

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.

Людмила Петрановская

о кризисе негативизма у трехлеток

Дети — это инопланетяне. Взрослым приходится учиться понимать их язык, узнавать потребности и показывать, как жить в нашем мире. На основе книги семейного психолога Людмилы Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка» рассказываем, почему малыши не делают ничего назло и как справляться с первыми конфликтами.

Покажите, что ребёнок может на вас рассчитывать

После года малыш начинает исследовать мир. Он слезает с рук, и следующие пару лет проводит рядом с родителем — «у маминой юбки». Несмотря на обретенную свободу передвижения, всё та же программа сохранения диктует ребёнку не уходить далеко от своего взрослого. У него запускается поведение следования. Им обладают все млекопитающие и большинство птиц: детёныши следуют за мамой, куда бы она ни пошла. Это залог выживания. Устойчивое поведение следования у человеческих детей формируется только годам к трём, а не отстать от родителя в толпе ребёнок сможет только к шести.

Но на прогулке малыш отвлекся на интересную травинку или бабочку и всё-таки отстал. Это может быть всего несколько метров. Но у ребёнка уже активируется древняя программа выживания. Она смотрит на ситуацию так: драться этот маленький человек не может, хитро спрятаться тоже. Вся надежда на

возвращение родителя. От себя детёныш может только оставить звуковой маяк, чтобы взрослый не тратил время на поиски. Это значит, оставаться на месте и кричать. Попытки позвать малыша, чтобы он догнал родителя, не работают. Он продолжает плакать и кричать до тех пор, пока взрослый сам не вернётся за ним.

Другая часть этой программы — следовать за взрослым не только в прямом смысле, но и в переносном. Ребёнок подражает поведению родителя. Так он усваивает самые значительные умения: ходить, говорить, взаимодействовать с предметами. Поэтому важно, чтобы к тому моменту, как ребёнок слез с рук, он знал, где «его» взрослые, а где чужие, и выполнял указания только от своих.

Готовность малыша слушаться определяется не нотациями, не наказаниями и поощрениями, а качеством привязанности.

Чем она сильнее, тем естественнее для ребёнка слушать родителей. Это работает и в более взрослом возрасте. Поэтому, если родители хотят, чтобы их дети не попали под дурное влияние, нужно, чтобы привязанность с ними была крепкой. Чтобы дети знали, что могут рассчитывать на родителей.

Научитесь правильно спорить с ребёнком

Одно время в интернете гуляли фотографии плачущих детей с подписями в стиле: я не разрешил ему лизать пол, и он сильно из-за этого расстроился. Этот день наступает в жизни каждого родителя. Обычно к трём годам милый и сладкий крошка превращается в монстра, закатывая скандал по любому поводу.

Совсем недавно, если ребёнок чего-то хотел, но родитель не собирался это давать, его легко было унести, уговорить, отвлечь. Но теперь все эти номера не проходят. Он может протестовать полчаса и час и ни на какие уговоры не реагирует. Это наступил кризис негативизма. По любому поводу и без: нет, нет, нет. Даже если вы видите, что на самом деле он хочет спать или пить.

Да, родителям несладко, но для ребёнка этот период жизни вообще кошмарен. Вся его жизнь до этого строилась на том, что родители приходят на зов и удовлетворяют его потребности. Он поверил им. Колесо заботы исправно крутилось. А теперь ребёнок с удивлением обнаруживает, что он и родители иногда хотят разного, и пугается.

Самый простой способ отключить негативизм и вернуть поведение следования — «позвать злого дядю, который тебя унесёт». Не в прямом смысле, разумеется. Но ребенок всерьёз верит словам родителя. Либо пригрозить оставить его одного. А для ребёнка, как мы помним, остаться одному равносильно смертному приговору. Ещё бы он не испугался. Наконец, «можно ударить ребёнка». Боль и угроза повторного удара пугают его, он инстинктивно ищет защиты у родителя и включает следование, выполняя его требование.

Эти способы действительно работают, иначе ими бы не пользовались. Но малыш в данном случае ничему не учится. Просто родитель агрессивным способом запускает реакцию следования. А если напугать его ещё сильнее, включится более ранняя программа: оставайся на месте и кричи. С каждым новым криком ребёнок будет всё глубже проваливаться в стресс. С каждым ударом и окриком от образа родителей 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.

Но это не значит, что всё, что остается родителям — смириться и слушать истерики трёхлетки.

Первое, что нужно помнить: в этом возрасте ребёнок ничего не делает назло. Потому что на самом деле делать назло очень сложно. Для этого нужно, как минимум, представлять, как жертва воспринимает те или иные действия.

То есть взглянуть на ситуацию со стороны другого человека и продумать стратегию. Мозг ребёнка будет на это способен только к шести-семи годам.

В три года ребёнок умеет массу вещей. И у него начинается, так сказать, головокружение от успеха. Ему кажется, что он способен абсолютно на всё. У ребёнка ещё не развита критичность, всей сложности ситуации он не видит и всех обстоятельств учесть не может. А родители в силу возраста видят ситуацию шире, понимают последствия, и не могут разрешать ребёнку делать всё, что он хочет. Если его наказывать за любую попытку протеста или наоборот — никогда с ним не спорить, ребёнок не сможет освоить разнообразие стратегий реакции на стресс. Ему останется только один из двух вариантов: капитуляция или позиция «упрямого барана».

Во время кризиса негативизма с ребёнком нужно спорить. Только делать это не с помощью крика, а выстраивать грамотную дискуссию. Во время кризиса негативизма ребёнок учится конфликтовать и отстаивать своё мнение. Лучшее, что могут сделать родители — стать его спарринг-партнёром. Сначала у малыша будет шок и протест от того, 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.

Больше утешайте, а не воспитывайте

Если у ребёнка не получилось собрать пирамидку, конструктор рассыпался, он ударился или испугался, малыш идёт к родителю. Прижимается, залезает на руки, то есть фактически возвращается на стадию донашивания. Психологи называют это «психологическая утроба» — успокаивающие, утешающие отношения, в которых можно укрыться от жизненных невзгод.

Объятия — это универсальное решение трудных проблем. Способность одного человека быть для другого «психологической утробой», дать ему утешение и успокоение, называют способностью к контейнированию. В этом есть потребность даже у взрослых. Конечно, в отличие от малышей, взрослые не прибегают к контейнированию по каждой мелочи. Упустить свой автобус неприятно, но никто не побежит из-за этого искать успокаивающие объятия. Однако если стресс серьёзный, без контейнирования обойтись будет сложно.

Дети более уязвимы. Их нервная система незрела, а способность совладать со стрессом не подкреплена жизненным опытом. Поэтому, если ребёнок чего-то хочет или ему что-то не нравится, ситуация захватывает его целиком, не оставляя места сомнениям. Если у него есть взрослый, который всегда готов принять в свои объятия, контейнирование становится волшебной палочкой возрождения.

Но бывает, что родитель проявляет равнодушие или начинает стыдить ребёнка. Ругать. Угрожать. Например, малыш увидел лающую собаку и испугался. А вместо успокаивающих объятий родитель начинает стыдить его, говорит, что собака не страшная. Или сам пугается и убегает. Или идёт ругаться с хозяином собаки, оставляя ребенка одного.

Испытывая сильный стресс, ребенок вынужден рассчитывать только на себя. Его не взяли на руки, разрешения ситуации не наступило. Значит, он должен сам держать себя в руках. Выразить чувство невозможно, поэтому его нужно подавить и заблокировать. Заморозить внутри психики тот момент, с которым малыш не смог справиться, а помощи не получил.

Так происходит «запечатывание» травматического опыта. Стресс остается в психике, как заноза.

Если ребёнка продолжают воспитывать вместо того, чтобы утешать, или бросают без помощи, с освоением мира возникают проблемы.

Ребёнок не понимает, как рваться вперёд, не бояться новых испытаний, если из стресса не будет выхода, и никто не придёт на помощь.

Малышу приходится стать контейнером для самого себя. Для взрослых это нормально, мы так поступаем в большинстве случаев. Но ребенок не готов, у него нет ресурса, чтобы заботиться о себе. И он отрацивает «защитный панцирь» — учится терпеть боль и не воспринимать её. Все живые существа делают это: если опасность превышает возможность справиться с ней, разумнее всего притвориться мёртвым. Конечно, это удобно. Ребёнок не плачет, не жалуется. Но рано или поздно «панцирь» даст трещину, из которой вырвутся протуберанцы неконтролируемой ярости.

Чтобы ребёнок умел справляться с жизнью, его нужно утешать, обнимать, принимать его чувства. Помогать проживать стресс, выходить из него, а не глотать. Пусть плачет, боится и протестует. И пусть учится с помощью родителей принимать несовершенство мира.