

Людмила Петрановская известный российский психолог, педагог, публицист, лауреат Премии Президента РФ в области образования, член Ассоциации специалистов семейного устройства «Семья для ребенка». Автор книг «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка», «Что делать, если...», «Если с ребенком трудно», «Selfmama. Лайфаки для работающей мамы» и др.

Как стать своему ребенку опорой в жизни...

(советы родителям из книги Людмилы Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка»)

Не бояться плача младенца, это его способ выжить

С точки зрения биологии, человеческие детеныши — самые неприспособленные к жизни существа. В отличие от большинства животных, дети не смогут выжить без заботы взрослого. Если вдруг взрослого рядом не оказывается, его нужно позвать, чтобы привлечь внимание.

Не надо воспитывать новорожденного, пытаться отучать его от рук и приучать засыпать в одиночестве. Носить младенца на руках — это естественный процесс «донашивания».

Природа предусмотрела и другой механизм выживания — детскую улыбку, хватательный рефлекс и милую внешность. Взрослые умиляются младенцу, и между ними возникает привязанность, которая служит основой дальнейших отношений.

«Ребенку нужны не слова, а поступки и действия: постоянное присутствие матери, теплые объятия, молока сколько хочешь и когда угодно, внимание к его потребностям, которые сам он пока не может ни назвать, ни даже осознать. Тогда ребенок растет спокойно, и как только какая-то потребность насыщается, перестает быть актуальной, он с ней просто расстаётся».

Не заставлять годовалого радоваться чужим людям

Пока ребенок не умеет передвигаться самостоятельно, родитель может дать его подержать любому человеку, которому сам доверяет. Чаще всего малыш не будет возражать, если ему удобно, с ним ласково разговаривают, а мама или папа не отсутствуют слишком долго.

Но когда младенец начинает ползать и ходить, он перестает доверять малознакомым взрослым. С близкими, которых он видит каждый день, всё понятно, а незнакомец может нести опасность. Поэтому дети прячутся за мамину

юбку, убегают и даже плачут при виде двоюродной тети, которая приходит в гости раз в месяц.

Иногда родители хотят угодить родственникам, требуют от ребенка перестать капризничать, ругаются и смеются над его стеснительностью. Лучше дать малышу привыкнуть. При желании новый человек сможет найти контакт с ребенком за 15 – 20 минут, если улыбнется в ответ и будет разговаривать спокойным голосом.

«С возрастом напряжение при встрече с незнакомыми людьми будет слабеть, но разделение на своих и чужих останется как одно из базовых на всю жизнь».

Дать двухлетке возможность следовать за взрослым

Дети до трех лет похожи на детенышей других млекопитающих: они ходят за родителями хвостиком, как слоненок за слонихой. Это механизм познания мира, дети не только идут по следам взрослых, но и повторяют всё, что взрослые делают.

В этом возрасте часто случаются истерики на улице. Простой пример: ребенок лет полутора идет куда-то с родителями за руку или просто рядом. И вдруг что-то увидел, зазевался и притормозил. Мама или папа прошли несколько шагов вперед и зовут его. Если расстояние небольшое, ребенок догонит родителя и пойдет дальше. Но если путь до родителей покажется малышу длинным, у него активируется программа выживания: он остановится и приготовится заплакать.

Если сразу же вернуться к нему, обнять и взять за руку, истерики удастся избежать. Но если родители начинают его ругать или грозят уйти и оставить, малыш буквально вцепляется в землю и орет уже всерьез, в полном отчаянии.

Теперь, когда родитель за ним вернется, понадобится много времени, чтобы успокоить малыша. Если такое повторяется часто, ребенок становится тревожным, он не хочет идти сам, а виснет на родителе, боясь отпустить его от себя.

«Интересно, что если с ними гуляет еще и старший ребенок, лет пяти хотя бы, он часто первый сообщает, что происходит, возвращается за младшим, чтобы притащить его к маме, одержимой приступом педагогического рвения. Словно еще сам не забыл, каково это — сидеть там и слушать „Я сейчас от тебя уйду“».

Научиться спорить с трехлеткой

Примерно в трехлетнем возрасте у детей наступает кризис негативизма. Это когда они отказываются от еды и прогулок, не хотят надевать одежду, которую предлагают родители, и даже говорят маме «Ты плохая, уйди». Это период, когда ребенок сепарируется от взрослых, начинает понимать, что у него могут быть свои желания и они не всегда совпадают с родительскими.

Самый простой способ вернуть ребенка к привычному поведению — напугать его. Пригрозить Бармалеем, бабайкой, оставить одного, накричать, ударить. Эти методы действительно работают: ребенок пугается, плачет, жметесь ко взрослому и делает всё, как тот говорит. Но страх разрушает привязанность.

«С каждым ударом и окриком происходит девальвация привязанности. Одна из нитей в канате рвется. От образа родителя как источника защиты и заботы отваливается небольшой кусочек. У привязанности большой запас прочности, за один раз ничего не случится. И за пять. И за десять. А за сколько случится — никто не знает. Никто не может подсчитать, сколько раз именно вашему ребенку хватит таких вот случаев, когда ради сиюминутного послушания вы вышли из роли того, кто защищает и заботится, и стали бить, орать, угрожать, оставлять».

Во время кризиса негативизма с ребёнком нужно спорить. Но делать это нужно с помощью спокойной дискуссии, учить ребенка конфликтовать и отстаивать свои интересы. Первое время малыш будет шокирован тем, что не все хотят того же, что и он. Но со временем он научится жить в мире, в котором его воля порой ограничена волей других людей. Важно, чтобы в процессе споров ребенок получал разный тип ответных реакций: иногда ему уступают, а иногда нет, всё как в жизни.

Бережно относиться к чувствам дошкольника

В возрасте от четырех до семи лет дети открывают для себя чувства. Они замечают, что мама грустит, а дедушка сердится. У ребенка проявляется эмпатия — способность понимать, чувствовать состояния людей, и рефлексия — умение распознавать собственные чувства и потребности и говорить о них.

Способность к эмпатии и к контакту со своими чувствами лучше всего развивается в безопасности и разнообразии. Это значит, что с ребенком нужно разговаривать, обсуждать эмоции, давать их пережить. В то же время не втягивать малыша в семейные скандалы и ссоры, чтобы ему не хотелось спрятаться от своих эмоций.

«Дети, которым приходится жить в атмосфере семейных скандалов, явной или скрытой неприязни членов семьи друг к другу или постоянной тревоги всей семьи, нередко выбирают не чувствовать всего этого, вырабатывают защитное

онемение чувств. Дети, которые очень мало общаются со взрослыми, все время предоставлены сами себе «иди поиграй сам в своей комнате», не видят своих родителей в непосредственном, живом общении, тоже могут с трудом развивать способность к эмпатии — у них просто слишком мало для этого материала».

В этом возрасте лучший вклад в будущее ребенка не развивающие группы и спортивные секции, а много живого и разнообразного общения с членами семьи, в котором взрослые проявляют свои чувства и внимательны к чувствам ребенка.

Перестать быть центром вселенной для шестилетки

В шесть-семь лет ребенок переживает очередной кризис, кризис сепарирования. Он отделяется от родителей, идет в школу, и все события его жизни начинают происходить не в семье, а с другими людьми. Ошибка многих родителей в том, что они начинают сердиться на детей, обижаются на них, хотят, чтобы всё было как раньше, когда семья была центром вселенной для ребенка. Но ребенок уже не может как раньше, он вырос. Дальше уже выбор за родителями: понять его или продолжать обижаться.

В этом возрасте родитель никуда не девается, он как бы живет внутри ребенка. Внутри малыша формируется образ родителя, который подсказывает, что делать, как себя вести и как реагировать на обстоятельства.

«Родитель поселяется в душе ребенка, он теперь „стоит перед его внутренним взором“. То есть психологически ребенок со своим виртуальным родителем больше не расстается. А это значит, что ребенок становится способным выдерживать разлуку с родителем реальным.

Если мама у меня внутри, я могу от мамы уехать на две недели, скажем, в лагерь, и не получить невроз, как это почти неминуемо случилось бы в пять лет. Поэтому, заглянув в первый класс школы, мы можем увидеть ребенка, рыдающего из-за сломанного карандаша, но вот ребенка, который плачет из-за того, что вдруг очень захотелось к маме, — вряд ли».

Найти школьнику наставника

Возраст от семи до двенадцати лет считается одним из самых спокойных в жизни ребенка. Детские кризисы уже прошли, подростковое бунтарство еще не началось. Школьника интересуют вещи, материя, причины и связи, правила и границы. Он изучает мир, ходит на руках, лазает по деревьям и ездит на велосипеде без рук.

Родители и семья в это время воспринимаются как тыл. Они нужны, чтобы о них не думать. Если в семье все благополучно, привязанность в порядке,

ребенок особо и не вспоминает о семье. Он рад родителям, любит их, скучает, если долго не видит, но они больше не составляют главный интерес его жизни.

В этот период нужен тот, кто покажет и научит, передаст «настоящие» взрослые знания — учитель, наставник. Отношения с наставником во многом похожи на отношения с родителем, но есть очень серьезное отличие: родители слепо любят ребенка, а наставник может беспристрастно оценивать, может быть строгим и требовательным.

Обычно наставником выступает школьный учитель. Но иногда они формально относятся к своим обязанностям и перекладывают эту роль на родителей. Заставляют родителей проверять уроки, требуют, чтобы мама и папа отругали школьника за недостаточное рвение к учебе. Если родители идут на поводу у такого учителя, это рушит мир ребенка, в котором мама всегда должна быть на его стороне, а папа — главный защитник.

В этой ситуации родителям нужно не стать единым фронтом со школой, а помогать ребенку: объяснить сложное и рассказать интересное.

«Не всё зависит от нас, и мы не можем вмиг поменять систему образования. Но важно помнить про потребность ребенка в наставнике. Не обязательно, чтобы все встреченные им учителя были гениями педагогики, — достаточно хотя бы одного. Если не повезло найти Наставника в школе, есть шанс найти его в спортивной секции, кружке, театральной студии, туристическом клубе».

Оставить подростку право на ошибку

Задача подросткового возраста — сделать рывок в сепарации, пережить разочарование во всемогуществе родителей и научиться жить своим умом. Взрослости предшествует период, когда ребенок стремится поступать «не как советуют родители» совершенно независимо от того, чего он сам хочет и что считает верным. Главное — порвать путы, освободиться от родительской опеки, отделиться.

В период от 12 до 15 лет контроль только вредит отношениям между ребенком и родителями. Желание влезть в его переписку, водить за ручку и запрещать гулять по темноте встречает отпор со стороны подростка, взрыв эмоций и бунтарство.

Родителям лучше немного отойти в сторонку. Взрослые уже не могут управлять эмоциональным состоянием детей. Это маленького ребенка при ссоре с друзьями можно обнять, поцеловать, и он успокоится. Подросток же будет держать всё в себе и так легко не дастся. Нужен найти баланс между контролем и доверием.

«Если родитель остается заботливым взрослым, пусть даже он в процессе конфликта рассердился, он постарается дать понять ребенку, что ссора ссорой, но с привязанностью всё в порядке. Обнимет, вытрет слезы, поможет умыться, собрать разбросанное. Такой опыт выхода из ссоры дает ребенку важнейшее знание: привязанность перекрывает конфликт, она сильнее, ссоре ее не разорвать. Можно хотеть разного, можно поругаться, можно рассердиться друг на друга, наговорить обидных слов — но отношения никуда не делись, любовь мамы ко мне не разрушить, всего лишь сказав ей: „Ты дура!“ Это плохо, маме это не понравилось, но меня она по-прежнему любит. И я теперь, когда уже не сержусь, тоже очень ее люблю. Важнейший посыл на всю жизнь, основа всех будущих прочных отношений: можно быть разными, можно сердиться, но всё равно любить».

Всегда доверять себе больше, чем любой книге

Теория привязанности вполне научная, по ней есть множество исследований и публикаций, но в жизни часто всё бывает не так как в книге, нет одинаковых случаев и ситуаций. Каждый ребенок индивидуален и развивается по-своему, поэтому родителям лучше принимать решения, исходя из своего опыта и чувств.

«Вы — родитель своего ребенка, вы его любите, знаете, понимаете, чувствуете как никто, даже если временами вам кажется, что совсем не понимаете. Мнение специалиста — важная информация к размышлению, это способ увидеть свою ситуацию как бы со стороны, возможность увидеть проблемы в более широком контексте культуры, традиции и даже эволюции нашего вида. Но решать, что делать прямо сейчас с вашим собственным малышом, который плачет, дерется или испуган, — только вам; и если ваша интуиция, движимая любовью и заботой, говорит не то, что книга, — слушайте интуицию».