать однозначные выводы. Я сама за разновозрастные маленькие группы (до 5-8 детей вместе). Логика подсказывает, что если воспитатель безразличный, то для

щих детям взрослеть. В современном урбанизированном обществе интуитивное бессознательное знание утеряно, так что будем его озвучивать и разбирать-ся во всём «через голову».

Итак, что нужно ребёнку, чтобы он смог реализовать свой человеческий потенциал, стать самостоятельным взрослым? Под словами «реализовать потенциал» я имею в виду не столько реализацию себя профессионально, сколько реализацию себя как человеческого существа, потому что «застрявшие» люди вполне в состоянии себя профессионально реализовывать. Искусство от невроза — распространённое явление, но творящий невротик никогда не может быть удовлетворён, он творит не от «полноты себя», а от «дыры в себе», которую он постоянно пытается заштопать и не может.

Так вот, для того, чтобы ребёнок мог нормально развиваться и «реализовать свой человеческий потенциал», ему нужны два условия:

Первое — приглашение существовать в нашей жизни, чувство глубокой близости и безопасности, чтобы ребёнок на подсознательном уровне чувствовал: он желанен, его любят, ему не надо постоянно добиваться контакта и близости. Речь идет, конечно же, о **привязанности**. Если мозг ребёнка уверен в надёжности своих привязанностей, то он может расслабиться и начать исследовать мир. Ещё Джон Боулби писал о том, что мать для маленького ребенка является надёжной защитой, своеобразной базой, которую он время от времени покидает, стремясь исследовать окружающий мир. (Стоит отметить, что надёжной базой для ребёнка может быть не только мать, а любой заботящийся о ребёнке взрослый, с которым у него сформирована привязанность). Однако эта исследовательская активность стабильна и адекватна лишь в тех случаях, когда ребенок уверен, что он может в любой момент вернуться под защиту взрослого. Только из точки успокоения, расслабления возможно появление энергии дерзновения, всплеск креативности, желание познавать себя и мир вокруг.

Второе приглашение, которое мы даём нашим детям — это приглашение к исследованию, когда мы создаём пространство для развития, для познания всё большей ответственности.

Но если первое условие не работает, то о втором не может быть и речи. Дети — существа, зависящие от привязанности. Привязанность первична, а взросление вторично. Если у ребёнка нарушена привязанность, то всю энергию мозг будет тратить не на познание, а на поиск и удержание контакта и близости. Так что второе условие имеет значение только при наличии первого, потому что мозг в первую очередь решает задачу привязанности, а уж потом — развития.

Пока ребёнок находится в утробе, он привязан к матери физически. Когда малыш появляется на свет, и мы перерезаем пуповину, наша задача — компенсировать ему потерю физической привязанности, создать ребёнку «психологическую утробу», невидимую пуповину, которая позволит ему жить, развиваться и, в конце концов, стать «беременной собой» и «родить самого себя» на свет.

Чтобы понять свою роль в создании и поддержании психологической утробы, можно посмотреть, как происходит развитие ребёнка в утробе физической. Пока малыш находится внутри матери, то лучшее, что мы можем сделать — это

обеспечить благоприятные условия, комфортную физическую привязанность, чтобы ребёнок не боролся в утробе за существование, а направил свою энергию на развитие. Тогда природа сделает своё дело, зародыш разовьётся и ребёночек родится. Счастье, что у нас до сих пор нет пособий по внутриутробному развитию, и мы не озадачены ранним обучением младенцев в утробе дышать, есть, спать и быть готовыми ко всему, что ждёт его снаружи.

Точно так же при создании психологической утробы самое лучшее, что мы можем сделать — это обеспечить условия.

Мы не можем натренировать ребёнка быть самим собой, мы не можем его насильно «повзрослеть» - это работа природы. Но мы можем создать и поддерживать надёжную и психологически комфортную привязанность ребёнка к нам, чтобы его мозг мог насытиться близостью, расслабиться и начать развиваться.

О детских садах

«Повышенный уровень кортизола у детей, посещающих детские дошкольные учреждения: обзор и мета-анализ» (2006)

Мой сокращённый перевод статьи Хэрриэт Вермер и Маринус Ийзендури, Университет Лейдена, Нидерланды: Было изучено девять научных работ (пять из которых проводились в США и четыре - в Европе), посвящённых изменению уровня кортизола у детей, посещающих детские дошкольные учреждения. Основное заключение: **во время нахождения в ДДУ уровень кортизола у детей выше, чем дома.** Также в течение дня наблюдается значительное расхождение в изменении уровня кортизола у детей, находящихся в ДДУ и дома: в ДДУ после обеда наблюдается увеличение уровня, дома уровень кортизола в течение дня падает (норма для здоровых людей):

«Мы исследовали все работы на возможное влияние качества ДДУ, возраста, пола и особенностей детского темперамента на уровень кортизола. **Наиболее влиятельным фактором явился возраст.** Младшие дети (около 3 лет) имели более высокий уровень кортизола, чем более старшие дети (5-8 лет), больше всего уровень кортизола повышался у детей младше 3 лет.

Даже в садах с очень высокими стандартами у детей был отмечен повышенный уровень кортизола. Он был выше **в больших группах** (больше 15 детей в группе), **в группах с большой разницей в возрасте детей** (больше 6 месяцев), **меньшей площадью для игры на одного ребёнка** (меньше 5м²) и **большим количеством взрослых в помещении** (более 4 взрослых).

Повышенный уровень кортизола у детей, посещающих детские дошкольные учреждения, мы связываем со стрессовым общением в коллективе. (Я это связываю с разделением, либо с тревогой разделения с основной привязанностью ребёнка, хотя коллектив, конечно, добавляет — О.П.).

Реакция на стресс во время нахождения в детском саду может вызываться тем, **что нахождение ребёнка в группе ровесников — это ситуация, требующая частого эмоционального возбуждения.** Например, исследования взрослых людей показывают, что наиболее высокий всплеск кортизола наблюдается в ситуациях неконтролируемой социальной угрозы (по-простому, когда вы находитесь в компании непредсказуемых, недружелюбно настроенных людей — О.П.). В саду, в большой группе ровесников, дети более подвержены тому, чтобы попасть в ситуацию социальной опасности. Так, например, **есть данные, что проблемы с ровесниками сопровождаются повышением уровня кортизола у 3-5 летних.**

Исследования с животными показывают, что количество времени, проведённого в общении со сверстниками, влияет на повышенный уровень кортизола. Так, детёныши резус-макак, проводившие большую часть дня в компании четырёх себе подобных особей, имели уровень кортизола значительно выше их сверстников, проводивших в компании только два часа в день.

Другими источниками стресса являются **длительное время разделения с родителями и необходимость моделировать безопасное поведение по отно-**

Когда старшие сыновья были маленькими, то муж и я по-очереди читали, лежали с ними, проблем не было. Но надо учитывать, что в садик дети не ходили, росли в частном доме, на травке. Я почти всегда была для них в свободном доступе, так что они и днём испытывали не так уж много разделения и имели возможность спокойно укреплять свои привязанности.

Дочка оказалась более требовательной ко сну и спала со мной до трёх лет. В три года ей была торжественно куплена в «Икее» белая кровать, и ребёнок соблаговолит на неё перебраться. Сейчас ей восемь, и всегда, когда я вечером дома, она просит с ней полежать, но если меня нет, то засыпает сама без проблем.

Когда ей было два с половиной года, родился младший. Так и спали: с одной стороны младенец, с другой — дочь. Муж из этого зверинца уходил к сыновьям. Понимаю, что для мужчин такая ситуация выглядит не очень привлекательной, но если бы мы перебрались на пол (до сих пор не понимаю, почему мы этого не сделали), то и мужу бы место нашлось.

Поймите: чем больше вы будете подгонять ребёнка идти спать или спать отдельно, тем меньше он будет уверен в вашей привязанности и тем активнее будет за вас цепляться. Поэтому — спокойная уверенность, доброжелательность и никаких резких движений.

Если всего вышперечисленного недостаточно, а спать всё-таки надо, «возводите мост» от сепарации к будущему воссоединению. Перекрывайте разделение. Не сосредотачивайте внимание на факте отхода ко сну. Фокусируйте внимание малыша на будущей встрече. «Я не могу дождаться завтрашнего утра, когда мы сможем с тобой пойти на прогулку», «Ах, как я хочу завтра встать пораньше и тебя обнять».

Попробуйте дать какие-то свои вещи, чтобы ребёнок мог за них держаться. «Ночнушка» с вашим запахом, ваша фотография, другие вещи, которые ассоциируются у ребёнка с вами. Возможно, малыш сам поможет вам выбрать.

Часто детей очень успокаивают вещи, которые были у них в младенчестве, например, детское одеяльце.

Когда детей двое и больше и все они маленькие, ни в коем случае не мотивируйте отход ко сну одного нуждами другого. Если старшая сестра увидит, что её разделяют с матерью, потому что младшему брату нужно спать, купаться, кушать и т.д., то любви между детьми это не добавит.

Лучше всего, если и папа, и мама занимаются укладыванием: мама — с малышом, папа — с более старшим ребёнком. Если папа «недоступен», то самый простой для мамы способ — собрать всех детей «под бочок» и читать им книжки. Я таким способом укладывала четверых. Если детей не отпихивать от себя, то ведут они себя с пониманием и вниманием к младшим. Если же старший ребёнок почувствует, что он лишний, он будет всеми правдами и неправдами добиваться внимания к себе и, конечно же, мешать укладывать младших.

Не «взрослите» своих детей раньше времени и не требуйте от них слишком многого. Помните, что страх разделения с Вами — это самый страшный страх, который может испытывать ребёнок. Посмотрите на сон глазами своего ребёнка, и вы поймёте, как можно облегчить ему опыт столкновения с разделением.

Позиция заботливой альфы

Психологи и этнологи часто пишут про альфа-позицию в контексте социальных иерархий. Я думаю, все хоть раз слышали выражение «альфа-самец» или «альфа-самка», призванное описать доминирующую в стае особь, постоянно отстаивающую свой статус и в качестве вознаграждения имеющую доступ к лучшим ресурсам. При этом в погоне за описанием личных преимуществ/поддержек альфа-статуса упускается из виду важное общественное значение альфы, которое заключается в том, чтобы обеспечить выживание стаи или группы людей, за которых он несет ответственность. Альфа удовлетворён, когда удовлетворена вся стая/группа, он смотрит в будущее, способен принимать стратегически важные решения, следит за справедливым распределением ресурсов в группе и разрешает внутренние конфликты. Другие члены группы уверены в вожаке и подчиняются ему, что сильно уменьшает степень насилия внутри группы и повышает степень её сплочённости в борьбе с внешними трудностями. Это — в общем об альфе. А теперь вернёмся к привязанности.

Отношения привязанности — это комплекс взаимозависимых отношений. Если мы присмотримся, то внутри привязанности обнаружим две **группы инстинктов**: инстинкт зависть, смотреть снизу вверх, следовать «за», улавливать намёки «от», внимать; и вторая группа инстинктов — это ответ на позицию смотрящего снизу вверх: давать указания, показывать направление, предлагать поддержку, отвечать на нужду в контакте и близости.

Так что **стремление доминировать — это часть комплекса привязанности.** И в своей незамутнённой форме оно призвано исходить из стремления заботиться. Когда человек стремится доминировать, контролировать, брать на себя ответственность, указывать направление, то природой предполагается, что всё это происходит в контексте заботы о другом, о том, кто нуждается, кто зависим.

Стремление к привязанности — одно из самых сильных человеческих стремлений. Ещё Харлоу показал в опытах с резус-макаками, что потребность в привязанности у млекопитающих — одна из самых базовых потребностей, важнее еды. Рождаясь, ребёнок (его мозг) старается оценить свои шансы на выживаемость. Самостоятельно человеческий детёныш выжить не может, ему нужны взрослые, готовые заботиться о нём, ему нужна привязанность.

И первая задача привязанности — организовать зависимость, организовать отношения в иерархическом порядке, в порядке доминирования и подчинения. Это могут быть **только вертикальные отношения**, цель которых — облегчить задачу заботиться и принимать заботу.

Например, возьмём пару: ребёнок — заботящийся о нём взрослый.

Привязанность помогает ребёнку зависеть от взрослого. Дети не рождаются, чтобы слушаться всех подряд, чтобы о них заботился любой встречный, выразивший такое желание. Они не протягивают руки любому, и следуют не за любым, а только за теми, к кому они привязаны. Привязанность облегчает ребёнку задачу быть восприимчивым к тому, что о нём заботятся, он слушает нас, подражает нам, воспринимает нас, как безопасную базу, ищет у нас утешения и помощи.

С другой стороны, когда мы отвечаем на нужду ребёнка в заботе и ласке, мы автоматически становимся в доминирующую позицию заботливой альфы. Мы тут же осознаём нашу ответственность за его жизнь и благополучие. Мы готовы заботиться о нём, защищать, удовлетворять все его нужды. Его страдания сводят нас с ума, а за его улыбку во сне мы готовы простить все бессонные ночи.

Альфа-позиция всегда несёт очень конкретный посыл: не волнуйся, взрослые в ответе, всё будет хорошо, ты можешь рассчитывать на нас, ты за нами, как за каменной стеной. Чтобы успешно развиваться, дети всегда должны быть в зависимой позиции, а взрослые — в позиции заботливой альфы, когда вы не просто знаете ответы на их вопросы, вы сами являетесь ответом на все их вопросы и все их нужды. Это очень важно и в ответ вызывает желание опереться на вас.

Детям легче опираться на нас, когда мы обладаем альфа-презентацией. Наша уверенность в себе, убеждённость, авторитет, решительность, победоносность подталкивает ребёнка полагаться на нас.

(Моя институтская подруга рассказывала, как жила с мамой в «голодные 90-е». Мама приходила домой и плакала, что денег нет, работы нет, и они умрут с голоду. Подруга была уже взрослой девушкой, старшеклассницей, но эта родительская беспомощность очень болезненно врезалась ей в память. Однажды в разговоре со мной она заметила, что родители не должны так себя вести, это слишком травматично для ребёнка).

Что бы ни случилось, вы для ребёнка — надёжная гавань, остров спокойствия в океане жизненных бурь. А бурь у ребёнка очень много, ведь для него всё впервые и ему постоянно приходится «овнутрять» новый опыт, что очень энергозатратно. Его мозг работает с такой нагрузкой, которая взрослым и не

Дополнение.

ответы на вопросы читателей

О сне

Мне приходит очень много вопросов о сне, особенно от родителей маленьких детей.

Посмотрите на сон со стороны ребёнка, и многие проблемы вам увидятся по-иному. Сон для ребёнка - это столкновение с сепарацией, с разделением с взрослым, к которому он привязан (обычно это мать). Когда ваш ребёнок не хочет ложиться спать, капризничает, двадцать раз просит попить, пятьдесят раз просит печенья с молочком и 100 раз просится в туалет, он не делает этого вам на зло. Ребёнок не понимает, почему он это делает, он искренне хочет пить, кушать и в туалет, но вы уже можете понять, что малыш боится разделения с вами, боится на подсознательном уровне, так что все его просьбы совершенно искренни, и относится к ним вы должны с пониманием.

Что делать? – Уменьшать разделение.

Как?

Самый кардинальный вариант – совместный сон. Если кровать узкая, то на полу, всей семьёй, «впokat», как говорили у нас в Беларуси. Ничто не даёт ребёнку такого чувства защищённости и безопасности, как сон всех вместе «в одной берлоге».

Это не у всех получается, так что рассмотрим и другие варианты.

Постарайтесь, чтобы во время отхода ко сну вы безраздельно принадлежали ребёнку. Чтобы была возможность спокойно помыться, попить молочка, почитать сказку в кровати, полежать с ребёнком. Просто выделите в своём расписании час на укладывание и ничего больше на это время не планируйте. В нашей семье этого всегда было достаточно.

снилась. Поэтому ребёнку очень важно знать, что человек, которому он доверяет, знает, что делать, знает, как надо и решит все проблемы.

К сожалению, в современном обществе многие родители смотрят на своих детей снизу вверх, пытаются от детей получать руководство к действию, считывать их желания. Вместо того, чтобы найти в себе заботливую альфу, задают слишком много вопросов: Мы родили ребёнка, а теперь не знаем, что с ним делать, как нам его «правильно» воспитывать? Для ребёнка ощущение родительского бессилия — одно из самых тревожных переживаний. Поэтому, **когда вы не знаете, «как надо» - блефуйте.** Ребёнку не важно, куда вы идёте, потому что фокус его внимания — на вас, а не на цели вашего путешествия.

Для иллюстрации данной мысли я хочу привести историю, рассказанную Гордоном Ньюфелдом. Год семья жила во Франции, и путешествуя по стране на машине, отец семейства часто сбивался с дороги. Как истинный мужчина, найти в себе мужество признаться в этом он мог не раньше, чем через час после свершившегося факта. Однажды его 6-летний сын с детской пронизательностью заметил ему: «Папочка, ты не волнуйся. Ты, возможно, потерялся, но мы то никогда не теряемся, потому что мы всегда с тобой».

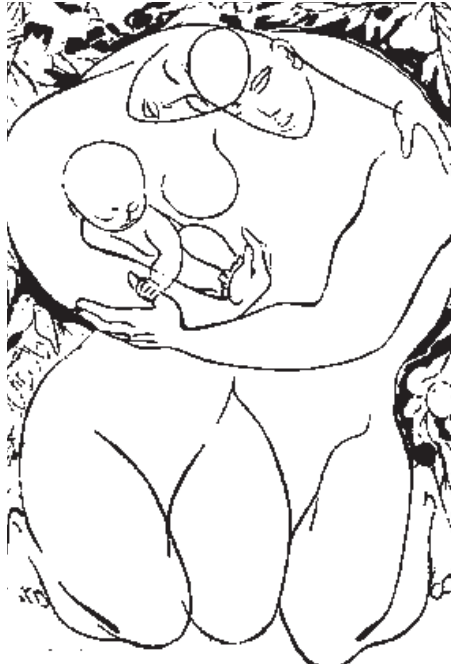
Вы можете не знать ответа, или сбиться с пути, но пока ваши дети верят в вас, они никогда не потеряются.

Важно не только то, как дети смотрят на вас, но и то, как вы смотрите на детей.

Однажды знакомая женщина рассказывала мне о своём сыне, с обидой упомянув, что он способен на подлости. Выяснилось, что подлости он делал в 7 лет, в то время, когда (на минуточку!) мать разводилась с его отцом, и у неё были отношения с другим мужчиной. Мать много лет обижается на «подлые» поступки 7-летнего ребёнка и не может ему их простить.

Нельзя ставить себя на уровень ребёнка и относиться к нему, как к равному вам. Всегда помните, что он зависит от вас, и все его поступки — это ваша зона ответственности. Конечно, вы даёте ему определённое количество свободы, ответственности, но, по большому счёту, основная ответственность всё равно на вас. Например, если вы с ребёнком решили, что рыбок будет кормить он, и ребёнок забыл покормить их день, два, три - неделю (а вы же решили, что кормит только он, пусть учится отвечать за свои поступки!), когда рыбки издохнут, вина за это ляжет не на ребёнка, а на вас. Это вы не смогли предусмотреть посильный уровень ответственности для своего чада и дали ему ношу тяжелее, чем он смог унести.

Представьте себя капитаном корабля. Жизнь всей команды зависит от вас, особенно в шторм. Капитан корабля не будет варить макароны за повара, или драить палубу за юнгу, но он в



Стасис Красаускас (лит. Stasys Krasauskas).
Фрагмент гравюры к книге стихов Эдуардаса
Межелайтиса «Человек» (1961-1962).

ответе за несваренные макароны или грязную палубу, а также за то, чтобы все его подчинённые чувствовали себя в психологической и физической безопасности. Хороший капитан корабля никогда не будет злоупотреблять своей властью, он даже не будет её демонстрировать без нужды, он просто знает, что она есть, и все остальные это знают. И у него есть власть не потому, что кто-то назначил его капитаном корабля, а потому что он сам взял на себя ответственность вести свой корабль, несмотря ни на какие трудности.

Когда вы найдёте свою альфу внутри себя, то сами удивитесь, насколько легко и гармонично станут разрешаться все вопросы воспитания. Дети станут гораздо спокойнее, будут слушаться, а если и не будут, то будет понятно, что с этим делать. Разновозрастные дети будут вращаться вокруг вас, а не друг вокруг друга, и количество ругани значительно уменьшится.

И не зря говорят, что зависимость — это взаимный танец. На примере своих детей мне это очень хорошо видно: они интуитивно поддерживают ситуации, в которых я могу о них позаботиться, а они — почувствовать себя зависимыми. Младший (которому сейчас почти шесть лет) приносит мне одежду и просит, чтобы я его одела. Старший (ему тринадцать) любит, чтобы я положила ему еды, поухаживала, хотя недавно, например, сделал нам всем завтрак. Обращается за помощью с какими-то школьными вопросами. Дочка ещё в семь лет просила, чтобы я её одела, сейчас ей восемь - и она уже не вспоминает об этом.

Вообще, вопросы еды, одевания и укладывания спать — очень мощные темы, с помощью которых очень легко организовать свою альфа-презентацию.

Не отказывайте детям, когда они просят посидеть/полежать с ними на ночь. Не отказывайте в просьбе одеть/раздеть, завязать шнурки и т.д. Вообще, в просьбах о помощи старайтесь не отказывать. Особенно это касается уже подросших детей: их просьбы о помощи надо холить и лелеять.

Когда дети маленькие, кажется, что это никогда не закончится, но, уверяю вас, когда нужда ребёнка в заботе полностью удовлетворена, он никогда не попросит лишнего. Когда ребёнок болен, устал, не чувствует себя в безопасности, он может опять «вернуться в детство», но как только он отдохнёт, поправится, у него появится энергия дерзновения, которую невозможно остановить, не злоупотребив своей властью.

Постарайтесь быть основным источником пищи. Не поощряйте самостоятельную добычу ребёнком еды, особенно если у него есть тенденция занимать доминантную позицию.

Мои дети довольно самостоятельны в добыче еды, могут сами приготовить и завтрак, и обед, но у нас есть традиция, что прежде, чем что-то взять покушать, если я дома, они спрашивают, можно или нельзя. В 99.9% случаев я говорю «да», и я не помню, откуда пошла эта привычка - кажется, я просила их сообщать, когда они едят сладкое, чтобы быть в курсе их диеты, но дети с

Сделайте опыт внутреннего конфликта обыденным и нормальным. Рассказывайте ребёнку о своём опыте («Ох, как надоел этот дождь, но если его не будет, ничего же не вырастет», «Мне так не хочется сейчас куда-то ехать, но меня ждут люди, я им обещала»).

В контексте ваших отношений с ребёнком помогайте ему чувствовать одновременно страх и страсть, дракона и сокровище. («Это нормально, раздражаться на брата, братья рождены, чтобы нас раздражать. Но мы очень его любим. Это нормально, что мы часто раздражаемся на людей, которых мы любим больше всего»).

Таким образом, смысл не в том, чтобы не испытывать раздражения на брата, а чтобы к этому раздражению добавить любовь, привязанность, теплоту.

Ключ к цивилизованному поведению заключается не в отсутствии нежелательных импульсов, а в способности их уравновешивать.

3. Закрепляйте и поддерживайте благие намерения

«Надо сходить за продуктами. Могу я на тебя рассчитывать?», «Почистить картошки на ужин - это прекрасная идея!», «Я думаю, бабушка будет очень рада, если ты напишешь ей письмо».

Благие намерения не дают немедленного результата, их связь с поведением сильно зависит от степени зрелости ребёнка, но именно они являются основанием для изменения поведения. Ребёнок не бросит курить, не перестанет таскать кота за хвост, не уберёт у себя в комнате, не станет делиться игрушками, пока этого не захочет.

Благие намерения, как семена: чтобы они проросли, нужно время, но без семян не будет плодов.

На этом хотелось бы закончить. И давайте всегда помнить: мы должны стремиться устанавливать порядок таким образом, чтобы не рисковать привязанностью к нам наших детей.

Для успешного развития ребёнка ему крайне важно быть в правильных отношениях с взрослыми, которые о нём заботятся.

Вначале мы выступаем в роли «ангела тщетности», выдвигая или просто озвучивая ограничения («сегодня я прочитаю только одну историю»; «ты не можешь есть шоколад перед ужином»; «мы никуда не денем твоего брата»; «розовые слоны в магазине закончились»).

Потом мы удерживаем ребёнка в опыте переживания столкновения с тщетностью до того момента, пока ему ничего не останется, как плакать.

И, наконец, мы станем «ангелом успокоения», помогая испытать до дна чашу печали и скорби в наших любящих руках.

Быть одновременно и ангелом тщетности и ангелом успокоения — одна из самых сложных задач современности. В традиционных культурах эти роли обычно разделялись, но современные родители часто вынуждены совмещать в одном лице всю деревню. Это трудно, но выполнимо. Главное — помнить, что во время столкновения ребёнка с тщетностью изменений у него должно быть безопасное место, где он может выплакать своё горе, разочарование и невозможность изменить неизбежное.

2. Помогите ребёнку найти в себе элементы, уравнивающие его импульсивное поведение.

Способность иметь смешанные чувства — признак зрелости. Если всё идёт по задуманному природой плану, то со временем каждый ребёнок приобретает способность одновременно видеть и дракона, и сокровище. Мы не можем подтолкнуть процесс формирования смешанных чувств, но можем поощрять начало их проявления.

Помните:

Уравнивающие элементы надо искать внутри ребёнка, а не навязывать извне. Если всё, что видит ребёнок — это дракон («Я боюсь ехать к бабушке на всё лето»), то сокровище, которое мы хотим ему показать, не должно быть извне («Лето в деревне будет полезно для твоего здоровья»), нам придётся найти его внутри ребёнка («А у бабушки Мурка недавно родила котят, смотри какие хорошенькие! И Петя приедет на всё лето. А дядя Ваня купил коня и обещает брать тебя с собой в ночное»).

Искать сокровище лучше в спокойной обстановке, при спокойном эмоциональном фоне, а не во время эмоционального взрыва. Вспомните конфликтную ситуацию и используйте память об эмоциях, чтобы создать внутренний конфликт. Работать с эмоциональной памятью гораздо легче, чем с собственно эмоциями.

Начните с когнитивного диссонанса. Добиться смешивания конфликтующих идей обычно проще, чем смешивания конфликтующих эмоций.

Конечно, поощрять смешанные чувства надо не только тогда, когда они помогают обузывать проблемное поведение. Всякий раз, когда ваш ребёнок испытывает противоречивые эмоции (часть меня хочет остаться, а часть меня хочет уйти), это стимулирует кору больших полушарий, что увеличивает способность ребёнка контролировать свою раздражённость, сопротивление, агрессию.

удовольствием поддерживают этот обряд касательно всякой еды. Интуитивно им спокойнее, когда они чувствуют свою зависимость от меня.

Конечно, позиция альфы — это не только забота. Время от времени вам придётся проявить свою альфу и откровенным запретом или сделать выбор: помочь ли ребёнку решить его проблему прямо сейчас или помочь адаптации, сказав нет и дав выплакать слёзы тщетности в своих руках. Когда нам нужно его сотрудничество, откровенные требования могут спровоцировать сопротивление, тогда можно податься назад, уменьшить давление и увеличить привязанность.

Хочу предупредить: не надо сейчас всё бросать и срочно становиться в альфа-позицию по отношению к своим детям, начинать доказывать им, кто в доме хозяин.

Быть альфой — это не значит заставлять своего ребёнка делать что-то, это значит находиться в той позиции, которая поможет ребёнку расслабиться, даст сигнал его мозгу, что он может положиться на взрослого, который за него в ответе, положиться на привязанность и позволить природе делать свою работу по взрослению ребёнка.

Если привязанность между вами и ребёнком не очень крепкая, то начните именно с заботы. **Помните:** альфа — это, прежде всего, попечение, желание и способность дать своему ребёнку то, в чём он нуждается.

Тёмная сторона альфа-инстинкта

У альфа-инстинкта есть один неприятный нюанс. Если в вас есть желание доминировать, но вы по каким-то причинам глухи к желанию заботиться (обычно это возникает от онемения чувств, временного или постоянного), то вместо заботливой альфы появляется насильник: булли.

Как только заботливая альфа видит нужду, она инстинктивно стремится помочь, защитить, накормить, обогреть. Как только булли видит нужду, он инстинктивно чувствует порыв доказать своё превосходство, воспользовавшись слабостью другого. По аналогии с волками в стае: когда встречаются два волка и слабейший подставляет горло, показывая свою подчинённость, альфа-зверю этого достаточно, а вот булли не преминет вцепиться в подставленное горло.

Так что булли и заботливая альфа — это две стороны одной медали. Булли — это альфа-комплекс с защитой от инстинкта заботиться. Поэтому, когда у вас есть стремление доминировать над ребёнком, но нет стремления заботиться, будьте очень осторожны.

Потому что и на площадке он не «делится», он просто знает, какого поведения ожидает от него мама.

- Режиссируйте не цель, а действие. Не «Будь вежливым!», а «Посмотри в глаза, улыбнись и скажи «Здравствуйте!»».

- Режиссировать надо в состоянии хорошей привязанности с ребёнком, когда ребёнок «идёт» за вами, следует вашим советам. «Кошку мы гладим вот так», «Малыша мы держим вот так», «Знаешь, я всегда горжусь собой, когда мне удаётся удержать ругательства в голове. К тому же это помогает избежать многих проблем».

Проанализируйте проблемное поведение ребёнка и подумайте, где вы можете его срежиссировать.

ТРИ практики, помогающие ребёнку повзрослеть.

Прежде всего, хочу заметить, что эффективность этих практик весьма растянута во времени: как уже было сказано, невозможно «повзрослеть» ребёнка, как невозможно ускорить рост растения. Мы можем лишь создать благоприятные условия, а природа сделает своё дело. И торопиться тут не надо.

1. Помогайте ребёнку найти свою печаль при столкновении с тщетностью.

Ребёнок сталкивается с тщетностью выполнения своих желаний, с границами своих возможностей, с необратимыми потерями и, смиряясь, отпускает желания, принимает свои границы, примеряется с потерями. Так происходит процесс адаптации, который является одним из самых важных процессов взросления. Адаптация – это спланированная природой дисциплина, когда при невозможности изменить ситуацию, принимая неизбежное, ребёнок изменяется сам.

Когда мы ограничиваем ребёнка, очерчиваем границы его свободы, очень важно удержать его в этом опыте столкновения с тщетностью до тех пор, пока ему ничего не останется, как плакать. Адаптации не произойдёт, пока ребёнок не испытает печаль и разочарование, пока он не прольёт слёзы, которые Гордон Ньюфелд называет «слезами тщетности».

«Слёзы тщетности» не обязательно должны быть реальными слезами - это образ. Но это именно слёзы печали, несбывшихся надежд, а не слёзы гнева, раздражённости или боли.

Я думаю, каждый из нас знает, о чём речь. После слёз тщетности мы смиряемся с неизбежным и отпускаем боль, мы перестаём пытаться изменить мир вокруг нас и принимаем его таким, какой он есть. Подробнее об этом рассказывается в главе 6, «Агрессия».

Родители, как ангелы слёз тщетности.

Быть ангелом (или агентом) слёз тщетности у своего ребёнка – непростой танец, который состоит из трёх па.



Стасис Красаускас (лит. Stasys Krasauskas).
Фрагмент открытки, 1966

Пока ребёнок не стал полностью жизнеспособным, наше предназначение - своими действиями компенсировать его незрелость. В этом смысл быть родителями и в этом смысл иметь родителей. Поэтому всегда задавайте себе один простой вопрос: «А что лично я сделал, чтобы мой ребёнок не попал в сложную для него ситуацию?»

Если ваш ребёнок может спокойно общаться с другими детьми не более часа, кто виноват, что ребёнок полез в драку после того, что вы задержались на площадке дольше? Если после просмотра телевизора ваш ребёнок становится невменяемым, кто виноват, что в доме включается телевизор?

2. Изменяйте обстоятельства, способствующие проявлениям проблемного поведения.

Изменяйте чувства, в контексте которых происходит проблемное поведение.

Например, вы хотите, чтобы пятилетка убрал игрушки. Если вы, не завладев ребёнком, командным тоном отдадите распоряжение, то вместо послушания получите сопротивление. Попробуйте изменить чувства ребёнка по отношению к уборке: выдумайте весёлую игру или вместе пожалейте «бездомные игрушки». Удивительно, на что способны дети при положительном отношении к тому, что они делают.

3. Используйте ритуалы и традиции для достижения желаемых результатов.

Один из самых эффективных способов избежать сопротивления — структурировать обстоятельства, использовать работающие в вашей ситуации ритуалы и традиции. Плохая новость: существующие культурные традиции не предназначены решать вопросы сегодняшнего дня, такие, как распространение технологий, требования социума, замещение привязанности ко взрослым привязанностью к ровесникам. Хорошая новость: вы можете изобретать свои собственные ритуалы и традиции, и никто на вас косо не посмотрит.

4. Используйте силу привязанности, чтобы режиссировать желаемое поведение.

Режиссура поведения — это неопасное для привязанности вмешательство в проявления незрелого поведения. Вы не можете «повзрослеть» ребёнка, но вы можете сделать так, чтобы он действовал, как взрослый.

Особенности режиссуры поведения:

- Срежиссированное поведение будет работать только в тех ситуациях, для которых оно срежиссировано. Например, вы научили ребёнка, что на площадке ваш ребёнок не лезет драться, не плачет, когда другой подходит и берёт его игрушки, и спокойно продолжает играть с тем, что доступно. Внешне это выглядит так, будто ваш ребёнок «делится» своими игрушками. Дома бабушка просит внука поделиться пирожным, а внук с ясным взглядом ей отвечает «нет».

Привязанность

Правильные отношения можно назвать одним словом: привязанность. Привязанность — это желание близости (не обязательно физической, напротив, более развитые формы привязанности позволяют быть близкими в разлуке, на расстоянии). Потребность в привязанности — базовая эмоция всех млекопитающих.

Мы можем эффективно выполнять родительские функции именно благодаря привязанности детей к нам. Привязанность существует, чтобы облегчать состояние зависимости. Один заботится, о другом заботятся. Привязанность делает эту зависимость приятной и лёгкой. Чтобы мозг ребёнка нормально развивался, он должен находиться в состоянии зависимости, в состоянии покоя. Зная, что о нем заботятся, что его принимают только за то, что он существует, он может спокойно исследовать свои глубины.

Привязанность существует на нескольких уровнях: **1) чувства, 2) подражание, 3) принадлежность, лояльность, 4) чувство важности для другого, 5) любовь, 6) чувство, что тебя знают.** Если всё идёт по «природному» плану и родитель находится в позиции альфы, а ребёнок подчинён, тогда ребёнок нормально развивается, и различные уровни привязанности позволяют ему, в конце концов, стать независимым, не теряя её.

В прошлом привязанность в огромной степени обеспечивалась культурной средой. Однако за последние сто лет культурная среда изменилась, а родительские практики остались теми же.

Когда ребёнок к нам не привязан или привязан недостаточно сильно, быть его родителями становится невероятно трудно. И тогда...

... мы начинаем считать, что нам трудно быть родителями потому, что мы чего-то не умеем, не знаем, недостаточно образованы как родители. Нам проще признать собственное невежество, чем импотенцию. На этом нашем самообмане с удовольствием кормится издательский бизнес. Книжки о том,

что надо делать, чтобы ваш ребёнок вёл себя так, как вам хочется, выходят миллионными тиражами и занимают 95% рынка «литературы для родителей».

... многие родители попросту складывают руки в бессилии и самоустраняются от воспитания детей задолго до того, как те перестают в них нуждаться. Причём заметна тенденция «омоложения» детей, родители которых объявляют их «невоспитуемыми»: если раньше речь шла в основном о подростках, то сейчас всё чаще речь идёт о совсем маленьких детях, даже термин придумали для таких детей: «индиго».

... при недостатке природной силы для воздействия на детей мы начинаем применять силовые методы, ищем способы психологического и физического давления.

Разница между естественной силой, которую даёт нам привязанность, и искусственными способами давления на ребёнка огромна. При наличии привязанности у нас нет необходимости бравировать нашей силой и ресурсами, послушание ощущается ребёнком как естественное состояние и не унижает его достоинства. Ребёнок не капитулирует, а прислушивается к авторитету, а мы ЗАБОТИМСЯ о ребёнке, а не утверждаем свою власть НАД ним.

Заключение: взрослым надо работать над приобретением детской привязанности, чтобы привязанность могла работать на них.

Шесть уровней привязанности

Если всё происходит по задуманному природой плану, то в первые шесть лет жизни ребёнок развивает способность привязываться на различных уровнях.

Первый уровень, с рождения, – привязанность через чувства. Быть в физическом контакте с теми, кто тебе дорог, чувствовать их запах, видеть их.

На втором году жизни у ребёнка развивается способность привязываться посредством «похожести». Ребёнок имитирует тех, кого он любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях.

К третьему году развивается способность привязываться посредством принадлежности и верности. Это желание быть на той же стороне, желание обладать («моя мама»). Появляется ревность.

Перечисленные выше уровни привязанности неглубоки, не слишком уязвимы и могут присутствовать при поверхностных привязанностях - например, в бандах или компаниях ровесников.

К четвёртому году жизни у ребёнка появляется желание обнаружения собственной важности в жизни любимого человека. Дети становятся мягче, покладистее, ищут подтверждения своей важности для нас.

На пятом году ребёнок начинает любить. Он отдаёт вам своё сердце. Если раньше он говорил «люблю маму» больше имитируя других, то теперь он действительно ЛЮБИТ маму, поёт песни о любви и рисует сердца. Это привязанность посредством эмоций, время, когда ребёнок физически готов расставаться с теми, кто ему дорог, без существенного ущерба для своей психики.

«Давай! Ты же взрослый!». Мы не можем контролировать ребёнка, который не может контролировать сам себя.

Поведение ребёнка обусловлено не сознанием и волей, а эмоциями и инстинктами, и мы очень ограничены в способности управлять его поведением. Незрелость больших полушарий коры головного мозга (а это значит импульсивность, отсутствие смешанных чувств, неспособность подумать дважды) и, соответственно, жизнь эмоциями, управляемыми лимбической системой, ограничивают наши возможности «воспитывать» ребёнка.

С другой стороны, именно незрелость коры больших полушарий и жизнь эмоциями предоставляют в наше распоряжение одну из самых мощных сил во вселенной. Для того, чтобы мы, родители, могли хорошо выполнять свою работу, природа наделила нас силой, скрытой в привязанности наших детей к нам. Давайте же использовать эту силу по назначению!

5. Не пытайтесь «воспитывать» во время инцидента.

Существует расхожее мнение, что самый эффективный способ преподавать ребёнку урок - это дать ему прочувствовать последствия его поведения сразу же после происшествия. Ноги у этого утверждения растут из опытов психологов-бихевиористов с крысами и голубями, у которых действительно короткая память.

Детям же уроки поведения лучше преподавать на основе воспоминаний о происшествии и в контексте привязанности. Отложите воспитательный момент настолько, сколько может позволить память ребёнка – несколько часов, на следующий день, на несколько дней. В этом случае вы сможете вначале завладеть ребёнком, спокойно обсудить инцидент, поискать ответы на вопросы о причинах. Эмоциональный уровень будет понижен, а способность к смешанным чувствам повышена. Дополнительный бонус - во время инцидента вам придётся думать только о том, как выйти из неприятной ситуации и не ломать себе голову тем, что надо срочно доказать ребёнку, что он не прав.

ЧЕТЫРЕ принципа для компенсации незрелости ребёнка.

1. Помните: вы в ответе за незрелого ребёнка.

Как выглядит незрелость?

Незрелый ребёнок с трудом смешивает чувства (только что он обнимал свою сестру, но сейчас она не даёт ему куклу, и он лезет драться), неспособен подумать дважды, импульсивен; сложно адаптируется к обстоятельствам (отказ в сладком перед обедом может вызвать истерику, несмотря на обещание конфет после «нормальной» еды); имеет не очень чёткое представление о себе (эмоции матери воспринимаются как свои собственные), о своих границах и границах других (понравившаяся в песочнице чужая игрушка считается своей), плохо представляет, чего хочет.

ПЯТЬ основополагающих принципов безопасной и эффективной дисциплины.

1. Поощряйте и охраняйте желание ребёнка быть для Вас хорошим.

Желание ребёнка быть хорошим - это фундамент, без которого наши усилия по поддержанию порядка всегда будут сводиться к трюкам и уловкам. Мы хотим, чтобы ребёнок вёл себя хорошо, но хочет ли этого ребёнок? Если между нами и ребёнком существует привязанность, та самая «жизненно-важная связь» о которой мы говорим на протяжении всего курса, то для ребёнка будет естественным хотеть быть для нас хорошим.

Конечно, одного желания не всегда достаточно. Из-за незрелости дети часто не в состоянии реализовать свои благие намерения, не в состоянии соответствовать нашим ожиданиям. Ребёнок может искренне намереваться убрать игрушки по нашей просьбе, но из-за незрелости, импульсивности, отсутствия смешанных чувств и способности думать две мысли одновременно просто элементарно забудет об этом. Зато его желание быть хорошим - это то, с чем уже можно работать.

2. Прежде, чем руководить – завладевайте.

Привычка завладевать ребёнком прежде, чем начинать воспитывать, должна быть отработана до автоматизма. Чем чаще мы будем завладевать ребёнком, тем больше это будет способствовать формированию более глубокой привязанности, тем более «управляемым» будет ребёнок.

В общем, завладение – это попадание в зону внимания другого в дружественной манере. Приветствие, улыбка, расспросы о жизни, интересах, выслушивание без попыток оценить и покритиковать – всё это приёмы завладения. Всегда помните, что прежде, чем давать ребёнку указания, нам надо его к себе расположить.

3. Перекрывайте проблемное поведение.

Всегда давайте знать ребёнку, что ваши отношения в порядке. Даже при самой дикой выходке упомяните о ваших совместных планах на будущее («Не могу дождаться, когда мы поедem с тобой за город», «Завтра надо будет вместе посидеть в гараже над твоим велосипедом»). Натворив дел, ребёнок больше всего боится не наказания, а угрозы, что мама (папа) больше не будет его любить. Ваша задача – верить его в обратном.

4. Осознавайте пределы Вашей естественной силы.

Как только вы осознаете источник вашей естественной силы по отношению к ребёнку, вы увидите её естественные границы. Не очень умно ожидать от незрелого ребёнка зрелых действий, не очень умно бесконечно повторять:

И, наконец, **последний уровень привязанности** – когда тебя знают. Ребёнок начинает делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам. Психологическая привязанность. Это самый глубокий уровень привязанности и самый уязвимый. Не каждый взрослый имеет опыт подобной привязанности.

Наши привязанности – это очень уязвимая, ранимая, ничем не защищённая территория. Основные источники эмоциональной боли – разлука (либо её ожидание), стыд, чувство незащищённости. Если ребёнок постоянно испытывает эмоциональную боль, то сердце его начинает твердеть, и он уже не может быть привязан на более глубоких уровнях. Ребёнок должен чувствовать полную безопасность, чтобы быть глубоко привязанным.

Защитное отчуждение – одно из самых распространённых последствий эмоциональной боли в привязанности. Когда при близости к кому-то мы испытываем невыносимый уровень эмоциональной боли, то мозг может перекрутить наши инстинкты привязанности, и мы будем сопротивляться близости там, где вроде бы должны её преследовать.

Ответом на проблемы разлуки может быть только увеличение привязанности. Ребёнок не может быть слишком привязан.

Он может чувствовать себя неуверенно в своей привязанности, быть привязанным поверхностно, но никогда не слишком. Этого бояться не надо.

Если вы видите, что ребёнок плохо переносит разлуку с вами, попытайтесь компенсировать ваше отсутствие на уровне тех привязанностей, которые доступны ребёнку. На уровне чувств – дайте свою фотографию, вещи с вашим запахом, запишите свой голос на диктофон. На уровне похожести – пусть у вас обоих будут идентичные вещи (шарфик, кепка), либо договоритесь об одинаковом ритуале и т.д. На уровне принадлежности, верности - это могут быть какие-то тайные знаки, известные только вам. Способов тысячи, только вы можете знать, что лучше подходит вашему ребёнку.

Вывод: Мы должны заботиться о том, чтобы привязанность нашего ребёнка к нам была для него лёгкой и безопасной.



Стасис Красаускас (лит. Stasys Krasauskas).
Фрагмент гравюры из цикла
эстампов «Вечно живые» (1975).

ДИСЦИПЛИНА

Для начала я хочу подчеркнуть, что данная глава о дисциплине - это именно рекомендации общего характера, а не набор трюков, хитростей и уловок. Я не расскажу вам, где у вашего ребёнка кнопка. Всё, что я могу предложить - это основные принципы, руководствуясь которыми вы всегда сможете ответить на вопрос: «Что мне делать, если мой ребёнок...». Эти принципы подходят для поддержания дисциплины как у малышек, так и у подростков, и, овладев ими, вы сами для себя станете экспертом в области воспитания.

Будет полезным прояснить значение слова дисциплина. Дисциплина – это «отношения, выражающиеся в соблюдении всеми членами группы установленных правил и норм, благодаря чему достигается согласованность действий». То есть дисциплина – это не наказание и не возможность преподать ребёнку урок, а способность создать и поддерживать порядок.

В основе 95% всех проблем поведения детей лежат всего две причины: проблемы с привязанностью и незрелость.

Мы рассмотрим 12 основных принципов поддержания порядка, которые не вредят привязанности ребёнка к заботящемуся о нём взрослому и способствуют взрослению ребёнка.

Эти принципы условно можно разделить на 3 группы: 1) ПЯТЬ основополагающих принципов безопасной и эффективной дисциплины; 2) ЧЕТЫРЕ принципа для компенсации незрелости ребёнка; 3) ТРИ практики, помогающие ребёнку повзрослеть.



Стасис Красаускас (лит. Stasys Krasauskas).
Фрагмент гравюры к книге стихов Эдуардаса
Межелайтиса «Человек» (1961-1962).

Как укреплять привязанность?

Итак, мы рассмотрели важность привязанности и её особенности. Следующий вопрос: что же могут сделать взрослые – родители, учителя, воспитатели, - чтобы укрепить детскую привязанность?

Эта задача делится на две части:

1. Поддержание атмосферы контакта.
2. Установление правильных отношений.

Прежде, чем руководить ребёнком, надо им «завладеть» (завоевать расположение, добиться внимания). Сделать это нужно с помощью установления зрительного контакта, улыбки, кивка.

Вы сможете легко понять этот принцип, представив себя в роли друга/подруги, которого попросили временно позаботиться о 6-8-месячном малыше. Оказавшись в такой ситуации, вы, прежде всего, постараетесь в дружественной манере попасть в зону внимания малыша, потом начнёте ему улыбаться для того, чтобы вызвать ответную реакцию, и только когда малыш улыбнётся вам в ответ, поймёте, что можете протянуть к нему руки. Попадание в зону внимания ребёнка (в дружественной манере!), улыбка и обращение с целью вызвать согласие и утвердительный кивок («ой, какое красивое у тебя платье»; «ты, кажется, неважно себя сегодня чувствуешь»; «какая чудесная погода на улице») помогут установить контакт и со старшими детьми.

Личный опыт: когда мои дети были помладше (2-4 года), часто перед тем, как их о чём-то попросить или договориться, я садилась перед ними, смотрела в глаза, улыбалась и кивала головой. Иногда просила их улыбнуться мне и тоже покивать головой. Даже после таких, на первый взгляд, механических действий, мои инструкции выполнялись гораздо охотнее и точнее.

Некоторые правила «завладения» глазами, улыбкой и кивком:

- Завладейте вниманием, а не «командуйте вниманием». Иначе вместо внимания вы получите пустой, уставившийся на вас взгляд;
- Если вы не можете поймать глаза собеседника, или это культурно неприемлемо (у некоторых народностей взгляд «глаза в глаза» до установления привязанности считается верхом неприличия), то надо постараться попасть в зону его внимания какими-то другими способами, например «завладеть» ушами;
- Вам надо получить согласие ребёнка на то, чтобы существовать в его жизни;
- Прежде, чем добиваться «трудных» кивков на согласие что-либо сделать, добейтесь лёгких кивков («хорошая погода, не правда ли?»). Эту технику подробно описывал ещё Дейл Карнеги в своей книге «Как заводить друзей и оказывать влияние на людей».
- Если вы не можете «завладеть» ребёнком и получить от него приглашение существовать в его жизни, не пытайтесь руководить им: вы только обнажите свою импотенцию в отношениях.

Работайте над отношениями (это касается не только отношений между взрослыми и детьми).

Если вы уже получили от ребёнка приглашение существовать в его жизни, вам надо дать ему что-то, за что он мог бы держаться. В ручку 6-месячного малыша мы просто положим свой пальчик, который тот моментально сожмёт. Это не мускульный рефлекс, а проявление инстинкта привязанности. Теперь мы точно уверены, что можем спокойно выполнять свою работу: заботиться о малыше.

В случае с детьми постарше или взрослыми мы, конечно, не будем класть палец в их ладошку. Но существуют тысячи способов показать ребёнку, что он может «держаться за нас». Ваши восхищение, теплота, удовольствие от общения показывают ребёнку, что вы сами приглашаете его существовать в своей жизни (и с этого должны начинаться любые отношения), и должны восприниматься ребёнком как подарок, а не как заслуженное вознаграждение.

Например, восклицание: «О, как я тебя люблю! Ты такой отличный художник!», настраивает ребёнка на мысль: а будут ли его любить, если он не будет хорошим художником? Объясняя эту концепцию, Гордон Ньюфелд приводит хорошую аналогию. Вряд ли вам понравится следующий комплимент: «После того, как ты сбросила 15 килограмм, ты так похудела!» Вы мысленно спросите: что же о вас думали до того, как вы похудели?

Приглашение ребёнка существовать в нашей жизни - это и есть то безусловное принятие, о котором так много говорят вокруг. Это не значит, что мы должны восхищаться любыми недостатками ребёнка. Это значит, что только после того, как мы пригласим ребёнка существовать в нашей жизни без всяких

ездит по кругу, а ребёнок самозабвенно крутит руль. Он сам крутит руль, демонстрирует свою волю, и все счастливы. Потому что, как только ребёнок фокусируется на своей собственной воле, противление исчезает.

Ваша задача - сосредоточиться на том, чтобы указать ребёнку на его собственную волю, которая приведёт к нужным Вам результатам. («Какую пижаму ты будешь надевать сегодня: с бабочками или с цветочками? Какой пастой - белой или розовой хочешь чистить зубы? Мы уберём вначале солдатиков или кубики?»)

***Помните об инстинкте противления
и не дайте ему разрушить ваш союз с ребёнком.***

Противление возникает в условиях ослабления привязанности, когда воля извне больше, чем собственная воля ребёнка, когда указание, что делать, сильнее, чем собственное желание ребёнка сделать это.

Мы считаем, что ребёнок специально играет на наших нервах, самостоятельно устанавливает границы дозволенного, добивается авторитета и власти. Но это всего лишь его реакция на устанавливаемые нами ограничения и проявления нашего авторитета и нашей власти.

Противление, как и агрессия — одна из самых неприятных и отчуждающих реакций ребёнка. Противление наступают на наши мозоли, испытывает наше терпение и попирает наш собственный альфа-инстинкт. В итоге мы ведём себя с нашими детьми не лучшим образом: «Никто не имеет права помыкать мной и хамить мне, особенно ребёнок!» - включается наш инстинкт противления, происходит битва противлений.

Что делать?

- Не принимайте проявления противления лично. Это всего лишь инстинктивное поведение.
- Избегайте того, чтобы последствием противления было разделение вас с ребёнком.
- Если вокруг ребёнка слишком много принуждения, то будьте готовы к противлению и владейте своими реакциями.
- Относитесь к проявлениям противления, как к нормальной и естественной реакции.
- Чтобы повлиять на поведение, используйте структуры и ритуалы (не «потому что я так решил», а «потому что так принято», «так повелось испокон веков», «в нашей семье такие правила»).
- Если необходимо, исправляйте урон, нанесённый отношениям.
- Обратите внимание ребёнка не на проявления его противления, а на последующий контакт.
- Создавайте контекст для укрепления привязанности.
- Углубляйте привязанность.
- Помните: прежде, чем руководить, надо завладеть (глаза, улыбка, кивок). (Мой рецепт: Сядьте перед ребёнком, - глаза на уровне глаз, - дружелюбно, но не заискивающе скажите, что необходимо сделать, при этом кивайте головой и добейтесь ответного кивка и согласия).
- Многие взрослые ошибочно считают, что чем более командными будут их манеры, тем более послушными будут дети. Избегайте командного тона, предписаний, глаголов «должен», «надо», «обязан».
- Не демонстрируйте слишком откровенно свои намерения.
- Используйте как можно меньше давления и принуждения.
- Не фокусируйтесь на принуждении (не «Ты должен идти в школу!», а «Что тебе положить, яблоко или бутерброд?»).
- Оставляйте ребёнку возможность демонстрировать свою волю.

В качестве аналогии приведу пример карусели с закреплёнными в ней машинками. Ваш малыш выбирает, в какую машинку ему садиться, карусель

условий, и он примет наше приглашение, мы можем начинать выполнять нашу работу: быть родителями, учителями, воспитателями.

Установление правильных отношений

Наш следующий шаг - пригласить ребёнка зависеть от нас.

Пока дети не в состоянии существовать автономно, им надо зависеть от тех, кто за них в ответе. Наша культура одержима идеей независимости, но родителям надо понять несколько простых вещей:

- если ребёнок сопротивляется зависимости от вас, значит, он сопротивляется привязанности к вам;
- детскую независимость невозможно ускорить или подтолкнуть, научить ей или научиться;
- желание быть независимым появляется в ребёнке только тогда, когда его нужда в зависимости полностью удовлетворена;
- противясь детской зависимости от вас, вы подталкиваете ребёнка к тому, чтобы его нужда в зависимости удовлетворили другие.

Нам кажется, что если мы пригласим ребёнка зависеть от нас, он никогда не станет независимым. Необходимо преодолеть эти страхи.

Как правильно пригласить ребёнка зависеть от нас:

надо постараться, чтобы зависимость от нас была для ребёнка лёгкой и безопасной;

- не злоупотреблять зависимым состоянием ребёнка и не эксплуатировать его;

- чтобы стимулировать зависимость, действуйте, как указующая стрелка компаса, знакомя ребёнка с его миром и помогая ему во всех начинаниях;

- будьте щедры в своих предложениях заботиться, ухаживать, помогать и принимать ответственность за ребёнка.

Чтобы выполнение нашей родительской, воспитательской, учительской работы было успешным, наши дети должны находиться с нами в правильных отношениях.

Приглашение зависеть

Приглашение зависеть и согласие зависеть - это хореография двух любящих и доверяющих друг другу людей.

Когда мы видим ковыляющего к нам малыша, мы приглашаем его зависеть от нас, протягивая ему руки, как будто хотим его поднять. Затем мы ждём ответной реакции. Если его инстинкт привязанности к нам достаточно развит, он нам ответит, протягивая свои ручки и выражая желание близости и готовность зависеть от нас.

С маленькими детьми этот взаимный танец - приглашение к зависимости и согласие зависеть — инстинктивен. Мы как бы говорим ребёнку: «Я готов заботиться о тебе, позволь мне быть твоими ногами. Ты можешь положиться на меня, со мной ты будешь в безопасности».

Пригласить зависеть от нас ребёнка постарше - это убедить его в том, что он может положиться на нас, рассчитывать на нас, может доверить нам свои проблемы и их решение. Мы как будто говорим ребёнку, что мы тут ради него и это нормально, если он нуждается в нас.

Начинать заботиться о ребёнке (брать на себя ответственность за ребёнка) без его на то согласие – порождать дальнейшие проблемы. Это кажется как учителей, воспитателей, приёмных родителей, психологов, так и родителей.

Наша всеобщая озабоченность независимостью сильно нам мешает. У нас нет проблем принять зависимость младенцев, но как только ребёнок минует этот сладкий возраст, нашей основной программой воспитания становится «воспитание» независимости. Мы торопимся, что бы наши дети как можно раньше начинали самостоятельно одеваться, кушать, развлекать себя, думать за себя, решать свои проблемы. Мы радуемся их независимости, или тому, что мы понимаем под словом «независимость». **Нам кажется, что если мы начнём предлагать нашим детям зависеть от нас, они затормозятся в развитии, если мы поможем им в чём-то, они начнут зависеть от нас во всём.**

В действительности таким поведением мы **не воспитываем независимость**, мы **воспитываем зависимость от нас**. И наши дети свою нужду в привязанности и зависимости проецируют либо на другого взрослого (что в наше время происходит редко), либо (что происходит чаще всего) на своих ровесников.

Мы постоянно, тысячами разных путей толкаем и подталкиваем наших детей вырасти быстрее, торопим их вместо того, чтобы позволить им остановиться и отдохнуть на этом пути. Вместо того, чтобы притягивать их к себе, мы отталкиваем их. А теперь представьте, что было бы, если бы мы вели себя так с нашими любимыми. Как бы вы отреагировали на ухаживания со следующим посылом: «И не думай, что я помогу тебе с тем, что, по моему мнению, ты можешь сделать самостоятельно»? Вряд ли это поспособствовало бы развитию отношений. Наоборот, когда мы хотим кому-то понравиться, мы готовы помогать, нам приятно помогать. Твои проблемы – мои проблемы. Мы ведём себя так со взрослыми, но отказываем в помощи детям, которым действительно надо быть уверенными, что они могут на нас положиться.

Возможно, мы с такой охотой принимаем идею заботы о близком нам взрослом, потому что не отвечаем за его взросление и становление. Нам не нужно думать о том, как помочь ему быть независимым. И в этом наша проблема: **мы берём на себя слишком много ответственности за взросление наших детей, мы забыли, что в этом процессе у нас мощный помощник – сама природа.**

Независимость – продукт взросления. Наша задача - удовлетворять детскую потребность в зависимости. Когда мы справляемся с нашей работой по удовлетворению их потребности в зависимости, природа прекрасно справляется с их взрослением.

наполнен контактом и близостью через край, то у него есть некоторое время (полчаса, два часа, полдня), прежде чем он снова почувствует голод. На пике насыщения привязанностью ребёнок освобождается от вечного преследования привязанности и противление усиливается. Оно проходит, когда ребёнок снова начинает чувствовать голод по привязанности.

Противление, как результат проблем с привязанностью.

К сожалению, в нашем фрагментарном мире, полном разделения и недостатка стабильных привязанностей, существует ещё одна причина проявления инстинкта противления, а именно: проблемы с привязанностью.

- Ребёнок может быть привязан сильно, но не глубоко. Например, если ребёнок привязан к вам только на уровне чувств, то исчезновение вас из зоны контакта будет означать повышенный уровень противления вашим желаниям, планам, просьбам. Если Вы хоть раз давали распоряжение своему двухлетке, находясь при этом в соседней комнате, вы поймёте, о чём идёт речь.

- Ребёнок привязан к вам, но прежде, чем говорить ему, что делать, вы им не завладеваете (глаза, улыбка, кивок). День ребёнка должен быть наполнен ритуалами «завладевания», их катастрофически не хватает в современной жизни.

- У ребёнка альфа-комплекс (подробнее о нём будет сказано позже): он находится в позиции ведущего, ответственного за ваши отношения, и для него инстинктивно неприемлемо вам подчиняться.

- Побег ребёнка от уязвимости привёл к тому, что он находится в защитном отчуждении, о котором я немного писала раньше. Смысл в том, что когда мозг больше не в состоянии выносить уязвимость привязанности, он разворачивается на 180 градусов и начинает отрицать эту привязанность. И тогда инстинктивно ребёнок хочет быть плохим именно с теми, к кому он больше всего привязан.

Инстинкт противления не является проявлением воли ребёнка.

У маленьких детей проявления инстинкта противления обычно ничем не сдержаны, откровенны и безапелляционны, поэтому часто принимаются родителями за противоположность – сильную волю. Мы считаем, что ребёнок упрям, целеустремлён, знает, чего хочет, но это всего лишь его реакция на волю родителей, а не проявление его собственной воли.

Противление, не уравновешенное смешанными чувствами, в детях старше 6-7 лет может быть результатом психологического «застревания» в развитии. Когда такие дети находятся под опекой взрослого, к которому они не привязаны, то противление может стать доминирующей реакцией.

поведение, присущее как детям, так и взрослым. Ему не надо учить, и оно не зависит от наследственности.

Дети делают противоположное тому, чего от них ожидают, нарушают правила, не слушаются и игнорируют, упрямятся и перечат, озабочиваются табу и запретными темами, упрямятся, задираются, скандалят, дерзят и не поддаются попыткам контроля.

Почему они себя так ведут?

Лирическое отступление N 5. Вы сидите в вашем любимом ресторане, с вашим любимым человеком. Еда прекрасна, обстановка располагает к душевной беседе. Вы находитесь именно в том времени и в том месте, где только и мечтали быть – и вдруг... Вы слышите шёпот официантов: «Что-то случилось. Все двери закрыты. Мы не можем выйти наружу». Вы всё ещё находитесь именно там, где хотели, и ещё секунду назад мечтали, чтобы этот миг длился вечно. Но теперь, когда вы **ВЫНУЖДЕНЫ** тут находиться, все ваши мысли будут о том, как выбраться наружу.

Мы все от природы склонны сопротивляться и перечить, **когда чувствуем давление или излишний контроль**. Эта реакция нормальна и в определённых обстоятельствах полезна, но её проявления и результаты могут быть вызывающими, тревожащими и сильно осложняющими жизнь родителей и учителей. Формы проявления протiwления различны: негативизм, непослушание, бунтарство, пассивность, неподчинение, неуважение, несогласие, воинственность, неисправимость и даже антисоциальные намерения и действия - всё зависит от возраста и личности ребёнка. Он не ведёт себя так вам назло, это инстинктивное поведение, реакция ребёнка на то, что, как ему кажется, им помыкают.

Связь между инстинктом протiwления и инстинктом привязанности.

Мы помним, что ребёнка, у которого сильная привязанность к нам, очень легко растить, и протiwления в наших отношениях в идеале быть не должно. Откуда же оно берётся?

Инстинкт протiwления призван выполнять две очень важные функции:

- первая - защищать основные работающие привязанности ребёнка от внешних влияний и указаний;
- вторая - отстранять волю других для того, чтобы дать место проявлению своей собственной воли. (Последнее возможно только при условии «насыщения» ребёнка привязанностью).

Итак, во-первых, инстинкт протiwления защищает ребёнка от влияния взрослых, к которым он не привязан. Это изначальный смысл протiwления. Для ребёнка протiwестественно слушаться чужих взрослых.

Вторая функция - это самое прекрасное проявление инстинкта протiwления. Когда ребёнок насыщен близостью и контактом со взрослым, к которому он привязан, он начинает отрицать волю взрослого, чтобы познать свою собственную волю, чтобы стать самим собой.

Первые признаки «протiwления от насыщения» начинают проявляться где-то в полтора года, когда ребёнок начинает отделять себя и свои желания от желаний близкого взрослого и обнаруживает слово «нет». Голод привязанности, как и обычный голод, можно удовлетворить на некоторое время. Если ребёнок

Это похоже на то, что мы не можем сделать наших детей выше, мы просто можем обеспечивать их необходимым питанием. Когда мы забываем, что рост и взросление – естественные процессы, мы теряем перспективу. Нам страшно, что наши дети увязнут где-то на пути взросления и никогда не станут взрослыми. Мы думаем, что если не подтолкнём их немного, они никогда не покинут гнезда. Но люди не птицы, чем больше мы выталкиваем своих детей, тем сильнее они цепляются за нас. А если им не удаётся зацепиться за нас, они цепляются за кого-то другого.



Стасис Красаускас (лит. Stasys Krasauskas).
Фрагмент гравюры из цикла
эстампов «Вечно живые» (1975).

Противление

Лирическое отступление N 1. «Ян, надо разобраться с посудой!» – «Хорошо, мама».

По дороге на кухню перехватываю: «Янка, не забудь про посуду!» - «Ну, мама! Зачем ты напомнила! Теперь я не хочу это делать!»

Лирическое отступление N 2. «Дети, сегодня вам надо лечь спать пораньше, потому что мне надо поработать!» (Будьте уверены: проблемы с укладыванием спать обычно послушных детей вам обеспечены).

Лирическое отступление N 3. После уютно проведенного времени, обниманий и целований: «Доченька, смотри, какое яркое солнышко на улице!» - (хмурясь) «Ничего оно не яркое!»

Лирическое отступление N 4. Вы стоите в очереди, и кто-то нетерпеливый начинает подталкивать вас в спину. Вы не благодарите толкающего («спасибо, я как раз двигаюсь в этом направлении!»), вы моментально, не раздумывая, начинаете сопротивляться и толкать в ответ.

Итак, речь идет о противлении. Впервые термин «Der Gegenwille», который я перевожу как «противление» (встречала вариант перевода «контр-воля»), был введен в употребление немецким психоаналитиком Отто Ранком около 100 лет назад. В английский язык слово было привнесено Гордоном Ньюфелдом как калька с немецкого: counterwill.

Противление – это защитная реакция на осознаваемый контроль и принуждение. Противление не является осознанным актом, это инстинктивное

(Да, я сама до сих пор могу в сердцах треснуть кого-нибудь из своих тапком по заднице, но мне не придёт в голову гордиться таким поведением как «методом воспитания», а тем более пропагандировать его).

Родители повторяют знакомые им с детства и проверенные поколениями практики взращивания детей, не понимая, что они годились для того образа жизни, а в нынешних условиях эффект от таких практик прямо противоположный. Родители начинают избивать детей, использовать физические наказания в качестве дисциплинарной меры, чтобы изменить поведение. В результате в условиях итак ослабленных привязанностей ребёнок возводит вокруг своего внутреннего «я» всё более высокие стены защиты от уязвимости, что делает переход от злости к скорби вообще невозможным. Растёт поколение детей, не способных плакать.

Общий вывод такой: можно и шлёпнуть, если это поможет вашему ребёнку перейти от злости к слезам тщетности и, в дальнейшем, к адаптации; и если он комфортно себя чувствует, плача в ваших руках. Но лучше всё-таки обозначить невозможность изменений и держать в руках, пока не выплачется.

«Держать в руках» не обязательно физически; имеется в виду необходимость постоянно подчёркивать, что вы рядом и сочувствуете ему, хотя и не можете изменить ситуацию. Однако часто физическое держание в руках просто безопаснее и для ребёнка, и для окружающих.

Если ребёнок хорошо к вам привязан, то при опасностях, огорчениях и обидах вы – первый человек, к которому он приходит жаловаться и утешаться.

Когда развитие идёт по плану, задуманному природой, то к семи годам ребёнок уже в состоянии психологически приспособляться к невозможности изменений, а также более-менее регулировать вспышки агрессии при помощи смешивания чувств.

Конкурирующие привязанности

Конкурирующие привязанности - проблема современного общества, сталкиваются с ней практически все: их могут порождать такие события, как развод родителей, усыновление, иммиграция, привязанность к ровесникам (относительно новое явление).

В принципе, это хорошо, когда у ребёнка множество привязанностей: к маме, папе, бабушкам-дедушкам, тётям-дядям, домашним животным, любимому плюшевому мишке, детскому одеялку и т.д. Чем больше привязанностей, тем в большей безопасности ощущает себя ребёнок - **при условии, что они не конкурируют с главными «работающими» привязанностями: к взрослым, которые заботятся о ребёнке.**

Конкурирующей привязанностью мы называем привязанность, стремление к которой оттягивает ребёнка от желания близости и контакта с его главной рабочей привязанностью.

Поляризация

Прежде, чем мы приступим к обсуждению этой темы, давайте познакомимся с ещё одной характеристикой привязанности: поляризацией. Как в известном эксперименте с магнитом и железной стружкой притягивание и отталкивание стружки магнитом есть следствие одной и той же силы, так и в привязанности желание близости и сопротивление близости есть выражение одной и той же энергии привязанности. Мы стремимся к тому, с чем желаем близости и контакта, и отталкиваем то, что кажется нам противоположным, враждебным.

Смысл поляризации в сохранении и охране уже существующих привязанностей.

Как идёт развитие маленького ребёнка? До 5-6 месяцев практически любой дружелюбно настроенный взрослый в мамином присутствии может взять младенца на руки. В 6 месяцев у ребёнка появляется боязнь незнакомцев. Если

вы держите своего малыша на руках, и к вам приближается незнакомый ему взрослый, вы физически ошутите, как малыш вжимается в вас, пытаетесь отдалиться от незнакомца. А если тот протянет руки и попытается взять малыша «на ручки», то крику не оберёшься.

Что происходит? Мозг ребёнка, его лимбическая система транслирует: «В последние 6 месяцев я успел перезнакомиться со всеми своими привязанностями, с людьми, которые будут в дальнейшем заботиться обо мне, и новые привязанности мне не нужны. Мне нужно углублять и охранять уже существующие».

И действительно, в традиционных обществах в первые шесть месяцев жизни ребёнок знакомится со всеми своими будущими привязанностями. Вокруг ребёнка формируется «деревня привязанностей» - village of attachment – термин, который я перевожу, как **круг привязанностей**, в котором в дальнейшем ребёнок и растёт.

После полугода ребёнок автоматически сопротивляется близости с теми, к кому он не привязан. Так создано природой для того, чтобы ребёнком не могли управлять «первые встречные-поперечные», чужаки - те, к кому ребёнок не привязан.

К двум годам жизни боязнь незнакомцев вырастает в здоровую, развитую застенчивость. Ребёнок боится незнакомых взрослых, прячется за мамину юбку, протестует, когда незнакомцы пытаются дать ему конфетку или взять на ручки.

К сожалению, в современном обществе застенчивость часто считается недостатком. Американская ассоциация психиатров считает её расстройством социальной тревожности, современные мамы начинают стыдить детей за «невежливость» и буквально принуждать к контакту с незнакомыми ребёнку людьми.

Застенчивость защищает наши привязанности.

Разный уровень застенчивости может быть обусловлен генетически. У двух застенчивых родителей и ребёнок, скорее всего, будет застенчивым. У разных народов разные уровни застенчивости.

Благодаря застенчивости ребёнком трудно завладеть (взгляд, улыбка, кивок) взрослому, к которому тот не привязан.

Застенчивость служит тому, чтобы детям было комфортно дома, в знакомой обстановке. В незнакомой среде многие дети «глупеют». Интеллектуальные тесты среди застенчивых детей разнились в результатах на 20 пунктов в зависимости от того, сдавали ли дети тест в окружении тех, к кому они привязаны, либо в незнакомой обстановке.

С появлением у ребёнка застенчивости с новыми людьми его всегда должен знакомить человек, являющийся основной рабочей привязанностью ребёнка. Делается это для того, чтобы все работающие привязанности ребёнка находились на одном полюсе.

заплакать. (Этого нельзя делать с теми детьми, которые «потеряли» свои слёзы тщетности, утратили способность переходить от злости к скорби).

Помогайте ребёнку найти элементы для его смешанных чувств. Не делайте этого во время выплеска агрессии, когда чувства интенсивны и точно не будут хорошо смешиваться.

Смягчайте сердце. Это помощь на самом глубоком уровне – смягчить защитные реакции ребёнка.

Не позволяйте проявлениям агрессии расстроить ваши отношения. Не позволяйте агрессивному поведению (одному из самых отчуждающих поведений) оттолкнуть вас от ребёнка. В контексте ваших отношений помогите ребёнку изменить ситуацию, найти свою скорбь и свои смешанные чувства.

Про шлепки, битьё и адаптацию

Представьте себе ситуацию: 200 лет назад, деревня, хозяйка готовит ужин. Приходит её четырёхлетний сын и начинает канючить: «Хочу сла-а-аденького! Дайте мё-о-оду! Дайте! Дайте! Хочу-у-у...» А у матери ужин не готов, свиньи не кормлены, корова не доена и времени на то, чтобы сказать «нет», а потом держать ребёнка в своих руках, чтобы он выплакался и смирился, нет и быть не может. И мать, как до неё это делали поколения женщин в её культуре, решает слегка ускорить процесс. Ребёнок получает по попе, плачет от невозможности изменить ситуацию и в итоге смиряется.

Три-четыре повторения такой ситуации - нытья, шлепка и слёз тщетности, - и малыш понимает, что он вообще-то может прекрасно обойтись и без сладкого перед ужином. Нет никакой угрозы его существованию. Так рождается психологическая адаптируемость.

В традиционных культурах шлепки служили не для установления дисциплины, а именно для того, чтобы облегчить ребёнку процесс перехода от злости к слезам. И взрослые понимали, что если слёз после шлепка нет, то проблемы с этим ребёнком обеспечены.

Прежде, чем начать пропагандировать шлепки, вспомните, в какой культурной среде рос вышеописанный ребёнок. Он с рождения знал всех, кто о нём заботится, постоянно жил на одном месте, в семье из трёх-четырёх поколений, вся деревня - соседи, родственники, друзья – была его кругом привязанности. Рядом всегда был взрослый (бабушка, тётя), в руках которого можно было найти утешение. Проблем с привязанностью к родителям у ребёнка не было, потому что весь культурный уклад способствовал её укреплению.

Как мы всерьёз можем пропагандировать физические наказания сейчас, в условиях современного образа жизни? Наши дети растут в постоянно изменяющемся мире. Мы переезжаем с места на место, мы перебрасываем ребёнка от подруги в школу раннего развития, в садик, к бабушке. **У него нет возможности ни к кому и ни к чему толком привязаться.** Часто родители – единственные взрослые, к которым привязан ребёнок.

- «Наводите мосты» между проблемным поведением и привязанностью: «Ты расстроен, но наши отношения в порядке. Нашим отношениям ничего не грозит».
- Попробуйте изменить или взять под контроль ситуацию, а не ребёнка. Вы не можете контролировать того, кто не может контролировать сам себя.
- Позже, в спокойной обстановке, попробуйте поговорить с ребёнком о происшедшем (не забываем вначале «завладеть»: глаза, улыбка, кивок).
- Из инцидента следует выйти чем раньше, тем лучше. Быстренько «разрулите» ситуацию и «замните».

«Наведение мостов» в случае агрессии.

Это очень важно. Приложите все усилия, чтобы детская атака не привела к ещё большей сепарации. Как этого избежать?

- Не принимайте атаки лично (Не «почему ты кричишь на меня, как ты смеешь» и т.д., а «ты расстроен, что-то не так»).
- Сфокусируйтесь на фрустрации, а не на поведении.
- Примите неизбежность фрустрации и необходимость её как-то выразить. Помогите найти приемлемые пути выражения агрессии.
- Относитесь к инцидентам, как к случайностям, даже если вы уверены, что они не случайны.
- Переключите внимание ребёнка на будущий контакт с вами.

Уменьшение инцидентов и насилия.

- Посмотрите вокруг, чтобы понять, где ребёнок испытывает сепарацию от вас и как вам её уменьшить. Часто детский «выходной» среди недели уменьшает агрессию в несколько раз.
- Где возможно, уменьшите дисциплину, основанную на сепарации, и дисциплину, основанную на последствиях.
- Обеспечьте безопасный выход энергии фрустрации. Предложите ребёнку подушку для битья или боксёрскую грушу, проговорите варианты: где и когда он может безопасно проявлять свою агрессию.

Работайте над проблемой!

Мы помним: проблема не в агрессивном поведении, а в невозможности изменить ситуацию, вызвать в себе слёзы тщетности, в отсутствии смешанных чувств.

Познакомьте ребёнка с эмоцией раздражённости. Ребёнку очень трудно владеть эмоцией, если он не понимает, что с ним происходит. Я помню, мой сын был очень удивлён, когда однажды я ему указала, что его всё раздражает, потому что он давно не ел. С тех пор ему стало гораздо легче справляться с раздражённостью от голода.

В случаях, когда это возможно, научите ребёнка изменять ситуацию.

Помогайте ребёнку находить свою скорбь, когда изменения тщетны. Держите ребёнка в своих руках, пока ему не останется иного выхода, кроме как

Детям нужно позволить вырастать из своей застенчивости естественным путём.

Как же создаются конкурирующие привязанности?

Поляризация происходит, когда ребёнок не может испытывать близость с обоими своими привязанностями одновременно. Дети уже давно не живут в кругу своих привязанностей, их привязанности часто находятся в конфликте между собой, детей никто не знакомит с их новыми привязанностями.

Конкурирующая привязанность зависит от того, как ребёнок привязан. Если ребёнок привязан к маме и папе через чувства, то невозможность быть одновременно с обоими будет провоцировать конкурирующую привязанность. Если же он привязан сердцем, то сможет перенести разлуку с одним из них, не теряя привязанности.

Дети, не способные к смешанным чувствам, склонны к поляризации независимо от уровня привязанности.

Об этом чуть подробнее. Интегративный процесс происходит постепенно: сначала активизируется одно полушарие мозга, потом второе, начинает работать один глаз, потом второй, ребёнок испытывает одно чувство, потом другое; когда сигналы устанавливаются, через «мостик» между полушариями (мозолистое тело) чувства начинают смешиваться друг с другом в префронтальной коре головного мозга. Тогда у нас уже может возникнуть две идеи одновременно («Я хочу стукнуть свою сестру, потому что она порвала мою книгу, но мне её жалко, потому что она такая маленькая и милая»).

До 5-7 лет смешанные чувства невозможны: мозг не готов. До этого возраста ребёнок в состоянии испытывать одну эмоцию, идею, чувство в единицу времени. Соответственно, и действовать он может, опираясь только на одну привязанность одновременно. Если я в данный момент люблю папу, то буду избегать близости с мамой, но через минуту всё поменяется. Главное - понимать природу такого поведения и не принимать это лично.

Замечу, что не все дети в 7 лет способны к смешанным чувствам. Ребёнок может остановиться в своём развитии и иметь трудности со смешанными чувствами и в старшем возрасте. Даже среди взрослых импульсивность и отсутствие интегративного мышления – распространённое явление.

Кроме того, чем интенсивнее чувства, чем труднее они смешиваются.

Чем глубже привязанность, тем меньше опасность поляризации привязанности.

Вероятность поляризации возрастает, когда взрослый, являющийся основной работающей привязанностью ребёнка, не представил ребёнка его новым привязанностям.

Вероятность поляризации возрастает, когда ребёнок не имеет общей между всеми привязанности. (Папа и мама в ссоре, и нет никого, к кому были бы привязаны и папа, и мама, и ребёнок.)

Конкурирующая привязанность к ровесникам.

В идеале, любая группа детей должна быть привязана к ответственному за них взрослому. Дети в семье должны вращаться не вокруг друг друга, а вокруг родителя, ученики в классе должны вращаться вокруг учителя. Тогда любые привязанности к ровесникам никогда не примут уродливых форм: банд, травли, кликов.

Как распознать конкурентную привязанность?

Если вы чувствуете, что следствием близости вашего ребёнка с кем-то или чем-то является сопротивление быть близким к вам; если вы «теряете» своего ребёнка, когда он с другими; если ребёнок старается держать свои привязанности по отдельности, не знакомя друг с другом, скрывает — скорее всего, налицо проблема конкурирующей привязанности.

Компенсация проблемы

В традиционных культурах создание и поддержание круга привязанностей являлось делом культурной среды. В сегодняшнем мире родители не имеют такой поддержки и вынуждены выкручиваться сами.

Когда у нас появляется ребёнок, мы должны задуматься о том, чтобы создать для него круг привязанностей.

Возьмите за правило представлять ребёнка всем его основным привязанностям. Прежде, чем оставлять ребёнка на няню, проведите время втроём — вы, она и ребёнок. Познакомьтесь с воспитательницами в детском саду и пригласите их в гости, познакомьтесь с учительницей в школе и тоже пригласите её в гости. Когда приходите за ребёнком к взрослым, которые заботились о нём в ваше отсутствие, найдите несколько минут, чтобы поговорить с ними в дружественной манере, чтобы ребёнок видел, что между «его» взрослыми существует привязанность.

Создавайте команду взрослых, к которым привязан ребёнок, чтобы они могли прикрыть вас в случае нужды.

Приглашайте своих друзей быть суррогатными тётями и дядями и сами станьте тётей (дядей) детям ваших друзей.

Общайтесь с родителями друзей вашего ребёнка.

Старайтесь сделать так, чтобы все привязанности ребёнка были на одном полюсе. В качестве иллюстрации могу привести кинофильм «Мачеха», в котором мать, ранее резко отрицательно относившаяся к новой жене бывшего мужа и не одобрявшая её общение с детьми, под грузом обстоятельств вынуждена была поменять поведение и выстроить свои отношения так, чтобы детская привязанность к мачехе не ощущалась детьми, как предательство по отношению к матери.

Постарайтесь сами стать привязанностью для конкурентной привязанности вашего ребёнка. Если вы теряете вашего подростка из-за его привязанности к друзьям, постарайтесь с ними подружиться.

Так рождается психологическая гибкость, способность легко адаптироваться к изменениям без потери собственного «я».

Плакать дети должны не в уголочке, брошенные всеми, а в любящих руках. Хорошо, когда взрослый — источник фрустрации и взрослый — источник комфорта — разные люди, но из своего опыта скажу, что ничего страшного не случится, если вы вначале чётко обозначите ребёнку непреодолимые границы («взрослые должны поговорить, а тебе надо подождать»), а потом выступите в качестве утешителя и поможете ему выплакаться у себя на руках.

Если ребёнок, испытывающий раздражённость, не смог ни изменить ситуацию, ни выплакаться слёзы тщетности (пройти путь от злости к скорби), то энергия фрустрации идёт дальше, к последнему механизму защиты от проявления агрессии.

Почему дети теряют способность выплакаться? Чувство тщетности — очень уязвимое чувство. На самом деле свои слёзы тщетности ребёнок, особенно маленький, может найти только в руках тех, к кому он привязан. И это должна быть безопасная привязанность. Иначе происходит онемение чувств, ребёнок воздвигает **защиту от уязвимости**, теряет способность плакать, а уровень агрессии/самоагрессии повышается в несколько раз.

Последнее препятствие на пути агрессии — **смешанные чувства**. Хочется швырнуть эту тарелку, но мне же потом придётся собирать осколки. Про смешанные чувства я уже писала, напомним, что даже при самых благоприятных условиях развития ребёнка способность к их испытанию формируется лишь в 6-7 лет. Поэтому исследования показывают, что после 7 лет уровень детской агрессии заметно снижается. Кроме того, чем интенсивнее чувства, тем сложнее они смешиваются, так что ребёнок (да и взрослый), в нормальных ситуациях справляющийся с агрессией, в ситуации сильного стресса может быть импульсивным.

Подытожим сказанное: на входе мы имеем энергию фрустрации, ситуацию изменить не смогли, защита от уязвимости не преодолена, следовательно, движения от злости к скорби не произошло, адаптация не состоялась, смешанных чувств не наблюдается — мы получаем взрыв агрессии. **Агрессия случается, когда фрустрированный ребёнок сталкивается с тщетностью изменений, не может преодолеть путь от злости к скорби и, следовательно, адаптироваться, и импульс атаки не сдержан смешанными чувствами (по крайней мере, на данный момент).**

Как быть, что делать?

- Отделите инцидент от лежащей в основе проблемы. Проблема — не поведение, а невозможность изменить ситуацию, иметь слёзы и смешанные чувства.
- Не пытайтесь во время всплеска агрессии преподать ребёнку урок. Помните: вы разбираетесь с симптомами, а не с проблемой.
- Если необходимо, позаботьтесь о безопасности (ребёнка, своей, окружающих людей и предметов): схватите, унесите, отберите и т.д.

Гнева не бывает без фрустрации, но фрустрация — это более примитивная эмоция, существующая у всех млекопитающих.

Когда мы видим раздражённого, расстроенного ребёнка, наш порыв — помочь ему, в отличие от реакции на созерцание маленького агрессивного эгоиста, грубого, жестокого, требовательного. **Так что наша первоочередная задача — увидеть в агрессии фрустрацию.**

Для ребёнка основной источник фрустрации — страх сепарации, страх потери близости с теми, к кому ребёнок привязан, но, сталкиваясь с сепарацией, он не знает этого.

Уменьшайте сепарацию, и количество агрессивных выходов резко уменьшится.

Схематичное описание агрессии

Итак, агрессия укоренена во фрустрации, но люди, даже полные фрустрации, могут обходиться и без агрессии. Это базовая эмоция, она рождается в лимбической системе, и энергия фрустрации обязана куда-то выходить. А раздражены мы бываем очень часто, постоянно что-то «не работает» для нас или идёт не так, как нам бы хотелось бы. Следовательно, для фрустрации могут быть ещё какие-то выходы, кроме агрессии.

Когда у нас что-то не работает, первый импульс — **изменить ситуацию**. Выпросить конфету, перезагрузить Windows, сделать ремонт. Если изменения происходят, то энергия фрустрации уходит в сторону изменений.

Однако существует много вещей, которые мы изменить не в состоянии. Когда мы упираемся в **стену тщетности**, в осознание невозможности изменений, наша энергия фрустрации продолжает свой путь.

Чтобы понять, что происходит дальше, представим себе самую крайнюю тщетность, самую категорическую невозможность изменить ситуацию: смерть близкого человека. Мы не можем вернуть человека, и нам ничего не остаётся, как выплакать наше горе и адаптироваться к потере. Это может занять годы, и можно так и не смириться, но путь к адаптации лежит только через слёзы — **слёзы тщетности**. Это не обязательно будут слёзы в их физиологическом воплощении, но **путь адаптации всегда лежит через продвижение от злости к скорби**.

Для ребёнка (особенно маленького, лет до 5-6) любая неработающая ситуация — источник огромной раздражённости, и слёзы тщетности являются основным путём адаптации.

Это не рациональный процесс, он не зависит от логики, адаптация — процесс эмоциональный.

Чтобы предупредить спекуляции понятием «слёзы тщетности»...

Исследования показывают, что до 4-5 лет дети должны плакать относительно часто. Не от голода, не от боли, а от невозможности изменить ситуацию.

Культивируйте более глубокие привязанности.

Привязанность на более глубоких уровнях всегда является самым лучшим ответом на любые конкурентные привязанности. Если ребёнок привязан к вам через сердце, важность, значимость или понимание, то его привязанность к ровесникам на уровне чувств, принадлежности и одинаковости вам не мешает.

Мы ни в коем случае не должны терять наших детей из-за конкурентных привязанностей.

Восстановление и сохранение уз, которые делают нас сильнее

Отношения ребёнка с взрослыми, которые за него в ответе, — родителями, родственниками, учителями, — это самое бесценное, что у него есть. Когда мы осознаем значение привязанности в жизни ребёнка и в процессе его взросления, мы поймём, что усилия, вложенные в установление, сохранение и восстановление привязанности ребёнка к нам — это самое важное, что мы можем сделать для наших детей.

Итак, как нам сохранять и углублять существующую между нами и детьми привязанность и восстанавливать утерянное?

1. Берите ответственность за отношения на себя.

Не думайте, что ребёнок уверен, что для вас отношения с ним — это самое важное: для детей это не очевидно. Прежде всего, вы сами должны понять, что **ответственность за ваши отношения с ребёнком лежит только на вас** и донести это до ребенка. Подчёркивайте, что отношения между вами важнее поведения или достижений ребёнка.

Избегайте ситуаций и высказываний, которые ребёнок может интерпретировать как собственную ответственность за контакт и близость с вами, за ваши чувства по отношению к нему. **Ребёнок не должен работать над вашими отношениями, над тем, чтобы быть близким и любимым.**

Подчёркивайте, что ничто не сможет навредить вашим с ним отношениям (когда испуганный четырёхлетка спрашивает маму: «Мамочка, а ты умрёшь?», он боится потерять привязанность, не уверен в её неизблемости. «Не бойся, малыш, я всегда буду твоей мамой, ничто не сможет нас разлучить», — этот простой интуитивный ответ обычно легко разрешает ситуацию).

Берите на себя ответственность за восстановление и сохранение отношений. Не ждите, чтобы ребёнок первым пришёл мириться, просить прощения. Если вы хотите научить его извиняться, практикуйте это с его братьями/сёстрами или друзьями, но не с вами. Вы в ответе за то, чтобы отношения между вами были в порядке.

2. Перекрывайте то, что может разъединять.

Гордон Ньюфелд применяет такое понятие, как бриджинг (bridging)– наведение моста, соединение, связывание, сцепление. Это интуитивная практика человеческих взаимоотношений, практикуемая людьми с незапамятных времён. Вы прощаетесь со знакомым и говорите: «До свидания». Вы подтыкаете одеялко, целуете ребёнка на ночь и говорите: «Доброй ночи, увидимся утром». Вы уходите из дому, оставляя ребёнка на няню, и говорите: «Не могу дождаться, когда я приду, и мы сможем поиграть в магазин». То есть вы фокусируете внимание не на расставании, а на следующей встрече.

Вы определяете, что с точки зрения вашего ребёнка может разъединить, и перекрываете разделение. «Прокладывайте мост» в следующих ситуациях и процессах:

- расставание (сон, поездка к бабушке, школа);
- воспитательные моменты: помните, что дисциплина имеет отношение к поведению, не к привязанности, а привязанность ребёнка важнее поведения. (Например, ругая, наказывая ребёнка, подчеркните ваши совместные планы на будущее);
- недостатки и промахи ребёнка (разбитая, пусть даже любимая чашка не влияет на наши отношения);
- злость и расстройство («ты сейчас расстроен и не хочешь никого видеть, я зайду проверить твоё состояние/настроение через 10 минут»);
- отчуждение. Это особенно важно: если вы собираетесь уходить, а ребёнок, предчувствуя расставание, «уходит» в защитное отчуждение, игнорирует вас, не хочет видеть, то придётся приложить максимум усилий, что бы соединить расставание с вашим возвращением.

3. Избегайте ситуаций непереносимого разделения.

Мы редко задумываемся, какое количество разделения может вынести наш ребёнок, не потеряв с нами контакт. Мы отводим ребёнка в садик, в школу и оставляем его там. Мозг ребёнка не может выдержать ощущения тотальной потерянности и дезориентации.

Чтобы хотя бы немного представить это ощущение, подумайте о себе в чужой стране, в незнакомом месте, где вы никого не знаете и не знаете языка. Любой, от кого вы услышите родную речь, будет отмечен мозгом как «друг», «свой», степень доверия к этому человеку будет заранее выше, чем к остальным, и вы постараетесь установить контакт. Так и мозг ребёнка начинает сканировать пространство в поисках новой привязанности. Когда ребёнок находит новую привязанность (обычно ровесников, потому что к ним легко привязываться на уровне похожести), то вы оказываетесь на противоположном полюсе его привязанностей. Так что всегда, когда это возможно, избегайте ситуаций разделения с ребёнком, которые он не может перенести без потери чувства близости с вами.

Если избежать разделения невозможно, сделайте разделение более переносимым:

Агрессия

Причина агрессии — фрустрация

Обычно, когда мы имеем дело с агрессией, нас волнует вопрос: «Что мне делать, когда... (ребёнок дерётся, закатывает истерику, бьётся головой об пол)?»

Но агрессия - это проблема, которую надо понять изнутри для того, чтобы разобраться, что же с ней делать «снаружи».

Агрессия – это порыв атаковать.

Что побуждает нас атаковать? Ещё в 1939 году в работе «Фрустрация и агрессия» Дж. Доллард и другие (Dollard and others) показали, что **агрессия является следствием раздражения (фрустрации)**.

Мы испытываем раздражение, когда что-то идёт не так, «не работает». Это раздражение побуждает нас атаковать. **Фрустрация – это базовая эмоция**. Часто мы не отдаём себе отчёта в том, что раздражены, и почему это с нами происходит.

Когда ваш 5-летний ребёнок голоден, он не подходит к вам с просьбой дать ему поесть, он начинает капризничать, задираться. Он раздражён оттого, что голоден, но считает, что его раздражает то, что надо уходить с детской площадки.

Когда мы видим ребёнка в приступе агрессии, мы обычно путаем агрессию с гневом.

И мы начинаем расследование. «Почему ты ударил свою сестру?» «Почему ты кричишь в магазине?» «Почему ты швыряешься игрушками?» Мы пытаемся вызвать к разуму ребёнка.

Но раздражённость – это не гнев. Гнев задействует кору больших полушарий, гнев предполагает сознательное отношение («я злой из-за того, что...»). Порыв в гневе – поквитаться, отомстить. Порыв в раздражённости – атаковать.

кая самая сильная угроза может существовать для привязанности, близости?
- Угроза разделения.

8. Восстанавливайте, если это необходимо.

Никогда не поздно начать налаживать отношения, но и заставить кого-то желать близости с нами невозможно.

Обычно понимание того, что привязанность между ними и детьми нарушена, приходит к родителям, когда их дети достигают подросткового возраста. Конечно, чем раньше вы начнёте восстанавливать отношения, тем больше вероятность успеха, но даже с подростками примерно в 80% случаев удаётся добиваться положительных результатов, однако о них после.

Как вы помните, вначале мы должны «завладеть» ребёнком, а потом пригласить его зависеть. Организуйте общение один на один с единственной целью: подружиться с собственным ребёнком.

Переведите фокус вашего внимания с поведения на отношения («я же твой отец, ты можешь на меня положиться, я всегда за тебя»).

Попробуйте создать жажду привязанности именно к себе (оттащите ребёнка от компьютера, от ровесников).

Вспомните, что вы всё ещё в ответе за своего ребёнка. Вы должны быть его основным источником жизнеобеспечения, даже если ребёнок поначалу слабо отзывается на вашу заботу.

Создайте ситуации, когда ребёнок вынужден зависеть от вас (скажем, поход в лес без сотовых телефонов, без контакта с друзьями).

Самое главное, когда вы поймёте, что отношения важнее поведения, вам будет легче отделять ребёнка от его поступков, вызванных недостатком привязанности.

Когда мы поймём, что отношения с нами — это самое ценное, что может быть у наших детей, тогда наши приоритеты сместятся с поведения детей на сохранение их привязанности к нам, чтобы они могли «держаться за нас», пока они не научатся «держаться сами за себя».

- заручитесь поддержкой взрослого, который будет отвечать за ребёнка в ваше отсутствие. Пусть этот человек в дружественной манере постоянно напоминает ребёнку о вас;

- дайте ребёнку что-то из ваших вещей, что будет напоминать ему о вас, чтобы он смог «держаться за вас» в разлуке;

- придумайте различные трюки (например, магическое время, во время которого ваши мысли будут встречаться, волшебное зеркало, книга, волшебная пыль, коробочка и т.д.)

- установите регулярное время контакта: письма, открытки, записки, звонки с интервалами, которые ребёнок может перенести без потери чувства близости с вами.

4. Удовлетворяйте жажду привязанности.

Чем больше мы удовлетворим жажду привязанности ребёнка, тем меньше шансов, что он будет удовлетворять эту жажду на стороне. Чем глубже привязанность к нам, тем меньше вероятность, что она заменится другой привязанностью.

Хочется отметить несколько моментов:

— Помните, что вы - ответ на его жажду привязанности и имеете то, что он ищет.

— Будьте щедры, предлагайте больше, чем надо.

Это важный момент, для объяснения которого я приведу следующую метафору:

Представьте, что вы голодны и перед вами стол с яствами. Вам говорят: «Ешь, сколько хочешь, но в любой момент еда может исчезнуть». Вы будете давиться, но есть. Потом, лишь немного проголодавшись, опять подбегает к столу и впахивать еду в себя. И всё потому, что вы не знаете, как долго вам будет доступна пища. Но если вы уверены, что еда будет перед вами и сегодня, и завтра, и всегда, то вы не будете переедать, а, немного подкрепившись, спокойно пойдёте заниматься своими делами.

Так и наши дети: если они не уверены в нашей привязанности, они будут цепляться за нас, требовать постоянного подтверждения нашей любви и никогда не чувствовать себя расслаблено.

Есть дети застрявшие, которых невозможно насытить. Не потому, что мы мало предлагаем, а потому, что их чувства онемели, они слишком защищены, они не чувствуют печали, и наше предложение привязанности просто не впитывается. Таким детям вначале надо размягчать сердце, возвращать способность к нежным чувствам.

Обязательно насыщайте перед разлукой! «Наполняйте» перед разделением.

5. Создавайте традиции и ритуалы

Это способствует сохранению привязанности.

Поскольку культурная среда уже не поддерживает сохранение привязанности, вы сами в ответе за создание ваших собственных объединяющих традиций и ритуалов.

6. Оберегайте сердце ребёнка.

Чем мягче сердце, тем глубже ребёнок может быть привязан.

Защитите ребёнка с помощью глубокой привязанности, свободной от травмирующего опыта. «Защитить» от слова «щит». Лучший щит - это тесный эмоциональный контакт между ребёнком и заботящимся о нём взрослым. Внешний мир холоден и жесток, но если внутри щита в отношениях не будет разделения, стыда и тревожности, то сердце ребёнка будет надёжно защищено.

Если внешний опыт слишком травмирующий, или ребёнок слишком маленький, чтобы быть к вам глубоко привязанным, забирайте ребёнка из такой ситуации. Помните: вы - его единственная надежда.

7. Воздержитесь от дисциплины, которая разделяет.

Воздерживайтесь от любой дисциплинарной практики, построенной на разделении или на угрозе разделения ребёнка с его привязанностью, приводящей к длительной потере чувства близости или препятствующей углублению привязанности.

Стояние в углу, изгнание в другую комнату, тайм-ауты, «дисциплинарный стульчик», «считаю до трёх, если ты не прекратишь, я отдам тебя цыганке»/ «придёт бабай и тебя заберёт», игнорирование, «не буду с тобой разговаривать, пока не попросишь прощения», «я не подойду к тебе, пока ты не успокоишься», «если ты наделаешь в штанишки, я всем об этом расскажу» и т.п. - всё это примеры дисциплины, которая разделяет.

Страх разделения

Когда мы «разделяем» детей с их привязанностью (или пугаем их таким разделением), это пробуждает сильные эмоции **стремления к близости и тревожности**. Чем больше ребёнок нуждается в привязанности, тем более разрушительным для него будет такой опыт.

В результате страха разделения поведение ребёнка обычно улучшается, и мы получаем желаемый результат: тревожность заставляет ребёнка быть осторожным, а стремление к близости заставляет делать всё, чтобы её восстановить. Поэтому дети, испытавшие страх разделения, ещё долго потом цепляются за взрослого, к которому они привязаны, не могут его отпустить.

Проблемы разделяющей дисциплины

Так в чём проблема разделяющей дисциплины, весьма эффективной на первый взгляд? В цене, которую мы платим за достижение этой эффективности.

* Кроме тревожности и стремления к близости страх разделения пробуждает ещё одну мощную эмоцию: **раздражённость** (фрустрацию). Когда тревожность немного снижается, а близость восстановлена, мы получаем раздражённого ребёнка, уровень агрессии которого зашкаливает.

Иногда это происходит сразу же: вы наказываете ребёнка разделением и тут же получаете взрыв агрессии. Иногда реакция растянута во времени, и

когда через два часа наш сын начинает колотить сестру, связи мы не прослеживаем.

- * Ребёнок уже не уверен в том, что мама и папа «держатся за него». Это уже не очевидно, и у него появляется глубокое чувство тревоги и неуверенности, которое очень сильно влияет на отношения, потому как для ребёнка ощущение безопасности и надёжности привязанности является ключевым для дальнейшего развития.
- * После переживания опыта разделяющей дисциплины ребёнок видит, что зависеть уже небезопасно, и это может вызвать в нём альфа-инстинкты. Подробное значение этого понятия будет приведено позже, а в данном контексте это означает принятие ребёнком на себя обязанности самому сохранять близость и поддерживать привязанность. Ребёнок может стать очень требовательным, постоянно командовать, а может, наоборот, всегда стремиться понравиться, постоянно оценивать своё поведение с точки зрения поддержания контакта.
- * Разделяющая дисциплина может привести к поиску ребёнком конкурирующих привязанностей. Ребёнок голоден и будет пробовать удовлетворить свою жажду привязанности на стороне.
- * И, наконец, самое опасное: **разделяющая дисциплина может привести к эмоциональному онемению и защитному отчуждению.**

Три основных эмоции: стремление к близости, тревожность и раздражённость порождают три защитных реакции: доминирование (альфа-инстинкт), замещение привязанности (её перенос на других людей или вещи) и побег от уязвимости (онемение чувств).

Разделяющая дисциплина также:

- оскорбляет существующие отношения;
- выставляет напоказ нашу неуверенность в собственных силах и авторитете;
- демонстрирует ребёнку, что вы больше цените вещи и поведение, чем отношения с ним;
- заставляет ребёнка включать инстинкт «а мне всё равно»;
- заставляет испытывать эмоциональную боль от зависимости;
- вызывает недоверие ребёнка в том, что мы ЗА него.

И немного о тревожности:

Говоря о тревожности, мы ведём речь об угрозе. Мы чувствуем тревогу, когда, к примеру, что-то угрожает нашему физическому существованию.

Когда трёхлетние дети приходят в детский садик, их уровень тревожности просто зашкаливает и не опускается, пока ребёнок не возвращается домой. Мы можем легко отслеживать это по уровню кортизола в крови. Что угрожает этим детям?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо понять и принять необходимость привязанности для существования, как обязательное условие для развития. А ка-