



тел./факс: (843) 236-61-64, e-mail: rt.deti@tatar.ru

04.10.2022 № 657-исх
На № _____ от _____

Министру образования и науки
Республики Татарстан
Хадиуллину И.Г.

Уважаемый Ильсур Гараевич!

В дополнение к ранее направленному обращению от 30.09.2022 № 642-исх о реализации проекта «Школа осознанного родительства» в детских садах и школах республики направляю Вам пособие Дианы Машковой «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства».

Уверена, что данное пособие в канун Международного дня учителя станет отличным подарком для наших педагогов, классных руководителей для организации тематических родительских собраний и облегчит их творческую работу по педагогическому сопровождению семейного воспитания.

Буду признательна за информирование о принятом решении.
Приложение: на 525 л. в 1 экз.

С уважением
и надеждой на сотрудничество

Волынец И.В.



Сафина Эльвира Рашидовна
(843) 236-61-24

УДК 159.922.7

ББК 88.8

М38

Машкова, Диана.

М38 Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. — Изд. перераб. и доп. — Москва : Эксмо, 2023. — 528 с.

ISBN 978-5-04-165447-4

Быть родителями непросто. Нередко мамам и папам бывает нужна поддержка, чтобы наладить контакт с детьми и укрепить семейные отношения. Книга-тренажер призвана помочь всем, кто хочет создать счастливую семью. В книге собраны 30 уроков осознанного родительства и важные знания из области детской и семейной психологии, воспитания, которые ответят на главные вопросы мам и пап. Авторы программы опираются на труды всемирно известных психологов, педагогов и исследователей — Я. Корчака, Л.С. Выготского, Л.И. Божович, М.И. Лисиной, Дж. Боулби, Д.Б. Эльконина, Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Я. Варги, Л.Б. Шнейдер, М.И. Мелии, Б. Перри, Л.В. Петрановской и многих других. В каждой главе — не только реальные истории и примеры из жизни, но и практические упражнения, которые можно выполнять прямо в книге.

И помните: идеальных родителей не бывает, но развитие осознанности и работа над собой — ключ к счастливым и гармоничным отношениям в семье!

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-165447-4

© Машкова Д.В., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	9
О научных редакторах	11
Предисловие директора Института изучения детства, семьи и воспитания РАО Натальи Агре	15
Предисловие директора АНО «Азбука семьи» Дениса Салтеева	17
Введение	20
Благодарности	27
Отзывы родителей	28

ЧАСТЬ I Семейная система

Урок 1.1. Откуда мы родом?	33
Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	49
Урок 1.3. С чего начинается детство?	68
Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	82
Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?	101
Урок 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	119

ЧАСТЬ II Привязанность

Урок 2.1. Что такое привязанность и как она работает?	137
Урок 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	150
Урок 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?	164
Урок 2.4. Какие бывают типы привязанности?	179
Урок 2.5. После семи уже поздно?	199
Урок 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	213

ЧАСТЬ III Детская психологическая травма

Урок 3.1. Что может сломать детей?	235
Урок 3.2. Как у детей возникают «малые травмы»?	251
Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?	267
Урок 3.4. Какие последствия у «травмы развития»?	283
Урок 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?	297
Урок 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	311

ЧАСТЬ IV
Трудное поведение

Урок 4.1. Трудный или удобный?	329
Урок 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	345
Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?	360
Урок 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	376
Урок 4.5. Почему дети плохо себя ведут?	392
Урок 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?	408

ЧАСТЬ V
Подростковый возраст

Урок 5.1. Как быть родителем подростка?	429
Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?	446
Урок 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?	462
Урок 5.4. Кто главный в выборе профессии?	476
Урок 5.5. Когда происходит сепарация?	489
Урок 5.6. Куда приводит детство?	502
Список рекомендуемой литературы	515

ОБ АВТОРАХ



Диана Машкова, кандидат филологических наук, писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», специалист ФГБНУ «ИИДСВ РАО», член Экспертного совета Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Государственной думы РФ, член рабочей группы при Координационном совете при Правительстве РФ по проведению в РФ Десятилетия детства, автор курсов родительской осознанности, мама 5 детей.



Денис Салтеев, директор АНО «Азбука семьи», соавтор курсов родительской осознанности, отец 5 детей.



Игорь Дубинников, педагог, основатель экосистемы InReality, автор курсов развития личной осознанности, создатель программы «300 спартанцев».



Наталья Мишанина, семейный и детский психолог, 25 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы.



Елена Мораш, семейный психолог, руководитель Центра семейного устройства при Марфо-Мариинской обители милосердия.



Джессика Франтова, детский и семейный психолог, сказкотерапевт, 16 лет практики, 11 лет работы в благотворительных фондах, авторские программы.



Зоя Ордина, семейный и подростковый психолог, 15 лет практики, опыт работы в благотворительных фондах, авторские программы.



Юлия Токарская, семейный и подростковый психолог, авторские программы, опыт работы в благотворительных фондах, мама 3 детей.

О НАУЧНЫХ РЕДАКТОРАХ



Лариса Павловна Фальковская, кандидат психологических наук, почетный работник общего образования РФ, директор Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации.



Галина Владимировна Семья, доктор психологических наук, профессор кафедры возрастной психологии им. Л.Ф. Обуховой Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет», лауреат премии М. Ломоносова за развитие науки.



Ирина Александровна Лыкова, доктор педагогических наук, доцент, главный научный сотрудник Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», академик МАНПО, лауреат Премии Правительства РФ в области образования.



Александр Александрович Буянов, кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования».



Эльвира Шамильевна Гарифулина, кандидат социологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет».



Олег Игоревич Пальмов, кандидат психологических наук, доцент кафедры психического здоровья и раннего сопровождения детей и родителей факультета психологии СПбГУ, научная редакция части II «Привязанность».

«Азбука семьи» — это некоммерческий социально-просветительский проект, направленный на укрепление традиционных семейных ценностей, раннюю профилактику семейного неблагополучия и психолого-педагогическую поддержку родителей.

Мы развиваем Всероссийскую сеть бесплатных школ осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи». Бесплатно распространяем книги среди родителей и специалистов. Наша команда психологов, педагогов, опытных родителей и усыновителей помогает взрослым понять детей, позаботиться о себе и укрепить семью.

Присоединиться к нам можно по ссылке

www.azbukasemi.ru

Или через QR-код



ПРЕДИСЛОВИЕ

ДИРЕКТОРА ИНСТИТУТА ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ РАО

Семья и детство — важные ценности современного общества и ориентиры ответственной государственной политики. Осознанное родительство — ресурс семейного благополучия и залог сохранности детско-родительских отношений. Как отмечают авторы, «быть родителем непросто». Но еще сложнее и, пожалуй, важнее определить и поддержать фундамент семейного благополучия и счастья — ценности семейного воспитания и семейные традиции.

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» специализируется на разработке проектов и программ в области воспитания подрастающего поколения, основанных на незыблемых ценностях семейного воспитания. Одно из важнейших направлений деятельности института — поддержка родительско-педагогического сообщества, организация гармонизированного взаимодействия семьи и образовательной организации. Этим задачам — поддержке родителей и педагогов, их объединению на базе семейных традиций и ценностей — отвечает уникальная программа «Азбука счастливой семьи».

Материалы книги имеют практико-ориентированный характер, построены на основе кейс-технологий, что позволяет родителям и специалистам разбирать конкретные ситуации, решать жизненные задачи и рефлексировать на приобретенный опыт продуктивного взаимодействия.

Книга содержит 30 уроков осознанного родительства, адресованных родителям и специалистам в области семьи и детства. Ситуации касаются широкого круга семейных вопросов, решение кото-

рых во многом оптимизирует систему семьи, практику семейного воспитания и детско-родительские отношения.

Книга адресована широкому кругу педагогической общественности и семьям, которые стремятся к сознательному построению гармоничных отношений с детьми.

Наталья Агре, директор Института изучения детства, семьи и воспитания РАО, член Общественной палаты РФ, член комиссии Госсовета РФ по направлению «Образование», член комиссии Госсовета РФ по молодежной политике, руководитель рабочей группы «Безопасность детей» при Координационном совете при Правительстве РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия детства

ПРЕДИСЛОВИЕ

ДИРЕКТОРА АНО «АЗБУКА СЕМЬИ»

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен

Семья — это начало и основа каждой жизни. В ней кроется залог благополучного будущего и психологического здоровья общества в целом. Именно поэтому так важно вносить вклад в укрепление семьи, традиционных семейных ценностей и развитие осознанности родителей.

Можно ли вырастить счастливых детей, не налаживая гармоничных отношений внутри семьи, не получая поддержки от близких людей, от общества? Вряд ли. Быть родителем непросто хотя бы по той причине, что перед ребенком взрослый всегда истинный. Такой, каким его сформировали генетика, среда, отношение собственных мам и пап, жизненный опыт, личные победы. Всем этим багажом нужно учиться управлять. Развивать родительские возможности, принятие и осознанность.

Что такое осознанность? Четкое понимание человеком своих целей, эмоций и управление собственными действиями в конкретный момент. Способность анализировать переживания и принимать во внимание чувства других людей, четко формулировать задачи и в любой ситуации контролировать себя. Осознанный родитель не идет на поводу у личных травм, негативных паттернов и бескон-

трольных чувств. Он делает сознательный выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно любить его всю жизнь». Это простое и одновременно сложное решение. Но оно необходимо нашим детям.

Лучшее наследство, которое мы можем им передать, — это гармоничные отношения с собой, близкими людьми и окружающим миром. Такой капитал не обесценится со временем, его невозможно утратить. Он лишь вырастает в цене, переходя от детей к внукам и правнукам.

Наше общество переживает сегодня серьезный цивилизационный сдвиг. Влияние социальных, экономических и технологических изменений на взаимоотношения людей несоизмеримо высоко. Особые трудности испытывают молодые родители, чье детство проходило на фоне нестабильности, политических и экономических кризисов, а также расцвета криминала 90-х. В первую очередь под угрозой в подобных условиях, к сожалению, оказывается семья. Укрепление этого института важно государству для роста демографии и успешного решения социальных проблем, оно актуально для общества, которое хочет жить в безопасности и достатке, оно необходимо бизнесу, поскольку повышает эффективность сотрудников в профессиональной сфере.

Именно по этой причине АНО «Азбука семьи» в сотрудничестве с Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО разработали и апробировали программу психолого-педагогической поддержки для семей с детьми от 0 до 18 лет. Сейчас она доступна мамам и папам, а также замещающим родителям в виде методического пособия, книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», для самостоятельного изучения. Доступна в формате бесплатных школ осознанных родителей в ряде регионов на базе образовательных, государственных и некоммерческих организаций. И в скором времени, надеемся, станет доступна на бесплатной основе родителям в большинстве образовательных организаций нашей страны.

В 2021–2022 учебном году программа успешно прошла апробацию в 17 регионах РФ — Владимирской области, г. Владимир; Воронежской области, г. Воронеж; Ивановской области, г. Иваново; Иркутской области, г. Иркутск, г. Усолье-Сибирское, г. Ангарск; Красноярском крае, г. Зеленогорск, г. Сосновоборск, г. Канск; Курской области, г. Курск; Московской области, г. Дмитров; Новосибир-

ской области, г. Новосибирск; Орловской области, г. Орел; Пермском крае, пос. Чусовой; Республике Алтай, с. Турочак; Самарской области, г. Самара, г. Тольятти; Ханты-Мансийском автономном округе — Югре, г. Нижневартовск, пгт. Междуреченский; Республике Тыва, г. Кызыл; Саратовской области, г. Саратов; Нижегородской области, г. Дзержинск, с. Дивеево; Ульяновской области, г. Ульяновск. Школы осознанных родителей окончили более 500 мам и пап. Анализ анкет родителей и обратная связь от них, а также наблюдения специалистов показали следующие социальные результаты: 96% мам и пап, завершивших обучение, стали обладать базовыми знаниями из области семейной и детской психологии. Более 60% родителей улучшили детско-родительские отношения. На 14% выросло число родителей, отказавшихся от физических и моральных наказаний детей, а 79% родителей стали разделять ценности ненасильственного воспитания. Около 26% родителей по итогам обучения улучшили свое психоэмоциональное состояние. Из прошедших обучение 93% родителей высоко оценили программу (на 9–10 баллов из 10) и 99% готовы рекомендовать ее знакомым и друзьям (9–10 баллов из 10). Мы сумели на практике убедиться в том, что родители хотят и готовы меняться к лучшему.

Когда благополучие семей и качество жизни каждого человека — взрослого и ребенка — становится единой целью общества и государства, многие социальные проблемы удается успешно решить.

*Денис Салтеев,
директор АНО «Азбука семьи»*

ВВЕДЕНИЕ

Российская Федерация расценивает поддержку семей с детьми, укрепление традиционных семейных ценностей как один из основных национальных приоритетов и конституционных ценностей. В качестве ключевых задач в распоряжении Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 г. «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.» указывается «обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей», в том числе и за счет утверждения традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождения и сохранения духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании. В распоряжении Правительства Российской Федерации № 2580-р от 16 сентября 2021 г. «О плане мероприятий по реализации в 2021–2025 гг. Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г.» говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного компетентного родительства, традиционных семейных ценностей» и о «поддержке некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на формирование ответственного родительства, развитие родительских компетенций, внедрение эффективных практик поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Программа «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» обобщает опыт проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания; она создана, чтобы оказать

семьям с детьми психолого-педагогическую и социальную поддержку — в том числе на базе образовательных организаций. Как показывает многолетняя практика работы с родителями, семейные отношения — это ежедневный вклад супругов, детей в создание доброжелательной атмосферы, в поддержку друг друга. Нередко семьям бывает нужна помощь в том, чтобы наладить контакт и укрепить отношения между взрослыми и детьми.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Семейное воспитание, культура родительства и роль семьи в формировании личности и развитии ребенка являлись и являются предметом изучения для классиков отечественной психологии и педагогики (Лесгафт П.Ф., Каптерев П.Ф., Бехтерев В.П., Блонский П.П., Макаренко А.С., Выготский Л.С., Божович Л.И., Сухомлинский В.А., Лисина М.И., Обухова Л.Ф. и др.) и для современных ученых (Гиппенрейтер Ю.Б., Мухина В.С., Смирнова Е.О., Амонашвили Ш.А., Захарова Е.И., Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Куликова Т.А. и др.).

Согласно Л.С. Выготскому, сознание ребенка, специфические особенности его высших психических функций (произвольная память, произвольное внимание) формируются в социальном взаимодействии со взрослыми. Выделяются две основные линии развития. Натуральная линия развития — это физическое, естественное развитие ребенка с момента рождения. Культурная (историческая) линия развития возникает при появлении общения с окружающим миром. Ученица Выготского Л.И. Божович сформулировала понятия социальной ситуации развития и личностного новообразования, выделила внутренние процессы развития и внешние условия, которые их обеспечивают.

Опираясь на теории Л.С. Выготского и Л.И. Божович, программа «Азбука счастливой семьи» включает линию возрастных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет, семи лет и подросткового возраста, который разделяется на две фазы. Авторы также опираются на исследования М.И. Лисиной и ее последователей, выделяя качественные характеристики общения с младенцами и детьми раннего возраста. Следуя традициям отечест-

венной психологической школы, программа «Азбука счастливой семьи» закрепляет важность рефлексии родителей как условия гармоничного развития ребенка и обозначает значение отношений, в которых ребенок развивается. Так, «Привязанность», одна из частей программы, представляет исследования и теоретические обобщения ученых факультета психологии СПбГУ Р.Ж. Мухамедрахимова, Н.Л. Плешковой, О.И. Пальмова в области психического здоровья детей младенческого и раннего возраста и в области изучения отношений привязанности. Классическая теория привязанности Дж. Боулби раскрывается в контексте исследований российских пар «мать — ребенок». Понятие «чувствительность», один из основных терминов теории привязанности, предлагается родителям, занимающимся по программе «Азбука счастливой семьи» как ориентир наблюдения за собой и своим взаимодействием с ребенком с целью формирования благополучных, безопасных отношений. В программе в целом большое внимание уделяется детскому опыту самих родителей, который во многом определяет стиль воспитания и соответственно качество детско-родительских отношений в семье.

Авторы программы «Азбука счастливой семьи» исходят из необходимости психолого-педагогической поддержки родителей, основанной на традиционных семейных ценностях, и выстраивают программу на основе научных теорий, получивших самое широкое признание и распространение в нашей стране. Помимо уже названных в программе отражены идеи, исследования, использованы публикации Я. Корчака, П.П. Блонского, Э. Эриксона, Д.Б. Эльконина, В. Сатир, В.А. Сухомлинского, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г. Чепмена, А.И. Захарова, А.В. Мудрика, Э.Г. Эйдемиллера, А.Я. Варги, Л.Б. Шнейдер, М.И. Мелии, Н.П. Коваленко, М.М. Решетникова, Ф.Е. Василюка, Б. Перри, Л.В. Петрановской, Ч.И. Ильдарахановой и многих других.

ЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ ИСТОРИИ

Все самое важное из области семейной и детской психологии, педагогики и воспитания детей в книге-тренажере рассказано доступным языком: в виде реальных историй и примеров из жизни. Это результат семилетнего труда по объединению лучших научных теорий с практикой помощи семьям.

В каждом из 30 уроков родители найдут ответы на основные вопросы. Как создать семейную систему, которая поддерживает каждого члена семьи? Почему важно единство матери и отца? Как сформировать надежные отношения привязанности между родителями и детьми? Кто поможет справиться со школьными трудностями? Как быть, если взрослым не удастся сохранить брачные отношения? О чем сигнализирует трудное поведение ребенка? Как наладить контакт с подростком? Из каких отношений в семье рождается зрелая личность? Как отпускать детей, когда они вырастают?

Программа «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» — это самый полный курс повышения родительской осознанности в России на сегодняшний день.

Для кого предназначена книга-тренажер?

Для тех, кто еще только задумывается о пополнении в семье. А также для всех родителей, которые уже воспитывают детей от 0 до 18 лет.

С книгой-тренажером можно работать самостоятельно, в парах или в школах осознанных родителей (последний вариант позволит усвоить больше). Ее можно применять в рамках социально-педагогического сопровождения семейного воспитания в образовательных организациях, в родительских группах, семейных клубах, школах подготовки к браку, в любых других помогающих родительских сообществах на базе центров помощи семьям государственных и некоммерческих организаций.

«Азбука счастливой семьи» может использоваться в трудовых коллективах в качестве программы поддержки сотрудников в повышении родительской осознанности, в развитии коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и укреплении отношений внутри организации.

Из чего состоит книга-тренажер?

В книге пять частей: семейная система, привязанность, детская психологическая травма, трудное поведение, подростковый возраст. В каждой части по 6 уроков. Все 30 уроков построены по следующей схеме.

- История из жизни (реальная ситуация).
- Теория из области семейной, детской психологии и педагогики (учебная часть).
- Задания для выполнения (рабочая тетрадь).

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ-ТРЕНАЖЕРОМ

САМОСТОЯТЕЛЬНО?

- Шаг 1. Прочесть текст урока (это займет 20 минут).
- Шаг 2. Закрепить материал, посмотрев видеоурок (20 минут).
- Шаг 3. Самостоятельно выполнить задания (30 минут).
- Шаг 4. Обсудить тему урока и выводы с Напарником (30 минут).

КТО ТАКОЙ НАПАРНИК?

Напарник — это человек, который так же, как и вы, работает над книгой-тренажером «Азбука счастливой семьи» в школе осознанных родителей или самостоятельно.

Если вы можете пройти курс вместе с супругом, с которым разделяете родительские обязанности или планируете это делать в дальнейшем, — это лучший вариант при условии, что супруг также хочет совершенствоваться и между вами есть близкие, доверительные отношения.

Важно, чтобы с Напарником вам было комфортно открыто обсуждать свой семейный опыт, личные мысли и чувства.

Если родитель вашего ребенка не готов работать над книгой-тренажером одновременно с вами, Напарником может стать друг, подруга, коллега, знакомый — тот, кто, как и вы, заинтересован в развитии своей родительской осознанности.

ШКОЛЫ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ (ШОР)

В целях прохождения программы в групповом формате при поддержке специалиста (психолога, педагога или социального работника) можно обратиться в одну из региональных школ осознанных родителей, контакты которых опубликованы на сайте АНО «Азбука семьи». Каждая ШОР в городе или поселке позволяет одновременно 20 мамам и папам укрепить внутрисемейные отношения, получить знания и развить важные компетенции: осво-

ить базовые знания из области педагогики, семейной и детской психологии, получить навыки укрепления отношений с детьми, навыки позитивной коммуникации и решения конфликтных ситуаций, а также навыки ненасильственного воспитания. В результате прохождения программы «Азбука счастливой семьи» в формате школы осознанных родителей в течение 7 месяцев (1 урок в неделю) или 3,5 месяца (2 урока в неделю) мамы и папы отмечают улучшение детско-родительских отношений в семье (более 60% прошедших программу, согласно результатам анкетирования) и собственного психоэмоционального состояния (26% прошедших программу).

Общение в формате «равный — равному» в школах осознанных родителей на базе образовательных и иных организаций — это мощный ресурс и необходимая психолого-педагогическая поддержка для мам и пап. В сообществах родители получают помощь, находят друзей, обмениваются опытом, делятся возможностями. Формируется помогающая среда и устойчивые горизонтальные социальные связи.

Школы осознанных родителей являются одним из важнейших инструментов ранней профилактики семейного неблагополучия.

ЛИДЕРЫ ШКОЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Лидерами школ осознанных родителей и ведущими групповой работы становятся психологи, педагоги, социальные работники с личным опытом родительства, прошедшие обучение по программе «Азбука счастливой семьи». Курс лидеров предназначен для сотрудников образовательных организаций, центров помощи семьям, некоммерческих организаций. После прохождения двухступенчатого отбора специалист посещает пятнадцать групповых встреч с психологами АНО «Азбука семьи», соавторами программы, которые готовят его к работе с родителями в формате «равный — равному» и созданию школы осознанных родителей на базе своей организации в регионе. Подать заявку на обучение можно на сайте АНО «Азбука семьи» в разделе «Лидерам ШОР».

ВНИМАНИЕ!!!

Самостоятельное прочтение книги-тренажера, работа с Напарником или в школе осознанных родителей не является психотерапевтической работой.

«Азбука счастливой семьи» дополняет знания о семье, детях, помогает развить личную осознанность и укрепляет семейные ценности.

Если в процессе прочтения или выполнения заданий вы испытаете эмоции, с которыми будет трудно справиться самостоятельно, пожалуйста, обратитесь за поддержкой к проверенному специалисту — психологу или психотерапевту.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем глубокую благодарность психологам, педагогам, ученым и исследователям, которые вдохновляли и направляли нас в работе.

Низкий поклон всем, кто поддерживает «Азбуку семьи» словом и делом, вступает в наши ряды и делает важный вклад в развитие традиционных семейных ценностей и родительской осознанности.

Огромная благодарность лидерам ШОР — психологам, педагогам, социальным работникам, — которые ведут школы осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи» в регионах, вкладывая в эту работу душу и искреннее желание помочь мамам и папам изменить отношения в их семьях к лучшему.

Спасибо каждому родителю, который верит в себя, в своих детей и идет по пути устойчивого развития осознанности изо дня в день.

И главная благодарность — нашим собственным семьям: родителям, супругам и детям за великий вклад, уникальный жизненный опыт и вечный стимул к развитию.

ОТЗЫВЫ РОДИТЕЛЕЙ

ТАМАРА Л., ШОР г. САМАРА

«Замечательная программа, очень нужная и полезная каждому родителю! Спасибо создателям и нашему превосходному тренеру Наталье! Получила много методов и инструментов выстраивания доверительных отношений с ребенком, поняла, что работу над взаимоотношениями надо начинать с себя. Практические задания дают возможность увидеть вещи, о которых даже не задумываемся. Шикарная подборка литературы и разбор жизненных ситуаций делают курс интересным на долгую перспективу. Благодаря школе осознанных родителей приходит осознание, что никогда не поздно начать выстраивать отношения в семье, делая жизнь детей и родителей счастливее!»

Людмила В., ШОР г. ДМИТРОВ

«Очень жаль, что раньше не было таких школ, я бы избежала огромного количества несправедливостей по отношению к детям. Такие школы необходимо внедрять среди молодых и будущих родителей обязательно. Родители обязаны знать, что каждое их действие влияет на развитие ребенка».

Ольга С., ШОР г. ОРЛ

«Это прекрасный проект, который дает возможность найти ответы на множество вопросов, возникающих у родителей. В нашем обществе очень не хватает мест, где можно расти духовно, общаться, искать помощи и получать ее от квалифицированного специалиста, делиться своими проблемами и получать поддержку. Именно таким местом является ШОР».

Юлия Р., ШОР г. ВОРОНЕЖ

«Пришла в школу осознанных родителей, потому что не справлялась со своими детьми и не понимала, что с этим делать. После

прохождения курса стало ясно, что делаю не так и как это следует исправлять. Раньше я много срывалась и кричала на детей, когда они меня не слушались, но это не помогало, а только ухудшало общую картину. Теперь стараюсь не впадать в детство, быть взрослой и не переходить на крик, пытаюсь спокойно объяснять детям неприятные ситуации. Сейчас продолжаю работать над собой, пытаюсь улучшить отношения с родными и друзьями, чтобы быть надежной опорой и примером для своих детей».

Наталья К., ШОР г. Усолье-Сибирское

«Большая благодарность за создание прекрасной и нужной школы осознанных родителей, которая помогает родителям вспомнить о том, что они тоже были детьми. Осознание состоит в том, что все в наших руках и главный инструмент в воспитании детей — Любовь и Уважение».

Ирина Прокудина

10 августа 2021 г. <https://book24.ru/>

«В наше напряженное время, когда рушатся традиционные связи между супругами, родителями и детьми, отрицаются вековые семейные устои, тяжело найти твердую опору для создания прочного союза взрослых и детей. Анализ изложенных в книге-тренажере “Азбука счастливой семьи” ситуаций и собственного жизненного опыта помогает сориентироваться в допущенных ошибках, определить источник напряжения и в конце концов положительно разрешить сложившуюся неблагоприятную ситуацию. А молодым парам, готовящимся стать родителями, книга поможет избежать многих ошибок и трудных моментов. Родителями быть тяжело и ответственно, но это и величайшее счастье! Это главное предназначение человека — вырастить достойное будущее поколение, от которого зависит судьба семьи, страны, мира в целом. Огромная благодарность авторскому коллективу! Рекомендую прочитать и проработать книгу всем, кто любит семью, детей. Главное — не сдаваться, не опускать руки, а меняться и расти вместе с детьми!»

Больше отзывов о школах осознанных родителей и о книге-тренажере вы найдете на нашем сайте «Азбука семьи», а также на многих книжных ресурсах.

ЧАСТЬ I

Семейная система

Откуда мы родом?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Ирине было тридцать лет, а ее дочери Варя всего три годика, когда женщина приняла решение развестись. Отношения с мужем Николаем стали портиться с момента рождения дочки. На первый взгляд ничего плохого Коля не делал: не пил, не обижал жену, содержал семью и даже пытался помогать с ребенком. Однако всякий раз, когда он приближался к Варя, на Ирину накатывал бесконтрольный страх. Ей казалось, что муж все делает не так и вообще ведет себя странно: ребенком интересуется мало, ему куда важнее работа. Этого Ирина не понимала — Варенька стала для нее всей жизнью.

— Я сама! — подсказывала она и забирала дочку из рук мужа.

— Отдохни лучше, — уговаривал он, — ты и так всю ночь не спала. У Вари зубки режутся.

— Спала, — настаивала она, — меня мама сменила.

— Значит, бабушке ты доверяешь ребенка, а отцу нет? — обижался супруг.

— Варя еще слишком маленькая! — чуть не плакала Ира. — Мама знает, как надо. А у тебя опыта никакого нет.

— Так из-за тебя же и нет! — Николай повышал голос. — Ты меня к дочке не подпускаешь!

— Выйди вон, — шипела Ира и сверкала глазами, — ты пугаешь ребенка!

Муж в ярости хлопал дверью и уходил курить на лестничную клетку. А Ира начинала плакать. Варя, конечно же, редела вместе с ней. Женщина злилась на себя, не понимала, что происходит. В чем она обвиняет мужа? Откуда этот невыносимый страх? Конфликты из-за ребенка нарастали как снежный ком. Николай, за которого она выходила замуж по большой любви, казался теперь помехой. Он раздражал одним своим

присутствием. А особенно тем, что никак не мог усвоить: теперь главная любовь Иры — это Варенька.

— Ну, разлюбила, бывает, — в комнату неслышной тенью проскальзывала Ирина мама, чтобы утешить дочку, — не переживай, мы и без Коли справимся! Я же вырастила тебя одна.

КАКИМ Я БУДУ РОДИТЕЛЕМ?

Спокойным или тревожным? Внимательным или безразличным? Принимающим или отталкивающим? Любящим или холодным? Удивительно, но ответ на этот вопрос во многом зависит от прошлого: от того, какой опыт отношений сложился у нас самих с родителями, когда мы были маленькими. Готовясь к появлению малыша, важно проверить семейные связи и разобраться с прошлым. Зачем? Чтобы понять, что мы можем бессознательно переносить на ребенка.

Ожидание и реальность в отцовстве и материнстве часто расходятся. Что представляет себе будущий родитель и каким он станет на самом деле — порой две разные вещи. Почему? Срабатывает так называемый сценарий. Или антисценарий. Сценарий — это шаблон поведения, который передается в семье из поколения в поколение. Стиль воспитания, реализация родительской роли, качество отношений родителя и ребенка. А антисценарий — это попытка сделать не так, как было принято в семье. Мы, например, думаем, что не повторим ошибок собственных матери и отца, не станем делать так же «плохо, как они». Но с появлением своего ребенка вдруг обнаруживаем в себе их черты, манеру общения, жесты, чувства и даже слова.

«Отношение ребенка к действительности с самого начала — социальное отношение, — утверждал Лев Семенович Выготский. — В этом смысле младенца можно назвать максимально социальным существом. Всякое, даже наипростейшее, отношение ребенка к внешнему миру оказывается всегда отношением, преломленным через отношение к другому человеку».

Мы принимаем от наших родителей семейные ценности и традиции, усваиваем уклад жизни и модель взаимодействия внутри семьи, чтобы передать все это своим детям. Забота о младших,

уважение к старшим, здоровый образ жизни, бережное отношение к природе, любовь к труду и многое другое закладывается в семье на самых ранних этапах развития.

Влияние родителей на формирование личности ребенка невозможно переоценить. Именно поэтому шесть уроков первой части базового курса для мам и пап «Азбука счастливой семьи» будут посвящены семейной системе и поиску гармонии с опытом, полученным в прошлом, с самим собой и своей второй половиной.

Ребенок в кругу семьи получает главные знания о себе и о мире, учится уважать и любить, формирует собственное представление о будущем — здоровом и успешном или не очень. Все это складывается через отношения с нами, родителями. **Чтобы вырасти физически и психически крепким, умственно развитым, глубоко чувствующим, уверенным в себе и целеустремленным, нужна заботливая, любящая семья.** Нужны благополучные родители, которые счастливы сами, живут в любви и дарят детям тепло.

Человек не может полюбить себя, если его никто не любил. Способность любить не может быть выстроена в изоляции, а только в доброжелательном взаимодействии между людьми.

Род и семья — это основа каждой новой жизни. Большая ошибка думать, что ребенка можно воспитать в отрыве от семейных ценностей, традиций, сценариев и моделей. Важно осознать прошлое и найти в нем опору.

Что скрывает прошлое?

Неосознанное или пренебрежительное отношение к собственным корням нередко мешает понять себя. Отсутствие информации о предках, семейные тайны и секреты могут стать источником серьезных проблем. **Многие болезни и зависимости, а также расставания и разводы бывают связаны с нарушением родовых отношений.**

Но никогда не поздно обратить внимание на опыт прошлого и проанализировать то, что годами, а иногда десятилетиями оставалось «скелетом в шкафу» семьи. Осознать то влияние, которое этот «скелет» оказывает на настоящее.

Да, благополучное детство было далеко не у каждого из нас. Мамы и папы большинства современных родителей, сами того не желая, допускали ошибки и в жизни, и в воспитании. Зачастую причина кроется в том, что они и сами не видели благополучной модели семьи, им неоткуда было взять нужных примеров. Наши бабушки и дедушки, тоже по незнанию и из-за тягот судьбы, порой эмоционально ранили своих детей. Но главное заключается в том, что они старались. Несмотря на череду войн, потерь, болезней, растили и любили своих детей. Сохраняли ценности и традиции наших предков, передавая из поколения в поколение духовность и жизнестойкость семьи.

И мы вправе ими гордиться. Благодаря прародителям и родителям у нас есть великий дар — жизнь. Мы обладаем своей уникальностью, внешностью и талантами. Важно найти в себе силы для признательности своему роду: «Спасибо за то, что я в этом мире есть! Спасибо за то, что я такой, какой есть!»

Знакомство с прошлым, его понимание дает человеку устойчивость и силы. За нами ресурс и любовь многих родных людей. Даже если некоторые из них совершали дурные поступки, другие были добры. Если бы в нашем роду не было любви и силы, мы бы просто не появились на свет.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Ира подала документы на развод с Николаем. Мама поддержала дочку: ее пенсии и заработка Иры, учительницы начальных классов, хватит на скромную жизнь, даже если отец Вари откажется платить алименты.

— Как по нотам, — тяжело вздохнула Аня, Ирина подруга, которая заглянула в гости. — У тебя же и мать, и бабушка развелись.

— Это тут при чем?!

В тот вечер Ира чувствовала себя отвратительно. Суд был назначен на завтра. Новость о разводе сделала из Николая монстра: он угрожал отомстить и по суду забрать ребенка себе.

— Есть такое понятие «родовой сценарий», — объяснила подруга. — Женщины часто бессознательно повторяют судьбы матерей, бабушек и прабабушек. А мужчины — отцов, дедов, прадедов.

— Да ну тебя, какая-то ерунда! — Иру раздражала болтовня Ани.

— Сама посуди, — Аня не унималась, — простой пример: женщина в родах. Если мама и бабушка рожали легко, значит, и дочь, скорее всего, легко родит. У тебя как было?

— Сутки почти, — Ирина нахмурилась, — и у мамы так же. Трудно.

— Ну вот, — Аня обрадовалась непонятно чему. — Может, все-таки по-ждишь с разводом? Это же не то, чего хочешь ты. Просто подумай.

Что такое семейное благополучие?

Очень часто в современном мире благополучие путают с материальным достатком, хотя деньги не гарантируют гармонии и счастья. **В жизни нет ничего важнее отношений между людьми.** Когда рядом нет самых близких, любимых или они не в порядке, когда человек недоволен собой, то и при деньгах он будет страдать. Порой, желая для своих детей только лучшего, родители направляют все время и усилия на решение материальных задач, даже когда базовые потребности семьи уже удовлетворены. Но для развития ребенку нужны надежные доверительные отношения с родителями, нужны мама и папа рядом. Психологическое благополучие ребенка имеет приоритетное значение для формирования его личности, и зависит оно в основе своей от качества детско-родительских отношений и в целом от качества отношений внутри семьи.

Конечно, свои сильные и слабые стороны есть у каждой семьи. Но при этом у всех благополучных семей обнаруживается несколько общих критериев.

1. Самооценка

Для благополучия необходима достаточно высокая самооценка каждого члена семьи. Она рождается из безусловного принятия и любви. Человек, который уважает и ценит себя, не станет самоутверждаться за чужой счет и унижать близких. Напротив, он им станет поддержкой.

2. Коммуникации

Семье необходимо прямое, ясное, честное и конкретное общение. Разумеется, такой стиль отношений основан на доверии

между всеми членами семьи. Невозможно создать доверительные отношения, если есть страх, чувство небезопасности, тайны и секреты друг от друга.

3. Правила

Каждой семье необходимы гибкие, гуманные, соответствующие обстоятельствам ее жизни правила. Они произрастают из ценностей семьи и тесно с ними связаны. Не может быть вседозволенности. Но при этом обязана быть свобода, которая понимается как ответственность.

4. Связь с социумом

Семье важны открытые, доверительные социальные связи. Хорошие коммуникации и уважительные отношения с окружающими — важный маркер благополучия семьи.

«В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства — самая большая ценность, — пишет известный психолог Вирджиния Сатир. — Родители в такой семье чувствуют себя лидерами, а не боссами и считают себя обязанными оставаться человечными в любой ситуации. Они с готовностью общаются ребенку свое мнение вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, говорят ему о своем горе и радости, разочарованиях и успехах. Они учат детей вести себя с окружающими так, как ведут себя сами».

К счастью, сегодня многие мамы и папы понимают это, становятся осознанными, думают о психологическом благополучии детей и умеют опираться на свой детский опыт, даже не слишком удачный, чтобы переосмыслить детско-родительские отношения.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Не так давно подруга рассказала мне свою историю. Когда родились двое ее детей, она стала сильно уставать и часто срывалась на крик. Понимала, что так нельзя, стыдила себя, но внутри нее в моменты непослушания малышей словно включался автомат. Однажды свидетелем такого срыва стала свекровь.

— Красавица моя, ты зачем так кричишь? — ласково спросила мама мужа.

— Они по-другому не понимают! — огрызнулась подруга.

— Доченька, — свекровь подошла к невестке и взяла ее за руку, — очень неприятно, когда дети не слушаются. Но ты меня сейчас слышишь, родная?

— Да...

— Слышишь, — мягко кивнула свекровь, — и все понимаешь. А ведь я говорю очень тихо, душа моя. И дети так: подойди к ним, возьми за руку, посмотри в глаза и скажи им, что ты чувствуешь.

— Думаете, это поможет?

— Конечно, — пожилая женщина улыбнулась, — мои трое так и выросли.

После ухода свекрови подруга долго думала над ее словами. Над связью между прошлым и настоящим. Ее муж никогда не повышал голоса. Он в недоумении смотрел на жену в моменты срывов. Негативные чувства мужчина выражал словами, а не криком: «Я очень расстроен, что...», «Мне тяжело, если...», «Это больно, когда...». Он так привык с детства, наблюдая за мамой и папой. А вот подруге досталась другая модель отношений в семье, и она на бессознательном уровне переняла от своей матери такой способ выражения гнева — крик.

Подруге удалось разомкнуть эту цепь. Сегодня ее дети уже подросли. И вслед за мамой прекрасно выражают свои чувства не криком, а словами.

Главный фокус развития детей — в родителях, в наших отношениях с собой, самыми близкими людьми и окружающим миром.

Что мы оставим после себя?

Будущее семьи и нашего рода — это, конечно, дети. Какие отношения складываются с ними, как чувствуют себя дочери и сыновья в семье, какую модель взаимодействия наблюдают на примере мамы и папы — таким во многом и станет их будущее. Яркий и печальный пример слепка родительского отношения к себе —

взрослые сироты, которые нередко оставляют на попечение государства собственных детей. «Довольно часто родители покидают своего ребенка в том же возрасте, — пишет психотерапевт Филиппа Перри, — когда их собственный родитель стал недоступен. Порой человек стремится эмоционально отстраниться от детей, когда они достигают возраста, в котором он сам чувствовал себя одиноко».

Мы, родители, словно закладываем рисунок судьбы ребенка, плетем каждый день и в каждом моменте ее прочную — или, напротив, слишком тонкую — нить.

На формирование ребенка влияет, бесспорно, не только отношение родителей, но и его личные особенности, возрастные возможности, законы генетики и биологии, окружающая среда, культурная эволюция, экономика, политика — много всего! «Психическое развитие ребенка, — писала доктор психологических наук, известный советский ученый Лидия Ильинична Божович, — представляет собой сложный процесс, понимание которого всегда требует анализа не только тех объективных условий, которые воздействуют на ребенка, но и сложившихся особенностей его психики, через которые преломляется влияние этих условий... Об этом приходится специально говорить, потому что до сих пор еще встречаются попытки вывести возрастные и индивидуальные особенности ребенка непосредственно из анализа внешних обстоятельств его жизни».

Для понимания пути развития важна именно совокупность условий, их индивидуальное сочетание в жизни ребенка. Но чем более ранний возраст мы беремся рассматривать, тем сильнее окажется влияние, которое оказывают родители.

Разумеется, человек может многое осознать и изменить в собственной судьбе, став взрослым и тем более став родителем. Он может сознательно принять то положительное, что было заложено его родом, и отказаться от негативных моделей отношений, в которые он был погружен в своем детстве. Однако здесь важно говорить о социальной поддержке. Об окружающих людях, о специалистах, готовых проявлять доброжелательность и оказывать помощь. Родителям необходимо предлагать социально-педагогическую и психологическую поддержку на безвозмездной основе, на базе образовательных организаций по месту жительства.

И тогда даже спустя десять, двадцать, тридцать лет удастся найти опору в собственном прошлом, получится услышать необ-

ходимые многим из нас слова: «Дело было не в тебе», «Твоим родителям пришлось тяжело», «Они старались как могли», «Они любили тебя», «Мама и папа хотели для тебя лучшей судьбы и делали все, что считали правильным для достижения этой цели». Понимание приносит облегчение и новые возможности — теперь уже точно можно поступать другим образом, не следовать за негативным сценарием, ведь все стало наконец логичным и ясным.

Но это огромный труд: через понимание, принятие и усилия воли «переписать» то, что было «начертано» в ранние годы жизни.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

На следующий день Ирина не явилась в суд. А поскольку Николай возражал против развода, судья принял решение отложить слушание. По совету подруги Ира обратилась к психотерапевту, который помог ей разобраться в причинах глубоких страхов и внезапного неприятия мужа.

— Ваша мать развелась с вашим отцом, когда вам было три годика, — резюмировал специалист после путаного рассказа Ирины, — и бабушка тоже растила детей одна. С тех пор как младшей дочке, вашей маме, исполнилось три.

— Да. — Ирину потрясло это открытие, особенно совпадение возраста детей.

Она вдруг вспомнила то время, когда ее отец еще жил в семье, и в голове зазвучали слова матери, обращенные к мужу: «Уйди, я сама!», «Ты не знаешь, как надо», «Выйди вон, пугаешь ребенка!».

— Вы не написали ничего о прабабушке по материнской линии. Она растила своих детей в браке?

— Не знаю, — Ира замялась, — о прабабушке мне ничего не известно.

Тем же вечером Ира не без труда, но сумела добиться от бабушки правды, которую та скрывала десятилетиями. Оказалось, что прабабушка потеряла младшую дочь в трехлетнем возрасте. Ее муж впервые в жизни взял ребенка с собой на реку и недосмотрел: пока занимался починкой лодки, девочка вошла в воду и утонула. С того времени отношения между супругами разрушились: прабабушка не смогла пережить потери дочери и обвиняла в этом мужа. Дети росли в атмосфере ненависти прабабки к прадеду. Страх потерять ребенка по вине мужчины закрепился на уровне рода. Боль и непрожитое горе привели к тому, что дети

усвоили про отца самое важное — он может стать причиной смерти ребенка. Возник родовый сценарий, который заставлял женщин тревожиться за жизнь ребенка и избавляться от мужа раньше, чем он мог, пусть и ненамеренно, причинить малышу вред. Ирина сумела понять, что ни ее собственной вины, ни вины Николая в ухудшении отношений между ними нет. Работа со специалистом помогла снизить тревожность Ирины и перестроить сценарий.

Иррациональный страх отступил, и вместо него стали видны другие качества мужчины — защитника, добытчика. Было решено погружать Николая в заботы о ребенке. Ведь его умения как отца — это залог безопасности дочери. Ирине и Николаю удалось сохранить брак и вырастить дочь в любви и счастье.

СТОИТ ЛИ БРАТЬ ПАССАЖИРОВ НА ТОНУЩИЙ КОРАБЛЬ?

Если в семье есть серьезные проблемы в отношениях с прошлым (родителями и прародителями) или настоящим (самими собой и вторыми половинами), невозможно создать успешного будущего (воспитать гармоничную личность ребенка).

Есть расхожее выражение: «На тонущий корабль пассажиров не берут». Его смысл в контексте семьи таков: **отсутствие благополучных отношений с самим собой, с супругом, серьезные проблемы в отношениях с собственными родителями — это неподходящая почва для пополнения семьи.** Каждой семье необходимо заранее подготовиться к появлению ребенка. Даже когда зачатие уже произошло, у родителей всегда есть целых девять месяцев для налаживания отношений и развития осознанности — многое можно успеть.

А начать стоит с древа семьи — такое задание выполняют даже школьники — и внимательно присмотреться к истории своего рода. Узнать больше о женщинах по материнской линии и мужчинах по отцовской: эта информация важна для нашего развития и формирования в качестве матерей и отцов соответственно. **Нам нужно как следует подготовиться и найти ответы на многие внутрисемейные вопросы, чтобы успешно пройти через изменения, которые ребенок принесет в семью.**

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Мы, родители, закладываем рисунок судьбы ребенка, плетем каждый день и в каждом моменте ее прочную — или, напротив, слишком тонкую — нить.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Лев Семенович Выготский* «Психология развития ребенка».
- *Вирджиния Сатир* «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту».
- *Филиппа Перри* «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 1.1

- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб., М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Захаров А.И.* Происхождение детских неврозов и психотерапия: монография. — М.: Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2000. — 448 с.
- *Шнейдер Л.Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. — 498 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 1.1



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «ДРЕВО СЕМЬИ»

Цель задания: познакомиться со своим родом для осознания его роли в формировании нас как матери или отца.

1. Заполните схематическое древо вашей семьи, начиная с себя и продолжая родителями, дедушками-бабушками, прадедушками-прабабушками с обеих сторон. В квадратики вписываются имена и главные характеристики родных (профессия, количество детей, достижения, разводы, болезни, возраст смерти и т. д.).

The diagram is a schematic family tree with four levels of boxes. The top level consists of eight small boxes, each containing four horizontal lines. These are connected by vertical lines to a second level of four larger boxes, each containing six horizontal lines. The second level is connected to a third level of two very large boxes, each containing eight horizontal lines. Finally, these two boxes are connected to a single, very large box at the bottom, containing ten horizontal lines. This structure represents a family tree starting from the individual at the top, moving down through parents, grandparents, and great-grandparents.

2. Внимательно посмотрите на картинку, которая у вас получилась. Запишите детали, которые бросаются в глаза, по двум линиям. Какая часть рода выглядит более сильной и надежной — мужская (родственники мужского пола со стороны отца) или женская (предки женского пола по материнской линии)? Что особенного вы заметили в той и другой линиях? Запишите мысли, которые приходят вам в голову.

3. Запишите ключевые моменты истории своей семьи. Обсудите семейное древо (в той мере, в которой готовы поделиться), а также чувства и мысли со своим Напарником. Если у вас возникнет потребность детально проработать историю своего рода и найти объяснение трудностям в отношениях внутри семьи, вы можете обратиться к специалисту для составления геносоциограммы.

ЗАДАНИЕ 2. «РЕСУРСЫ РОДА»

Цель задания: осознать, что предки играют в нашей жизни важную роль.

1. Напишите письмо своим предкам по материнской линии (всем женщинам со стороны мамы). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы научились благодаря им? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

2. Напишите письмо своим предкам по мужской линии (все мужчины со стороны отца). Какие способности и ресурсы они передали вам? Чему вы благодаря им научились? Какие качества приобрели? Чем гордитесь?

3. Считаете ли вы, что корни человека становятся его опорой или, напротив, проблемой? Важно ли, на ваш взгляд, принимать вклад предков в нашу жизнь? Сделайте свои выводы о роли семейного древа в жизни человека. Обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «НАСТОЯЩЕЕ СЕМЬИ»

Цель задания: анализ ситуации, сложившейся в вашей семье сейчас.

1. Пожалуйста, честно ответьте на вопросы ниже, сформулированные Вирджинией Сатир в книге «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту». Запишите один из вариантов ответа — «да», «нет», «не всегда».

Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?

Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые испытывают к вам то же самое?

Быть членом вашей семьи весело и интересно?

2. Проанализируйте ваши ответы и опишите чувства, которые вы в связи с ними испытываете.

3. Три ответа «да» означают, что ваша семья благополучна и не требует существенных изменений. Ответы «нет», «не всегда» свидетельствуют о том, что необходима работа над изменениями. Семья не должна быть обузой, местом, где небезопасно, некомфортно или просто скучно. По утверждению Вирджинии Сатир, благополучная семья — «это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справляться с внешними проблемами». Напишите, какие моменты в жизни вашей семьи вам хотелось бы изменить к лучшему.

4. Предположите, каким образом атмосфера внутри семьи влияет на детей? Чем, на ваш взгляд, должна быть семья для каждого, кто в ней живет? Запишите свои размышления и обсудите их с Напарником.

КАКОЙ ФУНДАМЕНТ У СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Антонина вышла замуж и родила двоих детей в зрелом возрасте. Первенец, сын Максим, появился в 39 лет. Дочка Нюра, младший ребенок в семье, родилась, когда маме исполнилось 42 года. Отец детей, муж Антонины Валерий, был старше ее на 7 лет. Инициатором брака стала сама Антонина. Валерий к семье относился как к неизбежности: «давно пора». Всю свою жизнь он посвятил науке.

В молодости у Валерия была большая любовь, но отношения разрушились: он не смог жениться на девушке своей мечты. Антонина знала это, но твердо верила, что ее огромной любви хватит для того, чтобы со временем муж ей ответил взаимностью.

Дети подрастали. Отношения между супругами оставались ровными, но исключительно деловыми. Отец выполнял свой долг — зарабатывал деньги. Эмоционально включаться в жизнь семьи он не спешил. Постепенно у Антонины накопилась усталость. Женщина чувствовала, что ей не хватает советчика, не с кем поделиться сомнениями. И тогда она нашла собеседника в лице маленького сына, которому едва исполнилось четыре годика.

— Максим, как ты считаешь, пора в квартире делать ремонт?

— Максим, мне нужно с тобой посоветоваться о планах на лето.

— Максим, как думаешь, стоит нам купить дачу?

Мальчик вырослел и умнел не по годам. Гены отца стали проявляться в интересе к науке. Отношение матери развивало ответственность. Уже в начальной школе он чувствовал себя главой семьи. Понимал, что отец слишком погружен в науку, а мама одна не справляется. Кто-то должен был взять роль мужчины на себя.

Окружающие так и говорили про него: маленький взрослый. Шутили о том, что в доме главный мужчина — он. Но очень скоро серьезный и развитый

мальчик начал испытывать страх и тревожность. Он не мог заснуть по ночам, нервничал из-за оценок и контрольных, переживал за маму и за сестру. Беззаботность исчезла, словно он внезапно лишился детства. Но со стороны интеллигентная семья выглядела прекрасно — умные, зрелые родители; воспитанные, послушные дети.

Что такое функциональная семья?

«Нормально функционирующая семья, — отмечают в своей работе “Психология и психотерапия семьи” Эдмонд Георгиевич Эйдемиллер и Викторас Юстицкис, — это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена... Дисфункциональные семьи оказываются не способными удовлетворять потребности друг друга в личностном, духовном росте».

Выполнение семьей своих функций — воспитательной, хозяйственно-бытовой, эмоциональной, функции духовного общения, первичного социального контроля, сексуально-эротической функции — возможно только при условии слаженной работы всей семейной системы. И она, в свою очередь, подчиняется определенным законам.

Зачем нужна иерархия?

Важнейшие составляющие семейной системы — это иерархия и границы. Если то или другое оказывается нарушено, то у всех членов семьи словно пропадают опора и чувство безопасности. Особенно трудно в такой системе приходится детям: в отличие от взрослых, они не обладают жизненным опытом и не могут себе помочь. А главное, зачастую принимают искаженную реальность как верную и после нередко застревают в ней.

Иерархия — это порядок в семье, система авторитетов, власти и ролей. Это степень влияния одного члена семьи на других и всегда — ответственность родителей за детей.

Иерархия означает, что у родителей больше власти и привилегий, но вместе с тем и больше ответственности. У детей меньше власти, но и ответственности тоже меньше. Если родители претендуют на власть, но не подкрепляют ее ответственностью за ребенка, возни-

кают нарушения. Например, в тех семьях, где мама с папой передают функцию воспитания бабушкам или другим членам семьи, дети часто начинают конкурировать с родителями и обесценивать их. Мать и отец перестают быть фигурами, на которые можно опереться. Детям приходится искать опору где-то еще: среди других членов семьи, в компаниях сверстников. Если мы как родители отказываемся управлять внутрисемейными вопросами и начинаем перекладывать функции семьи на других людей — в том числе и на самих детей, — то авторитет родителей очень скоро перестанет существовать.

Поэтому важно понять, какая именно семейная иерархия является адекватной и что отличается от нее в нашей семье.

Итак, **родители — всегда главные. Мама и папа обеспечивают, защищают, несут ответственность, принимают решения.** Дети участвуют в жизни семьи, но не определяют ее. Они высказывают мнение, которое учитывается. Они имеют право на любовь и заботу. Но они не принимают ключевых решений и не берут в свои руки бразды правления.

Старшие по возрасту дети в семье имеют преимущество перед младшими. Исключение составляют семьи, в которые дети были приняты (усыновление, опека). В этом случае, как это ни странно звучит, естественная иерархия часто выстраивается по времени прихода ребенка в семью: кто раньше пришел (родился или был усыновлен), тот и старше.

Детям необходимы забота и защита взрослых. Вырастая, становясь продолжателями своего рода и традиций своей семьи, они передают заботу, любовь и знания, которые получили от родителей, своим детям. «Долг» всегда отдается вперед — будущему поколению.

В реальной жизни гармоничные конструкции и функциональные семьи, к сожалению, встречаются недостаточно часто. Нередко происходит тот или иной «сбой в системе».

1. РЕБЕНОК ОЩУЩАЕТ СЕБЯ ВЫШЕ РОДИТЕЛЕЙ

В этом виде нарушения дети не ценят вклад, который родители внесли в их жизнь. Они стыдятся своих «предков». Могут критиковать родителей за ошибки воспитания, начинают учить жизни своих мам и пап. Испытывают ненависть к кому-то из родителей, например, в связи с его зависимостями или по другим при-

чинам. Находясь в такой позиции, дети зачастую ощущают себя крайне неуверенно в жизни, вступают в конфликтные отношения с вышестоящими (начальниками, учителями), из чего естественным образом получают проблемы в профессиональной и личной жизни. В состоянии незащищенности человеку сложно реализовать себя.

Если ставить себя выше родителей, есть риск потерять часть собственной личности, а с ней и ресурсы, которые позволяют двигаться в нужном направлении — к созданию собственной жизни и семьи.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Алексею 42 года. Мужчина уверен, что воспитал себя сам: «недалекие» родители, которые, по его меркам, ничего в жизни не достигли, не могли на него повлиять. Когда Леше было 16, он разочаровался в матери и в отце. Мать, по его словам, только кормила-поила, но не занималась развитием сына. Ничего не могла дать в плане интеллекта. Отец был в принципе «никакой» — у такого, оказалось, нечему научиться.

Сын отказался признавать очевидный вклад родителей — они дали жизнь, вырастили, заложили устойчивость.

Вместе с отрицанием авторитета родителей у мужчины на многие годы сохранилась подростковая импульсивность, эмоциональная нестабильность, страх перед принятием решений. Он поздно женился и испытывает трудности в отношениях с женой. У него нет детей. В целом Алексея сложно назвать зрелым, гармоничным человеком.

2. РЕБЕНОК «УСЫНОВЛЯЕТ» СОБСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

В этом виде нарушения иерархии дети и родители фактически меняются местами. Дочери и сыновья берут на себя ответственность за мам и пап с зависимостями, заболеваниями, психической неустойчивостью. Подобное искажение происходит и в ситуациях, когда родитель сам неуверенный, инфантильный, ведет себя как ребенок, поневоле ставя настоящего ребенка в позицию взрослого. Такой маленький взрослый ночами разыскивает пьяного отца по улицам. Круглосуточно ухаживает за больной матерью, исполняя ее капризы. В этой конструкции ребенок, даже вырастая, не думает

о себе, о своей карьере и семье. Проблема в том, что такой человек порой жертвует целым родом — будущим, которого не может себе позволить, — в угоду родителю.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

С таким видом искажения мы столкнулись в собственной семье, когда забрали из детского дома тринадцатилетнюю Дашу. Девочка с раннего детства ухаживала за кровной мамой с зависимостью. Примерно с 5 лет Даша сама готовила еду, ходила одна на улицу, иногда добывала продукты. Когда ей исполнилось 9 лет, мама попала в места лишения свободы, а Даша — в детский дом. Причем дочка винила себя в том, что «недосмотрела» за мамой. В нашей семье ей было сложно смириться с главенством родителей. Она не доверяла взрослым. Во всем контролировала нас с мужем. И первые несколько лет не могла переключиться на роль ребенка, от чего страдали отношения, развитие и учеба. Даша «потеряла» часть своего детства.

3. Родитель воспринимает ребенка как равного

Случается, что родитель отказывается воспринимать ребенка как более слабого, незащитного. Считает, что тот способен справляться с трудностями наравне со взрослым человеком, и нагружает его непосильной ответственностью. Например, мать заставляет дочь защищать ее во время ссор с отцом или бабушкой. Родители перекалывают финансовую ответственность на ребенка, жалуясь на свои кредиты, огромные траты и требуя вернуть вложения в него самого. Ребенок в такой семье лишается защиты и покровительства. Но детьми нельзя пользоваться как щитом — чтобы заслониться от конфликтов, жизненных невзгод и материальных проблем. Иначе они испытывают разрушительное чувство вины за то, что по определению не в состоянии изменить.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Ольга рано родила сына Мишу и по разным причинам, включая наркотическую зависимость, не справлялась. В результате все заботы о ребенке взяла на себя бабушка, заменив Мише мать. Неудивительно, что

ребенок был привязан именно к ней. Со временем бабушка лишила Ольгу родительских прав и стала официальным опекуном ребенка. Однако все члены семьи продолжали жить под одной крышей. То и дело возникали конфликты между матерью и бабушкой. Доходило до драк. В этих ситуациях Миша всегда вставал на защиту бабушки, сражаясь с собственной матерью. И бабушка позволяла ему делать это как равному. В результате такого искажения ребенок рос с неустойчивой психикой. Его отношение к матери всегда было сложным: смесь ненависти и любви. Сегодня повзрослевший Миша уверен, что никогда не захочет иметь семью и детей.

4. РОДИТЕЛЬ ДЕЛАЕТ ИЗ РЕБЕНКА СИМВОЛИЧЕСКОГО ПАРТНЕРА

Такое нарушение часто возникает, если в семье между супругами нет теплых доверительных отношений, утрачены страсть и взаимопонимание, а также когда второй половины в принципе нет. От ребенка ждут, что он восполнит недостающую духовную близость, и нередко перекалдывают на него задачи взрослого. Например, мама или папа неосознанно делятся с ребенком своими проблемами в личной жизни: жалуются на отношения с супругом, изливают негативные эмоции на вторую половину, еще хуже — погружают в интимные подробности. Для ребенка это невыносимо тяжело. Он не может отвечать за то, что происходит между матерью и отцом. **Дети не в состоянии служить опорой своим родителям — у них недостаточно для этого прочности и сил.**

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Максим вырос. Он окончил школу, поступил в вуз, потом в аспирантуру. Отец к тому времени окончательно самоустранился, исключив себя из жизни семьи. Его функции выполнял сын, которого Антонина «назначила» своим партнером. Она советовалась с Максимом как с супругом, искала у него опоры, обращалась к нему за поддержкой. Все привыкли к тому, что за решение сложных вопросов отвечает Максим: если что-то случается, именно он дает верные советы и находит правильные ответы.

По мере взросления тот факт, что мать постоянно в нем нуждается, стал раздражать Максима. Он чувствовал себя связанным по рукам и ногам. Антонина контролировала каждый шаг сына и распоряжалась его временем, словно имела на это право. Молодому человеку не удава-

лось даже обдумать собственные планы на жизнь, да он и не понимал, как это делается — четкий план всегда был у мамы. «Надо построить баню», — решала она, и Максим отправлялся на дачу. «Нужно купить квартиру», — говорила она, и Максим отдавал все свои сбережения на первый взнос. К моральной и физической ответственности за семью с возрастом добавилась еще и финансовая.

— Максим, ты в воскресенье вечером дома?

— Да. А что?

— Хочу познакомить тебя с чудесной девушкой. Дочкой тети Тани.

Отказы не принимались. Маме непременно нужно было устроить судьбу сына по своему усмотрению, и она не сдавалась. Отвергнутую дочь тети Тани сменяла дочь тети Мани, тети Любы, дяди Вовы и так далее.

К сожалению, не только сыновья, но и дочери нередко в нашей культуре — в России порядка 70% разводов, по данным Росстата, и немало «отсутствующих» отцов — становятся жертвами таких нарушений. **Символическое партнерство с сыном или дочерью блокирует личную жизнь самой матери — место супруга оказывается занято — и вносит огромные трудности в будущее ребенка.** Хорошо, если он сумеет со временем взбунтоваться и разорвать нездоровые отношения. Но часто этого не происходит. Дети остаются подле своих родителей, возвращая им сыновий или дочерний «долг». Даже женившись или выйдя замуж, они продолжают жить интересами родительской семьи: основное внимание, ресурсы, финансовые потоки идут туда. Что, к сожалению, часто приводит к тому, что их собственная семья разрушается.

КТО В СЕМЬЕ ДИКТУЕТ ПРАВИЛА И СТАВИТ ГРАНИЦЫ?

Границы (ограничения) — это система правил семьи. То, что можно и что нельзя делать относительно других членов семьи и общества в целом. Именно родители знакомят ребенка с законами семьи и социума, доносят до него важные принципы и ценности взаимодействия с другими людьми.

Ребенку необходимы ограничения. Когда в семье не установлены четкие правила, он теряет базовую безопасность — не по-

нимает, что можно, а чего нельзя, как необходимо себя вести, а как точно не стоит. Вне правил и ограничений ребенок испытывает постоянный стресс.

Самостоятельно в силу возраста и отсутствия опыта он не может определить «можно — нельзя». Это задача взрослых. Но сначала родители должны договориться между собой о четких правилах, а потом обсудить их с детьми и закрепить на постоянной основе. Если, к примеру, есть требование, чтобы подростки приходили домой не позже 22:00 (к тому же эта норма продиктована законом), оно должно соблюдаться всегда. Изо дня в день, а не «сегодня мама добрая и не заметит», «завтра у папы деловая встреча, его самого не будет дома», и так далее.

Правила — основа надежности семейной системы и базовой безопасности.

Их не должно быть много, вполне достаточно четырех-пяти (в дальнейшем мы рассмотрим конкретный пример семейных правил и создадим свои собственные), но они должны приниматься всеми.

Сложно устанавливать границы, когда «гром уже грянул» и дети привыкли к бессистемности. У родителей может возникнуть страх испортить внутрисемейные отношения и обострить и без того изнурительные конфликты. Но как бы то ни было, придется преодолевать капризы, недовольство и сопротивление.

Существует несколько уровней правил. Первый — «можно всегда». Родители определяют, что их ребенок, к примеру, может сам выбирать, с кем играть, дружить и какими занятиями увлекаться. Второй — «относительная свобода». Ребенок принимает решение сам, но в определенных границах: позавтракать нужно обязательно, но мама дает выбор: «Что ты будешь, блинчики или кашку?» Третий — «не приветствуется, но в особых случаях можно». Допустим, в выходной или праздник в виде исключения можно позже лечь спать. Четвертый — «категорическое нельзя». Таких запретов не должно быть много (как раз четыре-пять), но они обязательны. Убедительное и твердое «нет»: нельзя, к примеру, причинять боль животным, ночевать вне дома и т. п.

Профессор психологии Марина Мелия в своей книге «Отстаньте от ребенка» пишет: «Сегодня детей не принято ограничивать — ни в потреблении, ни в поведении... Свобода возведена в своего рода культ, поэтому нам совсем не хочется выглядеть белыми воронами — скрягами, менторами, тиранами, зажимающими собственных детей.

Но такая вседозволенность, такое “безграничное” воспитание — по сути воспитание безразличное. Прикрываясь рассуждениями о свободе, мы на самом деле просто самоустраниемся».

Поэтому важно говорить о главных принципах ограничений. Подробнее о них можно прочесть в упомянутой выше книге.

ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

Суть этого принципа в том, чтобы прекратить решать за детей проблемы, которые возникают на их пути. Как правило, трудности — это следствия недальновидных поступков. Не захотел выучить урок без уважительной причины, значит, должен получить заслуженную двойку: маме точно не стоит звонить учителю и оправдываться, почему задание не было сделано. Был груб с другом, насмеялся над ним, значит, останешься без компании: папе не нужно вызывать на разговор приятеля сына и уговаривать его изменить свое мнение.

При этом важно не путать правила и последствия с авторитарностью. Если ребенок получил двойку, естественное последствие — это трата времени на исправление плохой оценки в ущерб приятным занятиям, а не лишение телефона и тем более не физическое наказание. Необходимо сохранять доброжелательность. Осознанный родитель — не тот, кто злорадствует и возмущается: «Ну я же говорил!» — а тот, кто обращает внимание ребенка на проблему, может искренне посочувствовать и задать побуждающий вопрос: «Мне очень жаль, что сейчас получилось так. Это очень неприятно. Как ты думаешь, что поможет исправить ситуацию? Что можно сделать, чтобы в будущем было по-другому?»

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

По мере того как я развивалась в вопросах воспитания и училась устанавливать границы, наша младшая дочка усвоила важное правило: перед сном нужно убрать на место игрушки и привести в порядок свою комнату. Если этого не сделать, мама не придет почитать книгу перед сном, потому что ей — то есть мне — неприятно находиться в грязном пространстве. «Пупсик, мне очень жаль, — говорю я, — но сначала придется навести порядок». Первое время новое правило, разумеется, вызывало протест. Но примерно через месяц дочка поняла, что можно довольно быстро все сделать и получить удовольствие от чтения и времени вдвоем.

УВАЖАТЬ ГРАНИЦЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Необходимо объяснять ребенку и показывать на личном примере, что все люди, которые окружают его дома и за пределами семьи, имеют право на свои взгляды, интересы и собственную жизнь. Есть физические границы — тело, вещи, пространство. А есть психологические — время, чувства, ценности, принципы, нормы. Ни то ни другое нельзя нарушать, на всякое пересечение границы должно быть получено разрешение. Прививать элементарные правила вежливости важно как в речи, так и в поведении. Причем усваивается лучше всего то, как взрослые поступают сами по отношению к ребенку.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

У Наталии Мишаниной, семейного психолога, есть внучка, которой всего 4 годика. Уже в этом возрасте у девочки сложились четкие представления о своих границах и границах других людей.

— Милая, ты готова сейчас со мной поговорить? — интересуется бабушка у внучки всякий раз, когда хочет побеседовать с ней.

— Можно к тебе войти? — стучится она в комнату к малышке.

Один из недавних диалогов, который психолог пересказала в качестве реального примера соблюдения границ в семье, выглядел так:

— Ты готова сейчас пойти с нами на улицу? — спрашивает бабушка.

— Нет, — отвечает внучка, увлеченная игрой.

— Сколько времени тебе нужно, чтобы закончить игру? Пяти минут хватит?

— Мне нужно десять минут, — отвечает внучка.

Договоренность достигнута, все остаются довольны результатом. Причем симметричная реакция ребенка не заставляет себя долго ждать: вечером уже сама внучка стучится к бабушке в кабинет.

— Бабушка, ты сейчас занята? Когда мы сможем с тобой поиграть?

— Как только я закончу работу, — отвечает бабушка, — через сорок минут.

И ребенка устраивает этот ответ, девочка спокойно ждет сорок минут, поскольку в ее мире разумные границы давно стали нормой.

ОБОЗНАЧАТЬ ГРАНИЦЫ РОДИТЕЛЕЙ

Понятия личных границ, личных вещей и пространства очень важны в семье. Это первый тренажер дальнейших отношений в обществе. Пока ребенок маленький — в течение первого года жизни, — он остается в симбиозе, единстве с матерью и серьезной речи о границах еще не идет. Но по мере взросления детей необходимо давать им понять, что у мамы есть собственные потребности: побыть в тишине, спокойно поесть, принять душ. Подрастающий ребенок должен усвоить, что мир не крутится только вокруг него и его потребностей. К маме нужно относиться бережно и с уважением. Принимать ее границы. Для этого самой маме необходимо всякий раз озвучивать ребенку свои нужды: «Малыш, я замерзла, нам нужно идти домой», «Милый, я очень устала, мне нужно двадцать минут отдохнуть в тишине», «Зайчик, я проголодалась, мы сможем продолжить игру после того, как я поем».

Через опыт отношений с мамой — она чувствительна к потребностям ребенка и внимательна к собственным нуждам — выстраиваются будущие уважительные отношения с другими людьми.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В одной квартире — это наши близкие друзья — живут три поколения семьи: бабушка с дедушкой, родители и ребенок. Недавно мама с гордостью рассказывала о том, каким чутким растет их сын.

— Представляешь, — она сияла от счастья, — я прилегла отдохнуть, а малыш пошел и сам выключил звук телевизора.

Честно говоря, в ее рассказе для меня лично не было ничего удивительного: не так давно я была у них в гостях свидетелем тому, как мама говорила малышу: «Дедушка отдыхает, давай досмотрим это кино попозже».

Отношение родителей к собственным родителям — важнейший пример для ребенка. Он подмечает ситуации заботы, внимания и копирует их. Перенимает семейную традицию уважения к старшим.

ЗАЩИЩАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ГРАНИЦЫ

Важный навык, который необходимо привить ребенку, — это умение говорить «нет» другим людям и защищать личные границы. Недопустимо терпеть то, что категорически неприятно. Даже если

это исходит от близких родственников. На любые действия, связанные с телесным контактом, в принципе нужно получать разрешение ребенка, начиная самое позднее с трех лет. Такие границы устанавливаются только в семье — **научиться отказывать и говорить «нет» во взрослом возрасте после безотказного детства практически невозможно**. В тех семьях, где границы тела ребенка не соблюдались, нередко вырастают люди, которые чаще других подвергаются физическому и сексуальному насилию. Родители и самые близкие родственники должны дать ребенку понять, что они готовы услышать «нет» даже в свой адрес. Важно уважать выбор ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В гости приехала бабушка, которая давно не виделась с внучкой. Она с порога бросается к пятилетней Маше и начинает тискать ее, целовать. Ребенок вырывается и чуть не плачет. На помощь дочери приходит мама.

— Мама, нужно спросить разрешения Маши, чтобы ее поцеловать, — говорит она бабушке, — мы всегда так делаем.

— С ума, что ли, сошли?! — реагирует пожилая женщина. — Я ей не чужая!

— Родная, — соглашается мама, — поэтому тебе важны ее чувства. Разве нет?

Бабушка обиженно отстраняется и запирается в ванной. Дальняя дорога, возраст, усталость — все вместе обостряет ситуацию. Из ванной комнаты бабушка выходит с каменным лицом и отстраненно садится в угол дивана.

— Отдохну и обратно, — жалуется она в пустоту, — меня здесь не ждали.

— Бабулечка, — Маша подходит к обиженной бабушке и с сочувствием заглядывает ей в лицо, — можно тебя обнять?

Бабушка моментально сменяет гнев на милость. Кивает, и внучка забегает к ней на колени. А родители потом рассказывают всем эту историю как семейную легенду и пример того, что дети — лучшие учителя.

ОГРАНИЧИВАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ

У маленького ребенка еще не сформировано чувство меры. Он не может сам установить себе границы потребления, отношений, дозволенного. Все это делают для него родители. Так мы заботимся о здоровье и безопасности ребенка. Причем важно предупреждать об ограниче-

ниях заранее — тогда ребенок готовится к ним. Если родители разрешили пятнадцать минут посмотреть мультфильм, правильно будет напоминать: «Малыш, осталось десять минут», «Осталось пять минут». Если после обеда можно съесть сладкое, то мы проговариваем заранее и четко: «Можно будет одну конфету, а не десять конфет». Так ребенку легче соблюдать договоренности. Сам он со сложной задачей самоконтроля пока еще не справляется. Предсказуемость — это лучшая стратегия родителей в обучении и развитии детей.

Четкие и ясные правила развивают самоконтроль, без которого человек в будущем не сможет стать успешным ни в одном обществе.

В здоровой семейной системе внутренние границы каждого четко очерчены, но при этом проницаемы — для всех по-настоящему важно, что происходит с другими членами семьи. Близкие доброжелательные отношения поддерживаются не только в сложные периоды, но и в обычное время, когда домочадцы просто общаются и взаимодействуют друг с другом.

Мой дом — моя крепость или проходной двор?

Внешние границы семьи тоже важны. Мы не живем, словно герои реалити-шоу, у всех на виду. Далеко не каждая семья легко пустит чужого человека к себе на порог: всем нам нужна приватность. Но и слишком закрытые семьи, которые не дают возможности их покинуть или запрещают проникновение нового, также затрудняют рост и развитие всех членов семьи. В норме внешние границы семьи тоже четко очерчены, но при необходимости становятся проницаемыми — это общение, дружба с другими семьями, взаимодействие с социумом, принятие новых членов семьи. **Внешние границы играют важную роль: они сохраняют идентичность семьи и при этом отсекают ненужное влияние.**

Здоровые границы

Семья живет в здоровой семейной системе, если внутри ее все поддерживают друг друга, относятся бережно и с уважением, соблюдают личные границы каждого. Внешние контакты есть как у всей семьи, так и у каждого ее члена в отдельности, они систематизированы. Например, приход гостей — это привычное явление, но оно заранее обсуждается. Если друзей приглашают дети, они полу-

чают согласие родителей. Если родители приглашают гостей, они ставят детей в известность. **Семья не допускает влияния на свою систему. Не позволяет социальным институтам, а также родственникам, друзьям диктовать, как воспитывать детей, где жить, чем зарабатывать, к чему стремиться и о чем мечтать.** Эти решения принимаются самостоятельно внутри семьи.

ЖЕСТКИЕ ГРАНИЦЫ

Семья с жесткими границами делает все возможное, чтобы закрыть себя от других людей. В такие семьи сложно прийти в гости, они буквально не пускают на порог. Члены семьи озабочены тем, чтобы «держать лицо» и мало рассказывают о происходящем в их жизни, ограничиваясь общими фразами. В такой семье затруднено взаимодействие с внешним миром, заметна изоляция. У членов семьи могут быть развиты тревожность и страх общения, хуже проявляются коммуникативные навыки, тяжелее принимаются изменения — пополнение семьи, уменьшение ее состава, переезды и т. п. Внутри семья едина (внутренние границы размываются), но каждый член семьи в отдельности теряет свою автономность. Нередко есть вера в то, что каждый из членов семьи в одиночку не сможет выжить, и, как следствие, возникают зависимые и созависимые отношения. Такую систему сложно покинуть физически, поэтому нередки другие способы «ухода из семьи» — компьютерные игры, наркотики, алкоголь и т. д. Это происходит потому, что находиться в жестких рамках невыносимо, а покинуть их нельзя или страшно. В семье могут транслироваться идеи о том, что «интересы семьи — самое главное», «нужно отказываться от себя и своих желаний во имя другого». У членов семьи возникает чувство вины за желание свободы и автономности.

РАЗМЫТЫЕ ГРАНИЦЫ

У семьи много внешних контактов и связей, но мало взаимодействия между собой. Дом такой семьи превращается в проходной двор, в нем всегда гости и дальние родственники, ребенку не совсем понятно, кто его главный взрослый, где заканчивается семья и начинается большой мир. Зачастую члены семьи не находят времени или возможности пообщаться друг с другом, а потребности детей и взрослых не удовлетворяются, потому что их не замечают. При

этом все условно «вместе» — живут под одной крышей, спят в одной кровати. В крайних проявлениях размытые границы наблюдаются в семьях, где оба родителя зависимые и не контролируют ситуацию (алкоголизм или наркомания). Выросший в таких условиях ребенок обычно тяжело переживает одиночество, постоянно ищет опору в другом человеке, вступает в созависимые отношения, сам причиняет боль своему партнеру, исчезая без объяснений и обязательств, нарушая договоренности.

Там, где нет стабильности, правил, ограничений, рождается хаос, и ребенок поневоле уносит его в свою взрослую жизнь.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

— Не думаешь вернуться? — спросила я тридцатипятилетнего Максима, который сразу после защиты диссертации переехал в другую страну.

— Ни за что!

— Почему?

— Там мама, — отрезал он.

Меня поразил этот ответ: взрослый мужчина спасался бегством от собственной матери. Как я узнала чуть позже, он уже не первый год посещал психотерапевта в надежде справиться с «депрессивно-агрессивным синдромом», выражаясь его словами. Мужчина не видел в жизни цели. Избегал глубоких личных отношений. Если речь заходила о детях, отвечал, что не готов никого «обрекать на жизнь»: в его картине мира эта ноша была слишком тяжелой и безрадостной. Спустя еще несколько лет он все же женился — как и его отец, не по любви, а потому что «давно пора», — но вопрос деторождения остался закрыт. Изменится ли в будущем позиция теперь уже сорокачетырехлетнего мужчины? Сложно сказать.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Детям необходимы забота и защита взрослых. Вырастая, становясь продолжателями своего рода и традиций своей семьи, они передают заботу, любовь и знания, которые получили от родителей, своим детям. «Долг» всегда отдается вперед — будущему поколению.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Марина Мелия* «Отстаньте от ребенка».
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно».
- *Вирджиния Сатир* «Как строить себя и свою семью».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 1.2

- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Варга А.Я.* Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. — 5-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2011. — 181 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Калина О.Г.* Роль отца в психическом развитии ребенка / О.Г. Калина, А.Б. Холмогорова. — 2-е изд., стер. — М.: Форум: Инфра-М, 2017. — 110[1] с.
- *Шнейдер Л.Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. — 498 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 1.2



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «СЕМЕЙНАЯ ИЕРАРХИЯ»

Цель задания: анализ иерархии в нашей семье для выявления вероятных нарушений.

1. Пожалуйста, проанализируйте иерархию в вашей собственной семье, когда вы были маленьким. Являлись ли родители главными? По каким принципам была выстроена иерархия между детьми?

2. Перечитайте описание четырех видов нарушений иерархии. Отметьте тот вид, с которым вам приходилось сталкиваться в жизни. Опишите одну конкретную ситуацию нарушения из личных наблюдений.

- Ребенок ощущает себя выше родителей.
- Ребенок «усыновляет» собственных родителей.
- Родитель воспринимает ребенка как равного.
- Родитель делает из ребенка символического партнера.

3. Какими были последствия описанной вами ситуации?

4. Сделайте выводы о важности семейной иерархии и о негативных последствиях ее нарушений. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ГРАНИЦЫ В СЕМЬЕ»

Цель задания: анализ принципов установки границ, знакомых с детства, и определение недостающих.

1. Вспомните, пожалуйста, о принципах выстраивания границ в семье ваших родителей, когда вы были ребенком. Отметьте ниже те правила, которые соблюдались.

- Родители давали вам представление о естественных последствиях.
- Учили уважать границы других людей.
- Обозначали границы в отношениях с близкими людьми.
- Учили отстаивать собственные границы, в том числе телесные.
- Разумно ограничивали и контролировали в раннем детстве.
- Помогали развивать самоконтроль (он формируется к 4-5 годам).
- Другое.

2. Считаете ли вы себя человеком с хорошим самоконтролем? Если да, какие именно действия родителей помогли вам развивать его? Если нет, что именно помешало его развитию в детстве?

3. Запишите, пожалуйста, какие принципы установки границ вы планируете использовать в собственной семье, с детьми. Поясните, почему именно их? Обсудите результаты с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ВНЕШНИЕ ГРАНИЦЫ»

Цель задания: определение типа внешних границ семьи и принятие решения о необходимости их корректировки.

1. Определите, пожалуйста, тип внешних границ в вашей семье. Отметьте подходящий тип границ в перечне ниже.

- Здоровые границы.
- Жесткие границы.
- Размытые границы.

2. Ощущаете ли вы безопасность в рамках установленного типа границ? Есть ли потребность изменить что-то в части внутренних и внешних границ вашей семьи? Если да, что именно?

3. Пожалуйста, опишите максимально комфортную для вас систему внутренних и внешних границ семьи. Обсудите созданную вами модель с Напарником.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ДЕТСТВО?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Мы с мужем поженились по современным меркам рано. Мне было 18 лет, Денису едва исполнился 21. Тогда нам обоим казалось, что хорошие отношения в браке складываются сами собой: любовь либо есть, и тогда все получится, либо чувств нет, и в этом случае не стоит даже пытаться. Мы оба были влюблены, вступая в брак. Но при этом не умели строить отношений и были прекрасным образцом того, «как не надо делать».

Первый год супружества мы, тогда еще студенты, жили в странном гостевом браке: ночевали то у родителей Дениса, то у моих. Потом сделали ремонт в квартире, которая досталась мне от бабушки с бабушкой по наследству, и переехали туда. Вот тогда и началось все самое сложное. Мы оба слишком много ждали друг от друга: «ты должен» и «ты должна» сыпались как из рога изобилия.

Влюбленность исчезла без следа, на смену ей пришло разочарование и раздражение.

К огромному сожалению, ни у Дениса, ни у меня не было в детстве надежной модели семьи: мои родители развелись, как только мы с братом достигли совершеннолетия. Родители супруга чуть позже сделали то же самое. Ни в той ни в другой семье не было качественных партнерских отношений. Наши родители жили друг с другом «ради детей» и «из чувства долга»: типичные советские семьи, в которых львиная доля ответственности за мужа, детей и благополучие ложилась на мать. Отец Дениса, кроме прочего, страдал от алкогольной зависимости и не мог сформировать положительного образа мужа и отца у своих сыновей.

Наш с Денисом брак шел к разводу. Мы уже не строили никаких общих планов и собирались расстаться, когда я узнала о том, что беременна. Через девять месяцев на свет появилась наша дочь.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЕДИНСТВО МАТЕРИ И ОТЦА?

Счастлиное детство начинается со счастья и гармонии в отношениях родителей. Когда между матерью и отцом царят мир и взаимопонимание, ребенок может спокойно расти и развиваться, он чувствует безопасность. Ему нет нужды оглядываться назад, проверять, все ли в порядке с родителями, и беспокоиться о них. А вот разобщенность матери и отца очень часто негативно сказывается на детях.

Разумеется, не все в наших силах и не каждый брак удастся сохранить. Но даже внутренняя благодарность со стороны отца или матери по отношению к родителю своего ребенка за появление сына или дочери на свет — это очень сильная поддержка для наших детей, залог их уверенности в себе. Если же нам, родителям, удастся наладить отношения между собой, начать поддерживать друг друга, психологическое благополучие детей только растет.

Сегодня мне очень жаль, что мы с мужем не могли стать осознанными родителями с момента появления старшей дочери на свет, а еще лучше раньше — с момента ее зачатия. Ни у него, ни у меня в детстве не было функциональной семьи. Не было книг и курсов для родителей, которые доступны сейчас. Только много лет спустя, когда пришло понимание, а следом за ним знания в области семейной и детской психологии, мы начали исправлять свои ошибки. И первое, что сделали, — наладили собственные отношения.

В ЧЕМ СУТЬ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ СУПРУГАМИ?

Партнерство — всегда во взаимном понимании и неизменной поддержке. Это такая форма отношений, в которой два взрослых человека не истощают, а наполняют друг друга, и в основе их единства лежит доверие. Оба супруга учитывают чувства, интересы, стремления и потребности второй половины. Исключены жестокость, насилие и обесценивание. Муж и жена прекрасно понимают, что, помогая друг другу, они работают на собственное благо и укрепляют семью. В этом — основа честного сотрудничества и понимание, что «игра в одни ворота» не дает нужного результата. Не позволяет совместными усилиями растить детей.

Однако жизнь показывает, что партнерские отношения в браке складываются далеко не у всех и не всегда. Вариантов искажений может быть масса.

Например, встречаются браки, в которых муж и жена соперничают друг с другом.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

У супружеской пары, Светы и Славы, был общий бизнес. Жена занимала должность директора компании, муж был учредителем и отвечал за финансы. Формально обязанности между супругами были четко поделены, но фактически они выступали в роли соперников: каждый считал главным себя. Они давали подчиненным противоречивые указания. Обесценивали усилия и результаты второй половины. Нередко подтрунивали друг над другом в присутствии сотрудников. Каждый считал, что его вклад в компанию — ключевой. Граница между работой и личной жизнью отсутствовала. Неудивительно, что ссоры и скандалы были постоянным явлением дома: каждый доказывал второй половине, что прав именно он. Пара воспитывала двоих сыновей. Старший из них на тот момент был подростком. Очень скоро на фоне противостояния родителей юноша начал совершать побеги из дома, забросил учебу и увлекся наркотиками. Лишь в этот момент родители осознали, что им нужно объединить усилия и переключиться с выяснений «кто круче» на спасение сына. К счастью, «вытащить» ребенка им удалось. Совместные переживания и усилия объединили супругов, они смогли прекратить соперничество.

Есть семьи, где родители изолированы и отстранены один от другого — каждый живет своей жизнью. Случаются варианты, когда изолирован кто-то один: например, отец «женат» на карьере, а мать вынуждена взять в партнеры ребенка, ошибочно ища в нем опору.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

История Максима из Урока 1.2 — яркое тому подтверждение. Если бы родители были парой в полном смысле этого слова, Максим не оказался бы втянут в партнерские отношения с матерью. Но Валерий выбрал науку. Эмоциональные потребности его жены вынужден был удовлетворять старший ребенок в семье, который заплатил за это высокую цену.

Бывает и так, что один из супругов берет на себя всю ответственность за семью, не разделяя ее со второй половиной. Нередко встречаются примеры детско-родительских отношений между супругами: муж для жены играет роль отца или, напротив, жена для мужа — роль матери.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Предельно откровенно рассказала об этой особенности отношений в своей автобиографической книге «Я верю, что тебе больно!» замечательная журналистка Анна Леонтьева. Они вместе с супругом растили троих детей. По словам самой Анны, она в семье была ребенком четвертым — супруг заботился обо всех, обеспечивал семью, был центром принятия решений. Беззаботная жизнь, которую любящий муж и отец дарил своим близким, закончилась в одночасье, когда его не стало. Он погиб в автокатастрофе. В той же аварии пострадал старший сын — лишился руки. Четверо «детей» в один миг осиротели. О том, как дальше развивались события в семье, Анна Леонтьева пишет в книге. Это тяжелейшая история клинической депрессии ее дочери и долгого пути к выздоровлению. Девушка потеряла единственную опору в лице отца и не увидела надежного фундамента в собственной матери. Все свое детство ребенок знал, что источник заботы — это папа. А мама — по сути, такая же девочка, как и она сама, на нее нельзя опереться.

Дети всегда оказываются заложниками деструктивной семьи и поневоле забирают эту модель в свою взрослую жизнь — для них такой сценарий пока единственно верный.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

После рождения ребенка наши отношения с мужем окончательно рухнули, близость исчезла. Остались только взаимные претензии.

Денис по-прежнему не понимал, в чем заключается роль мужа и отца. Он стал «прятаться» от нас с дочкой на работе. Этому было оправдание: он начал зарабатывать деньги. После студенческой нищеты, в которой мы жили первые годы брака, финансовая стабильность казалась нам самым важным вопросом в жизни. Мы тогда оба не понимали, что этим не исчерпывается роль главы семьи.

Я оставалась с ребенком дома одна. Конечно, мне хотелось быть хорошей мамой, но я не понимала, что для этого нужно делать. Мыть в доме, где есть младенец, полы два раза в день? Гладить пеленки с обеих сторон? Дождаться мужа с работы с готовым ужином? Совмещать уход за младенцем с написанием диссертации? Я каждый раз давала себе слово, что буду стараться. Но дни в бытовых заботах казались невыносимыми. Каждый час — по расписанию, каждый раз — одно и то же. Было такое чувство, что кто-то постоянно жмет кнопку повтора и я, ставшая механической куклой, вынуждена проделывать одни и те же утомительные движения сотни раз на дню.

Лишь годы спустя я узнала — то, что со мной происходило, называют сегодня послеродовой депрессией. Подавленность, плаксивость, бессонница, вечная усталость, раздражительность и тревожность. Никто из близких людей не понимал, как мне плохо, а я сама стыдилась в этом признаться.

Отношения с мужем были вынужденными и не приносили радости. Мы жили практически как соседи: каждый выполнял свои задачи в семье и обижался на другого за то, что тот не замечает усилий.

Восторженная юношеская влюбленность ушла навсегда, а любить мы еще не умели. И по-прежнему слишком многого требовали друг от друга.

Для дочери отсутствие гармонии в нашем браке на протяжении многих лет вылилось в ряд тяжелых последствий: тревожность в младенчестве, бурный протест и опасное поведение в подростковом возрасте и, как вершина ущерба, аутоиммунное заболевание в момент ее совершеннолетия. Почему все это произошло с нами? Потому что отсутствие целостности семьи, разобщенность матери и отца — это гигантский стресс для ребенка. Несколько раз мы пытались развестись. Но дочь всякий раз начинала болеть и тем самым — как мы поняли годы спустя, уже начав серьезно изучать этот вопрос, — соединяла нас снова.

Ученые неоднократно доказали во многих исследованиях: негативные эмоции и затяжной стресс нередко приводят к болезням.

Не столь важно, скрывают супруги внутреннее напряжение в отношениях или демонстрируют его открыто: ребенок и в том и в другом случае ощущает опасность. Семья для него — весь мир. Немыслимо, чтобы этот мир рухнул. Причем достаточно быстро он замечает, что родители объединяются, когда речь идет о его успехах (вместе хвалят, гордятся) или, наоборот, когда с ним происходит что-то плохое (вместе переживают, спасают). И начи-

нает создавать вокруг себя именно такие ситуации. К сожалению, по пути успехов дети идут намного реже — гораздо проще организовать очередную проблему, чтобы увидеть, как родители будут вместе ее решать.

Как можно этого избежать? Давайте разберемся.

Для чего супругам понимать потребности друг друга?

«К сожалению, часто “любовь” и “влюбленность”, — отмечает в своем курсе лекций “Психология семейных отношений” доктор психологических наук Лидия Бернгардовна Шнейдер, — обсуждаются как синонимы, об их глубокой разнице молчит психология и лишь внешними касаниями говорит искусство». Тем временем очевидно, что в контексте супружеских отношений влюбленность не может считаться прочным фундаментом. Романтический настрой отдаляет нас от реальности, а эмоциональные отношения далеки от надежности и постоянства.

Поэтому необходима разумная организация взаимоотношений в браке. «Важное влияние на эмоциональные отношения в браке, — продолжает свою мысль Лидия Бернгардовна, — оказывают культура общения и досуга, совместное принятие решений супругами, совместное семейно-бытовое самообслуживание семьи, создание семейной субкультуры. Стабилизация эмоциональных отношений зависит от равноправности ее членов, индивидуальных потребностей, которые удовлетворяет брак и семейная жизнь в целом».

Восстановить любовь в браке и укрепить ее, даже когда ситуация кажется безнадежной, нередко помогает понимание того, какие именно потребности испытывает наш близкий человек.

Интересную и простую метафору эмоциональным потребностям в отношениях нашел Гэри Чепмен, автор книги «Пять языков любви». Предлагаем познакомиться с ней.

1. Слова поощрения

Главу «Язык любви № 1» Гэри Чепмен начинает цитатой из Марка Твена: «Добрым словом я могу питаться два месяца». Этот язык любви весьма распространен. Слово врачует и лечит — это истинная правда. Ученые специально изучали влияние ласковых слов на

тяжелобольных малышей. По всем показателям состояние тех детей, которые регулярно получали «сеансы речевой терапии» от мам, заметно улучшалось.

Очень важно учиться говорить о достоинствах партнера, а не о его недостатках. Поощрять словом, а не наказывать. Это мощнейший стимул для развития отношений.

2. ВРЕМЯ

«Язык любви № 2» — это время. Тем, кто «говорит» на нем, важно не просто проводить время рядом с партнером, но получать все его внимание. Важна полная сосредоточенность на собеседнике — необходимо разговаривать с ним, смотреть на него, а не в телевизор или экран гаджета, слышать его, принимать чувства и эмоции. Многие люди делают одну и ту же ошибку: начинают давать советы, когда супруг приходит с той или иной проблемой. Но **очень часто партнер нуждается не в решении, а в сочувствии и понимании. Ему необходимо, чтобы его выслушали, разделили с ним боль, поддержали и просто побыли рядом. Это важный источник душевного равновесия.**

3. ПОДАРКИ

Многие говорят на «языке любви № 3» и выражают свои чувства через подарки. **Материальные символы любви становятся подтверждением чувств. При этом стоимость такого знака внимания не имеет значения.** Это может быть открытка, сделанная своими руками, или цветок, сорванный на лугу.

4. ПОМОЩЬ

Есть люди, которые показывают свою любовь через помощь и в ответ хотят от партнера того же. Это «язык любви № 4». Например, жене приятно, когда муж предлагает ей помощь с готовкой или уборкой. Она расцветает, когда он проявляет инициативу и делает что-то по дому.

5. ПРИКОСНОВЕНИЯ

Для некоторых людей единственный способ почувствовать любовь — это прикосновения. Им важен тактильный контакт. Жизненно необходимо, чтобы их обнимали, целовали, прикасались

к ним и брали за руку. А лучшим утешением в трудных ситуациях для тех, у кого преобладает «язык любви № 5», становятся объятия.

Тактильный контакт в целом очень важен для нашей жизни. Для каждого человека и тем более — для ребенка. Не случайно широкое распространение получила формула «минимум восемь объятий в день».

КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТИ ДРУГ ДРУГА?

Понаблюдайте за собой. То, как именно вы выражаете любовь по отношению к партнеру, скорее всего, и есть ваш собственный язык любви. То есть вы сами хотели бы получать то же самое. Хотя супруг тем временем может желать чего-то другого.

Удовлетворение потребностей друг друга — это важнейшее условие счастливого брака. Иногда, чтобы спасти отношения, достаточно понять, что важно для супруга. Осознанность состоит именно в том, чтобы научиться давать людям то, что нужно им, а не нам.

Чтобы успешно решать родительские и жизненные задачи, супругам необходимо стать единым целым. Когда силы уходят на борьбу, на поиски правых и виноватых, на самоутверждение за счет второй половины, иссякает ресурс. **Лучший путь для мамы с папой — заниматься любовью, а не войной.**

Ну и забегая вперед, в отношениях с детьми работает та же схема «языков любви», что и со взрослыми. Поэтому не помешает ее освоить.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ -----

Нам с мужем после шестнадцати лет брака удалось осознать, что отсутствие партнерских отношений между супругами негативно влияет на состояние и здоровье ребенка. Помогли в этом знания из области семейной и детской психологии, а еще работа со специалистами. Один из грамотных психотерапевтов указал на четкую связь между отсутствием прочности в наших с мужем отношениях и болезнью суставов у дочери: многие годы ребенок бессознательно тратил энергию и силы на то, чтобы скреплять наш брак. Своим рождением она не позволила нам расстаться. Своими болезнями не раз возвращала нас из состояния развода в супружество.

Мы стали работать над собой с помощью специалистов и самостоятельно. Метод «языков любви» тоже помог нам как очень простой инструмент.

Я поняла, что мой язык — это слова поощрения. Мне важно, чтобы супруг ценил меня и говорил об этом вслух. В те моменты, когда он восхищается мной, я готова горы свернуть. Денис «говорит» на другом языке любви — это помощь. Он и сам демонстрирует любовь делами, что для благополучия семьи бесценно, и принимает знаки внимания точно так: через действия заботы. Например, чтобы выразить ему любовь, нужно поухаживать за ним. Принести чай в кабинет. Распределить роли между детьми по хозяйству, когда он занят. Выполнить с сыновьями «мужскую» часть дел по дому. Просто приготовить ужин. Муж воспринимает как любовь именно эти простые действия.

Мы женаты уже двадцать шесть лет. У нас появилось еще четверо детей. И на личном опыте можем подтвердить, что осознанное построение отношений между матерью и отцом, усилия по улучшению эмоционального состояния каждого партнера в паре работают. Любовь в браке — это чудо, которое взрослые люди создают своими руками.

Нашей непростой историей (она рассказана в книге «Наши дети. Азбука семьи») я делюсь с одной-единственной целью — чтобы другие мамы и папы убедились на реальном примере: осознанные усилия по сохранению брака и укреплению семьи работают. Они положительно сказываются на детях и позволяют преодолеть последствия ранее допущенных ошибок.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Счастливое детство начинается со счастья и гармонии в отношениях родителей. Семья для ребенка — это весь мир. Немыслимо, чтобы этот мир рухнул. Любовь рождается из осознанной работы родителей над собой.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Гэрри Чепмен* «Пять языков любви».
- *Диана Машкова* «Наши дети. Азбука семьи».
- *Анна Леонтьева* «Я верю, что тебе больно!».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 1.3

- Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. — 498 с.
- Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся на фак. педагогики, психологии и соц. работы / [Е.И. Артамонова и др.]; под ред. Е.Г. Силяевой. — М.: Academia, 2002. — 190, [2] с.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.

Для закрепления материала просмотрите видеоурок 1.3



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Цель задания: анализ модели семьи, которую мы усвоили в детстве, для понимания ее влияния на нашу личность.

1. Пожалуйста, опишите отношения между вашими родителями, когда вы были ребенком. Вы росли с ощущением, что мама любит папу? А папа маму?

2. Были отношения ваших родителей партнерскими или больше походили на другой вариант: соперничество, изоляция друг от друга, детско-родительские отношения и т. д.?

3. Сохранили ли ваши родители свой брак? Что вы можете сказать об их отношениях сейчас?

4. Пожалуйста, сделайте выводы о влиянии отношений между вашими родителями на формирование вашей личности и ваши отношения с супругом. Поделитесь своими выводами с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Мой язык любви»

Цель задания: понять личные эмоциональные потребности в отношениях с партнером через анализ «языков любви».

1. Чего вам больше всего не хватает в отношениях?

2. Что вас больше всего ранит и задевает в отношениях?

3. Что в отношениях с партнером вызывает у вас максимальное удовольствие?

4. Исходя из ответов, данных на вопросы 1-3, определите свой «язык любви».

5. Перечислите ниже все «пять языков любви» — слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения — в порядке их важности для вас. Сделайте выводы о своих эмоциональных потребностях и лучших способах их удовлетворения. Поделитесь результатами с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ЯЗЫК ЛЮБВИ ПАРТНЕРА»

Цель задания: понять эмоциональные потребности партнера через анализ «языков любви» и принять решение об их удовлетворении.

1. За что ваш партнер чаще всего критикует вас?

2. Что больше всего ранит и задевает его?

3. Что в отношениях с вами вызывает у партнера максимальное удовольствие?

4. Исходя из ответов, данных на вопросы 1–3, определите «язык любви» своего партнера.

5. Перечислите все «пять языков любви» — слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения — в порядке их важности для вашего партнера. Сделайте выводы об эмоциональных потребностях вашего супруга и лучших способах их удовлетворения. Поделитесь результатами с Напарником.

6. Когда представится удобный случай — в спокойной и приятной обстановке, — обсудите свои выводы с партнером. Возможно, окажется, что его главный «язык любви» другой. Обсудите также последовательность, которую вы присвоили «пяти языкам», когда речь идет о партнере. Запишите правильную последовательность после обсуждения с супругом.

КАКИЕ РЕСУРСЫ НУЖНЫ РОДИТЕЛЯМ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

У Маши с Лешей родился первый ребенок, когда обоим было чуть за тридцать. Маша до рождения дочки работала на известной радиостанции, вела утренние эфиры. Леша неплохо зарабатывал на должности руководителя отдела большой корпорации. Оба любили путешествия, дружеские компании, активные развлечения. Зимой ездили на выходные кататься на горных лыжах и снегоходах. Летом летали нырять с аквалангом и покорять вершины гор. Семь лет брака казались сказкой.

Незадолго до рождения малышки Леша оставил наскучившую ему работу и открыл собственную консалтинговую компанию. Маша во время беременности была вынуждена отказаться от эфира в пользу другой ведущей: в первом триместре по утрам ее мучил невыносимый токсикоз. А когда через пару месяцев стало легче, выяснилось, что возвращать прежнюю ведущую в эфир начальство не планирует. Впервые в жизни Маша осталась без дела, которое так любила, без общения с коллегами, и ее мучило ощущение собственной ненужности. Леша тем временем летал как на крыльях — долгожданный ребенок, свой бизнес — и круглосуточно пропадал в новом офисе. Перед ним открылись гигантские перспективы. Он чувствовал себя героем. А жалобы и ворчание жены списывал на гормональные изменения в организме и физическое недомогание.

Однако и после рождения дочери Алисы Маше не стало лучше. Она все глубже уходила в депрессию. Ее раздражал счастливый Леша — он целовал в 7 утра Алису в макушку и убегал на работу, возвращался только к полуночи. Мучила жизнь взаперти 24 часа в сутки, наедине с ребенком. Убивала невозможность распоряжаться собственным телом, временем, сном. Она стала ощущать себя биологическим при-

датком к младенцу: ей самой было не положено ни отдыха, ни желаний, ни сна. Даже возможности сходить в туалет не было, не говоря о том, чтобы принять душ: стоило положить Алису в кровать, как через мгновение она начинала задыхаться от плача. В однокомнатной квартире в центре Москвы Маша чувствовала себя так, словно она перестала существовать. Друзья, коллеги, даже собственные родители о ней, казалось, забыли.

Через четыре месяца такой вынужденной изоляции Маша обнаружила себя на подоконнике открытого окна седьмого этажа с Алисой на руках. Все, чего ей хотелось, — это сделать шаг вперед и спать, спать, спать...

Кому помогать — маме или младенцу?

Послеродовая депрессия — нередкое явление в современном мире. Ей способствуют физиологические особенности послеродового периода: изменение метаболизма в организме женщины, снижение уровня женских половых гормонов, гормонов щитовидной железы и другие факторы. Влияют на психологическое состояние и медицинские причины: тяжелые роды, болевые ощущения в них, гинекологические и эндокринные патологии, послеродовые осложнения, проблемы со сном и прочее. Стоит добавить к этому перечню абсолютную финансовую зависимость молодой мамы от семьи, ее невозможность продолжить карьеру, естественные ограничения в личной свободе, как становится очевидно, что **рождение ребенка самым кардинальным образом меняет физическое, моральное и социальное положение молодой женщины.**

К сожалению, нередко мама с младенцем на руках остается в полной изоляции от общества, без возможности общаться с другими взрослыми людьми, без шанса своевременно получить помощь. Отрицание возникающих трудностей с ее стороны — стыдно быть «плохой мамой», не испытывать «радость материнства», — а также со стороны близких людей может привести к катастрофе.

Нам всем нужна поддержка друг друга, нужен постоянный доброжелательный контакт. Период беременности и младенчества ребенка — один из наиболее уязвимых этапов в жизни женщины, и ее способность обратиться за помощью должна расцениваться как ее сила, а не слабость.

Только восстановив собственные силы и обретя баланс, мама сможет стать источником крепкого иммунитета и надежной опоры для ребенка.

На уроке, посвященном ресурсам, мы займемся самым важным делом — заботой о себе и своей семье. Общеизвестное обращение к пассажирам в салоне самолета «кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка» — это главное правило осознанного родительства, к которому мы будем неоднократно возвращаться. Кроме нас, взрослых, ребенку вряд ли кто-то поможет. Поэтому сначала необходимо позаботиться о себе, а уже после — о ребенке.

К сожалению, в нашей культуре сложилась определенная система ценностей, в которой дети для матерей зачастую оказываются на первом месте и составляют единственный смысл жизни. В действительности на первом месте в системе ценностей человека должны находиться он сам и его собственные ресурсы. Когда мама в порядке, рядом с ней будет хорошо и супругу, и детям. На втором месте стоит супруг — это ключевые отношения для самих родителей, для их ресурсов и благополучия детей. Лишь в партнерстве с равным (другим взрослым) родитель может рассчитывать на доверие, взаимовыручку, мудрый совет, поддержку. И только на третьем месте — дети. Тогда у них точно будет все необходимое для роста и развития: надежный фундамент, хорошие отношения между мамой и папой, гармоничная модель семьи и достаточное пространство для развития. Это не значит, что о детях нужно думать и заботиться в последнюю очередь.

Но важно решить сначала вопросы личного ресурса и качественных отношений между супругами — тогда трудности, связанные с детьми, начнут корректироваться сами собой.

Из чего же складывается этот загадочный ресурс?

Ресурс первый. Благополучие семьи

Видимость благополучия — достаток, свой дом, путешествия, совместное приятное времяпровождение — еще не есть прочная основа семьи. «Согласно точке зрения Ледерера и Джексона, — пишут, анализируя качество супружеских отношений, Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис, — хорошим браком считается тот, который характе-

ризуется следующими признаками: толерантность, уважение друг к другу, честность, желание быть вместе, сходство интересов и ценностных ориентаций. А.Н. Обозова считает, что стабильный брак обуславливается совпадением интересов и духовных ценностей супругов и контрастностью их личностных качеств. Хотелось бы добавить, что стабильности семьи способствует также умение членов семьи вести переговоры по всем аспектам совместной жизни».

Психологическое благополучие семьи невозможно без взаимного уважения родителей, без их искренней заинтересованности друг в друге. Одним из элементов укрепления отношений становится способность супругов каждый день искать и находить то, за что можно благодарить мужа или жену. Важно говорить о значимости супруга в жизни семьи. Важно подчеркивать его роль. Не получая положительной обратной связи в ответ на свои усилия, видя, как внимание и любовь достаются все время кому-то другому (даже если это собственный ребенок), человек может почувствовать себя в семье лишним, ненужным. А подобное состояние матери или отца не добавляет браку устойчивости. Зато бережные, чувствительные к потребностям друг друга отношения между родителями служат лучшим примером для детей.

И даже если у мамы с папой нет возможности физически находиться рядом и воспитывать ребенка вдвоем, очень важно сохранять уважительные отношения между родителями, насколько это возможно, в интересах детей.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Эта трагедия произошла со знакомой нам семейной парой. Одноклассник супруга — в юности мы часто оказывались в одних компаниях — женился на девушке, которая много лет добивалась его расположения. Они долго встречались, потом сыграли свадьбу, казалось, все были счастливы. Скоро у них родилась дочка. А через несколько месяцев мужчина, вернувшись поздно ночью домой, обнаружил жену и дочь под своими окнами мертвыми. Она покончила жизнь самоубийством, выпрыгнув из окна вместе с ребенком.

Я помню, каким шоком это событие стало для тех, кто был знаком с ребятами. Поразительно, но люди тут же бросились обвинять молодую женщину. В глазах друзей и знакомых она одна оказалась виновата в том, что лишила жизни себя и ребенка. Для меня такая реакция обще-

ства стала сильнейшим триггером: я словно вернулась в младенчество нашей дочери, в собственную депрессию.

— А что сделал ее муж, чтобы помочь? — бросила я.

— Не знаю, — мой муж растерялся.

— Давал жене отдыхать и высыпаться? Брал на себя часть забот о ребенке?

— Вряд ли, — Денис задумался, — я слышал, он жил прежней жизнью.

— То есть, как и раньше, играл в рок-группе, ходил по концертам и ту-совкам?

— Ну да.

— А она — дома с ребенком совсем одна? Дни и ночи напролет?!

Денис промолчал в ответ, и я увидела ужас в его глазах. В то мгновение, казалось, он многое понял.

К сожалению, жизнь молодой женщины и ее дочери было уже не вернуть.

РЕСУРС ВТОРОЙ. СНЯТИЕ ЧУВСТВА ВИНЫ

В этом мире нет ни одного родителя, который никогда бы не ошибался. Все мы испытываем разного рода трудности, становясь матерями и отцами. Все сталкиваемся с самыми неожиданными ситуациями в период взросления наших детей и можем принимать неправильные решения или допускать ошибки. Но чувство вины, которое возникает в связи с этим, лишь оттягивает ресурс и не позволяет заняться тем, что действительно важно, — осознанием и исправлением своих ошибок.

Очень важно себя простить — только так мы сможем учиться на своих ошибках и развиваться. В любом возрасте родитель может признать, что когда-то он был не прав по отношению к ребенку, и приложить усилия, чтобы изменить это теперь.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда старшей дочке было 14 лет, я пришла на прием к известному психологу Людмиле Петрановской именно с таким запросом: «Я испортила младенчество и детство своей дочери. Что теперь делать?» Чувствовала себя невыносимо виноватой за то, что не умела построить отношений с супругом, не понимала сути материнства, была вынуждена много работать ради материального благополучия семьи. Людмила Владимировна тогда

очень мне помогла. «Представь себе, — сказала она, — что ты сегодняшняя встретишься с той собой, юной и неопытной девочкой. Что бы ты сказала той девушке, которая только что родила ребенка? Просто начни: “Диана, ты сейчас...”» И я начала говорить, обращаясь к самой себе в раннем материнстве. Стала поддерживать себя. Утешать. Говорить о трудностях, которые были тогда, — нищете, отсутствии поддержки мужа, непонимании близких, послеродовой депрессии. Всего несколько минут, и моя злость на себя стала отступать. Ненависть исчезла вместе со слезами сочувствия.

Как это помогло нашим детям, особенно старшей дочери? Моя жизненная энергия перестала улетать, словно в трубу, в отвращение к себе и в самобичевание. Я перестала истощаться психологически и смогла направить сохраненные силы и ресурсы на поддержку детей. Отношения со старшей дочерью благодаря этому — в том числе — стали шаг за шагом меняться к лучшему.

Признание своих ошибок и прощение за них себя придает нам сил и дает надежду на дальнейшее движение вперед. Вина же оставляет стоять на месте и не допускает возможности каких-либо перемен к лучшему.

РЕСУРС ТРЕТИЙ. СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ И ТРАДИЦИИ

Еще один важнейший ресурс — это семейные ценности и традиции. Когда семья объединена, нет разобщенности между старшим и младшим поколением, молодым мамам и папам бывает гораздо легче справиться с родительскими задачами. Чаще всего внутри семьи передаются следующие традиционные ценности:

- уважение старших и забота о младших;
- ценностное отношение к родному языку в семье;
- трудовое воспитание с малого возраста;
- бережное отношение к земле, животным, растениям;
- общинный характер воспитания;
- нравственный характер воспитания, основанный на духовности;
- опора на фольклор (устное народное творчество, колыбельные песни, праздники и обряды).

В семьях, где отношения строятся на уважении старших и заботе о младших, родители всегда главные. Соблюдается необходимая иерархия. Потребности детей в таких семьях учитываются, но не

преобладают над потребностями родителей. Дети не ощущают себя выше родителей, не берут на себя ответственность за родителей (ни материальную, ни духовную), а родители не воспринимают ребенка как равного и не опираются на него словно на партнера. Важнейшую функцию партнерской и дружеской поддержки они справедливо передают супругу.

Важнейшая традиция семейного воспитания — это общение с ребенком с момента его рождения и даже раньше, еще во время беременности, на родном языке. Речь ребенка младшего возраста успешно формируется во время взаимодействия с родителями и другими членами семьи. Положительные эмоции во время общения помогают усвоить и начать воспроизводить отдельные слова, а затем и речевые конструкции. «Беседы» с младенцем, пока еще не умеющим говорить, закладывают прочный фундамент для развития речи. Разумеется, помогает этому рассказывание детям сказок, которые передают малышам духовно-нравственные ориентиры, учат отличать добро и зло, «можно» и «нельзя». Хорошо подобранная к ситуации или даже специально сочиненная для ребенка сказка при умелом изложении служит проработке сложных чувств ребенка, его страхов и переживаний. Сегодня многие родители уже слышали о «сказкотерапии» и стараются овладеть этим инструментом. Ну и конечно, прекрасной традицией в семьях остается чтение детской литературы дошкольникам и школьникам вслух. Постепенно родительское чтение развивает мышление детей, вырабатывает их взгляд на мир. Они увлекаются и начинают с интересом читать самостоятельно.

Еще одна замечательная традиция — это вовлечение детей в трудовые семейные отношения с дошкольного возраста. Ребенок в первые годы жизни внимательно наблюдает за своими взрослыми, многое старается повторить. Задача родителей — не мешать ему развиваться и не ограждать от домашних дел. В два годика малыш уже может помочь «по хозяйству», раскладывая на столе салфетки и ложки, принося то, что просят мама и папа. В четыре он способен прибрать свою комнату, разложить игрушки и вещи по местам. В шесть — приготовить бутерброды, полить цветы, помыть полы, накормить домашнего питомца и так далее. Мы еще не раз вернемся к вопросу формирования самостоятельности ребенка — трудовые традиции семьи играют в этом процессе одну из ключе-

вых ролей. Девочки естественным образом вовлекаются в помощь мамам. Мальчики осваивают мужские задачи благодаря сотрудничеству с отцами. Именно в семьях дети овладевают бытовыми навыками, необходимыми для будущей самостоятельной жизни. К подростковому возрасту основные из них, если родители включали детей с ранних лет в домашний труд, уже бывают освоены.

Для большинства российских семей, несмотря на переселение в города, свойственно бережное отношение к природе, которое тоже передается из поколения в поколение, подкрепляясь практикой жизни «на земле». Большинство детей получают опыт жизни летом в деревне или на даче, опыт ухода за домашними животными, имеют практику огородничества, выращивания растений, походов с родителями на природу. Широко известна замечательная традиция семейных субботников, когда родители вместе с детьми выходят для сбора мусора на берега водоемов и в леса. Это воспитывает экологическую культуру.

Традиция общинного воспитания помогает молодым мамам и папам справляться с непростыми задачами родительства. Помощь старших родственников бесценна. Участие бабушек и дедушек (но не перекалывание на них ответственности за ребенка!) позволяет многим родителям сохранять социальную активность и заботиться о материальном благополучии семьи.

Огромную роль в семье играют традиции, основанные на нравственном характере воспитания, на духовности (религии). Как мы еще не раз сможем убедиться, благополучная семья предполагает верное восприятие распределения ролей между родителями: мужчина — это защитник семьи, тот, кто берет на себя ответственность за супругу и за детей; женщина — источник безусловной любви, «берегиня» и та, кто отвечает за воспитание детей, разделяя эту обязанность с супругом. Брак основывается на уважении и любви между мужчиной и женщиной, на преданности и верности. Единство родителей становится прочной основой для послушания детей, их спокойствия и психологического благополучия. Разумеется, супружество требует ежедневных усилий и осознанного укрепления любви между мужем и женой. Выросшие в атмосфере любви дети несут способность любить дальше, в свои семьи, передают ее своим детям.

В семейном воспитании помогают и традиции, основанные на фольклоре, — колыбельные песни, сказки, сказания, пословицы,

поговорки, потешки. Закрепились традиционные праздники, которые для многих семей становятся любимыми днями в году: Рождество, Крещение, Масленица, Пасха и многие другие. Семейные торжества — именины, дни рождения членов семьи — часто сопровождаются играми и развлечениями, песнями и танцами, хороводами и считалками, берущими начало в далеком прошлом наших семей.

Тесная взаимосвязь семейных ценностей и традиций с воспитанием детей становится важным инструментом формирования благополучной семьи.

Ресурс четвертый. Принимающее сообщество

Очень важно не оставаться с родительскими трудностями «один на один». Когда недостает поддержки близких людей, когда не хватает знаний о воспитании детей, когда мучает чувство одиночества и не с кем поделиться наболевшим, самое время искать поддерживающее родительское сообщество. Возможно, в вашем городе или поселке уже работает школа осознанных родителей «Азбука семьи» — тогда вы сможете записаться туда. Возможно, есть другие организации, которые помогают родителям. Помощь специалистов — педагогов, психологов — вкупе с горизонтальной социальной поддержкой является мощным ресурсом.

Что бы в вашей жизни ни произошло, совершенно точно рядом есть люди, которые уже проходили через похожую ситуацию. Иногда общение с ними оказывается спасением. Когда мы не в ресурсе, опыт других людей помогает снизить тревогу и внутреннее напряжение; убедиться, что «и это тоже пройдет». Если у нас появляется ощущение, что мы научились справляться с трудностями, то уже сами можем стать источником смыслов и поддержки для кого-то еще.

И разумеется, от нас самих зависит очень многое — необходимо научиться просить о помощи, принимать ее и передавать это умение другим. Пока человек не скажет, что именно с ним происходит, окружающие не могут догадываться о том, как остро ему нужна поддержка.

Благополучие всегда там, где люди лицом друг к другу. Родительские школы, клубы, сообщества — это мощный ресурс поддержки мам и пап.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда мы удочерили Дашу маленькую, у нас с мужем появилась огромная потребность в общении с другими родителями, которые, как и мы, приняли в семью ребенка-сироту. Через год после удочерения мы создали клуб «Азбука приемной семьи» и стали организовывать еженедельные встречи в библиотеках. Приглашали психологов, врачей, юристов, экспертов из благотворительных фондов и опытных приемных родителей, которые могли делиться ценными знаниями с новичками. Клуб оказался востребованным, он постепенно разросся, стал важной программой благотворительного фонда. Сегодня в нем несколько тысяч семей. Он помогает приемным родителям получать знания и поддержку.

Ресурс пятый. Баланс заботы о своей семье и о себе

Профилактика эмоционального выгорания — важнейшее условие благополучной семейной жизни. Ни мамам, ни папам не стоит дожидаться момента, когда появится желание сбежать из собственной семьи или, напротив, напасть на домочадцев. Предотвратить такое состояние можно, если научиться отслеживать первые признаки эмоциональной усталости и раздражения. **«Скорая помощь» себе — это переключение с семейных задач, которые поглощают в данный момент ресурс, на отдых и восстановление.** Вопрос: «А кто же приготовит, уберет, позанимается, отработает, если не я?» — в такие моменты теряет всякий смысл. Гораздо важнее — психологическое состояние родителя. В конце концов, невымытые полы подождут, а на ужин даже пятилетние дети могут сделать себе бутерброды.

Освободившееся время нужно направить на самовосстановление.

Что именно делать? Это каждый решает сам, исходя из своего характера и предпочтений. Мне помогают прогулки на природе, бассейн, уединение, чтение, учеба, поездки. Очень важен тактильный контакт: объятия с мужем, с детьми. И главное — время вдвоем с супругом (об этом чуть позже). Мужа восстанавливают спорт, баскетбол, время наедине с собой, любимая компьютерная игра пару раз в неделю, возможность поработать руками, короткие путешествия.

Заботу о себе родителям нужно принимать как лекарство. Иногда через «не хочу» и «не буду». Особенно когда есть объективные сложности в семье. Тогда будут силы на заботу о супруге и детях, на принятие адекватных решений, на поддержание положительного психологического климата в семье.

Повторимся: главное, не доводить себя до предела! И при необходимости своевременно обращаться к специалистам. Иначе измененное состояние, психологическая дезориентация личности могут привести к фатальным и разрушительным действиям — как в истории Маши.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Маша взглянула вниз с седьмого этажа. По тротуару шагали люди. Мужчины и женщины. Некоторые из них были с детьми. «Они каким-то образом выжили. Каким?!» Маша пока не знала. Но она невыносимо остро захотела вернуться в мир взрослых. Почувствовала, что это единственное спасение, иначе она не справится. Маша спустилась с подоконника и закрыла окно.

— Мама, мне нужна помощь, — проговорила она в трубку загробным голосом, — заberi, пожалуйста, Алису к себе на одну ночь.

— Что случилось, Маша? Кто-то заболел? Что с Лешей?!

— Просто заberi ее! Я завтра все тебе объясню.

Она собрала Алисе сумку и села ждать. Испуганная мама примчалась через двадцать минут. Маша отдала Алису, закрыла дверь, отключила телефон и легла спать. Она проспала всю ночь — даже не слышала, приходил Леша домой или нет, а в девять утра впервые с рождения ребенка проснулась бодрой и полной сил. Первой мыслью было обратиться к специалисту за помощью, но, подумав, она отбросила эту идею: никакая она не сумасшедшая. И все равно никому не признается в попытке самоубийства, иначе ее упекут в психушку. Маша решила справляться с депрессией самостоятельно. Она позвонила в агентство по подбору домашнего персонала, чтобы освободить себе несколько часов пару раз в неделю, а потом набрала номер Паши, с которым встречалась на последних курсах университета. Ей казалось, что Паша, в отличие от Леши, которому не было теперь до нее никакого дела, по-настоящему ее любил.

С того дня два раза в неделю по вечерам приходила няня, а молодая женщина отправлялась на свидание. Час-другой в ресторане, среди

взрослых, в бурлящей жизни. После — в отель, в другую реальность. Паша стал ее лекарством, ее наркотиком. Маша рядом с ним чувствовала себя желанной и нужной. Ни жена Павла, ни Леша, ни дети — у Паши рос мальчик — в моменты встреч не казались препятствием.

Вся жизнь Маши умещалась теперь в эти два вечера в неделю. А между ними был ад: депрессия, чувство вины, злость на себя и свою судьбу.

РЕСУРС ШЕСТОЙ. ВРЕМЯ ВДВОЕМ С СУПРУГОМ

Это один из моих любимейших и мощнейших ресурсов в течение последних семи лет. Возможность побыть наедине для супругов бесценна не только с точки зрения восстановления сил. Как правило, в такие моменты рождаются стратегически важные для семьи решения и смыслы, особенно если на отдых у родителей есть чуть больше времени, чем пара часов.

Конечно, пока дети маленькие, примерно до трех лет, не стоит злоупотреблять этим способом. Сходить иногда вдвоем на прогулку, выбраться на природу, побывать в кино, в театре можно и нужно. Но с поездками и путешествиями без ребенка, даже короткими, лучше повременить. В следующей части книги мы детально разберем, почему это именно так. А вот если дети уже старше трех лет, имеет смысл позволять себе время от времени небольшие путешествия вдвоем, если есть близкий взрослый, родной человек, с которым можно оставить их без стресса и переживаний.

Польза от возможности «вынырнуть» из рутины и снова побыть только парой огромная. Важно лишь соблюдать одно условие — бытовые, рабочие и детские вопросы остаются дома. О телефонах тоже договоритесь заранее — рабочие звонки и сообщения точно должны быть отложены.

Это время для того, чтобы смотреть друг другу в глаза, держаться за руки, делать комплименты, благодарить за вклад, который каждый вносит ежедневно в отношения, в семью, мечтать о будущем. И просто наслаждаться отдыхом.

Если в вашей семье пока нет такой традиции — время только для мамы с папой, без детей и вне дома, — обсудите с супругом эту возможность. Подумайте, какие именно шаги можно предпринять. А начать можно с простой часовой прогулки на природе раз в неделю наедине друг с другом.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Для нас с мужем настоящим исцелением от родительского выгорания стали короткие совместные поездки. К сожалению, мы смогли позволить их себе далеко не сразу — примерно после восемнадцати лет брака. Тогда пришло материальное благополучие, как следствие тяжелого труда на протяжении многих лет, появилась осознанность. Одновременно детей в семье заметно прибавилось, и мы стали уставать от множества разноплановых семейных задач. Возможность уехать куда-то вдвоем даже на сутки оказалась гигантским источником энергии. До ситуации с COVID-19 мы могли, к примеру, улететь на выходные в другой город, чтобы насладиться красивыми видами и неспешными разговорами друг с другом. Когда это стало невозможно, выбирались просто в загородный отель в нескольких километрах от нашего дома.

Конечно, отдых — это затраты. Но, даже не имея финансов, можно найти возможность провести день-другой с супругом наедине. Пустующая дача или деревенский дом друзей. Палатка в лесу. Пеший поход в горы. Во всем этом масса необходимой паре романтики.

Главное, планировать время наедине и воплощать задумки в жизнь, а не искать причину, «почему мы не можем себе этого позволить».

РЕСУРС СЕДЬМОЙ. СЕМЕЙНОЕ ТВОРЧЕСТВО И СОЗИДАНИЕ

Созидание — это всегда наполненность. В творчестве мы исцеляемся. Идеи, тексты, картины, музыка, поделки, керамика... Не суть важно, что мы создаем. Главное, что время от времени входим в состояние гармонии и умиротворения; ощущаем необходимость поделиться своими умениями с миром. Целиком и полностью включаемся в то, что делаем, и после получаем осязаемый результат. **Творчество — прекрасный способ не только жить, развиваться, но и оберегать себя от эмоционального выгорания.** Особенно интересно и в то же время полезно заниматься творчеством вместе с детьми. Это не только наполняет, но и сближает. Когда мы с сыном вместе писали книгу «Меня зовут Гоша», я ощутила это в полной мере. Работа над текстом помогла нам построить доверительные отношения, мы стали лучше понимать друг друга.

Если случилось так, что ни созидания, ни творчества в жизни нет, важно целенаправленно поставить перед собой такую задачу

и восполнить пробел. Просто начать делать то, что нравится, и не жалеть потраченного времени. Вышивать, шить, вязать, печь, украшать дом, если это приносит удовольствие. Пилить, строгать, мастерить, сажать деревья, ухаживать за садом, если привлекает именно это. Устраивать семейные спектакли, литературные и музыкальные вечера, домашние концерты, танцевальные конкурсы, если удастся вовлечь всех членов семьи. Что угодно — лишь бы вам в радость.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Через полгода Маша решила на открытый разговор с Павлом. Призналась, что решила уйти от Леши ради их с Пашей будущего. Это казалось ей единственно верным решением.

— А как же твоя Алиса? — не понял Павел.

— Будет с нами, — Маша не видела преград.

— Я не готов, — отрезал он, — прости, я не хотел, чтобы зашло так далеко. Нельзя лишать ребенка его родного отца.

Маша окаменела от ужаса. Паша холодно посмотрел на любовницу и объявил, что им нужно расстаться.

Ночью Машу увезли в психиатрическую больницу после попытки самоубийства. Она приняла критическую дозу обезболивающих таблеток. До смерти перепуганный Леша впервые остался один с малышкой. Целый месяц, пока Маша лежала в больнице, он занимался только Алисой. Выяснилось, что ребенок плаксивый, тревожный, постоянно цепляется за взрослого. Обращение к психологу помогло найти разгадку поведению малышки: у девочки не сформировалось надежных отношений привязанности с родителями. Слишком много времени она провела наедине с «отсутствующей» мамой, которая не давала ей эмоционального тепла и любви. Депрессия мешала Маше быть матерью. Глубокое психическое расстройство едва не разрушило ее жизнь и семью.

К счастью, Леша не оставил Алису и Машу, даже после ее признаний. Он взял ответственность за семью на себя. Постепенно с помощью психотерапии и поддержки семьи Маша вернулась к жизни. Они с Лешей заново учились строить отношения. Учились жить вместе в новых условиях дефицитов и ограничений, которые ребенок естественным образом приносит в семью. Учились находить радость друг в друге и в дочери. Муж понял, что причиной опасного поведения Маши стало тяжелейшее родительское выгорание, которое переросло в клиническую депрессию. Он сумел простить жену. И себя.

Через год Маша смогла вернуться на радио. Любимая работа завершила процесс исцеления. «Отсутствующая» мать осталась в прошлом. Как и отсутствующий отец. Теперь рядом с Алисой были два любящих и уважающих друг друга взрослых, которые были готовы делиться с ней своей заботой и теплом.

Разумеется, в поведении Алисы — она уже пошла в третий класс — до сих пор есть свои трудности. Девочке тяжело концентрировать внимание. Сложно учиться. Она часто плачет. Но ее родители понимают причины. И помогают ребенку, не забывая заботиться о себе, поддерживают друг друга и продолжают свой путь к исцелению.

Разрушительные поступки, которые порой совершают взрослые люди, могут быть вызваны их тяжелым психологическим состоянием и даже нарушениями психического здоровья. Лучшей профилактикой подобных проблем остается внимательное отношение всех членов семьи друг к другу, к потребностям и переживаниям, которые испытывает близкий человек. А при необходимости — своевременное обращение к специалисту.

В решении быть с супругом, которого мы когда-то выбрали, любить его и детей, скрывается ежедневный труд. Попытки «найти утешение» на стороне приводят только к еще большему ущербу для личности, для семьи и крайне негативно сказываются на детях.

Со временем внимание и забота по отношению к супругу входят в привычку, перестают восприниматься как чрезмерное усилие и начинают приносить ни с чем не сравнимое удовольствие. Нужно только осознать важность ресурсов родителей и встать на путь положительных перемен.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

«Кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка» — главное правило осознанного родительства, которому необходимо следовать в любых обстоятельствах. Кроме нас, взрослых, ребенку вряд ли кто-то поможет, поэтому сначала позаботьтесь о себе и, уже наполненными, помогайте ребенку.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- Куусман А., Изюмская А. и др. «Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию».
- Филиппа Перри «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)».
- Вирджиния Сатир «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 1.4

- Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: учеб. пособие для слушателей системы последиплом. образования. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2000. — 495[1] с.
- Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия: учеб. пособие для врачей и психологов / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. — СПб.: Речь, 2003. — 332, [1] с.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб. [и др.]: Питер, 2002. — 366 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 1.4



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «Благополучие семьи»

Цель задания: анализ того, что помогает или мешает нам быть счастливыми и благополучными в своей семье.

1. Запишите ниже, что именно в семье не позволяет вам чувствовать себя полностью счастливым или счастливой. Вполне возможно, это дискомфорт, который испытываете не вы, а кто-то другой в семье.

2. Подумайте, как именно донести свое состояние или мысли до партнера. Напишите короткое письмо ниже, бережно обращаясь к супругу, — опишите ситуацию и предложите возможные варианты ее решения.

3. Когда будете готовы к этому — не торопитесь, — покажите свое письмо партнеру, обсудите ситуацию с ним.

4. Запишите свои мысли о влиянии состояния матери и отца на состояние всей семьи. Поясните смысл известной поговорки «счастливая жена — счастливая жизнь». Обсудите выводы с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ЗАБОТА О СЕБЕ»

Цель задания: простить себя за ошибки и найти индивидуальный ресурс для использования каждый день.

1. Пожалуйста, напишите себе короткое письмо, которое начинается словами «Я прощаю себя за...». Постарайтесь поддержать себя и утешить, выразить самому себе сочувствие.

2. Перечислите способы заботы о себе, которые помогают вам восстановить ресурс. Не менее 10 пунктов.

3. Перечислите способы заботы о себе, которые помогают вашему партнеру восстановить ресурс. Не менее 10 пунктов.

4. Запишите свои выводы о влиянии заботы о себе на семейную жизнь. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ВРЕМЯ ВДВОЕМ»

Цель задания: научиться планировать заботу о себе и партнере.

1. Пофантазируйте о том, как и где именно вам хотелось бы провести время вдвоем с супругом. Если мужа (жены) в данный момент нет, вообразите его (в деталях) и пофантазируйте о том, где бы вы хотели оказаться вдвоем. Напишите, учитывая его потребности, интересы и характер, пять вариантов.

2. Составьте план, добавив к каждому варианту конкретные и реальные для вас сроки реализации.

3. Напишите, как именно повлияла бы на вас реализация всех пяти вариантов. Какие бы чувства вы испытывали? Обсудите с Напарником свой план и эмоции, которые испытываете.

КАК СБЕРЕЧЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Людмила с детства была самой умной в семье. Родители с гордостью называли ее «академиком» и готовили к головокружительной карьере. Так и вышло: девочка с медалью окончила школу, с красным дипломом вуз, вышла на работу в крупную компанию, где проходила стажировку во время учебы, и стала легко шагать со ступени на ступень, оставляя далеко позади себя менее расторопных и решительных коллег. В двадцать семь она уже руководила департаментом, будучи одним из замов генерального директора. К тридцати, по ее мнению, настало время вступать в брак и рожать ребенка. Люда без колебаний выбрала в мужа Илью, скромного парня без личных амбиций, и организовала свадьбу. Илья был на седьмом небе от счастья: Люду он любил со школьной скамьи и о браке с ней мог только мечтать.

Через два года у них с Илей родился мальчик. Через неделю после родов Люда вышла на работу, поручив крошечного Сережу няне. Муж не возражал. Он с удовольствием подчинялся жене, считал ее гением и гордился тем, что она выбрала его. Илью все устраивало: жена зарабатывала деньги и решала семейные вопросы, позволяя ему спокойно заниматься преподаванием и кандидатской диссертацией, которую он писал уже четыре года. А младенец был для него «инопланетянином»: совершенно не ясно, что с ним делать.

— Пусть сначала подрастет, — размышлял Илья, — потом поговорим.

Чтобы Сережа не путал маму с домашним персоналом, Люда завела правило раз в несколько месяцев менять нянь. Ей это казалось хорошей стратегией — она не хотела, чтобы Сережа привязывался к чужим жен-

щинам. В целом Люде казалось, что она прекрасно справляется с двумя ролями одновременно: и мамы, и папы. Смущало только одно — Сережа рос боязливым, болезненным, не шел на контакт и отставал от сверстников: зубки начали резаться к годику, первые шаги сделал в полтора.

В ЧЕМ СУТЬ РОЛЕЙ МАТЕРИ И ОТЦА?

Важнейшие роли в жизни каждого человека — это роли матери и отца. **С рождением младенца «рождается» мать. В здоровой модели она — безусловное принятие, забота. И «рождается» отец. Он — порядок и отношения с внешним миром. От того, насколько естественно и верно мы принимаем свои новые роли родителей, во многом зависит состояние и развитие малыша.**

Однако далеко не в каждой современной семье ребенок видит необходимый пример материнства и отцовства.

По данным Росстата, треть детей в России, к сожалению, воспитываются в семьях без отцов. Кроме того, не все отцы, которые сохраняют брак, выполняют свои родительские функции. «Гендерные стереотипы и нормы могут вредить мужчинам, — пишет в монографии директор Центра семьи и демографии АН РТ, доктор социологических наук, Чулпан Ильдусовна Ильдарханова, — и ограничивать их, например, в процессе воспитания ребенка. Матери и отцы должны разделять поровну заботу о детях, чтобы следующее поколение могло наслаждаться участием отцов в их жизни и радоваться счастливым родителям».

Социологи обращают наше внимание на то, что отцовство не является биологически заданным условием. Забота мужчины о детях формируется под влиянием огромного количества социальных, экономических, политических и культурных контекстов. Традиция отношений отцов с детьми передается из поколения в поколение как часть семейного уклада. Очевидно, что принять на себя роль ответственного папы естественно для мужчины, который воспитывался в полной семье при заботливом участии отца. И соответственно огромных усилий, как правило, требует от молодого папы преодоление личного сценария «безотцовщины» и осознанный путь к принятию своих детей. Внимание к роли отцов в жизни детей, к счастью, растет со стороны государства и общества. Необходимо усиливать эти тенденции, начиная с подготовки подрастающего по-

колениа на базе образовательных организаций к созданию семьи, задолго до их вступления в брак и рождения детей.

Серьезные процессы — и мы будем говорить об этом более подробно в части II нашей книги — начинают происходить в тот период, когда ребенок находится в утробе матери: начинает формироваться его психика, клеточная память, закладывая основные качества личности. Девять месяцев ожидания — это не только гормональное, но и эмоциональное единство с матерью, которое сказывается на всей дальнейшей жизни маленького человека. То, в каком состоянии мама вынашивает ребенка и с какими чувствами ожидает своего малыша, сказывается на его будущем развитии. То, как относится к появлению на свет своего сына или дочери отец, влияет на мать и на ребенка. Именно поэтому мамам и папам так важно еще до рождения малыша принять свои новые роли и наладить отношения между собой. Цена усилий родителей неизмеримо высока.

«На вопрос, какова биологическая функция детства, т. е. каково отношение этого периода развития человека ко всей его жизни в целом, — писал Лев Семенович Выготский, — многие психологи со всей справедливостью отвечают, что детство есть пора пластичности, т. е. изменчивости под влиянием воздействий среды, и, следовательно, пора выработки новых, более сложных и совершенных форм приспособления». Очевидно, что основы среды создаем мы, родители.

Ребенок растет, вместе с ним обязаны «расти» и меняться его взрослые. Благодаря маленькому человеку мама и папа входят в состояние постоянных изменений: то, что «работало» с малышом, теряет актуальность с дошкольником и вызывает недоумение у подростка. На каждом этапе необходимо новое понимание ребенка, его потребностей и всегда — внимание к нему. Это помогает уверенно шагать с одной на другую ступени развития.

СТУПЕНЬ ПЕРВАЯ (от 0 до 1 года)

Психологически и физиологически новорожденный состоит в симбиозе (единстве) с мамой. Он не может позаботиться о себе сам. Не в состоянии озвучить свои потребности и тем более не умеет их удовлетворить. Советский психолог Майя Ивановна Лисина в книге «Формирование личности в общении» пишет: «Недостаточность контактов со взрослыми (“дефицит общения”) тоже драматическим образом влияет на психическое развитие ребенка, снижая его сопротивляемость

болезням, темп психического развития и его уровень, достигнутый в младенческом и раннем возрасте». Автор подробным образом освещает ряд экспериментов, проведенных с участием младенцев и их матерей, приводит множество доказательств того, как губительно влияет на маленького ребенка отсутствие эмоционально включенного взрослого. Малышу необходимо, чтобы мама была рядом, оставалась спокойна и ласкова. Грудное вскармливание помогает сохранить тесный контакт и удовлетворить потребности младенца не только в пище, но и в телесной, эмоциональной близости. Если грудное вскармливание сохранить не удалось, ребенка нужно брать на ручки, прикасаясь телом к телу, и воспроизводить ситуацию кормления грудью. Это помогает младенцу «дозреть».

«За девять месяцев беременности у мамы и младенца формируются определенные биологические настройки, которые сохраняются и после появления малыша на свет, — пишет Марина Мелия в книге “Мама рядом”. — Мать и ребенок продолжают жить в одном биологическом ритме, синхронно, “на одной волне” — они настроены друг на друга, как приемник и передатчик».

А если маме нужно много работать, чтобы прокормить семью? А если есть обстоятельства, которые не позволяют новорожденному и маме быть вместе из-за ее болезни или других непреодолимых препятствий? Тогда нужна полноценная замена — постоянный значимый взрослый, целиком и полностью сосредоточенный на ребенке. Любящий и заботливый. Принимающий безусловно. С ним начнут формироваться отношения привязанности, которым мы посвятим следующую часть книги. Но и маме очень важно поддерживать с малышом эмоциональный контакт, чтобы сохранить роль главного взрослого в жизни ребенка.

В масштабах человеческой жизни один-два года, посвященные малышу, — небольшая плата за крепкое психическое и физическое здоровье ребенка, за близкие и любящие отношения на всю жизнь. Еще до рождения малыша имеет смысл заручиться поддержкой близких и продумать все возможные варианты, чтобы мама и малыш на первом году жизни разлучались как можно реже.

Мать для ребенка первого года жизни — весь мир. Ее задача — быть настроенной на ребенка, правильно понимать его сигналы и адекватно удовлетворять потребности. Важны вовлеченный уход, внимательная забота и эмоциональное общение.

Задача отца в первый год — поддерживать диаду «мать и ребенок», давать супруге возможность погрузиться в «первичную материнскую озабоченность» и оберегать ее. **Мать становится источником ресурсов для ребенка, а отец — для матери. От благополучия женщины зависит здоровье и счастье ребенка. От заботы отца зависит состояние мамы.**

А если отца нет? Тогда родные и близкие, друзья и знакомые могут взять на себя его задачи — давать ресурсы, поддержку, помощь. Одной матери с младенцем на руках без участия государства и общества в современном мире не справиться.

Задача ребенка к концу первого года — выделить мать как другого человека и установить с ней новую связь. Со способностью самостоятельно передвигаться происходит первое, не считая момента рождения на свет, отделение.

Негативные последствия для психики ребенка в первый год жизни могут возникнуть, если мать и отец не понимают своих ролей. Если в уходе есть непредсказуемость: потребности то удовлетворяются, то игнорируются. Если у матери в отношении малыша возникает агрессия. Если мать погружена в депрессию или «отсутствует». Однако и чересчур заботливый уход — удовлетворение потребностей на опережение — приводит к плохим результатам, поскольку ребенок не успевает испытывать желания и о них заявлять.

И все же главная необходимость — это эмоциональный контакт и доступность обоих родителей. Когда-то считалось, что ребенку на первом году жизни нужны только питание и безопасность. Однако позже, благодаря исследованиям, ученые пришли к выводу, что надежные безопасные отношения, любовь, как и здоровая психика, формируются из самой ранней связи с матерью, из эмоционального комфорта младенца.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

У меня в момент рождения первого ребенка не было понимания того, насколько важна погруженность мамы в отношения с ребенком и естественный симбиоз «мать и дитя». Были ложные представления о том, что детей нужно с младенчества «воспитывать». Конечно, я хотела стать хорошей мамой, как уже рассказывала в уроке 1.3, но катастрофически не понимала, что для этого нужно делать. Мыла в доме полы. Гладила пеленки

с обеих сторон. Перетирала через ситечко овощи и фрукты для прикорма. Совершала много других утомительных и ненужных действий. А кроме прочего, постоянно тревожилась из-за того, что не успеваю писать диссертацию, и старалась выкраивать время для научной работы, вместо того чтобы отдыхать вместе с ребенком, когда выдается такая возможность.

Тогда еще я не знала, что быт значения не имеет, а диссертация, в отличие от ребенка, может подождать. Не понимала, что мое физическое и моральное состояние — это основа благополучия молодой семьи. Вместо мытья полов нужно было проводить время с дочкой, играть с ней и разговаривать. Вместо диссертации — спать днем одновременно с ней, чтобы восстанавливаться после бессонных ночей. Важнее всего была настроенность на ребенка, которой мне не хватало.

К сожалению, у мужа в тот период тоже еще не произошло осознания роли отца. Не было понимания, что нужно поддерживать и защищать «диаду». Как и многие мужчины на первом году жизни первого малыша, он нередко чувствовал свою ненужность, поэтому старался «спрятаться» на работе. И выходило, что вместо пополнения ресурса мы с супругом усиливали растерянность и раздражение друг друга.

Степень вторая (от 1 года до 2–3 лет)

Если младенчество прошло благополучно, ребенок переходит на следующую ступень развития и родители вместе с ним. В 1–3 годика малыш уже стремится быть более самостоятельным и независимым, расширять границы своего мира. Он учится воспринимать маму как отдельного человека, хотя все еще очень зависит от нее. Мать выходит из «первичной материнской озабоченности» и перестает удовлетворять потребности ребенка по первому требованию. Именно в этом возрасте появляются первые ограничения — «нет» и «нельзя». Ребенок начинает понимать, что есть запреты, и у него возникает ощущение, что появилась непреодолимая проблема — мама больше не удовлетворяет желания по первому зову, как раньше. Очень часто малыш реагирует на это открытие яростью и гневом, направленными на мать. При этом сам же страдает из-за чувства вины от такой реакции. Получается, что к одному и тому же человеку — к матери — он одновременно испытывает полностью противоположные чувства: и злость, и любовь. С этим малышом очень трудно справиться. Нужна бережная поддержка со стороны мамы и утешение в ответ на агрессию. Сначала она

сама проговаривает для него: «Я вижу, ты злишься, ты обижен, ты расстроен...» И ребенок получает важнейший опыт — негативные чувства можно испытывать, только нужно уметь их правильно выражать. Так, как это делает мама: через слова.

Здесь мы вновь можем обратиться к научным исследованиям. Майя Ивановна Лисина пишет: «Образ самого себя возникает у ребенка в ходе различных видов жизненной практики: опыта индивидуальной (одиночной) деятельности и опыта общения». Иными словами, тот посыл, который ребенок получит от взрослого, отразится на том, как он будет воспринимать себя. Услышит: «Ты плохой, ты неумеха» — и дальнейшую свою жизнь будет отстраивать, исходя из этого представления о себе, как о плохом и не умеющем ничего делать. Легко предположить, что такому ребенку будет тяжело изучать новое, создавать и достигать.

Задача отца в период 1–3 лет, как и прежде, быть опорой для матери. А еще — устанавливать порядки и законы семьи, основанные на справедливости. Правила должны быть однозначными, понятными и разделяться всеми без исключения.

Важный этап происходит к концу второй ступени и известен как кризис трехлетнего возраста.

Проблемы в развитии малыша возникают, если мать не может принять агрессию ребенка. Отвечает на его выпады собственной агрессией или отвержением, оценивает ребенка, а не поступок, как плохого. Малыш делает вывод, что он направил негативные импульсы на мать и в итоге получил такой результат — мама отказалась от него. Тогда у ребенка возникает чувство вины. Убеждение, что все плохое в этом мире из-за него. Хотя здоровая агрессия есть в каждом человеке, она необходима для развития и для взросления. Если ребенок сталкивается с тем, что выразить агрессию невозможно, он может направить ее на самого себя.

Еще один опасный вариант — «идеальная мать», которая принесла в жертву ребенку всю свою жизнь. К такой матери невозможно испытывать агрессию, она «святая». **Тревожная мать не дает ребенку проявлять самостоятельность, транслирует ему, что только с ней он может чувствовать себя под защитой. Ребенок, таким образом, остается зависимой частью матери. Он не учится надеяться на себя и в дальнейшем может искать опору в других людях, алкоголе, наркотиках, трудоголизме.**

Также сложности в будущем с высокой вероятностью ждут тех детей, чей отец был исключен из семьи. Отношения матери и ребенка тогда остаются в пределах пары, где один — зависимая часть другого. В будущем при этом нарушении можно прогнозировать проблемы в социальной жизни взрослого человека. Отец несет ответственность за отношения с внешним миром, и необходимо, чтобы он выполнил свою функцию.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Даня стал нашим сыном, когда ему было 17 лет. Он попал в детский дом в 16, а до этого жил с матерью, лишенной родительских прав, и бабушкой, которая стала его официальным опекуном.

Раннее детство Дани прошло в тяжелейших условиях. Мама родила его в 18 лет, будучи недостаточно зрелой. А отец, несмотря на то что был старше на 10 лет, заявил о неготовности к отцовству и исчез из их жизни. Мать чувствовала себя ненужной, она начала принимать наркотики. На плач, капризы и даже естественные потребности ребенка она реагировала агрессией. Могла шлепнуть, ударить малыша, накричать на него. В результате ее незрелой позиции Даня возненавидел мать, но одновременно — как всякий ребенок — испытывал к ней сострадание и любовь. Разумеется, такое сильное противоречие разрушает психику ребенка. Отношения с матерью стали болезненной зависимостью — источником психологических проблем и поведенческих особенностей. Включая аутоагрессию в подростковые годы.

Отсутствие отца тоже повлияло самым фатальным образом: женское воспитание не позволило Дане усвоить мужскую модель поведения и развить необходимые для этого качества.

СТУПЕНЬ ТРЕТЬЯ (УСЛОВНО 3–6 ЛЕТ)

На первый план выходят вопросы пола. Ребенок впервые осознает, что родители — это мужчина и женщина. Для девочки первый образ мужчины — папа, для мальчика первый образ женщины — мама. Дети в 4–5 лет, как правило, очень привязаны к родителю противоположного пола. Возникает идея «жениться на маме», которую очень бережно и в то же время категорично нужно отклонить именно маме: «Малыш, я уже замужем за твоим папой и очень его

люблю. А ты, когда вырастешь, встретишь прекрасную девушку, полюбишь ее и женишься на ней». Так к ребенку приходит открытие, что быть в паре с мамой/папой невозможно, потому что они уже пара. Но зато можно стать таким/такой, как мама/папа, и найти себе в будущем такую/такого, как мама/папа. С открытием разницы полов у детей просыпается огромный интерес к окружающему миру, они становятся «почемучками».

Потребности ребенка в период 3–6 лет — расширять границы собственного мира, интересоваться вопросами пола, совмещать биологический и психологический пол, получать ответы на свои «почему». Роль отца с 3 лет становится огромной. Мама словно «передает» ребенка отцу, чтобы он стал его проводником в социум.

Задачи матери и отца — давать ответы, оставаться включенными. А главное — быть парой, жить насыщенной эмоциональной жизнью, давая пример модели семьи на будущее.

Проблемы в развитии ребенка могут возникнуть в тех случаях, если мать с отцом неверно распределили роли в семье. Если они являются парой только формально. Если между супругами нет настоящего доверительных партнерских отношений. Тогда может сложиться опасная коалиция матери и ребенка, как в истории Максима из урока 1.2 (реже — отца и ребенка).

Еще одна проблема нарушения семейной иерархии кроется в путанице поколений. Если мать с отцом не подчеркивают возрастную разницу между собой и ребенком (панибратские, «дружеские» отношения без границ), то последний делает вывод о том, что он все-таки может быть в паре с матерью/отцом. Это искажение несет в себе вероятные проблемы в его личных отношениях в будущем. Повзрослев, человек может развить склонность к созданию треугольников (муж, жена, любовница/любовник).

Если и эта стадия взросления пройдена успешно, ребенок приобретает крепкое психическое здоровье. К семи годам родители уже начинают «существовать внутри ребенка»: в его сердце и голове, тем самым помогая самостоятельно решать жизненные задачи.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Люда со свойственным ей энтузиазмом взялась за развитие Сережи. У него появился личный логопед, собственный массажист, персональный тьютор.

Но и в четыре годика Сережа оставался таким же, как в раннем детстве: пассивным и болезненным. Он никому не доверял. Когда Люда бывала дома, сын прижимался к ее ногам и мог сидеть так часами. Никакими уговорами нельзя было оттащить его от матери. О детском саде речи не шло. Каждый новый человек вызывал у мальчика приступ страха. Ребенок прятался под кровать и лежал там без единого звука часами.

Ближе к пяти годам Илья решил, что пришло его время заняться сыном, чтобы оторвать уже большого мальчика от «маминой юбки». Он защитил к этому времени диссертацию и считал, что теперь может уделять ребенку свое время. Тем более тот уже достаточно подрос и научился наконец говорить. Однако Сережа и к отцу отнесся с недоверием. Мальчик не видел ценности папы, не понимал, зачем он нужен. Для него центром мира оставалась мама, в которой он все еще остро нуждался.

Люда была разочарована: сын не взял от нее ни единой черты характера — ни ума, ни целеустремленности, ни уверенности в себе. Она пока не говорила этого вслух, но подсознательно уже жалела о браке с Ильей. Ей казалось, что сыну передались гены безвольного отца, лишённого здоровых амбиций.

СТУПЕНЬ ЧЕТВЕРТАЯ (6–12 лет)

Постепенно снижается вовлеченность родителей в жизнь ребенка. **Школьник — это уже довольно самостоятельный человек, который способен удовлетворить большинство физиологических потребностей без участия мамы и папы. Не нужно ему мешать!** В этот период и далее родителям важно быть гармоничной парой — подавать пример отношений.

Маме и папе необходимо жить своей жизнью. Отстраниться от ролей предыдущих лет — уж тем более от «первичной материнской озабоченности». К сожалению, именно в момент взросления детей многие мамы, слишком глубоко погруженные в своих сыновей и дочерей, сталкиваются с чувством ненужности и отверженности. Не знают, что делать теперь, когда дети подросли. Необходимо найти применение своим талантам и способностям, не останавливаться в развитии или, как вариант, переключить внимание на еще одного, младшего, ребенка.

Социальный статус школьника погружает его в учебную деятельность и оставляет уже не так много времени на семью, как раньше. Его мир расширяет границы и больше не заключается в одних только родителях.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (11–17 лет)

Пубертату как важнейшему периоду развития мы уделим целых шесть уроков в финале книги-тренажера, проследуем по пути изменений, происходящих с ребенком. Процесс взросления в этом возрасте продолжается. Происходит постепенное отделение от взрослых и поиск себя в группе сверстников. В младшем подростковом возрасте (12–14 лет) приходит чувство взрослости. Позже, в старшем подростковом возрасте (15–17 лет), формируется «Я-концепция»: поиск себя, ответы на вопросы «кто я?», «с кем я?», «какой я?».

Настает время самоопределения и первоначального выбора жизненного пути.

Подростковый возраст — это период индивидуализации, поиска и становления. Чтобы почувствовать себя самим собой, испытать себя, подготовиться к самостоятельной жизни, подросток стремится уйти из-под опеки взрослых. Ему важно почувствовать себя свободным. В семьях, где царят взаимное уважение и доверие, где права и обязанности есть у каждого и ребенок имеет право голоса, реакции эмансипации проявляются мягче и порождают меньше конфликтов. Там, где закрепился авторитарный режим родительской власти, конфликты неизбежны.

Подростковому возрасту, удивительному и наполненному переживаниями, полностью посвящена часть V «Азбуки счастливой семьи».

Задача мамы и папы подростка — не мешать, не тормозить развитие своего ребенка, но при этом сохранить с ним доверительный контакт. Продолжать транслировать свою доступность и готовность помочь в любой ситуации. А также помнить, что ребенок «всегда хороший». И только его поступки в силу малого жизненного опыта или полученного в детстве негативного опыта могут быть разными. **Всегда важно разбираться в причинах бунта, непослушания, а не ставить на ребенке клеймо. И именно поступкам, а не личности, давать оценку.**

Подводя итог многим научным исследованиям и наблюдениям, Лидия Ильинична Божович в книге «Личность и ее формирование в детском возрасте» пишет: «...для того чтобы понять, как именно формируются у ребенка те или иные новые черты, необходимо различать объективное положение ребенка, которое он занимает в жизни, и его собственную “внутреннюю позицию”, т. е. то, как он сам, благодаря истории своего развития, создавшей у него опре-

деленный опыт и определенные черты, относится к окружающему и прежде всего к своему положению и к тем требованиям, которые оно к нему предъявляет».

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Когда Сереже исполнилось пятнадцать лет, он забросил учебу — все равно ничего не получалось — и связался с плохой компанией. Регулярно напивался. Не приходил ночевать. Не брал на себя никакой ответственности. Когда родители пытались его воспитывать, он огрызался. Не доверял ни матери, ни отцу.

Люда была в отчаянии. Она открыто обвиняла Илью в том, что Сережа вырос таким. Муж бросал в ответ, что ей самой надо было думать, когда она вместо семьи выбирала работу. Брак оказался на грани распада. Страх, что у сына есть алкогольная зависимость, заставил Люду обратиться к специалистам.

Только тогда она узнала, что у Сережи в раннем детстве из-за отсутствия мамы рядом и постоянной смены нянь возникло нарушение привязанности. Это подорвало его доверие к людям и к миру. Основным чувством ребенка стал страх. Теперь нарушение проявлялось в его склонности к алкогольной зависимости, нежелании учиться и неготовности брать на себя ответственность. Последнее было связано еще и с тем, что у мальчика не сформировался образ отца, поскольку Илья избегал этой роли. А Люда, пытаясь соединить в себе и отца, и мать, не стала для ребенка ни тем ни другим. Предстояла работа по формированию устойчивых доверительных отношений. Родители не могли потерять своего единственного сына.

История Сережи пока не закончена. Семья в пути и работает со специалистами. К счастью, мать и отец смогли изменить свое поведение. Люда старается давать сыну безусловное принятие и укреплять отношения. Илья с нуля осваивает роль папы — старается взять на себя ответственность за семью и проводить время с сыном, погружая его в мужскую атмосферу. Сережа перешел на семейное обучение. Надежда на лучшее есть.

Для чего меняется время ролей?

Как мы видим, роли матери и отца меняются постоянно. С каждым годом, если все идет, как задумано природой, родители вкладывают все меньше физических усилий в детско-родительские отно-

шения, зато больше — общения, разговоров, личного опыта. И это важное условие гармоничного развития ребенка. Взрослеющему человеку, если он успешно формировался в раннем детстве, нужна свобода для принятия собственных решений и общения с внешним миром. Иначе не будет зрелости.

Самый большой труд мамы и папы сосредоточен в раннем периоде. Все важное, что необходимо для жизни, формируется из отношений с родителями в первые годы — от зачатия примерно до трех лет. Возникает базовое доверие к миру, к другим людям, к самому себе. Не случайно на государственном уровне внедряются многие программы поддержки материнства и детства, направленные на ранний возраст ребенка, — именно в это золотое время с момента зачатия и до 3 лет важно вкладывать максимальные усилия семьи и общества. А дальше необходимо поддерживать и развивать детско-родительские отношения, быть чуткими к потребностям и переживаниям ребенка.

В масштабах века, отведенного человеку на жизнь, несколько лет — это небольшой период. Повторимся: необходимо еще до рождения малыша подготовить временные, материальные и другие ресурсы для того, чтобы ребенок получил собственного любящего взрослого, который всегда будет рядом. Останется эмоционально включен. Это — опора на всю оставшуюся жизнь.

Что делать, если одного родителя нет?

В ситуации неполной семьи необходимо формировать ту самую «деревню», которая нужна, чтобы вырастить малыша. А кроме того, не очернять образ отсутствующего родителя. Даже если мама и папа ребенка живут отдельно, необходимо проявлять взаимное уважение, признавать достоинства друг друга и не преувеличивать недостатки. Многим такой подход кажется невозможным, особенно если развод был тяжелым. Но в любой ситуации мы — взрослые люди, родители, и нам необходимо помнить о том, что ребенок принадлежит и маме, и папе, он привязан к нам обоим и считает себя частью нас двоих.

К сожалению, в нашей культуре расставание родителей очень часто означает для ребенка потерю отношений с отцом. Но как мы видим из многих реальных примеров, это может негативно влиять

на психическое здоровье на каждом этапе взросления. Лучшим вариантом будет сохранение ровных, доброжелательных коммуникаций между родителями и тесных отношений ребенка и с мамой, и с папой на протяжении всей жизни.

Женщины никогда не заменят мужчин в семейной системе. Как и наоборот. Ребенку для гармоничного взросления нужен контакт и с женским, и с мужским началом собственной личности. Если один из родителей все же отсутствует (смерть или категорический отказ от участия в жизни ребенка), нужен другой значимый взрослый того же пола — родственник, друг, учитель, тренер, воспитатель. Если мама растит сына без отца, необходимо, чтобы в его жизни присутствовала мужская фигура — это позволит мальчику идентифицировать себя с человеком одного пола с собой. Так же и для девочки, которую воспитывает только папа, важен близкий контакт со старшей родственницей, подругой отца или учительницей.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Самый большой труд мамы и папы сосредоточен в раннем периоде. Все важное, что необходимо для жизни, формируется из отношений с родителями в первые годы — от зачатия примерно до трех лет. Возникает базовое доверие к миру, к другим людям, к самому себе. Дальше необходимо поддерживать и развивать детско-родительские отношения.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- Людмила Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка».
- Марина Мелия «Мама рядом».
- Филиппа Перри «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 1.5

- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений [Текст]: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Ильдарханова Ч.И.* Генеративное поведение российских мужчин в условиях демографического кризиса: монография. — Казань: Изд-во Академии наук РТ, 2012. — 224 с.
- *Калина О.Г.* Роль отца в психическом развитии ребенка / О.Г. Калина, А.Б. Холмогорова. — 2-е изд., стер. — М.: Форум: Инфра-М, 2017. — 110 [1] с.
- *Лисина М.И.* Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб. [и др.]: Питер, 2009. — 318 с. / М.И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318 с.
- *Эйдемиллер Э.Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.

Для закрепления материала посмотрите видеурок 1.5



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «Младенчество»

Цель задания: оценить важность роли матери и ее состояния для благополучия ребенка.

1. Пожалуйста, опишите ситуацию в вашей семье в течение первого года жизни первого ребенка. Если у вас пока нет детей, опишите собственное детство. Состояли родители в браке? Кто зарабатывал? Кто был с ребенком?

2. Была ли у мамы возможность полностью сосредоточиться на заботах о малыше? Если нет, что именно вызывало ее беспокойство и отвлекало?

3. Была ли у папы возможность поддерживать маму морально и материально? Если нет, по какой причине?

4. Опишите, что вы хотели бы сделать по-другому, если бы представилась такая возможность. А чем, напротив, гордитесь.

5. Запишите свои выводы о влиянии роли и состояния матери на благополучие ребенка. Обсудите свои истории и выводы с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «МАМА ПЛОХАЯ!»

Цель задания: оценить собственные реакции на поведение ребенка и определить из роли родителя, как вы реагируете на ситуацию.

1. Представьте ситуацию непослушания трехлетнего ребенка. Малыш требует сладкое до обеда, мама вынуждена отказать коротким «нет». Ребенок в ответ бросается обвинениями: «Мама плохая! Я маму больше не люблю!» Какие чувства вы испытываете в этот момент как мать или как отец?

2. Пожалуйста, назовите глубинную причину негодования ребенка.

3. Запишите свои слова и действия по отношению к ребенку из роли матери или роли отца соответственно. Подумайте, какова роль отца в данной ситуации? Подумайте, как правильно выразить свои переживания, не провоцируя у малыша чувства вины?

4. Подумайте и запишите, как лучше изначально отвечать маленькому ребенку отказом. Старайтесь не употреблять слово «нет», лучше сформулировать отказ иначе: «Да, конечно, но только...»

5. Запишите свои размышления о том, что испытывает маленький ребенок, когда слышит от мамы «нет» и «нельзя». Почему он трактует эти слова как нелюбовь матери? Как помочь ему справиться с тяжелыми чувствами? Обсудите свои мысли с Напарником.

КАКИЕ КАЧЕСТВА РОДИТЕЛИ ФОРМИРУЮТ В ДЕТЯХ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Марта родилась в самом начале весны. Оля, ее мама, сразу увидела — будет гениальный ребенок: столько осмысленности было в младенческом взгляде дочки. Оля всегда жалела о том, что не пошла дальше училища и работала теперь поваром в детском саду. Ей хотелось другой судьбы. Нужно было учить иностранные языки и поступать в институт, как советовала мама. Ей казалось: тогда давно бы уехала из страны, вышла замуж за нормального мужчину и горя не знала.

С Мартой Оля решила шанса не упустить. Тем более он был единственным. Кроме самих себя, надеяться им было не на кого: отец Марты был случайным увлечением в жизни Оли. Запретным. Она даже не собиралась говорить ему о рождении дочери — знала, что из своей семьи он не уйдет.

Декретный отпуск она планировала потратить на важное дело: купила аудиокурс английского языка на десяти кассетах и стала слушать их вместе с Мартой. Первым словом дочки, к невероятному восторгу мамы, стало английское «Мом».

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ — САМЫЕ ГЛАВНЫЕ?

Отношения с родителями, как мы уже не раз могли убедиться, влияют на развитие ребенка. **Личные качества человека (положительные и отрицательные), а также стиль его поведения формируются именно в детстве, в семье.** Есть условия, при которых ребенок усваивает то, что будет помогать ему всю жизнь. А есть та-

кие, в которых он берет по большей части то, что в будущем станет препятствием к его гармоничной счастливой жизни.

Лев Семенович Выготский писал: «По известному правилу, если мы хотим изучить растение, мы должны взять это растение вместе с корнями, которыми оно прикреплено к почве. Ботаники советуют взять корни вместе с землей, в которой росло это растение. Так и всякое явление в развитии ребенка надо брать вместе с корнями, на которых оно выросло, а эти корни надо брать вместе с землей, в которой они были укоренены. Это значит, что каждое явление в развитии ребенка может быть понято не иначе как на основании первичных процессов, вызвавших его к жизни, и не иначе как во взаимодействии с окружающей его средой».

Какие же качества родители, важнейшие «корни» и ключевая часть «окружающей среды» ребенка, зачастую сами того не ведая, формируют в детях? Рассмотрим ниже теории советских психологов Льва Семеновича Выготского и Даниила Борисовича Эльконина, а также психолога и психотерапевта Эрика Гомбургера Эриксона.

«Уже очень рано, — писал Даниил Борисович Эльконин, — на втором месяце жизни возникает специфически человеческая, социальная по своей природе потребность — потребность во взрослом человеке, в общении с ухаживающими за ребенком взрослыми. Первоначально формой этой потребности является “реакция оживления”, возникающая при виде взрослого и при его общении с ребенком. Со временем эта потребность приобретает новое содержание. Ее развитие в период до семи лет идет от потребности в непосредственном общении со взрослым к потребности в совместной с ним предметной деятельности, а затем к потребности в общей жизни со взрослыми и, наконец, к потребности в общественно значимой и оцениваемой деятельности». Ученым было предложено описание последовательно сменяющих друг друга периодов психического развития ребенка от рождения до зрелости. И каждый период выделялся по ведущему типу деятельности на том или ином этапе развития.

Кто и как влияет на младенца до 1 года?

Фигура влияния этого периода — **МАТЬ**.

Ведущая деятельность в этом возрасте — ситуативно-личностное общение. То есть, переводя на обычный язык, для младенца нет

ничего важнее эмоционального контакта с близким взрослым. Прикосновения, голос, выражение лица, тепло, эмоции матери — это бесценные сокровища, которые составляют капитал ребенка: от здоровья, иммунитета до эмоционального и интеллектуального развития.

Давайте рассмотрим, что происходит, когда ребенок получает эти дары (+) и когда их, наоборот, недостаточно (-).

- + **ДОВЕРИЕ К МИРУ.** Если мама была рядом, адекватно реагировала на потребности, если младенец получал положительные эмоции — добрые слова, звуки, ласки, улыбки, нежность, — у него на подсознательном уровне формируется картина «мир надежен и безопасен», «я важен и нужен».
- **НЕДОВЕРИЕ К МИРУ.** Возникает в тех случаях, когда забота матери была непредсказуема, потребности ребенка не удовлетворялись адекватно. Катастрофическое недоверие формируется, если мать отсутствует и нет замещающего ее лица (дети в домах ребенка). Пропадает воля к жизни. Снижается иммунитет. Гарантированы проблемы с мотивацией.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Вспомните историю Сережи из Урока 1.5. Отсутствие надежной заботы со стороны значимых взрослых, его родителей, привело к недоверию к миру. Как следствие, у ребенка была слабая воля к жизни, страдал иммунитет и в подростковом возрасте образовалась склонность к зависимостям.

КТО И КАК ВЛИЯЕТ НА РЕБЕНКА 1–3 ЛЕТ?

Фигуры влияния этого периода — **МАТЬ** и **ОТЕЦ**.

Ведущая деятельность малыша — предметно-манипулятивная и практическое сотрудничество со взрослым. Ребенок изучает предметы, учится обращаться с ними: берет в руки, пробует на вкус, разбирает на части, соединяет. **В период от 1 года до 3 лет собственный взрослый сохраняет гигантское влияние на все сферы развития, включая формирующуюся речь.**

- + **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.** Ребенок решается на преодоление трудностей. В результате личных побед он наполняется энергией и жизненной радостью. Нельзя мешать детской самостоятельности. Все, что безопасно (нет угрозы для жизни и здоровья), ребенок может и должен делать сам. Родители подбадривают, помогают. И на этом этапе вводят ограничения.
- **СТЫД, СОМНЕНИЕ.** Слишком суровые требования взрослых, ругань и наказания рожают чувства стыда и сомнений. С таким багажом в период взросления и во взрослой жизни трудно быть ориентированным на достижения.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда старшей дочке было два годика, мы целое лето в одно и то же время приходили с ней на детскую площадку в ближайший парк. Неугомонная малышка лезла на всевозможные горки, лесенки, полосы препятствий и даже деревья. Я поначалу страховала ее, а потом успокоилась — дочка быстро научилась справляться сама. И по ловкости напоминала обезьянку.

Практически каждый день на той же площадке мы встречали маму с мальчиком «нашего» возраста. Женщина, ей было за сорок, постоянно одергивала несчастного, не давала ему забираться на горки, качели и лазать по лесенкам. Мальчик должен был всю прогулку сидеть в песочнице и делать с мамой куличики. Поначалу он резво удирал, стоило женщине заболтаться с другими мамочками. Но каждый раз получал нагоняй и шлепок по попе. «Куда ты лезешь? — шипела на него родительница. — Убьешься!» И бросала на нас с дочкой, висящей на очередном дереве, испепеляющие взгляды.

К концу лета малыш представлял собой печальное зрелище: ему стало неинтересно играть. Он даже не пытался вылезти из коляски, в которой мама привозила его на детскую площадку. Женщину это устраивало: она могла беседовать с другими мамочками, а ее ребенок оставался на месте.

Только много лет спустя, когда училась в Школе приемных родителей, я узнала, что такое поведение ребенка называется «выученная беспомощность». Если постоянно ограничивать малыша, он со временем перестанет даже пытаться что-то сделать.

КТО И КАК ВЛИЯЕТ НА РЕБЕНКА 3–6 ЛЕТ?

Фигуры влияния этого периода — **РОДИТЕЛИ, БРАТЬЯ, СЕСТРЫ, СВЕРСТНИКИ.**

Ведущая деятельность — игра. Ролевая игра, сюжетно-ролевая игра, игра по правилам. Через игру ребенок познает суть человеческих взаимоотношений, узнает новое, учится общаться.

«Самое страшное — это когда ребенок не умеет играть, — писала Астрид Линдгрэн. — Такой ребенок похож на маленького скучного старичка, из которого со временем вырастает взрослый старец, лишенный, однако, основного преимущества старости — мудрости, ведь ей неоткуда взяться, когда в человеке не развиты фантазия и благородство, а значит, нет ни смелых идей, ни глубоких мыслей, ни чувств». Приведем в подтверждение и слова великого психолога Льва Семеновича Выготского: «Игра — источник развития и создает зону ближайшего развития. Действие в воображаемом поле, в мнимой ситуации, создание произвольного намерения, образование жизненного плана, волевых мотивов — все это возникает в игре и ставит ее на высший уровень развития».

+ ИНИЦИАТИВА. Взрослые поощряют инициативу и обращаются к совести ребенка, только когда это действительно необходимо. А не ради личного удобства или по сложившейся привычке. Взрослые являются примером моральных норм и ценностей. Дети считывают поведение родителей и через него приобретают не только инициативность, но и целеустремленность.

- ПАССИВНОСТЬ, ВИНА. Возникают, если взрослые перегружают совесть ребенка, воспитывают по принципу повышенной моральной ответственности. Не через личный пример, а через негативные директивы (к ним мы вернемся на уроке, посвященном малой психологической травме).

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

С трех лет Оля всерьез взялась за образование Марты. После детского сада, где девочка благодаря маме «по благу» ходила на все дополнительные занятия бесплатно, они неслись на платные уроки английского языка. А по выходным ездили в детский клуб, чтобы учить испанский.

— Я хочу спать, — жаловалась пятилетняя Марта, трясясь субботним утром на маминых коленях в пустом автобусе.

— Имей совесть, — пугалась Оля, — ты должна учиться!

— Зачем? — девочка с тоской смотрела в окно.

— Чтобы устроиться на хорошую работу и зарабатывать много денег!

— Для чего?

— Будешь меня кормить, когда я стану старенькой, — изумлялась ее непонятливости мать, — сейчас я все делаю ради тебя. Потом — твоя очередь.

Марта не понимала. Ей было грустно оттого, что совсем не остается времени на «глупости» и игры. Даже в детском саду ни одной свободной минутки: только развитие, развитие и развитие.

— Нечего собакам хвосты крутить, — повторяла Оля, — второго шанса не будет!

Марта чувствовала себя виноватой перед мамой и слушалась, занималась. Но интереса к учебе у нее не было. Была только апатия.

Кто и как влияет на ребенка 6–12 лет?

Фигуры влияния — **УЧИТЕЛЯ, ДРУЗЬЯ.**

Ведущий вид деятельности — учебная. К школьному возрасту (для каждого он наступает в свое время: кто-то созревает в 6 лет, а кто-то намного позже, только к 8 годам) ребенок, как правило, наигрался. Игра в основном исчерпала для него свои познавательные возможности, ее одной становится недостаточно. И игровая мотивация сменяется познавательной. Ребенок узнает себя и свой внутренний мир. Он учится строить отношения с другими людьми. **В школьном возрасте дети уже способны смотреть на ситуацию, исходя из своей внутренней позиции, но при этом учитывая точку зрения другого человека, и принимать решения в соответствии с этим.** «Анализ объективного положения ребенка, — писала Лидия Ивановна Божович, — дает возможность понять систему требований, которые к нему предъявляет среда, а изучение “внутренней позиции” — систему его собственных потребностей и стремлений. Наши исследования показали, что в тех

случаях, когда удавалось понять внутреннюю позицию ребенка, не только становилось ясным его отношение к тому или иному отдельному явлению, но выявлялась и вся система его отношений к действительности. Вместе с тем попытка в процессе исследования перестроить отношение ребенка к центральным для него явлениям действительности обнаружила невозможность достигнуть этого, не изменив его внутренней позиции. Мы убедились в том, что от характера этой позиции ребенка и ее соотношения с его внешним положением и с его реальными возможностями зависит вся система переживаний и его дальнейшее психическое развитие».

+ КОМПЕТЕНТНОСТЬ. Ребенок выходит из круга семьи, его интересы меняются. Происходит активное овладение знаниями и умениями. От взрослых зависит развитие у детей трудолюбия (не останавливать, подбадривать, помогать). Необходимо положительное влияние школы (если оно, напротив, отрицательное, нужно искать альтернативные учебные заведения или формы образования).

- НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ. Малые достижения в области трудового и социального опыта, отрицательное влияние школы, наказания родителей.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В начальной школе у меня, как и у большинства одноклассников, успехи менялись в зависимости от личности учителя. С авторитарными педагогами, которые держали в страхе весь класс, успеваемость падала. Дети переставали верить в себя. Со слабыми личностями, которые не умели поддерживать дисциплину в классе, тут же садились на шею, расслаблялись. И только с учителями, которые умели строить с детьми отношения «властной заботы», учеба налаживалась. Они были доброжелательны. Уважали в ребенке личность, и мы это чувствовали. Их не боялись, но уважали в ответ и поэтому не хотели подвести. Они побуждали к познанию. Таких школьных учителей я помню до сих пор — их можно пересчитать по пальцам одной руки. Чаще других мне везло с преподавателями русского языка и литературы. Очевидно, что они и оказали на меня ключевое влияние.

КТО И КАК ВЛИЯЕТ НА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ 12–20 ЛЕТ?

Фигуры влияния — **ГРУППЫ СВЕРСТНИКОВ.**

Ведущий вид деятельности в подростковом возрасте — это общение со сверстниками и общение интимно-личностное. **Подросток ищет друга, которому он может открыться, и сам пытается понять других.** Начинает формироваться самосознание. В юности возвращается интерес к учебе и профессиональному самоопределению. Здесь заканчивается концепция ведущей деятельности: в дальнейшем она уже не так ярко выражена.

- + **ИДЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ. Кто я? С кем я? Какой я?** Формируется идентичность при условии, что родители способны поменять отношение к ребенку, постепенно начинают общаться с ним как со взрослым. Мама с папой все еще оказывают поддержку, но к моменту совершеннолетия делегируют ответственность за жизнь самому ребенку. Включенность ребенка в новые социальные группы помогает сформировать новые представления о себе.
- **СПУТАННОСТЬ РОЛЕЙ.** Возникает в том случае, когда родители не позволяют ребенку отделиться и стать взрослым. Не передают ему ответственности, чрезмерно контролируют по причине собственного страха и тревоги. В такой ситуации подросток не может найти свое место в жизни.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

В шесть Ольга отдала Марту в школу, и девочка возненавидела учебу. Она устала от напряжения, не наигралась в дошкольном возрасте и теперь не могла усидеть за партой. Ее интересовали только перемены: когда можно бегать с ребятами, валиться в кучу-малу, затевать прятки и догонялки. На уроках девочка откровенно страдала и безучастно смотрела в окно.

Ольгу вызвал на разговор школьный психолог. Женщина долго выспрашивала детали.

— Девочка не созрела для учебы, — сообщила она, — ей бы еще год-другой подождать, как следует наиграться.

— Что вы такое говорите?! — возмутилась Ольга. — Марта учится с трех лет, знает два языка! У нее не было времени заниматься глупостями.

Психологу так и не удалось объяснить Ольге, что раннее развитие в ущерб игре опасно для психики ребенка; что дети, которым в дошкольном возрасте не дали свободы и времени для развлечений, не могут потом встроиться в учебный процесс.

Из школы Ольга Марту не забрала. Зато стала контролировать каждый ее шаг, училась с дочерью вместе.

До подросткового возраста Марта терпела. В голове ее постоянно звучали слова мамы: «Я все делаю ради тебя». А в тринадцать лет из нее словно выкачали все силы. Девочка начала постоянно болеть, съехала из-за частых пропусков на двойки. Ни о каком вузе и иностранных языках речи уже не шло. Встал вопрос о том, чтобы оставить ребенка в восьмом классе на второй год. Марта не видела своего места в жизни, не знала, чем хочет заниматься. Ей все было одинаково безразлично, никаких интересов.

План Ольги использовать «единственный шанс» провалился.

Страх за здоровье ребенка заставил ее прислушаться к школьному психологу. По мнению специалиста, четырнадцатилетней девочке нужно было вернуть детство. Отстать от нее с образованием и дать возможность дозреть, доиграть. Позволить проснуться желаниям. Она посоветовала Ольге посмотреть фильм «Школа «Саммерхилл», который перевернул ее сознание, и отношения с Мартой постепенно стали меняться. Учеба, к счастью, отошла на второй план. На первый встали наконец здоровье и чувства ребенка.

КТО И КАК ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ 20–25 ЛЕТ?

Фигуры влияния — **ДРУЗЬЯ, ЛЮБИМЫЕ.**

- + **БЛИЗОСТЬ, СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ.** Здесь проявляются последствия отношений с родителями в раннем возрасте. Способность любить на эротическом, романтическом и нравственном уровнях закладывается из опыта отношений с матерью и отцом. Из наблюдений за ними как за парой.
- **ИЗОЛЯЦИЯ.** Способность любить не может быть выстроена в изоляции. Безразличные, отсутствующие родители не в состоянии передать ее ребенку. Он вырастет не способным к чувствам и близким длительным отношениям. Особенно тяжелые

нарушения проявляются у детей, с рождения до совершеннолетия воспитывавшихся в детских домах. Не случайно широко распространено такое явление, как вторичное сиротство — дети-сироты, вырастая, оставляют государству своих детей.

В среднем возрасте (25–65 лет) и в зрелом (после 65 лет) люди чаще всего продолжают бессознательно пользоваться теми установками, которые были заложены в них в детстве, в семье. Разумеется, роль играют темперамент, генетика, множество факторов, но семейная среда оказывает серьезнейшее влияние. В результате опыта раннего детства кто-то верит в себя и готов трудиться, а кто-то находится в состоянии застоя. Кто-то сложился как личность, а кто-то склонен пребывать в отчаянии и даже депрессии.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К ВОЗРАСТНЫМ КРИЗИСАМ ДЕТЕЙ?

Возрастные кризисы — это необходимые этапы развития. Относиться к ним стоит как к важным вехам, которые говорят нам, родителям: «В нашей семье все идет по плану, ребенок развивается и растет!»

Да, в моменты детских кризисов родителям бывает непросто. Любой шаг к будущей сепарации (а возрастной кризис он и есть) — это болезненный процесс.

- Первый кризис, **РОЖДЕНИЕ**, причиняет сильную боль и ребенку, и матери.
- Второй, **КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА**, становится началом самостоятельности и источником многих волнений.
- Третий, **КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ**, впервые низвергает авторитет родителей.
- Четвертый, **КРИЗИС ШЕСТИ-СЕМИ ЛЕТ**, выводит ребенка в социум и отдаляет от родителей.
- А пятый, **ПОДРОСТКОВЫЙ**, и вовсе проверяет мать и отца на прочность, заодно вынося на поверхность все ошибки, допущенные в первые годы жизни детей. Чем вернее мы понимали потребности ребенка, чем охотнее принимали роли матери и отца, тем с меньшими потерями пройдем через пубертат.

Ко всем кризисам можно подготовиться, изучить их, учесть опыт других родителей и пройти через трудности с осознанием их глубинного смысла. Что мы с вами и будем делать в «Азбуке счастливой семьи». Да, это немалый труд, но главное — результат. Будущее всей нашей семьи и будущее ребенка.

Люди с благополучным детством, как правило, становятся успешными взрослыми. Очень часто они не анализируют причин своего успеха и не всегда понимают, что любовь, тепло и забота родителей есть далеко не во всех семьях. Дети с опытом неблагополучия часто вырастают во взрослых с низкой жизнестойкостью. Они страдают болезнями и зависимостями, мучаются от сомнений и страхов. Конечно, люди могут создавать себя сами, преодолевая негативные влияния прошлого. Но на это требуется немало энергии, социальной поддержки со стороны других людей и нужен прочный внутренний стержень, который дан далеко не каждому из нас от рождения.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

«Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним» (Астрид Линдгрэн).

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Лев Семенович Выготский* «Воображение и творчество в детском возрасте».
- *Эрик Эриксон* «Дети и общество».
- *Александр Нилл* «Воспитание свободой. Школа Саммерхилл».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 1.6

- *Эльконин Д.Б.* Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ред.-сост. Б.Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.

- *Выготский Л.С.* Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб. [и др.]: Питер, 2021. — 221 с. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений [Текст]: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Леонтьев А.Н.* Лекции по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология». — 5-е изд., стер. — М.: Смысл: Academia, 2010. — 509, [2] с.
- *Лисина М.И.* Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб. [и др.]: Питер, 2009. — 318 с. / М. И. Лисина. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 318 с.
- *Калина О.Г.* Роль отца в психическом развитии ребенка / О.Г. Калина А.Б. Холмогорова. — 2-е изд., стер. — М.: Форум: Инфра-М, 2017. — 110 [1] с.

Для закрепления материала посмотрите видеорок 1.6



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «Младенчество»

Цель задания: осознать потребности младенца и обдумать способы их удовлетворения.

1. Представьте себе, что через несколько месяцев у вас родится ребенок. Напишите, кто будет ухаживать за ним большую часть времени.

2. Запишите перечень личностных качеств этого взрослого, необходимых для лучшего развития здоровья, иммунитета и интеллекта ребенка до 1 года.

3. Запишите, кто будет поддерживать взрослого, который ухаживает за младенцем, финансово, морально и в быту?

4. Сделайте выводы о том, какое поведение и состояние значимого взрослого развивают у ребенка базовое доверие к миру. Обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «РАННЕЕ ДЕТСТВО»

Цель задания: проанализировать благоприятные условия для развития ребенка и избегания выученной беспомощности.

1. Представьте себе ситуацию, в которой ребенок трех лет живо интересуется игрушкой, лежащей достаточно высоко на полке. Дотянуться до нее самостоятельно он не может. Малыш не плачет, он просто смотрит на игрушку, замерев в поиске решения. Потом замечает неподалеку стул. Направляется к нему и начинает подтягивать к полке. В этот момент бабушка, заметив, что ребенок хочет достичь желаемого, говорит: «Не тронь, упадешь!» Берет малыша на руки и поднимает к игрушке. Пожалуйста, проанализируйте действия бабушки. Почему она так поступила?

2. Какие чувства вы бы испытали на месте малыша? Какие бы сделали выводы о жизни?

3. Как было бы правильно поступить взрослому в данной ситуации? Опишите верные действия по отношению к малышу и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ»

Цель задания: проанализировать условия развития компетентности и, как следствие, самостоятельности ребенка.

1. Ребенок 8 лет захотел приготовить ужин для родителей. Без участия взрослых, но при поддержке двух своих друзей того же возраста. Опыта ни у кого из них нет. Ребенок пришел обсудить эту идею с вами. Пожалуйста, напишите, что вы скажете в ответ на его предложение.

2. Если вы дали согласие, запишите те правила и условия, которые необходимо обсудить с ребенком.

3. Какие выводы, на ваш взгляд, ребенок сделает из вашего ответа и из опыта самой ситуации?

4. Напишите свои мысли о том, почему некоторые взрослые не готовы передавать детям ответственность. Какие качества такие родители закрепляют в детях, на ваш взгляд? Обсудите выводы с Напарником.

ЧАСТЬ II

Привязанность

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЯЗАННОСТЬ И КАК ОНА РАБОТАЕТ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Катя родилась в молодой семье в начале 1970-х. Мама с папой работали на авиационном заводе: они там и познакомились, свадьбу играли всем цехом. Ребенок появился у счастливых родителей через год.

Через пятьдесят шесть календарных дней после родов мама Кати вынуждена была вернуться на завод. Декретный отпуск в Советском Союзе оплачивали, но совсем небольшой — два месяца до родов и два месяца после. Дальше женщины снова становились к станку.

В два месяца Катю отнесли в ясли: тридцать детей в одном теплом и светлом помещении. Две няни, которые трудились не покладая рук, успевали только менять пеленки и кормить младенцев. К вечеру обе женщины валились с ног от усталости. А дома их ждали собственные мужья и дети — готовка, уборка, проверка уроков. На это тоже нужны были силы. Иногда, чтобы наутро в ясли принесли поменьше детей — с температурой в группу не брали, — они устраивали «проветривания»: разворачивали младенцев и открывали окна.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ?

Мы с вами приступили к важнейшей теме — привязанности. Ей будет посвящено 6 уроков, которые помогут нам проанализировать собственный детский опыт и получить базовые знания о роли значимого взрослого в жизни малыша.

В настоящее время в литературе слово «привязанность» используется в широком смысле и отражает любые отношения ребенка со своим близким взрослым. Однако в основании этого термина лежит целая теория, которая так и называется — «теория привязанности».

Теория привязанности возникла в 50-е годы XX века. После Второй мировой войны широко изучалось влияние разлучения с мамой и папой, утраты родителей на развитие и последующее взросление детей. Ученые пришли к выводу, что разлучение ребенка с матерью уже в самом раннем возрасте может негативно сказываться не только на его психологических особенностях, но и на здоровье, а в иных случаях даже приводить к летальному исходу.

Еще в середине прошлого века известный психиатр и психоаналитик, автор теории привязанности Джон Боулби утверждал, что детям для жизни и развития недостаточно пищи, тепла и удовлетворения физиологических потребностей. Ребенку с первых дней нужен глубокий эмоциональный контакт со значимым взрослым. Боулби предположил, что имеющаяся у младенца врожденная способность устанавливать эмоциональную связь с матерью нужна не только для выживания. Поведение ребенка направлено и на поиск безопасности. Многие исследования следующих лет подтвердили этот тезис.

Внимание, пожалуйста: не существует никакой общей инструкции «Как растить ребенка». Зато есть способ сделать его жизнь более безопасной и счастливой. Надежная привязанность становится предпосылкой для гармоничного поведения, благополучия, здоровья, прочных отношений и успешности в будущем. Пренебрежение потребностями, нечувствительность, эмоциональная недоступность родителя будут отражаться на внутренней и социальной жизни человека, являясь причиной конфликтов, проблем в личной жизни, бед, зависимостей, болезней и криминального поведения.

Как только мы понимаем это, сразу становится ясно, что основная ценность для гармоничного развития человека — это заботливое и любящее отношение родителей с детства. Даже раньше: с момента зачатия. **Нельзя «испортить» ребенка осознанной любовью, зато его можно «сломать» безразличием.** Как нельзя лучше эту мысль отражают известные слова Оскара Уайльда: «Лучший способ сделать детей хорошими — сделать их счастливыми».

Дисциплина — вовсе не то, что нужно новорожденному. Устаревшие указания кормить младенцев по часам, запреты брать их

на руки, чтобы «не привыкали», отказ реагировать на призывы малыша — это насилие. Все это было придумано ради комфорта взрослых и идеи вырастить «удобного» ребенка. Тем временем малышу необходима адекватная забота, которую родители в нормальных обстоятельствах, если нет депрессии, болезни, сильного стресса, охотно дают. **В близости и самом естественном взаимодействии с мамой, которую неизменно поддерживает и укрепляет отец, — потребность младенца, созданная самой природой.**

К сожалению, многих из нас, сегодняшних взрослых, на руках в младенчестве носили мало. Негативные чувства малышей нередко оказывались под запретом. Воспитывали, исходя из опасного принципа «даже маленьким детям нужна дисциплина», прививая сбитый код отношений с ребенком. Заставляли матерей и отцов следовать за строгим расписанием, а не за своей интуицией и наблюдением за состоянием, поведением и потребностями малыша. Многие младенцев к тому же отдавали с двух-четырех месяцев в ясли. Но как это порой бывает, за краткосрочной выгодой не увидели глобальных потерь — дети, лишённые заботы родителей, нередко вырастали в подверженных болезням и зависимостям взрослых.

Ложная установка «государство воспитает лучше» стала частью менталитета, от которого и сегодня непросто освободить наше общество. Тем временем необходимо, чтобы с момента рождения ответственность за ребенка мамы и папы оставляли за собой. В этом одна из базовых традиционных семейных ценностей, которую необходимо передавать из поколения в поколение ради формирования благополучного общества.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

По вечерам и ночью Катя была с мамой. Могла рядом с ней отогреться, наесться сцеженным за день молоком. Для недавно родивших работниц в цеху был установлен холодильник — там хранили материнское молоко, чтобы вечером молодые мамы относили его домой. Спала Катя беспокойно. Постоянно вскидывалась и плакала. И тогда мама успокаивала ее, ходила по комнате, качая на руках. К утру она так сильно уставала, что едва волочила ноги, а впереди — целая смена. Отец каждое утро недовольно ворчал: он тоже шел на работу уставшим после бессонной ночи. В однокомнатной квартире от плачущего младенца некуда было деться.

Через год мучений было решено перевести Катю в загородные ясли на пятидневку — свежий воздух, жизнь на природе, развитие. Домой только

с пятницы по понедельник. А летом и вовсе не надо забирать. Ребятам на солнышке, на травке хорошо. Зачем держать малышей в пыльном городе? Мама плакала. Катя, глядя на нее, тоже. Но поделаться ничего было нельзя.

Катя провела в загородных яслях, а потом в детсаду пять лет своей жизни. Самым тяжелым временем было лето, когда родителям не разрешалось навещать детей. Считалось, что малышей это расстраивает, они не могут потом успокоиться. Но некоторые все равно приезжали — только для того, чтобы увидеть своего ребенка через забор. Катина мама тоже. Приезжала и смотрела на дочку сквозь решетку. А Катя, хотя и не видела ее, потом и правда весь вечер не могла успокоиться: плакала и плакала от горя, которого никому не могла объяснить. Все пять лет, сколько себя помнила, она думала только о маме.

Многие малыши в группе, как и она, часто плакали, тосковали по дому. И от этого плохо себя вели: капризничали, даже отказывались есть. Нянечкам приходилось поддерживать дисциплину: детей ставили в угол, привязывали к кроватям скакалками, ими же могли дать по попе и еще — самое страшное — ставили голыми перед всей группой. Последнего боялись как огня.

Катя мечтала о побеге. Они с Лешей — единственным другом — даже разработали план подкопа под забор. Чтобы выбраться, и бегом через лес до железнодорожной станции. Но их быстро рассекретили и наказали.

Что такое привязанность?

Если обратиться к определению — это взаимный процесс образования эмоциональных связей между людьми, которые сохраняются неопределенное время, даже если люди разделены. Для взрослых — необходимая вещь, объединяющая между собой самых близких людей. Для детей — первичная потребность, основа основ. Без привязанности к своему взрослому ребенок не в состоянии выжить.

Природой в младенце заложена «программа самоуничтожения» на случай, если некому о нем позаботиться. Нередко у ребенка, брошенного взрослыми, блокируется развитие, падает иммунитет, включается подсознательная установка «я никому не нужен». Ресурсы его организма быстро истощаются без родителей, которые призваны защищать. Материнская депривация как следствие отрыва малыша от матери в раннем возрасте или отсутствие возможности выстроить близкие отношения с фигурой, заме-

няющей мать, разрушительны для маленького ребенка и драматически влияют на всю последующую жизнь человека.

«Согласно теории привязанности, — пишет доцент кафедры психического здоровья и раннего сопровождения детей и родителей Санкт-Петербургского государственного университета, кандидат психологических наук Наталья Леонидовна Плешкова, — стремление к достижению комфорта и безопасности рассматривается как основная потребность человека в раннем возрасте, удовлетворение которой благоприятно отражается на психическом развитии и здоровье ребенка. Наличие заботы, утешения в ситуации дискомфорта и небезопасности создает необходимые условия для эмоционального и познавательного развития ребенка. Мать (или заменяющий ее человек) является для ребенка первой фигурой привязанности, которая обеспечивает ему утешение всякий раз, когда это необходимо. Опираясь на представление о потребности в безопасности как о ведущей потребности младенца, мы можем добавить, что для переживания комфорта младенцу необходима эмоциональная вовлеченность и доступность матери и других заботящихся о ребенке взрослых».

КАК РАБОТАЕТ ПРИВЯЗАННОСТЬ?

«Как мы отметили выше, — продолжает Н.Л. Плешкова, — целью поведения привязанности является достижение ребенком эмоциональной и физической близости с матерью, снижение тревоги и страха. Дж. Боулби утверждал, что **поведение привязанности активизируется всякий раз, когда ребенок переживает состояние тревоги**. В течение первого года жизни ребенок обобщает опыт своего взаимодействия с матерью. В результате этого обобщения он формирует свою внутреннюю рабочую модель, которая включает в себя представления о себе, о матери и других людях. Дж. Боулби предположил, что ребенок использует свои представления, чтобы предсказать и установить отношения с другими людьми, особенно в ситуациях небезопасности».

Привязанность не дается ребенку по факту рождения, она формируется постепенно в ежедневном взаимодействии взрослого и малыша. Младенец испытывает естественную потребность — голод, жажду, дискомфорт, — удовлетворить которую самостоятельно не может и потому кричит. На зов приходит взрос-

лый — кормит, поит, меняет пеленки, а вместе с этим ласково приговаривает, целует и прижимает к себе. Дискомфорт устраняется, ребенок получает покой и удовлетворение. Непрерывность взаимодействия изо дня в день позволяют паре «взрослый — ребенок» узнать друг друга, подстроиться друг к другу, а младенец к концу первого года жизни получает возможность «обобщить» свой опыт отношений с близким взрослым. Чувствительность взрослого, его способность видеть и точно откликаться на потребности и сигналы ребенка наряду с качественной заботой о нем формируют основополагающий для развития фундамент. Ребенок чувствует свою ценность. Включается установка: «Я нужный, хороший», «То, что я чувствую, — важно», «Я есть». Человек учится доверять своему взрослому, и через это рождается доверие к другим людям, ко всему миру. Формируется надежное будущее.

ПОЧЕМУ ДЕТЯМ НУЖЕН ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКЛИК РОДИТЕЛЕЙ?

Эдвард Троник, директор Отделения развития ребенка при Гарвардском университете, с 1975 года проводил серию любопытных лабораторных экспериментов под условным названием «Неподвижное лицо» (Still Face Experiment). Он просил родителей посидеть и поиграть с их маленькими детьми так, как они обычно это делают. Затем родителю нужно было прекратить общение с ребенком. Мать или отца просили смотреть на малыша, придав лицу застывшее или отсутствующее выражение. Ход эксперимента снимался на камеру. Все результаты говорили об одном — **маленькие дети крайне болезненно воспринимают потерю эмоционального контакта со значимым взрослым, они нуждаются в нем.** При просмотре видео к уроку и выполнении заданий (Задание № 2) вы сможете в этом убедиться.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Двадцать три года назад у нас с мужем родился первый ребенок. И только четырнадцать лет спустя мы узнали о теории привязанности. Вот тогда в полной мере осознали причины 90% «капризов», непослушания,

других воспитательных трудностей и даже детских болезней ребенка. Конечно, лучше поздно, чем никогда. Но я лично предпочла бы изучить этот вопрос намного раньше — до рождения нашей малышки.

Исследования показывают, что матери детей, которые сформировали безопасную (надежную) привязанность, умели внимательно наблюдать за своими младенцами и видеть даже малейшие проявления их дискомфорта; они хорошо понимали эмоциональное состояние ребенка и его физические потребности. И самое главное, родители могли адекватно, уместно откликаться на наблюдаемое у младенца поведение. Например, если малыш напрягается или отворачивается, родитель прекращает или снижает интенсивность своего действия. Эти мамы и папы вели себя с детьми предсказуемо. Их забота о малыше характеризовалась бережностью, общение с ребенком включало интерес к его действиям, радость, способность следовать за его инициативой в игре и повседневном уходе. Очевидно, что подобное бессознательное поведение взрослых берет начало в их собственном детстве — когда с таким же вниманием и чувствительностью к ним относились собственные родители. Если такого опыта не было, строить отношения надежной привязанности со своими детьми важно через осознанность, знание и принятие нужд ребенка.

Надежная привязанность, которая вырастает из чувствительности матери и отца, из качественной заботы, обеспечения младенцу безопасности и комфорта, закладывает в ребенке способность любить, понимать собственные чувства и чувства других людей, контролировать эмоции, учиться и получать знания, логически мыслить, уважать себя и других. Она оберегает от психосоматических заболеваний, криминального поведения, зависимостей и многих негативных решений. Снижает риски задержек в развитии. Проанализировав все реальные истории из наших уроков, а также примеры из личного опыта, вы сами в этом убедитесь.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Катя выросла и пошла в школу. Как многие школьники тех лет — с ключом на шее. Она была послушной и тихой. Училась без охоты, но старалась быть хорошисткой: очень боялась подвести маму и папу. Катя пре-

красно понимала, что, если им что-то не понравится, они снова отдадут ее на пятidineвку. А этого девочка не могла допустить.

В четырнадцать у Кати случилась первая сексуальная связь с мужчиной, который был старше нее на 15 лет. Она скрыла свой возраст. Потом были другие связи: она словно искала что-то и не могла найти. Постоянно испытывала потребность в любви и пыталась, как могла, ее удовлетворить. Но ничего не получалось. Катя рано вышла замуж — только для того, чтобы получить формальное подтверждение любви, — но и это не принесло счастья.

Рождение ее собственного ребенка обернулось тяжелейшим испытанием. Катя не могла адекватно реагировать на плач дочки: начинала плакать сама. С каждым всхлипом младенца женщина все глубже проваливалась в собственное детство, в одиночество, в страх, что мама никогда больше не придет, в боль, которую причиняли ей чужие люди. У нее начиналась истерика, которая пугала малышку и не позволяла Кате заботиться о ребенке.

Кате самой все еще нужна была мама.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Не существует никакой общей инструкции «Как растить ребенка». Зато есть способ сделать его жизнь более безопасной и счастливой. Надежная привязанность становится предпосылкой для гармоничного поведения, благополучия, здоровья, прочных отношений и успешности в будущем.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Джон Боулби* «Привязанность».
- *Гордон Ньюфелд, Габор Матэ* «Не упускайте своих детей».
- *Людмила Петрановская* «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 2.1

- *Аникина В.О.* Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития: [монография] / [Р.Ж. Мухамедрахимов и др.]; под общ. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова ; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008.
- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Лисина М.И.* Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб. [и др.]: Питер, 2009. — 318 с. / М.И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318 с.
- *Мухамедрахимов Р.Ж.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285 [1] с.
- *Плешкова Н.Л., Мухамедрахимов Р.Ж.* Отношения привязанности у детей в семьях и домах ребенка. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова, изд-во СПбГУ, 2008. С. 220–230.

Для закреплeния материала посмотрите видеоурок 2.1



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Привязанность» построена на примере тех, что выполняют будущие усыновители в Школе приемных родителей. Многие из них затрагивают глубинные чувства и переживания взрослых людей. Пожалуйста, если вы почувствуете сложность при выполнении заданий, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: невозможность вспомнить взрослого, который ухаживал за вами в детстве; слишком острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «ТАЙНЫЕ НИТИ»

Цель задания: осознать значение близких отношений через погружение в воспоминания о собственном детстве.

1. Сядьте так, как комфортно вам. Освободите руки. Расслабьтесь (лучше после прочтения задания закрыть глаза) и вспомните самые приятные и яркие моменты из вашего раннего детства. С кем они связаны? Кого вы видите перед собой? Маму или папу, бабушку или дедушку, брата или сестру, возможно, кого-то еще?

Что вы делаете вместе с этим человеком? Как именно вы сейчас ощущаете связь с ним? Возможно, это невидимая нить, которая соединяет вас? Может быть, вы вспоминаете запахи, звуки, конкретные слова? Пожалуйста, запомните ваши ощущения. Когда будете готовы, откройте глаза.

2. Опишите все, о чем вы вспомнили: свои ощущения и людей, которые связаны с самыми счастливыми моментами вашего детства.

3. Сделайте свои выводы об опыте отношений с близкими в вашем детстве, о значении психологической связи со значимыми людьми. Запишите самое важное. Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «НЕПОДВИЖНОЕ ЛИЦО»

Цель задания: наблюдение за поведением ребенка в экспериментальной ситуации прерывания эмоционального отклика матери.

Посмотрите, пожалуйста, в Интернете видео «Эксперимент с неподвижным лицом» Still Face Experiment (это займет 2,5 минуты). Не обращайтесь внимания на слова, сосредоточьтесь на своем восприятии происходящего.

1. Опишите 3 этапа взаимодействия матери и ребенка, которые вы увидели, а также ваши личные наблюдения за реакцией малыша.

1. _____

2. _____

3. _____

2. Какой вывод вы можете сделать об опыте взаимодействия девочки с мамой? Запишите его и обсудите с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ОТКЛИК НА ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА»

Цель задания: закрепление темы урока о значении циклов удовлетворения потребностей ребенка близким взрослым.

Любую потребность новорожденный ребенок ощущает как жизненно важную. Холод, голод, физический дискомфорт он воспринимает как угрозу жизни. У него еще нет опыта, нет ощущения времени и способности к ожиданию. Единственный, кто может удовлетворить потребности младенца, — его значимый взрослый. В этот период родители для ребенка всемогущи. Они защитники и спасители, которые всегда приходят на помощь. Из этого опыта отношений месяц за месяцем формируется опора и самая прочная в жизни связь.

1. Ребенок переживает потребность и выражает ее плачем или иным способом. Взрослый откликается и удовлетворяет эту потребность. Повторяющийся отклик взрослого приводит к осознанию младенцем своего воздействия на взрослого. Он призывает, и мама приходит. Младенец начинает распознавать свои потребности и также использует все более разнообразные формы обращения к близкому взрослому. Формируется цикл, круг поведения: «потребность — плач как призыв — приход взрослого — удовлетворение потребности — умиротворение — новая потребность». Опишите этот круг на любом примере, начиная со слов «ребенок проголодался», «ребенок замерз», «ребенку больно» и так далее, на ваш выбор.

2. Что происходит, на ваш взгляд, когда взрослый игнорирует призывы ребенка? Какие чувства испытывает младенец? Какие последствия это может иметь для формирования отношений привязанности? Как этот опыт повлияет на качество отношений? Будут ли отношения привязанности безопасными (надежными)?

3. Вспомните конкретные ситуации из вашего личного опыта или из ваших наблюдений, когда этот круг работал и когда не работал. Что при этом происходило, какие обобщения, выводы мог сделать ребенок? Поделитесь своими размышлениями с Напарником.

КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД И РОДЫ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

История из книги Томаса Верни, Джона Келли «Тайная жизнь ребенка до рождения».

«Девочка, которую я назову Кристина, еще более наглядно продемонстрировала наличие этого явления — внутриутробной связи с матерью. Мне рассказал о ней Петер Федор Фрейберг, мой друг детства, который теперь является профессором акушерства и гинекологии в университете Уппсала в Швеции и одним из ведущих акушеров Европы. Все началось как нельзя лучше. После рождения Кристина была крепкой и здоровой. Затем случилось нечто странное. Дети, у которых сформирована привязанность, будучи положены на живот матери после рождения, двигаются по направлению к материнской груди. Кристина же по необъяснимым причинам этого не сделала. Каждый раз, когда мать предлагала ей взять грудь, она отворачивалась от нее. Сначала Петер подумал, что девочка больна, но, когда ей предложили соску с искусственным молоком, она взяла ее и выпила все молоко. Петер решил, что поведение Кристины было временной аберрацией. На следующий день Крестину принесли к матери — и она снова отказалась брать грудь, это повторялось и все последующие дни».

ЧТО САМОЕ ВАЖНОЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Мы уже неоднократно говорили о том, что самый важный период для формирования человека — это время от зачатия примерно до 3 лет. **То, что происходит в эти условные первые «1000 дней» жизни, во многом определяет характеры и судьбы детей.**

Начальный этап — перинатальный период и роды — важнейший. Он закладывает основу привязанности. Не только от поведения, но и от чувств родителей зависит будущее ребенка — его уверенность в себе, физическое и психологическое здоровье, способность устанавливать длительные и прочные отношения, создавать собственную семью.

А начинается все еще до рождения с самого главного — с безусловного принятия родителями ребенка.

В 1971 году психолог Густав Ханс Грабер организовал первую Международную конференцию по перинатальной психологии в Вене, на которой ученые открыто заявили, что **чувства ребенка в утробе матери — это уже не предположения, а научно доказанный факт.** Благодаря появлению ультразвуковых аппаратов удалось исследовать эмоциональные реакции плода и убедиться, что нерожденный малыш откликается на настрой, состояние и даже мысли матери. Причем память об этих переживаниях порой сохраняется на всю жизнь и может даже влиять на основы психики, черты характера и здоровье ребенка.

Перинатальный психолог Томас Верни в своей книге «Тайная жизнь ребенка до рождения» пишет: «Задолго до рождения ваши дети думают, чувствуют и даже действуют. То, что происходит с ними до и во время рождения, может сильно повлиять на то, какими людьми они станут. Эти ошеломляющие открытия имеют и гораздо более значительное практическое значение. Они дают нам возможность определить направление развития личности ребенка за много месяцев до его рождения».

Одной из самых разрушительных установок для плода во время беременности становятся мысли матери или отца: «Я не хочу ребенка». Очень часто дети, которым «были не рады», показывают в будущем самое трудное поведение, много и тяжело болеют, словно продолжают бороться за жизнь. Первое звено привязанности оказывается ненадежным с самого начала.

«Основной источник этого формирующего личность отношения — мать ребенка, — убежден Томас Верни. — Это не значит, что каждое мимолетное огорчение, сомнение, беспокойство женщина передает своему ребенку. Значение имеют только постоянные модели эмоционального состояния. Хроническое беспокойство, противоречивое отношение к будущему материнству могут оста-

вить глубокий след на личности ребенка еще до рождения. В свою очередь положительные эмоции, хорошее настроение и радостное ожидание рождения малыша могут оказать значительное влияние на развитие здоровой эмоциональной сферы личности ребенка».

С этим утверждением согласна доктор психологических наук, президент Российской ассоциации перинатальной психологии и медицины Наталья Петровна Коваленко. В 1994 году совместно с главным врачом роддома № 12 Санкт-Петербурга Евгенией Леопольдовной Лукиной ею была организована Первая конференция по перинатальной психологии в акушерстве в России. Официально началась история перинатальной психологии в нашей стране, была создана Ассоциация развития перинатальной психологии и медицины. Многие годы научной и практической работы Ассоциации привели ученых и врачей к следующим выводам, изложенным Н.П. Коваленко в книге «Перинатальная психология»:

- «система мать — дитя — отец является единой психоэмоционально-физиологической системой, зависящей от состояния каждого;
- психоэмоциональный (духовный) уровень матери является ведущим в этой системе;
- с появлением первых мозговых субстратов появляются первичные функции ребенка в антенатальном периоде развития (первичный психоэмоциональный опыт);
- успешное психоэмоциональное развитие ребенка зависит от силы позитивных психологических доминант матери;
- успешность родоразрешения матери зависит от уровня подготовки к родам и формирования позитивных эмоциональных доминант по отношению к родам и ребенку;
- психокоррекция эмоциональных состояний беременной женщины должна осуществляться с учетом ее личностного и психоэмоционального статуса и должна включать работу с болевым синдромом в родах;
- ядром психокоррекционной и профилактической работы с беременной женщиной является активизация ее творческого потенциала, осмысление Я-концепции и формирование роли матери».

Вышеизложенные выводы перинатального психолога приобретают огромное значение в свете того, что **отношение человека к самому себе, как это ни удивительно, начинает формироваться**

еще в утробе матери. Ощущение счастья или несчастья в будущем нередко зависит от того, как ожидают родители появления ребенка. С радостью или с тревогой? Предполагают улучшение или ухудшение своей жизни? Боятся за себя и за будущее ребенка или сохраняют спокойствие? Негативные чувства матери и отца во время беременности в отношении ребенка имеют для него сложные биологические и психологические последствия. С появлением ребенка на свет эти чувства родителей могут сохраняться и даже усиливаться. Очевидно, что отвержение, тревога, печаль, депрессия, массивные личные потребности родителей как до, так и после рождения малыша мешают выстраиванию безопасных отношений привязанности между ними и ребенком.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

История из книги Томаса Верни и Джона Келли «Тайная жизнь ребенка до рождения».

«Озабоченный случившимся и движимый любопытством, Петер поставил остроумный эксперимент. Он рассказал о странном поведении Кристины другой недавно родившей женщине, и та согласилась попробовать ее покормить. Когда сонную Кристину принесли и положили ей на руки, вместо того чтобы отвернуться, Кристина схватила сосок и стала упоенно сосать. Удивленный реакцией девочки, Петер рассказал на следующий день ее матери о том, что произошло, и спросил: “Как вы думаете, чем это объяснить?” Женщина ответила, что не знает. Петер спросил, не болела ли она во время беременности. “Нет”, — ответила та. Тогда Петер спросил ее без обиняков: “Вы хотели забеременеть?” Женщина взглянула ему в лицо и сказала: “Нет. Я хотела сделать аборт. Но мой муж хотел ребенка. Поэтому я родила ее”».

Для чего нужна поддержка окружения?

Важно делать все возможное и невозможное для того, чтобы дети появлялись на свет в гармоничных и осознанных союзах. И дома, и в школе необходимо учить подрастающее поколение серьезно воспринимать брак, сексуальные отношения и умение планировать беременность; воспитывать подростков в парадигме цен-

ности семьи и детей. Необходимо передавать семейные ценности. **Даже сама атмосфера безусловного принятия, уважения к ребенку как к личности со стороны родителей готовит сыновей и дочерей к осознанному отцовству и материнству. Делает для них родительство привлекательным и желанным.**

«Если у женщины доминанта материнства выражена ярко, — говорит Наталья Петровна Коваленко, — у нее все идет лучше — и роды, и грудное вскармливание, и послеродовое восстановление. Ей легко быть с ребенком круглосуточно, и никаких депрессий. Если эта доминанта не сформирована, то молодую маму могут на всех этапах подстергать трудности и страдания. Материнская доминанта напрямую связана с детско-родительскими отношениями, каждая будущая мать — это часто обиженная в детстве девочка, которая бессознательно несет в свое материнство детские травмы или страдания, связанные с отношениями». Понимая это, мы можем заранее позаботиться о подготовке к рождению своих детей и проработать собственные отношения с родителями, свои детские психологические травмы.

Цена спокойствия, уверенности будущей матери и ее желания растить ребенка неизмеримо высока. В любой сложной ситуации (если нет условий, нет средств, бросил отец ребенка и так далее) важную работу необходимо сделать родным и близким — всем, кто рядом и может помочь. Огромную роль в поддержке молодых семей играют школы осознанных родителей, семейные клубы, ресурсные группы для мам и пап. Поговорка «Чтобы вырастить одного ребенка, нужна целая деревня» сегодня актуальна как никогда. Нуклеарные семьи с детьми (состоящие из родителей и детей или одного родителя и детей) — весьма непростая система для продолжения рода и воспитания потомства. В таких семьях нет прямой передачи опыта от старших поколений к младшим. Значит, важно найти возможность оказывать беременной женщине мягкую уважительную поддержку со стороны старших и более опытных женщин в так называемой «большой семье». Обеспечить помощь со стороны мужчин, особенно если отец ребенка не принимает участия в происходящем. На этом этапе уже не важно, что именно и по какой причине произошло. В род готовится прийти новый человек, и он — несмотря на национальные

и религиозные взгляды, внутрисемейные обиды и ссоры — должен быть встречен с радостью!

Когда близкие заботятся о будущей маме, не упрекают ее, не считают «позором семьи», ее главная задача — принять младенца безусловно и радоваться ему — с высокой вероятностью будет выполнена успешно.

Конечно же архиважное значение во время беременности имеет поведение отца: его готовность к рождению ребенка, его желание любить и справляться с житейскими трудностями становится прочной основой благополучия семьи.

«Новые исследования все больше и больше внимания уделяют чувствам отца, — пишет Томас Верни. — До последнего времени они вообще игнорировались. Последние данные свидетельствуют о том, что такой подход неверен и опасен, так как **отношение мужчины к жене и будущему ребенку, его чувства к ним — один из самых важных факторов, определяющих нормальное течение беременности**».

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Артем в последний триместр беременности жены завел интересную традицию. Его Аня постоянно жаловалась на то, что по вечерам малышка начинает активничать: толкается, пинается, крутится в животе и не дает ей уснуть. За полчаса до сна Артем садился у ног жены, клал свои ладони на ее круглый живот и пел еще не рожденной дочке колыбельную из мультфильма, который любил с детства: «Спи, моя радость, усни! В доме погасли огни; пчелки затихли в саду, рыбки уснули в пруду...» Уже на словах «глазки скорее сомкни» буйство малышки волшебным образом прекращалось.

Когда Артем оказывался в отъезде — его работа была связана с командировками, — Аня стала петь дочке ту же песню сама, положив руки на свой живот. Голос мамы, судя по всему, нравился малышке еще больше: она успокаивалась мгновенно.

После рождения Лизы родители были потрясены: «та самая» колыбельная действовала на девочку безотказно. Папа и мама могли с ее помощью успокоить и усыпить ребенка всего за пару минут. В семье эта история превратилась в легенду, ее рассказывают всем знакомым и друзьям.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА?

К сожалению, длительное отношение в нашей культуре к родам как к процессу исключительно физиологическому наложило негативный отпечаток на несколько поколений людей. В роддомах еще каких-то 20–30 лет назад персонал беспокоила лишь телесная сторона вопроса: частота схваток, раскрытие шейки матки, прохождение через родовые пути. Хотя **по сути своей роды — явление глубоко психологическое. Смысл их не только в «изгнании плода и плаценты», но и в превращении единого целого в две отдельные, но навечно соединенные жизни.**

Бесценный подарок детям делают мамы, которые в процессе родов способны «смотреть своему ребенку в глаза». Настрой на радость, безусловное принятие помогают и самой роженице: снижают уровень стресса и даже боли в родах.

ПЕРВЫЙ КОНТАКТ

Новорожденному важно увидеть лицо близкого человека сразу после появления на свет. Зрение ребенка, как утверждают офтальмологи, в этот момент еще нечеткое, малыш видит размытые цветные пятна. Но при этом уже в первые минуты жизни он интересуется человеческим лицом и с удовольствием его разглядывает. Эксперименты показали, что всем изображениям новорожденный младенец предпочитает живое лицо, а из всех лиц выбирает лицо матери.

Ребенок рождается с программой, направленной на социальное взаимодействие с человеком. Прежде всего с матерью. Новорожденному необходимо видеть ее и ощущать контакт с ее телом. Он нуждается в бережных прикосновениях рук, во внимательном взгляде, теплой улыбке и голосе мамы. Отсутствие этого опыта или его искажение переживаются как лишение, которое может повлиять на последующую жизнь человека.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Нашу младшую дочку мы удочерили, когда ей было всего полтора месяца. Казалось бы, она ничего не могла знать о том, что кровная мама в день родов не смотрела на нее, не брала на руки и не прикладывала к груди. Женщина написала отказ и ушла, оставив новорожденную в родильном доме

одну. Но на деле работает бессознательное. В первый же день рождения, в годик, у дочки внезапно подскочила температура и началась рвота. Конечно, мы все списали на случайность. Но на второй день рождения, в два годика, все повторилось. На третий и четвертый год стало чуть легче, но высокая температура и плохое настроение появлялись всегда. Ровно на один день. И только на первый юбилей — пять лет — недомогание было уже не таким тяжелым. Конечно, на простые совпадения все это было уже не похоже. Потребность нашей малышки быть рядом с мамой в первые минуты, часы и дни своей жизни не была удовлетворена. Специальная литература для усыновителей, а также психологи, работающие в этой теме, объясняют подобные симптомы травмой потери матери.

Можно ли компенсировать ребенку такой ущерб? Да, но это большая работа, очень часто с привлечением специалистов. Многие годы заботы, любви, надежности, непрерывные доказательства: «ты нужен, ты важен, мы тебя любим».

В то же время и сама мама, лишенная контакта с младенцем в первые минуты и часы после родов (именно такой была и, к сожалению, до сих пор остается практика в некоторых роддомах якобы ради отдыха роженицы), может получить психологическую травму. На глубоком подсознательном уровне организм роженицы запускает установку: «если ребенок сейчас не здесь, не на моей груди, значит, он умер».

Существует гипотеза, что разделение после родов матери и ребенка может стать одной из причин послеродовой депрессии.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Помню свое собственное состояние в ночь после родов, когда дочку забрали и унесли в детское отделение: раньше, чем закончили медицинские манипуляции со мной. Муж — мы вместе были на родах — тоже исчез, даже не попрощавшись и не побыв рядом. Всю ночь я лежала в темном помещении совершенно одна и плакала. С живота под спину холодными струями стекал растаявший лед из старой резиновой грелки. Никто не объяснил, надо убрать эту штуку или она должна лежать на животе до утра. И я не осмелилась спросить. В голове постоянно вертелись мысли: «Куда они ее дели, зачем от меня унесли?!» До утра я не смогла сомкнуть глаз: мне было жалко себя, жалко свою маленькую дочку. Я ненавидела весь мир и хотела только одного — умереть.

В нормальных обстоятельствах все должно идти по сценарию, заложенному природой: ребенка принимают, с нетерпением ждут, ему рады. В первые минуты жизни он видит, чувствует, осязает своих родителей. Ощущает привычный стук сердца мамы, слышит ее голос. Отец остается с женой и ребенком после родов, защищает их обоих, пока у женщины нет сил. И тогда младенцу не так страшно входить в незнакомый мир: он чувствует присутствие родных людей, их тепло, их счастье, любовь. Это — залог устойчивости на всю жизнь.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

История из книги Томаса Верни и Джона Келли «Тайная жизнь ребенка до рождения».

«Это было новостью для Петера, но, очевидно, не для Кристины. Она в течение долгого времени испытывала неприятие матери и отказалась устанавливать контакт с ней после рождения, так же как ее мать отказалась от привязанности к ней до рождения. Кристина была эмоционально отвергнута, находясь в утробе, и теперь, всего четырех дней от роду, она старалась защитить себя от матери всеми возможными способами. Со временем, если мать Кристины изменит свое отношение к ребенку, она сможет вернуть себе ее любовь. Но если бы связь с ребенком не была нарушена во время перинатального периода, этого не пришлось бы делать».

КАК КОМПЕНСИРОВАТЬ УЩЕРБ?

Если беременность и роды оказались далеки от идеала и это время было наполнено тоской, сомнениями, тревогой, очень важно в период младенчества внимательно наблюдать за малышом и за собой, размышлять о вашем контакте, следить за тем, что в ваших действиях нравится малышу, а что вызывает дискомфорт (тогда появляются плач, хныканье, отвод взгляда и головы, напряжение в теле, сопротивление вашим прикосновениям и др.). Перечисленные реакции ребенка являются посланиями для родителей и предлагают изменить что-то в своем поведении — снизить скорость, тише говорить, делать паузы, предупреждать малыша о своих действиях словами, прикасаться более бережно.

Не всем родителям такая направленность на реакции младенца и понимание малыша даются легко, сами собой. Тогда работает

осознанность, включаются знания о последствиях пренебрежения ребенком. Помните о том, что любовь — это решение, принятое зрелым человеком. Установка «**Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно его любить**» помогает родителям пережить трудности во взаимодействии с детьми. **Основа осознанного родительства заключается в понимании того, как действия, мысли, чувства мамы по отношению к ребенку воздействуют на него, какое послание несут, какой опыт предоставляют.**

Чтобы мама могла решать такие сложные задачи, ей необходима поддержка. Мама сконцентрирована на ребенке. А отец и другие близкие — на ее моральном, физическом, финансовом благополучии и комфорте.

Огромную роль в формировании психологического климата молодой семьи играет и отношение общества к беременной женщине, в целом к материнству и отцовству. Уважение к семьям с детьми, готовность государства и общества оказывать моральную и иную поддержку родителям становятся важными элементами профилактики семейного неблагополучия.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Негативные чувства матери и отца в отношении ребенка во время беременности, к сожалению, имеют для него сложные биологические и психологические последствия. Отвержение, тревога, печаль, депрессия как до, так и после рождения малыша мешают выстраиванию безопасных отношений между ним и родителями. Поэтому мамам и папам важно заранее готовиться к рождению ребенка, настраиваться на материнство, отцовство и искать для себя поддержку в лице других членов семьи, родных и близких.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Томас Верни, Джон Келли «Тайная жизнь ребенка до рождения».*
- *Каролин Эльячефф «Затаенная боль. Дневник психоаналитика».*
- *Диана Машкова «Наши дети. Азбука семьи».*



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 2.2

- *Аникина В.О.* Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития: [монография] / [Р.Ж. Мухамедрахимов и др.]; под общ. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008. — 312 с.
- *Коваленко-Маджуга Н.П.* Перинатальная психология. — СПб., 2010. — 316 с.
- *Плешкова Н.Л.* Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. СПб., 2008. С. 220–239.
- *Мухамедрахимов Р.Ж.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285 [1] с.

Для закрепления материала посмотрите видеорок 2.2



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Привязанность» построена на примере тех, что выполняют будущие усыновители в Школе приемных родителей. Многие из них затрагивают глубинные чувства и переживания взрослых людей. Пожалуйста, если вы почувствуете сложность при выполнении заданий, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: невозможность вспомнить взрослого, который ухаживал за вами в детстве; слишком острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «МОЕ ПОЯВЛЕНИЕ НА СВЕТ»

Цель задания: проанализировать историю своего рождения для понимания важности начала формирования привязанности.

1. Пожалуйста, вспомните обстоятельства вашего появления на свет и опишите их. Сколько лет было вашим родителям? Как долго они состояли в браке? Хотела ли ваша мама ребенка? А отец? Каково было социальное и материальное положение семьи? Как отнеслись старшие родственники к беременности вашей мамы?

2. Что вам известно о дне вашего появления на свет? Как описывала его ваша мама?

3. Хотели бы вы что-то изменить в обстоятельствах вашего рождения? Пожалуйста, запишите свои чувства, выводы и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ПОЯВЛЕНИЕ НА СВЕТ МОЕГО РЕБЕНКА»

Цель задания: анализ ситуации рождения первенца для осознания влияния беременности и родов на дальнейшие отношения с ребенком.

1. Вспомните обстоятельства появления на свет вашего первого ребенка. Если вы еще только готовитесь к родам, ответьте исходя из текущей ситуации. Вы состояли в браке? Каким было ваше социальное окружение? Достаток семьи? Как восприняли известие о беременности самые важные и близкие люди? Запишите, пожалуйста, ответы.

2. Если бы у вас была возможность, что бы вы хотели изменить в обстоятельствах рождения вашего первого ребенка?

3. Какие выводы вы можете сделать о влиянии беременности и родов на формирование будущего ребенка? Пожалуйста, обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ПОДДЕРЖКА БУДУЩЕЙ МАМЫ»

Цель задания: осознать важность состояния беременной женщины и найти способы для благоприятного вынашивания ребенка.

1. Считаете ли вы, что беременная женщина и ее ребенок — это высшая ценность любого общества?

2. Напишите, что может сделать будущая мама для того, чтобы беременность проходила успешно?

3. Какова, на ваш взгляд, роль отца ребенка во время беременности жены? Что может сделать мужчина, чтобы беременность проходила успешно?

4. Какую роль играет близкое окружение беременной женщины? В чем состоит лучшая помощь со стороны родных и близких?

5. Знаете ли вы о центрах социальной защиты, общественных организациях, благотворительных фондах, родительских группах, которые помогают беременным женщинам и семьям с детьми бесплатно? Назовите такую организацию в вашем регионе. Воспользуйтесь Интернетом, если не знаете.

6. Обсудите с Напарником важность настроения беременной женщины и отца ребенка, а также поддержки со стороны близких людей и общества.

Какое значение имеют перинатальный период и роды?

163

КАК ДЕТИ ВЫБИРАЮТ СВОИХ ВЗРОСЛЫХ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

К трехлетней Яночке на утренник, посвященный Восьмому марта, пришли мама, бабушка и няня. Первое выступление, первый год в детском саду. Мама постоянно снимала нарядную дочку на камеру, чтобы осталось видео на память. Бабушка любовалась внучкой и фотографировала. А няня следила за каждым движением малышки, вместе с ней проговаривала слова, улыбалась, кивала, а когда Яночка дочитала свое стихотворение, не удержалась: заплакала от умиления и избытка чувств. Дети исполнили финальный танец, им долго хлопали. Потом они взяли приготовленные заранее подарки — поделки делали в группе под строжайшим секретом — и побежали поздравлять своих мам. Яночка тоже побежала...

Только не к маме, а к няне. Вручила и замерла от счастья. Ее радость была недолгой: мама и бабушка тут же, при всех, набросились на малышку.

— Ты кому отдала подарок? — шипела бабушка.

— Как ты могла так поступить?! — негодовала мама.

Праздник был испорчен. Яночка плакала, размазывая кулаками слезы по лицу. Няня пыталась ее утешить, трясясь от страха. Другие дети и мамы смотрели на эту сцену в гробовом молчании, а воспитатели растерянно переглядывались. Мама Яны в ярости выскочила из зала и направилась в кабинет старшего воспитателя. Жаловаться.

Что хочет малыш от 0 до 3 лет?

Сегодня мы продолжаем работу над ключевым периодом в жизни ребенка — ранним детством. Необходимо помнить, что привязанность формируется уже к 12–14 месяцам. И все самое важное для

отношений и для развития происходит именно в период от 0 до 3 лет. Ребенок хочет быть со своим взрослым, хочет познавать мир и расти!

Всего за три года малыш учится почти всему, что нужно человеку для жизни. Ходить, говорить, управлять собственным телом, манипулировать предметами, различать эмоции и желания. Будущие образования, включая школы, вузы и аспирантуры, станут лишь каплей в море важнейших знаний и навыков, которые он получает в этот период. Простой пример: без степени кандидата наук и даже без высшего образования человек вполне может быть успешным. А вот неспособность идентифицировать чувства других людей или распознавать собственные эмоции (навык, который формируется благодаря значимым взрослым) сделает невозможными долгосрочные надежные отношения.

Именно в первые годы жизни мозг растет невероятными темпами, и к трем годам его объем составляет почти 90% мозга взрослого человека. Конечно, при условии, что ребенок развивается в семье, окруженный взрослыми, готовыми отвечать на его эмоциональные потребности.

КТО ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА ГЛАВНЫЙ?

Психологически точно отвечает на этот вопрос фильм «Быть Астрид Линдгрэн» о знаменитой детской писательнице. Обстоятельства ее жизни сложились таким образом, что после рождения старшего ребенка Астрид вынуждена была разлучиться с ним. Несколько лет о ее маленьком сыне заботилась приемная мама. И хотя Астрид часто навещала малыша, своей настоящей мамой он считал ту женщину, которая воспитывала его. После воссоединения с сыном Астрид понадобилось немало сил, терпения и любви, чтобы сын принял ее как мать: долгая разлука стала причиной многих трудностей в их отношениях и в поведении ребенка.

Итак, условием для благополучного развития маленького человека является стабильность и постоянство его ближайшего окружения. Иными словами, это забота о ребенке одного или ограниченного числа постоянных близких людей. Так и происходит в семье. При этом **фигурами привязанности** — одно из центральных понятий теории привязанности — становятся взрослые, которые про-

водят с малышом больше всего времени и изо дня в день заботятся о нем. Чаще всего это мама и папа.

Кто заботится о малыше большую часть времени, кто носит его на руках, баюкает, кормит, купает, ласкает, с тем у младенца и формируется надежная привязанность. Поэтому очень важно, чтобы именно родители оставались в кругу постоянного контакта ребенка. Тогда у мам и у пап сформируется прекрасный задел для близких доверительных отношений со своими детьми в будущем, включая непростой подростковый возраст ребенка.

Приемные родители знают, что дети с опытом жизни в домах ребенка имели контакты со множеством взрослых, которые сменяют друг друга на работе. То есть их потребности сформировать близкие отношения и хорошо ориентироваться во взаимодействии с несколькими постоянными людьми не удовлетворялись. Поэтому малышу, попавшему в семью из дома ребенка, потребуется время для выстраивания отношений с фигурами привязанности.

Сменяемость родственников и нянь, заботящихся о маленьком ребенке в семье, также препятствует формированию надежных отношений с постоянными и главными для него людьми.

Именно стабильность, частота и продолжительность пребывания с ребенком одного или двух человек позволяют ребенку узнать своих близких взрослых и выстроить с ними отношения. Качество отношений зависит от того, какой опыт предоставляют ребенку взрослые. Если основные заботящиеся о ребенке взрослые обладают чувствительностью, если у них есть способность видеть, понимать потребности и сообщения малыша и адекватно на них реагировать, тогда отношения привязанности будут безопасными.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

— Почему воспитатели не проследили? — негодовала мама Яны. — Это их работа!

— Не вижу вины коллег, — защищала старший воспитатель своих подчиненных. — Они подготовили подарки, разучили с детьми программу...

— И не научили, кому дарить?!

— Расскажите, пожалуйста, — попросила старший воспитатель, — как росла Яночка? Кто за ней ухаживал?

— Первые два месяца я. — Мама встала и начала ходить по кабинету. — Потом мы с мужем наняли няню. Мне нужно было возвращаться на работу, муж один не справлялся. Сами понимаете, собственный бизнес...

— А сколько было Яночке, когда няня пришла в семью?

— Два месяца, — мама остановилась на месте, — она переехала к нам жить. Сама из Украины, без квартиры в Москве. Если бы я только знала, что будет такое предательство!

Она закрыла руками лицо и расплакалась.

В ЧЕМ ОСНОВА ДЕТСКОГО СЧАСТЬЯ?

Психотерапевт Жан Ледлофф в книге «Как вырастить ребенка счастливым» описывает свои наблюдения за племенами южноамериканских индейцев. Младенцы в их культуре всегда находятся при матери. До тех пор, пока не начинают перемещаться самостоятельно, сидят на руках или за спиной. Развитие в таких условиях происходит спокойно, без стресса. Маленького ребенка никто не дрессирует. Не дисциплинирует. Зато мама, которая всегда рядом, улавливает его потребности и откликается на них. Это лучшая профилактика психических заболеваний, зависимостей и жизненной нестабильности в будущем. Причем не взрослый приспосабливается к ребенку, наоборот: мать занимается своими делами, а ребенок при ней.

Однако ни один учебник и ни один эксперт не расскажут, как именно мама и папа должны заботиться о своем малыше, — все семьи слишком разные. **Универсальное правило только одно: быть рядом со своим ребенком, внимательно за ним наблюдать и откликаться на его индивидуальные потребности.** Эта мысль красной нитью проходит через работы большинства современных психологов. Она же стержневая идея книги «Как любить ребенка» великого педагога, врача и писателя Януша Корчака.

Многие современные мамы стремятся к невозможному и очень расстраиваются, если им не удастся достичь уровня «идеального родителя». Чтобы нам было не так страшно жить с грузом чрезмерной ответственности, другой психолог, Дональд Винникотт, ввел понятие «достаточно хорошей матери». По словам Винникотта, «до-

статочно хорошая мать — это такая мать, которая активно приспосабливается к потребностям младенца; активное приспособление которой уменьшается по мере роста способности младенца переносить фрустрацию». Матери не нужно стремиться к идеалу. **Плохо недодать любви, но так же плохо и удушить ребенка заботой — тогда она может превратиться в насилие. Для развития маленького человека нужно пространство** — в том числе и в первый год жизни. Границы этого пространства мать обычно чувствует, следуя за своей интуицией.

«Достаточно хорошая мать» делает все, что в ее силах в тех обстоятельствах, которые сложились в жизни. Она умеет обращаться за помощью, за ресурсами. Прекрасно понимает, что может совершить ошибку, и потому не стремится к идеалу. Отношения со своим ребенком для нее намного важнее, чем мнение родных или посторонних людей, советы популярных книг о воспитании, мода и прочие внешние факторы. Она знает, что главный эксперт в воспитании ее малыша — она сама, потому что только она может почувствовать, что нужно ее ребенку. У такой мамы есть собственная жизнь, свои интересы, желания и время, когда она думает и заботится только о себе. Она признает свое право на чувства, даже самые негативные, и умеет высказать их словами. В моменты радости ребенка она искренне радуется за него и вместе с ним. А когда случается неудача, принимает чувства малыша (причем они не разрушают ее саму), утешает его и помогает справиться со слишком сильными переживаниями.

«Достаточно хорошая мать» всегда верит в своего ребенка и в то, что он сам может достичь собственных целей.

Что за кризис случается в 1 год?

К 12–14 месяцам модель отношений привязанности с близким взрослым уже сформирована. Ребенок также хорошо знает взрослых, которые живут с ним под одной крышей или часто приходят, чтобы заботиться о нем. Малыш уже отличает «своих» от «чужих». Идти на контакт с последними он стесняется, и это правильно. Нужно с уважением относиться к реакциям малыша — в них природные механизмы защиты от опасности.

А еще очень важно не ограничивать ребенка в исследованиях, в изучении мира. Принцип «безопасно разрешать» хорош уже на этом этапе: можно все, что не несет в себе угрозы жизни и здоровью. **Любопытство — вечный двигатель развития. Благодаря ему малыш уже в годик готов дистанцироваться от мамы, самостоятельно перемещаться и преодолевать препятствия.** При условии, что родители остаются источником поддержки, подзарядки, а при первых признаках опасности малыш может спрятаться за маму или за папу. И напротив: постоянно запрещая и ограждая, мы создаем у ребенка идею, что мир небезопасен, что нельзя и страшно его исследовать. Разумеется, в будущем это сказывается на учебной мотивации, а также на способности идти вперед, ставить цели и их достигать.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Помню, со старшей дочкой Нэллой я еще не понимала развивающей силы любопытства ребенка и то и дело пыталась ограничить ее в исследованиях, когда она научилась ходить. Но природа, к счастью, брала свое. И чем больше я запрещала, тем настойчивее она двигалась к цели.

Примерно с полутора годиков, научившись бегать, Нэлла ни минуты не могла усидеть на месте. Ей всюду нужно было залезть, все достать. Стоило, например, зазвонить телефону — тогда еще были проводные аппараты с крутящимися дисками, — как она, понимая, что я минимум несколько минут буду занята разговором, неслась в кухню. Там подставляла к обеденному столу табурет, залезала на него, со стола перемещалась на холодильник и так дотягивалась до полочки под самым потолком, на которой стояли маленькие стеклянные игрушки. Это была коллекция, перешедшая ко мне от бабушки с дедушкой по наследству. Конечно, брать игрушки запрещалось. Залезать на холодильник — тем более. Но Нэлле мои запреты, похоже, только раззадоривали. Понятно, что мои разговоры по телефону укладывались в тридцать секунд. А потом я бежала доставать Нэлле из-под потолка. И так было во всем. Дочка умела улучшить момент, когда я занята, и сотворить что-нибудь выдающееся: выпотрошить все полки с книгами и кассетами. Вытянуть из кассет пленку. Открыть коробки с дисками и достать все до одного. Хорошенько все это перемешать и изучить в ей одной известном ключе и порядке. От непонимания, что ребенок именно так изучает мир — сначала пробуя на вкус, потом разбирая на части, щупая, перекладывая, доискиваясь до сути, —

я страшно уставала. Мне казалось, дочка делает все это лишь потому, что я плохая мать и не сумела воспитать послушную девочку, которая ничего без разрешения не трогает. Мне и в голову не приходило, что ни один ребенок не может сидеть тихо в уголке на радость взрослым: ему нужно исследовать мир вокруг. И большая ошибка не позволять ему этого делать. Ребенок должен получать собственный опыт. Задача родителя не запрещать, а создавать безопасную среду.

Для чего привязанность сохраняется на расстоянии?

Как только ребенок начинает передвигаться самостоятельно, он экспериментирует с дистанцированием от родителей, постепенно увеличивая расстояние, на которое он может отойти или отбежать. Теперь малышу не нужно постоянно быть в физическом контакте с родителями. Ему достаточно видеть родителей или просто знать, что они рядом. Он уже понимает, что, если случится неприятность — он ударится, расстроится, расплачется, идти за помощью нужно к маме или папе, к бабушке или дедушке. Нужно забраться на ручки и снова стать младенцем на пару минут, пока боль не пройдет и слезы не высохнут. **Задача родителей — принимать чувства ребенка, а не обесценивать их. «Контейнировать»**, как говорят специалисты, то есть помогать справиться с огорчением, но ни в коем случае не ругать за слезы. Кстати, есть версия, что сердечно-сосудистые заболевания в нашей стране чаще случаются у мужчин именно по причине того, что их в более раннем возрасте лишают возможности плакать и искать утешения: «Не реви, ты уже большой», «Мужчины не плачут». В тех культурах, где мужские слезы не считаются чем-то зазорным, нет существенной разницы в продолжительности жизни женщин и мужчин.

Если у ребенка сформирована надежная привязанность, то доверие и диалог между ним и родителями позволяют малышу слышать своего взрослого. Он уже реагирует на слова, предостережения, просьбы. **Надежная привязанность — это залог хороших отношений с ребенком в будущем. Это его мотивация быть послушным, охотно развиваться, узнавать новое и следовать за своей семьей.**

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Психолог Наталия Мишанина рассказала о ситуации, связанной с ее внучкой. Как и другие дети, четырехлетняя девочка расстраивается, когда родители в чем-то ее ограничивают. На днях обиделась на маму за то, что та запретила малышке брать большой острый нож. Убежала в комнату и стала плакать с причитаниями «мама меня не любит».

— Я понимаю, что ты очень расстроена, — начала бабушка диалог. — Ты готова сейчас поговорить?

Девочка согласилась.

— Понимаешь, — объяснила бабушка, — ты взяла очень опасный предмет. Родители испугались, что ты можешь порезаться. Когда станешь постарше, мама научит тебя обращаться с острым ножом. А пока можно брать столовые ножи.

Девочка посидела немного, подумала и побежала мириться. Она поняла, что со стороны мамы это было не отсутствием любви, а заботой о безопасности. Но чтобы ребенок понял запрет, его необходимо объяснять и проявить внимание к чувствам ребенка.

С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ?

Длительное расставание ребенка младенческого и раннего возраста с мамой (или другой фигурой привязанности) — тяжелое переживание, психологическая травма для малыша. Ученые пришли к такому выводу благодаря исследованиям и наблюдениям за маленькими детьми. Наглядным доказательством переживаний ребенка стал фильм «Джон» о 17-месячном мальчике, помещенном на десять дней в учреждение для сирот. Джон проходит через все стадии переживания горя из-за потери мамы, он в силу возраста еще не может осознать, что ситуация временная, и воспринимает ее как утрату самого близкого человека (см. Задание 1).

Тем временем дети быстро растут и меняются. Ребенок с безопасной (надежной) привязанностью уже в возрасте 2,5–3 лет проявляет интерес и потребность в общении со сверстниками. Многие малыши созревают в этом возрасте для посещения детского сада и нормально переносят короткие расставания с близкими, особенно если родители хорошо подготовили ребенка.

Безопасные отношения с мамой и папой обеспечивают ребенку психическую возможность для дистанцирования и непродолжительного расставания. Однако ни в больнице, ни в санатории, ни на реабилитации малыш не должен находиться без значимого взрослого. Особенности детей раннего возраста не позволяют им без вреда для психологического и физического здоровья расти в сиротских учреждениях — каждому ребенку нужна заботливая и любящая семья.

Речь не идет о том, что 365 дней в году с малышом должна быть одна только мама, но в те моменты, когда она недоступна, это обязательно должен быть кто-то из ближнего круга. Отец в первую очередь. Или кто-то из тех родных, с кем у ребенка налажен постоянный контакт. И конечно, не стоит перемещать ребенка из привычной среды — будет гораздо лучше, если он останется дома, а взрослый, который должен на время отсутствия мамы заботиться о малыше, переедет к нему. Правильной тактикой станет подготовка ребенка, а не внезапное исчезновение, «чтобы не плакал». Лучше всего заранее сказать ребенку о том, что мама ненадолго уедет, но он останется с другим близким человеком: папой, бабушкой, дедушкой, братьями-сестрами. Да, маме будет тяжелее расставаться, видя слезы ребенка. Но это гораздо лучше, чем ее внезапное исчезновение.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

К моменту появления младшей дочки мы уже хорошо усвоили урок о том, что ребенку важно быть рядом с родителями. А если разлука неизбежна, то необходимо готовить малыша заранее. Как минимум за неделю говорить о своих планах.

— Скоро мне придется уехать, — начала я разговор с дочкой, — хотя я очень не хочу с тобой расставаться.

— Куда ты поедешь? — спросила двухлетняя Даша.

— К своей маме, — объяснила я, — она заболела, ей будут делать операцию.

— А я с кем останусь? — испугалась Даша.

— С папой. А еще с Нэллой и Дашей Большой.

Ответ Дашу устроил, но она все равно начала плакать: «Не хочу, чтобы ты уезжала». Я взяла ее на руки и стала укачивать.

— Я понимаю, как ты расстроена. Я тоже буду скучать по тебе.

Постепенно Даша успокоилась и приняла эту мысль.

На время своего отсутствия имеет смысл оставить ребенку что-то от себя лично — свой платочек, кофту, любимый плед. Это поможет малышу сохранить контакт с мамой во время ее отсутствия.

Все основное, что необходимо для формирования безопасной (надежной) привязанности — близость родителей, надежный, теплый и бережный контакт с ребенком, адекватный ответ на его потребности, — сосредоточено в раннем возрасте. **Благодаря безопасным отношениям с родителями ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, которые еще только придут в его жизнь.**

7 ПРАВИЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ МАЛЫШЕЙ

1. Всегда сохраняйте ответственность за воспитание ребенка за собой.
2. Будьте рядом с ребенком лично как минимум в первый год его жизни.
3. Наблюдайте за своим ребенком, чтобы улавливать его потребности.
4. Поддерживайте тактильный контакт с ребенком с учетом его желаний.
5. Избегайте длительных расставаний с малышом до 3 лет.
6. Оставляйте ребенку пространство для изучения окружающего мира.
7. Создавайте для ребенка безопасную среду как основу развития.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

На следующий день к старшему воспитателю в кабинет пришла еще одна заплаканная женщина, Янина няня.

— Они меня выгнали, — сказала она и тут же стала захлебываться слезами, — запретили встречаться с Яночкой! Мы даже не попрощались...

— Ох, — старшая воспитательница сокрушенно покачала головой.

— Что мне делать?! — Няня тряслась, как от холода. — Я хочу Яночку удочерить! Она мне стала родной, а им девочка не нужна. Родители работают круглые сутки. Бабушка занимается личной жизнью. Зачем им ребенок?!

— То, что попрощаться не дали, — это очень плохо, — произнесла старшая воспитательница, — это психологическая травма для ребенка. А об удочерении даже не думайте...

Няня еще долго плакала в кабинете, и сотруднице детского сада приходилось ее утешать.

Спустя пару недель Яна вернулась в группу, ее привела незнакомая пожилая женщина. Новая няня. Характер девочки за это короткое время сильно изменился: она замкнулась, стала тихой и плаксивой, не хотела ни с кем играть. Однажды за ней в группу пришла мама, и Яна долго не обращала на нее внимания: делала вид, что увлеченно играет сама с собой. А потом семья и вовсе переехала. След Яны затерялся.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Все основное, что необходимо для формирования безопасной (надежной) привязанности — близость родителей, надежный, теплый и бережный контакт с ребенком, адекватный ответ на его потребности, — сосредоточено в раннем возрасте. Благодаря безопасным отношениям с родителями ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, которые еще только придут в его жизнь.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- Людмила Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка».
- Марина Мелия «Мама рядом».
- Януш Корчак «Как любить ребенка».
- Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 2.3

- *Аникина В.О.* Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития: [монография] / [Р.Ж. Мухамедрахимов и др.]; под общ. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008. — 312 с.
- *Винникотт Д.В.* Семья и развитие личности. Мать и дитя: рук. по нач. взаимоотношениям / Дональд Вудз Винникотт; пер. с англ. А. Грузберга. — Екатеринбург: Литур, 2004. — 390 [5] с.
- *Мухамедрахимов Р.Ж.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285 [1] с.
- *Плешкова Н.Л.* Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. СПб., 2008. С. 220–239.

Для закреплeния материала посмотрите видеоурок 2.3



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Привязанность» построена на примере тех, что выполняют будущие усыновители в Школе приемных родителей. Многие из них затрагивают глубинные чувства и переживания взрослых людей. Пожалуйста, если вы почувствуете сложность при выполнении заданий, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: невозможность вспомнить взрослого, который ухаживал за вами в детстве; слишком острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «РАЗЛУЧЕНИЕ МАЛЫША С МАТЕРЬЮ»

Цель задания: наблюдение за реакцией ребенка на разлучение с матерью, выявление поддерживающих ребенка факторов, осознание необходимости исключить разрушающие события из жизни ребенка.

1. Посмотрите фильм «Джон» Джеймса и Джойс Робертсон 1969 года (картина доступна в Интернете, время просмотра составит 42 минуты).

2. Опишите, как ведет себя мальчик сразу после помещения в дом ребенка? Что он чувствует? Как проявляются его чувства и опыт его отношений с мамой?

3. Что меняется на втором этапе? По каким признакам можно угадать наступление безразличия и апатии у ребенка?

4. Что мы наблюдаем на заключительном этапе? Сохранилась ли жизнерадостность малыша, его любознательность? Опишите чувства ребенка.

5. Запишите выводы, которые вы сделали после просмотра фильма. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Разлука с родителями»

Цель задания: проанализировать личный опыт расставаний и то, как он повлиял на ваши отношения с родителями.

1. вспомните, приходилось ли вам в раннем возрасте расставаться с родителями? С кем и где вы оставались на этот период? опишите ситуации расставания и ваши чувства.

2. Где и с кем именно вы предпочли бы остаться на время без родителей в раннем возрасте?

3. Поделитесь вашими воспоминаниями и размышлениями с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «РАЗЛУКА С РЕБЕНКОМ»

Цель задания: проанализировать ситуацию расставания с малышом из роли родителя.

1. Приходилось ли вам оставлять своего ребенка до 3 лет на несколько дней или более долгий срок? Где и с кем? Вспомните самую яркую ситуацию. Если у вас еще нет ребенка, представьте себе такую ситуацию.

2. Опишите, пожалуйста, реакцию ребенка на ваш отъезд и его чувства.

3. Какие чувства испытывали (бы) вы при вынужденной разлуке с ребенком?

4. Пожалуйста, сделайте выводы о влиянии длительной разлуки малыша с родителями на их отношения. Поделитесь ими с Напарником.

КАКИЕ БЫВАЮТ ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рома с ранних лет жил с бабушкой. Мама с папой вскоре после его рождения развелись, и у каждого началась своя, отдельная жизнь с новыми отношениями. Мама выбрала любовь к другому мужчине, а с сыном — ей так казалось — все будет в порядке, потому что он с родным человеком. Роме — это ему стало понятно, только когда он вырос — места в жизни мамы и папы не нашлось. Зато бабушка любила Рому всем сердцем. Но когда ему исполнилось три годика, она умерла.

Детство сразу закончилось. Рома изменился. Вместо веселых игр и капризов «хочу — не хочу» огромные от страха глаза и одиночество. Он чувствовал себя ненужным и брошенным. Сначала мама с папой от него ушли. Теперь бабушка оставила одного. Что будет с ним дальше?

Рому забрала к себе тетя, и он жил какое-то время с ней. Старался быть хорошим и тихим: он уже понимал, что бабушка умерла из-за него. Зачем плакал по пустякам? Зачем капризничал? Все вокруг говорили: «Сердце у бабули не выдержало». Конечно, не выдержало — из-за него, непослушного! Потом за Ромой приехала мама. И они стали жить вместе. Было трудно, непривычно, но Рома терпел и не жаловался. Дальше Рому забрал к себе папа. Но прошло некоторое время, и папа вернул Рому маме, потом снова она — ему. С тех пор он жил с чувством, что ни маме, ни папе он не нравится, если они постоянно передают его из рук в руки. А когда Рома пошел в первый класс — в тот период он жил у мамы, — то стал бояться еще больше. «Нужно хорошо учиться и примерно себя вести, чтобы никто больше не умер из-за меня», — думал Рома. И он старался. Даже стал отличником. Но это не помогло. Он чувствовал, что мама его не любит.

При каждом переезде Роме приходилось менять школу, заново привыкать к классу. Он устал от такой жизни, но изменить ничего не мог.

И больше всего на свете боялся, что однажды мама или папа откажутся от него навсегда. На одноклассников Рома смотрел с завистью: они жили с двумя родителями. «Это только со мной все не так, — думал Рома, — взрослым из-за меня плохо, потому что я сам плохой».

КАКИЕ БЫВАЮТ ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ?

Доцент Санкт-Петербургского государственного университета Наталья Леонидовна Плешкова в статье «Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет» пишет: «Качественные характеристики привязанности детей младенческого и дошкольного возраста изучаются при помощи процедуры “Незнакомая ситуация”. Она состоит из нескольких эпизодов взаимодействия, разлучения и встречи матери и ребенка, записывается на видео, впоследствии поведение матери и ребенка классифицируется экспертом, прошедшим обучение».

Экспериментальная ситуация — ее автором стала известный психолог в области развития, ученица и коллега Джона Боулби Мэри Эйнсворт — выстроена таким образом, чтобы напряжение ребенка усиливалось. Когда мама с малышом 12–14 месяцев попадают в незнакомую комнату, ребенок немного тревожится. Как только он осматривается, обращает внимание на игрушки или начинает играть, в комнату входит незнакомая женщина и садится на стул. Тревога ребенка усиливается. Затем малыш остается с незнакомкой наедине. Еще более сильные чувства ребенок испытывает в другом эпизоде эксперимента, когда он остается в комнате один, а вместо мамы приходит незнакомка. В последнем же эпизоде мама возвращается, а незнакомка уходит. Эта последовательность эпизодов позволяет оценить привычные для ребенка и матери способы взаимодействия в небезопасных ситуациях, когда ребенку требуются утешение и поддержка. При этом в разных парах складываются разные сценарии поведения. Именно они и называются типом или паттерном привязанности. Приведенное ниже описание типов привязанности базируется на публикациях Н.Л. Плешковой.

Критерии для классификации типов привязанности у детей были предложены Мэри Эйнсворт и ее коллегами. Система классификации получила название «АВС». Безопасный тип привязанности стали обозначать буквой «В».

Безопасный (надежный) паттерн привязанности «В». Дети в экспериментальной ситуации исследуют игрушки, обращаются к маме за поддержкой, а во время разлучения ждут маму, проявляют беспокойство, расстраиваются. Когда мама возвращается в комнату, они приветствуют ее, улыбаются, вокализируют. Если они расстроены — ищут контакта с мамой, если успокоились — продолжают исследовать игрушки. Основной характеристикой детей с безопасным типом привязанности «В» была названа способность ребенка искать и получать утешение от матери. Когда мама утешает и поддерживает, исследовательская активность ребенка восстанавливается. Формирование этого типа привязанности связано с чувствительным и стабильным откликом матери на сигналы тревоги ребенка в течение первого года жизни.

Небезопасный тип привязанности избегающего вида «А». Дети активно исследуют, однако у них не наблюдается эмоционального взаимодействия с мамой, они не обращаются к ней во время своей игры, не приглашают ее и не просят помощи. Когда мама выходит из комнаты, дети почти не проявляют признаков переживания, не плачут. По возвращении матери они не приветствуют ее, а скорее активно избегают, при этом часто обращаются к игрушкам, чтобы не поддерживать с мамой прямой контакт. Когда дети расстроены, они предпочитают находиться на расстоянии от матери. Основная особенность поведения этих детей — желание не обращаться к матери в ситуации, когда они чувствуют себя некомфортно. При этом они могут справиться с переживаниями, используя игрушки. Формирование этого типа привязанности связано с тем, что матери детей предсказуемо игнорируют потребность ребенка в эмоциональном утешении, когда ребенок тревожится. Тем не менее это игнорирующее поведение матерей не является угрожающим, опасным для ребенка.

Небезопасный тип тревожно-сопротивляющегося (амбивалентного) вида «С». Дети сильно тревожились, находясь в незнакомой комнате, бывали раздражены или пассивны, мало исследовали. Они сильно беспокоились при разлучении с матерью, а при встрече с ней то искали утешения, то отталкивали ее, сопротивлялись контакту и никак не могли успокоиться. Общая особенность детей с типом привязанности «С» — использование негативных эмоций (гнева, страха и т. д.) для достижения близости с матерью. Такой тип привязанности формируется в результате непредсказу-

емого отклика матери на сигналы и проявления тревоги ребенка: иногда мама успокаивала и поддерживала, иногда не реагировала или сердилась.

Более детально типы привязанности описаны в работе Н.Л. Плешковой, на которую мы опирались выше. В той же статье «Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет» рассмотрен и еще один тип привязанности — дезорганизованный.

Что значит «ДЕЗОРГАНИЗОВАННАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ»?

Дальнейшие исследования показали, что не у всех детей качество привязанности может быть оценено по «АВС» критериям. Дети демонстрировали и другие виды поведения — например, радость во время разлучения с родителем и страх при встрече с ним, а также оцепенение и замирание во время игры, в ходе взаимодействия с мамой. Тогда учеными был предложен четвертый тип — **дезорганизованная привязанность**. Необычное, противоречивое поведение детей расценивается в этом случае как провал организованной стратегии привязанности ребенка младенческого возраста. И связано оно с пугающим, крайне противоречивым поведением родителей (фигур привязанности).

«Причиной коллапса, — отмечает Н.Л. Плешкова, — является неспособность ребенка в этом возрасте разрешить внутриспсихический конфликт между стремлением получить заботу и утешение от матери и страхом перед ней. В случае стресса, когда, согласно базовому положению теории привязанности, поведение, направленное на поиск защиты и утешения, активизируется, данный конфликт проявляется на поведенческом уровне. Например, ребенок не может завершить приближение к матери (как это делает ребенок с безопасной привязанностью), замирает, однако также он не способен играть, избегая контакта с матерью (как это делает ребенок с избегающим видом привязанности). Авторы, предложившие новую категорию привязанности — “D” — дезорганизованную привязанность и ее теоретическую концептуализацию, однако, допускают, что многие дети, которые имели дезорганизованный вид привязанности будучи младенцами, к дошкольному возрасту формируют особые виды привязанности, включающие заботливое либо агрессивное поведение по отношению к фигуре привязанности».

Какой тип привязанности формируют дети, если от близкого взрослого исходит опасность?

Другой взгляд на необычное поведение детей во время процедуры «Незнакомая ситуация» в конце прошлого века предложила известный психолог Патриция Криттенден. Она говорила о сложноорганизованной стратегии привязанности, которая формируется у ребенка в ответ на опасное, противоречивое поведение родителей. Отличие мнения Криттенден заключается в том, что переживание опасности в отношениях с матерью не вызывает у ребенка коллапса, но стимулирует его искать более сложные виды адаптации внутри небезопасных типов привязанности (избегающий вид «А» и тревожно-сопротивляющийся вид «С»). При этом цель ребенка состоит в том, чтобы снизить физическую или психологическую угрозу, исходящую от родителя, а также увеличить его эмоциональную доступность.

Криттенден выделила следующие виды сложноорганизованной привязанности: во-первых, это вынужденное заботливое и послушное поведение по отношению к родителю (в рамках избегающего вида привязанности). При нем ребенок проявляет повышенное внимание к желаниям родителя, а его собственные инициативы и даже потребности, например поиск утешения у родителя, снижена. И во-вторых, агрессивное и притворно беспомощное поведение, при котором ребенок проявляет повышенную агрессивность во время процедуры «Незнакомая ситуация» или, наоборот, крайнюю тревожность и пассивность. Исследовательская активность отсутствует, а его поведение сочетает в себе типы привязанности «А» и «С» (избегающий и тревожно-сопротивляющийся). Подход Криттенден расширяет модель Эйнсворт, но не вводит принципиально новых категорий при оценке привязанности.

Исследования показывают, что как дезорганизованные, так и сложноорганизованные формы привязанности чаще всего встречаются у детей из неблагополучных семей. Также, согласно российским исследованиям, сложноорганизованные типы привязанности формируются у детей в традиционных домах ребенка, где младенцы лишены возможности создавать стабильные и предсказуемые отношения со своими близкими взрослыми. В будущем, если не было возможности выстроить с кем-то из взрослых надежные отношения, эти формы становятся источником многих сложностей в жизни человека.

Именно поэтому для нас, родителей, очень важно научиться распознавать тревожные симптомы небезопасных отношений и вовремя менять свое поведение.

КАКИЕ ПРИЗНАКИ ГОВОРЯТ О НЕБЕЗОПАСНОСТИ РАННИХ ОТНОШЕНИЙ?

К сожалению, без экспертов, прошедших специальное обучение, провести эксперимент «Незнакомая ситуация» и определить тип привязанности, который сформировался у нашего ребенка, невозможно. Зато научные сотрудники факультета психологии СПбГУ Олег Игоревич Пальмов и Наталья Леонидовна Плешкова в 2009 году сформулировали ряд простых признаков, по которым родители могут распознать трудный опыт ранних отношений у ребенка. При внимательном наблюдении за ребенком раннего или дошкольного возраста можно по одному или нескольким перечисленным ниже признакам предположить, что у ребенка сформировался сложноорганизованный тип привязанности. В этом случае очень важно вовремя обратиться за помощью к психологу. Разумеется, программа помощи должна быть направлена не только на ребенка, но и на родителей — в первую очередь.

К признакам **глубокого риска** относятся:

- Низкий рост ребенка.
- Самостимуляция (раскачивание в кроватке, сосание рук, предметов и т. д.).
- Состояние глубокой депрессии (отказ от любой деятельности, оцепенение).
- Беспорядочное дружелюбие, постоянное проявление позитивных эмоций.
- Устойчивое нарушение сна и питания.
- Нарушения поведения (расторможенность, отсутствие игры и любой активности, выраженные проявления агрессивного поведения).
- Выраженное отставание в развитии, отсутствие речи без очевидных органических причин.

Показателями **умеренного риска** являются:

- Отставание ребенка в развитии.
- Повышенное внимание к эмоциональному состоянию взрослого, отдельные проявления беспорядочного дружелюбия.

- Послушность, отсутствие инициативы и отстаивания своих интересов.
- Нарушение поведения (проявления пассивного и/или гиперактивного поведения; рискованное, опасное для здоровья ребенка поведение).
- Особенности эмоционального состояния (печаль и/или серьезность, слабость и ограниченность в выражении эмоций).

КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ ЯВЛЯЕТСЯ НЕБЕЗОПАСНЫМ?

Приведенные ниже способы взаимодействия с детьми раннего возраста в повседневных ситуациях заботы, ухода и воспитания, описанные учеными О.И. Пальмовым и Н.Л. Плешковой, разрушают образ взрослого как защищающего и оберегающего ребенка.

Во время кормления:

- высокая скорость;
- ограничение свободы движения ребенка;
- большое количество еды на ложке;
- пренебрежение сигналами ребенка и т. д.

Во время гигиенических процедур:

- жесткие прикосновения к телу ребенка, к интимным местам;
- пренебрежение сигналами и состоянием ребенка — такими как страх, печаль, подавленность, оцепенение, плач.

Во время приучения к навыкам опрятности:

- насильственное высаживание и/или длительное удерживание на горшке;
- негативные комментарии в связи с процессами мочеиспускания и дефекации;
- вербальные проявления неуважения и гнева по отношению к ребенку и др.

Во время подготовки ко сну:

- укладывание в кроватку раньше положенного времени, принуждение ко сну.

В процессе регулирования поведения детей:

- грубые высказывания о поведении и о личности ребенка;
- запугивание и обман;

- встряхивание ребенка;
- физическое наказание (шлепки, подзатыльники и др.).

В любых ситуациях:

- ограничение свободы движения детей (удерживание или фиксация ребенка на длительное время в одной позе в реабилитационных приспособлениях, креслицах, ходунках; выкладывание детей в тесный манеж на длительное время и др.);
- перемещение ребенка, когда его голова запрокинута; подтягивание и поднимание ребенка за плечи.

Во время игры и занятий с ребенком:

- состояние глубокой подавленности и печальное выражение лица взрослого;
- высокая степень активности и эмоционального возбуждения взрослого, не связанная с состоянием, интересами, игрой ребенка;
- открытые проявления гнева в голосе;
- интенсивная перестимуляция (игрушками, голосом, щекоткой и т.д.);
- постоянное прерывание самостоятельной активности ребенка, блокирование его инициативы;
- требование послушного поведения ребенка;
- непредсказуемое поведение и/или резкая смена настроения взрослого в процессе игры.

Отказ от небезопасного поведения взрослых, описанного выше, и его замена на более бережное и внимательное отношение к ребенку, вне сомнений, помогут постепенно наладить детско-родительские отношения. Пока мы живы, многое можно исправить к лучшему ради здорового и счастливого будущего наших детей. Тип привязанности тоже может измениться, если мама и папа самостоятельно или с помощью специалиста меняют свои установки, реакции и действия по отношению к ребенку. Тогда риски для психического и физического здоровья, для развития и социализации ребенка в обществе, связанные с дезорганизованным или сложноорганизованным видом привязанности, отступают.

В случае если родители не сумеют пересмотреть своего поведения, последствия могут быть довольно печальными.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Страх Ромы с каждым переездом усиливался. Он начинал задыхаться от одной мысли о том, что новые расставания неизбежны. И все время чего-то искал. Лет с двенадцати он сам выбрал себе другую семью — ему очень понравилась мама одноклассника Леши. И вся его семья понравилась тоже. Там все любили друг друга и жили вместе: мама, папа, счастливчик Лешка. Рома стал часто бывать у него в гостях. А потом — невероятное счастье! — Лешкины родители пригласили его на дачу на лето. С тех пор, с кем бы Рома ни жил, лето он проводил с семьей своего друга. Мать с отцом, казалось, были этому только рады.

Тесные отношения с родителями Леши Рома сохранил и после окончания школы. Семья друга стала для него островком надежности. Но потом и эта связь разорвалась — они переехали жить в другую страну. И Рома, уже взрослый мальчик девятнадцати лет, снова почувствовал себя так, словно потерял опору. А заодно и уверенность в завтрашнем дне.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ?

Из отношений с близкими людьми в раннем детстве. Поддержка и доверие родителей формируют это важнейшее качество.

Внимательные и чувствительные родители предоставляют своему малышу опыт исследования, активного участия в повседневных делах, постижения границ и даже опыт небольшого риска, с которым малыш может справиться. Такие родители не забывают о безопасности и эмоциональном комфорте ребенка, они интересуются его открытиями и чувствами. Их ребенок обязательно научится опираться на свою компетентность, а образ одобряющих и поддерживающих родителей станет для него внутренним ориентиром.

Некоторые родители блокируют самостоятельность, если с раннего детства делают все за своих детей. Печально бывает наблюдать, как от подростка требуют решений и действий те самые мамы и папы, которые в детстве не давали ему шага ступить без своего контроля.

Так откуда берется самостоятельность? Ребенок в первые годы жизни наблюдает за своими взрослыми, многое старается повторить. Задача родителей — не мешать ему развиваться и не огра-

ждать от домашних дел. Хочет накрыть на стол, помыть посуду, помочь с обедом? Ответ всегда один: «Да!» В два годика малыш уже может разложить на столе салфетки и ложки, а еще принести то, что просит мама. В три — пропылесосить свою комнату, разобрать игрушки и вещи по местам. В пять — приготовить бутерброды, полить цветы и помыть полы. Много всего! Но так, как ему по силам. Понятно, что быстрее и качественнее все это сделают сами взрослые. Только вот изолируя малыша от исследования, от бытовых задач, от крупы, муки, воды и кастрюль, мы лишаем его развития и самостоятельности.

Главная развивающая среда, повторимся, как раз рядом с нами — в доме и во дворе. Ребенок сам учится всему, наблюдая и повторяя за взрослыми. Так он растет и входит в необходимый период: «Я сам!»

В ЧЕМ СМЫСЛ КРИЗИСА ТРЕХ ЛЕТ?

Спросите трехлетнего ребенка, большой он или маленький. Малыш скажет вам: «Я большой!» Психологи специально проводили такой эксперимент — выяснилось, что все трехлетки «большие», а пятилетки уже снова «маленькие». **«Большой» человек трех лет от роду, вполне уже самостоятельный, требует к себе нового отношения. Уважения и доверия.** Стоит без согласования, как это было раньше, взять его на руки, попытаться переодеть, помыть или унести от опасности, тут же крики, вопли и слезы: «Нет!», «Не буду!», «Я сам!».

Негативизм — один из самых ярких симптомов кризиса трехлетнего возраста. И это прекрасно! Можно отметить его наступление в семье как праздник развития. Ребенок переходит к позиции «Я САМ» — важнейшему элементу осознанности. Он произносит свое твердое «нет». Ищет собственные решения. И взрослый тоже в полном праве говорить мягкое, но уверенное «нет». Не для того, чтобы показать свою власть, а ради безопасности и здравого смысла. Это необходимо, чтобы ребенок понимал свои и чужие границы.

А если отношения ни с одним значимым взрослым не сформированы к трем годам? Тогда программа развития даст сбой. Кризис трехлетнего возраста, праздник развития, может не наступить.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Наш старший сын Гоша с рождения и до 16 с половиной лет жил в детском доме, где сформировать надежную привязанность невозможно, поскольку взрослые там постоянно меняются — из смены в смену. В итоге кризис трехлетнего возраста мы получили только в 17 лет, когда усыновили Гошу и у него начали формироваться доверительные отношения с мамой и папой. Все эти «нет!», «не хочу!», «не буду!» с падениями на пол «догнали» взрослого юношу, который на эмоциональном уровне так и остался ребенком. Чтобы успешно пройти этот кризис, приходилось общаться с нашим парнем как с малышом, словно ему три годика. Наверстывать упущенное. Подробнее о нашем с Гошей пути к взрослению можно прочесть в книге «Меня зовут Гоша. История сироты».

Конечно, кризис трехлетнего возраста — это испытание для родителей. У многих мам и пап в моменты непослушания и отрицания не выдерживают нервы — возникает потребность прикрикнуть и даже шлепнуть. Кто-то прибегает к другому разрушительному методу наказаний — игнорированию. И здесь снова встает вопрос работы над собой. Вопрос пополнения личных ресурсов.

Разрушить доверительные теплые отношения, раз за разом проявляя агрессию, удаляя малыша от себя, говоря ему: «Я такого плохого ребенка не люблю», очень легко. Но восстановить их потом будет крайне сложно, придется работать над этим годами. А на кону всегда стоят отношения с ребенком на всю дальнейшую жизнь.

ПОЧЕМУ ДОШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ — ЭТО ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ?

Когда кризис трехлетнего возраста проходит — он наступает в период от 2 до 4 лет и может оказаться долгим или быть совсем коротким, — наступает золотое время отношений с ребенком. Он уже достаточно самостоятельный, чтобы не нуждаться в помощи взрослого каждое мгновение, и в то же время сильно привязан к маме и папе. Хочет проводить с родителями время, разговаривать, читать, играть. Наслаждайтесь этим периодом!

С 3 до 7 лет ребенок готов доверять родителям абсолютно. Он следует за своими взрослыми без всяких сомнений. При

этом он по природе своей любопытен, готов исследовать, узнавать, лишь бы не мешали, а просто давали возможность. Книжки, краски, карандаши, природа, деревья, песок, домашняя утварь, рабочие инструменты — все льет благодатную воду на мельницу познаний. Родители отвечают на бесчисленные вопросы: «Зачем?», «Почему?», «Сколько?», «Какой?». И чем больше мы открыты для этого диалога, тем выше интерес к знаниям, тем крепче будет мотивация к учебе.

Ребенок удовлетворяет свой интерес и любопытство, когда родители его любят, заботятся, принимают, он нужен, и он для них хорош. Когда есть привязанность. А если нет надежной привязанности, если малыш не уверен, что он нужен и его любят, не верит, что мир безопасный, то все силы уходят на то, чтобы справиться с тревогой, блокируя познавательную деятельность.

Даже если в возрасте 3–7 лет возникает конфликт с мамой или папой, теплые принимающие отношения ребенка и родителей оказываются сильнее. Он быстро понимает, что плохой поступок не означает «плохой ребенок», и даже если родители рассердились, расстроились, они все равно его очень любят. **Из взаимной любви и растет сотрудничество, послушание, следование, желание нравиться маме и папе.** Появляется восхищение ими.

В дошкольный период желание ребенка подражать родителям, диалог и сотрудничество с ними и, главное, уважительное отношение к ребенку со стороны самих взрослых помогают в разрешении трудностей и конфликтов.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Дошкольные годы с нашей младшей дочкой стали, пожалуй, лучшим временем в моей жизни. Мы с мужем смотрелись в Дашу как в зеркало: она отражала чувства, мысли, переживания семьи. Удивительно, но только в это время мы начали понимать природное стремление всякого человека в ком-то продолжаться. И четко видели в Даше свое продолжение, хотя не сами ее родили. Уже примерно с трех лет у нас с дочкой настало время интересных бесед: вопросы жизни и смерти, любви и предназначения, детства и взросления. Даша и чувствует, и мыслит глубоко. У нее на многие вещи в этом мире уже есть свой взгляд.

КАК ВЛИЯЕТ НА ДОШКОЛЬНИКА КУЛЬТУРА ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ?

Дошкольнику интересны отношения между людьми. Он их изучает. То, что ребенок усвоит в этом возрасте, станет базой на всю оставшуюся жизнь. Именно поэтому так важна устойчивая модель семьи перед глазами, где родители помогают друг другу, заботятся, любят. Самое простое действие — папа нежно обнимает маму — для ребенка важнее тысячи нравоучений и слов. Благодарность друг другу. Бережное отношение к родным. Поддержка в любых ситуациях. Признание чувств другого человека. Надежность, отсутствие предательства. Все это ребенок впитывает как губка.

Из цепочки положительных впечатлений рождается способность к эмпатии. Пройдет совсем немного времени, и она разовьется в эмоциональный интеллект.

Разумеется, такая идиллическая картина в семье желанна, но не всегда достижима. Мы, родители, живые люди и очень часто со своими детскими травмами. Можем из-за стресса повысить голос, крикнуть, у нас могут вдруг «зачесаться руки». **Важно усвоить раз и навсегда — негативные реакции в адрес детей происходят из незрелой и неосознанной позиции. Повышая осознанность, мы укрепляем и усиливаем взрослого внутри себя.**

Любые чувства можно и полезно выражать, даже агрессию, — иначе встает угроза заболеваний, психосоматики. Ребенок должен с детства видеть весь спектр человеческих чувств. Но между «выплескивать эмоции бесконтрольно» и «выражать чувства осознанно» большая разница. Родитель должен научиться выражать свои чувства, никого не разрушая, и тем самым передать это умение ребенку. Самый зрелый способ — словами, через «я-высказывания», к рассмотрению которых мы еще вернемся.

Если же контролировать себя не удастся, вполне вероятно, корни проблемы лежат в нашем собственном детстве (в моральном или физическом насилии со стороны матери, отца или других родственников — в следующей части книги мы будем говорить об этом). Не стоит тянуть с обращением за помощью, травмируя собственных детей. Важно найти хорошего специалиста, опытного психолога, который умеет работать с травмой и трудным опытом ранних от-

ношений. Этим вы окажете услугу не только себе, своим детям, но и внукам, и всему своему роду, за который как взрослый отвечаете уже сейчас.

В любом случае принцип осознанности всегда такой — воспитывать и менять нужно себя, а не ребенка. Наши гибкие и отзывчивые дети меняются следом за нами сами. Мимикрируют под те отношения, которые есть в семье.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Роман вырос успешным человеком. Правда, работать мог только сам на себя — карьера в крупных компаниях, куда его охотно брали, не ладилась. Он чувствовал, что начальники его «не любят», и не в состоянии был с этим мириться. Словно искал в каждом руководителе «маму». Уходил с одной работы на другую, разочаровывался, и все начиналось сначала. Промучившись много лет, он открыл собственный бизнес.

К психологу пришел впервые в 35 лет: примерно в этом возрасте у многих людей происходит экзистенциальный кризис и переоценка ценностей. Роман многого достиг в предпринимательстве. Но личные отношения у него не складывались: его преследовал подсознательный страх быть нелюбимым, непринятым. Он боялся, что друг обязательно предаст, а любимая женщина непременно уйдет к другому. Неудивительно, что единственным увлечением Романа стала работа, которая постепенно переросла в зависимость. Бизнесом он заменил семью, отношения с женщинами, нерожденных детей.

Только в кабинете психолога Роман нашел безопасное пространство. Но и в отношениях с терапевтом он искал материнской любви и отцовской поддержки. Ему все еще нужен был свой собственный значимый взрослый. Он был бы и рад опереться на мать или отца, но они оба оставались безразличны к нему — папа женился, завел еще детей, а мать уехала за новым мужем в другую страну. Созванивались несколько раз в год, на дни рождения. Да и то разговор не клеился.

Горько сознавать, что взрослому мужчине требуется родительская опора, когда наступает период давать эту опору своей собственной семье, своим детям. Тем не менее начатый процесс проживания значимых отношений в процессе психотерапии позволяет надеяться, что в будущем Роман сумеет восполнить пробел и преодолеть негативный опыт своего раннего детства.

7 ПРАВИЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Будьте внимательны и надежны в отношениях со своим ребенком.
2. Воспринимайте кризис трех лет как маркер развития малыша.
3. Помните, что негативные реакции мам и пап (агрессия, игнорирование и т.д.) разрушают благополучие ребенка и вредят отношениям.
4. Сохраняйте позицию взрослого в любых ситуациях.
5. Воспользуйтесь дошкольным периодом для пополнения своих ресурсов.
6. Воспитывайте и меняйте к лучшему себя, а ребенок изменится следом.
7. Будьте осторожны с «ранним развитием» малыша и позвольте ему играть.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Принцип осознанности всегда такой — воспитывать и менять нужно себя, а не ребенка. Наши гибкие и отзывчивые дети меняются следом за нами сами. Пока мы живы, многое можно исправить к лучшему ради здорового и счастливого будущего наших детей.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- Людмила Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка».
- Марина Мелия «Отстаньте от ребенка».
- Диана Машкова «Меня зовут Гоша. История сироты».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 2.4

- Аникина В.О. Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития: [монография] / [Р.Ж. Мухамедрахимов и др.]; под общ. ред.

Р.Ж. Мухамедрахимова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2008. — 312 с.

- *Мухамедрахимов, Р. Ж.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285 [1] с.
- *Плешкова Н.Л.* Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. Вып. 4. — С. 396–408.
- *Плешкова Н.Л.* Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008. — С. 220–239.

Для закрепления материала посмотрите видеорок 2.4



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Привязанность» построена на примере тех, что выполняют будущие усыновители в Школе приемных родителей. Многие из них затрагивают глубинные чувства и переживания взрослых людей. Пожалуйста, если вы почувствуете сложность при выполнении заданий, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: невозможность вспомнить взрослого, который ухаживал за вами в детстве; слишком острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ В ДЕТСТВЕ»

Цель задания: вспомнить, охарактеризовать отношения с вашими родителями в детстве.

1. Пожалуйста, постарайтесь обратиться к наиболее ранним воспоминаниям о своем детстве. Какой вы помните маму (другого значимого человека, который заботился о вас)? Как можно охарактеризовать ее отношение к вам? Вот несколько наводящих вопросов. Запишите ответы на них.

Была ли мама по отношению к вам теплой, принимающей, утешающей? Были ли проявления ее тепла, поддержки и утешения постоянны, всегда ли вы получали утешение и поддержку?

Была ли она предсказуемой в своих реакциях, чувствах, поведении?

Поддерживала ли мама проявления самых разных ваших чувств — не только радости, но и печали, раздражения, гнева, тревоги?

Точно ли описывала мама события и отношения, всегда ли вы доверяли ей и полагались на ее слова?

Поддерживала ли мама вашу самостоятельность, независимость, интересовалась ли вашими идеями и открытиями? Помогала ли, когда это было необходимо?

Приходилось ли вам что-то делать, прилагать усилия для того, чтобы вам было хорошо и/или не было дискомфортно (тревожно, страшно) рядом с мамой?

Какие бывают типы привязанности?

195

2. Пожалуйста, запишите основное, что, по вашим детским воспоминаниям, может характеризовать ваши отношения с мамой (или другим значимым близким взрослым, который заботился о вас). Обсудите свои воспоминания с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «НЕБЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛОГО»

Цель задания: проанализировать свое поведение как родителя и обратить внимание на возможные небезопасные способы взаимодействия с ребенком.

1. Пожалуйста, вернитесь к списку небезопасных способов взаимодействия с детьми раннего возраста, приведенных в тексте урока 2.4. Внимательно перечитайте весь список.

2. Выпишите из них те способы взаимодействия, которые вы замечали за собой в раннем возрасте вашего ребенка (детей).

3. Подумайте о том, как можно было изменить выписанные способы взаимодействия на безопасные и каких ресурсов вам в тот период не хватало, чтобы это сделать.

4. Запишите свои выводы о том, какие способы взаимодействия с ребенком (детьми) сегодня могут вам помочь укрепить отношения. Обсудите свои выводы с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ»

Цель задания: проанализировать пути формирования самостоятельности у детей дошкольного возраста.

1. Запишите, пожалуйста, условия, при которых формируется самостоятельность маленького ребенка (3-7 лет).

2. Напишите, какие обязанности в вашем доме были (есть сейчас) у детей этого возраста? Если у вас пока нет детей, запишите собственные обязанности в возрасте 3-7 лет.

3. Как, на ваш взгляд, связана самостоятельность ребенка и ваши личные характеристики как родителя (темперамент, скорость, способность ждать и так далее)? А как самостоятельность ребенка может быть связана с особенностями ваших с ним отношений? Запишите основные идеи и поделитесь ими с Напарником.

ПОСЛЕ СЕМИ УЖЕ ПОЗДНО?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Известный психиатр, психотерапевт, доктор медицинских наук и доктор философии Брюс Перри в своей книге «Мальчик, которого растили как собаку» рассказал историю семилетнего Пети из России, с которым ему довелось работать.

В 90-е Петю усыновила американская семья. Мальчику тогда было 3 годика. Он обрел маму и папу, стал Питером и начал привыкать к новой жизни. Однако спустя 4 года с любящими родителями он все еще вел себя как младенец. У Питера были отставания в речи, в развитии, проблемы в счете и, как следствие, серьезные трудности в школе. Причина всех этих нарушений была одна — жизнь в доме ребенка. Мальчик родился здоровым, но первые три года рос на «складе детей»: 60 малышей в группе и всего 2 сотрудника, которые делали регулярные обходы для того, чтобы покормить детей и поменять пеленки. Никакого взаимодействия, контакта, ни единой возможности оказаться у взрослого на руках, услышать ласковое слово или получить нежное прикосновение.

В результате сенсорной депривации (отсутствия тактильного и эмоционального контакта) мальчик в три годика не говорил, не ходил, раскачивался и сосал собственный палец. Раскачивания (яктация) и сосание пальца — распространенные явления среди детей-сирот — сохранялись до 7 лет, несмотря на старания родителей, которые уже были в отчаянии и валились с ног от усталости после четырех лет усилий.

Отделы мозга Питера, которые не стимулировались в младенчестве, теперь «западали». Он выглядел на 7 лет, но его мозг был развит где-то на годик, а где-то на три. Такое отставание встречается у детей, с младенчества воспитывавшихся в учреждениях в условиях крайней депривации и пренебрежения.

Можно ли укрепить отношения с ребенком школьного возраста?

Ребенок становится старше и выходит в «большой мир». Период максимального влияния семьи остается позади. Теперь нужно разобраться с главным вопросом: есть ли возможность улучшить качество отношений, если родителям по каким-либо причинам не удалось сформировать безопасной надежной привязанности в раннем и дошкольном возрасте ребенка?

Найти ответ на этот вопрос нам поможет история Питера.

Кто такой внутренний родитель?

К 7 годам ребенок уже принял от родителей и интегрировал в модели своего поведения и в психическое функционирование тип отношений привязанности. С этого момента начинается удивительная трансформация личности. Некоторые ученые используют термин «внутренний родитель» для описания процессов психологического отделения и взросления ребенка.

Другие, согласно теории личности, созданной Лидией Ильиничной Божович, говорят о «внутренней позиции» ребенка. Сформированность внутренней позиции становится у Божович центральным свойством личности ребенка, по крайней мере, применительно к возрасту 6–7 лет. «Внутренняя позиция, — пишет она, — то есть система потребностей и стремлений ребенка, которая преломляет и опосредствует воздействие внешней среды, становится непосредственной движущей силой развития у него новых психических качеств».

Так откуда берется «внутренний родитель»? Как формируется «внутренняя позиция»? Во многом — из опыта отношений ребенка с мамой и папой, из знаний о том, что хорошо, а что плохо, из реакции родителей на разные ситуации. Семилетка уже сам, без подсказок взрослых, способен оценить свой поступок. Он примерно представляет, как будет реагировать мама на разбитую вазу, а как — на приготовленную для нее чашку чая.

Что происходит, если у ребенка не было устойчивых отношений с родителями? Если тип привязанности ребенка и его мамы относится к сложноорганизованному и семья нуждается в сопровожде-

нии психолога? К сожалению, в этом случае без получения качественной помощи ребенок чем дальше, тем больше будет отставать от сверстников в социально-эмоциональном и интеллектуальном развитии. «Внутренняя позиция» не сформирована, «моральный закон» не принят. Действия ребенка остаются спонтанными, без способности предугадывать их последствия.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Брюс Перри провел комплексное обследование Питера, включая магнитно-резонансную томографию мозга. По результатам был разработан маршрут лечения, который учитывал последовательность формирования нервной системы. Родителям объяснили, что ребенку нужен уход по возрасту, в который он не получал внимания и заботы. И в котором по этой причине эмоционально «застрял».

Ключ к реабилитации оказался в том, чтобы воспринимать ребенка в соответствии с его уровнем развития, а не биологическим возрастом. Кроме того, Питер стал заниматься с логопедом, специалистом по реабилитации, невропатологом, педиатром, а также проходить курс лечебного массажа, уроки музыки и движения (развитие сенсорной сферы).

Но главной трудностью на пути к восстановлению оказалась школа. Одноклассники не воспринимали Питера как равного. Дома мальчик показывал хороший прогресс, а вот в школе испытывал слишком сильный стресс, и его состояние, а значит, и поведение, моментально ухудшалось. Дети не могли понять, почему семилетний мальчик поступает как двухлетний, почему берет без спроса чужие вещи, не знает, когда молчать, а когда говорить, забирается на колени к педагогу, устраивает истерики. В итоге сверстники стали избегать и бояться Питера, начали агрессивно реагировать на него. Благодаря усилиям усыновителей он был развит интеллектуально, но не «догонял» ребят в социальном поведении.

Путь реабилитации при искаженном опыте ранних отношений состоит в том, чтобы вернуться в начало и удовлетворить потребность ребенка в «младенческой привязанности». А потом уже двигаться дальше. Даже если семилетнему ребенку все еще нужны соска, бутылочка, качание на ручках, в этом нет ничего постыдного или зазорного. Такие потребности исчезнут вместе с появлением у ребенка ощущения физической и эмоциональной безопасно-

сти — прежде всего благодаря постоянству и стабильности теплых и отзывчивых взрослых. **Ребенок не может перепрыгивать через важные этапы детства. Рано или поздно он должен их пройти вместе со своим значимым взрослым. Иначе не случится формирования зрелой личности.**

Стоит ли опасаться кризиса в 7 лет?

Если мы, родители, морально готовы к тому, что фокус внимания ребенка переключается с семьи на внешний мир (чаще всего на школу), и если ребенок морально и физически готов к обучению, то ничего страшного в этом периоде нет. Важно только помнить, что в 6–7 лет у ребенка перестраивается иммунная система и лучше избегать лишнего стресса, а заодно не пренебрегать мерами профилактики простудных и прочих заболеваний.

Ребенок, имеющий опыт благополучных надежных отношений, к 7 годам переживает еще один важный кризис и дистанцируется от родителей. С этого возраста его потребности в общении и контакте вне семьи увеличиваются. Он готов и хочет отделяться от мамы с папой, чтобы учиться новому; ради познания, развития, а главное — ради того, чтобы быть принятым в большом социальном мире.

В этот период ребенок начинает транслировать вовне то, что получил в своей семье. Сначала о нем заботились мама и папа — кормили, утешали, оберегали, потом он учился самостоятельности, старался заботиться о себе сам. И вот теперь, с 6–7 лет, он готов выходить в люди и постепенно учиться заботиться о других.

Однако выход в школу чреват трудностями для семьи, если ребенок не созрел для учебы или ему не позволили последовательно пройти через важные этапы дошкольного детства, усадив раньше времени за парту.

«Особенно отчетливо расхождение между требованиями к ребенку и его собственными потребностями и стремлениями, — отмечает Лидия Ильинична Божович, — обнаружилось в нашем исследовании при изучении первоклассников, оказавшихся еще не готовыми к школьному обучению. В этих случаях положение, которое, поступив в школу, занял ребенок, объективно расходилось с его собственным отношением к делу, его поведением, потребно-

стями и стремлениями, обусловленными предшествующей историей развития. Будучи объективно уже школьником, такой ребенок внутренне продолжал еще оставаться дошкольником: он не воспринимал учение как серьезное общественно значимое дело, продолжал относиться к нему как к игре, игнорировал требования учителя, легко, не придавая этому особого значения, нарушал правила школьного поведения. В этих случаях требования, которые предъявила ребенку жизнь, вступив в противоречие с его собственными стремлениями и потребностями, не были способны вызвать у него нужное поведение и не могли, следовательно, в должном направлении повлиять на его дальнейшее психическое развитие».

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Недавно наши хорошие знакомые столкнулись с ситуацией, в которой мальчика пришлось забирать из школы после первого полугодия в первом классе. Причина простая: ребенок не справляется. Ване, несмотря на то что он пошел учиться в 7 лет, трудно усидеть за партой, сложно следовать правилам и сохранять статичную позу в течение всего урока. В его случае незрелость вызвана отсутствием стабильности и опытом разлучения с родителями в раннем детстве — мать с отцом не смогли воспитывать сына, и его забрала в свою семью родная сестра отца. В новой семье, даже если это близкие родственники, нужно время на адаптацию. Сначала должна сформироваться привязанность, возникнуть полное доверие, только после этого можно ожидать переключения внимания ребенка на учебу.

Откуда берется способность учиться?

Психологи нередко связывают способность ребенка учиться с эмоциональной включенностью любящего взрослого в первые годы жизни. Если мама была эмоционально вовлечена в общение с малышом, ребенок учится понимать свои чувства и чувства других людей. Если мама была надежна, малыш учится необходимому в учебе упорству. Если была предсказуема, ребенок получает способность предугадывать поведение других людей. И так далее. Именно эти и другие заложенные родителями навыки определяют успех обуче-

ния. Не скорость чтения или знание иностранного языка оказываются решающими, а базовые качества, которые лежат в основе личности.

Повторимся, если что-то было упущено, сначала необходимо работать над восполнением пробелов в привязанности, а потом уже приступать к образованию.

Условия, необходимые для учебы, формируются из поведения родителей (значимых взрослых) в раннем детстве. Об этом же — важности поведения родителей — говорит и известный научный эксперимент, в котором ученые поставили перед собой задачу оценить познавательную активность ребенка. Попросту — любопытство.

Маму с ребенком дошкольного возраста приглашали в кабинет, где было много развивающих игр и интересных предметов. Им предлагали чувствовать себя как дома, приносили извинения, что придется подождать, и предлагали «посмотреть пока, что у нас тут есть». Экспериментатор тем временем следил за происходящим через «окошко-зеркало». Так удалось выявить четыре вида детско-родительских взаимоотношений, которые влияли на познавательную активность ребенка.

- В первом случае мама грозно шикала на ребенка, чтобы «сидел смирно и ничего не трогал». Они оба неподвижно замирали до возвращения специалиста.
- Во втором случае мама доставала из сумки журнал или газету и погружалась в чтение, не обращая на ребенка внимания. Привыкнув к обстановке, ребенок сам начинал брать игрушки, рассматривать их, крутить, изучать.
- В третьем мама брала инициативу в свои руки и начинала руководить ребенком: «Смотри, какая игра, иди сюда, я все тебе объясню».
- В четвертом мама, забыв про ребенка, сама начинала изучать игры, пытаясь понять, что к чему и для чего. Ребенок параллельно с мамой тоже сам по себе брал, что хотел, рассматривал, крутил и изучал.

Через некоторое время психолог возвращался в комнату и проводил с помощью специальной методики тестирование уровня познавательной активности ребенка. Самые высокие показатели неизменно оказывались у детей любознательных мам из четвертой

группы. Этот тип отношений работал на познание лучше всего: мама рядом, она сама всем интересуется, у ребенка включается подражание, ему спокойно и весело, никто не мешает, и процесс идет полным ходом. Очень хорошие показатели были и у детей, чьи мамы погружались в интересное им занятие, просто обеспечивая ребенку спокойствие и безопасность своим присутствием, — это вторая группа.

И худшие результаты были у тех детей, которым все запрещали и которыми руководили.

ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ШКОЛА?

Самая важная деятельность для ребенка 7–12 лет — это учеба. Причем речь не только о школе (здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности каждой семьи и каждого ребенка), а в целом о необходимости получать знания. Сегодня нам, к счастью, доступны разные форматы образования, и родители могут выбрать подходящий. Главное — удовлетворить заложенную природой потребность в обучении.

Познавательная активность, повторимся, создается в игре, когда ребенок исследует окружающий мир и отношения, иногда с риском, который так не нравится родителям. Но постоянные одергивания детей ради идеи уберечь их от гипотетических опасностей наносят вред формированию учебной мотивации. Произвольность возможна тогда, когда ребенок в игре берет на себя определенную роль, даже если она может быть ему неудобна; соблюдает правила, которые, возможно, ему не нравятся. Интерес при участии в игре помогает справиться с заданием. Например, дошкольник в игре «Прятки» может тихо сидеть в своем укрытии столько времени, сколько потребуется, пока его не найдут. Это необходимая тренировка для школы. Но если того же пятилетку посадить на 30 минут за парту делать задания, он такого «мучения» просто не выдержит.

Дети с безопасным (надежным) типом привязанности с раннего возраста мотивированы к познанию. В 7–12 лет они учатся постигать законы социума и получают важнейший инструмент для будущей взрослой жизни — знания, навыки и умения.

В этом процессе ключевую роль вслед за родителями должен играть еще один человек — учитель, наставник. Всезнающий и добрый взрослый, который строго требует сам, но при этом защищает от других. Любит свое дело и своих учеников; справедлив и готов отдавать, делиться. В этом его миссия.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Расскажу о своей первой учительнице. С первых дней в школе у нас, первоклашек, появилось рядом с ней чувство тревожности. Опытный педагог со стажем и многими регалиями моментально разделила класс на «любимчиков» и «нелюбимчиков». Выдала каждому свою роль — «умненькая», «тупой», «отличница», «двоечник». Меня учительница, по неизвестной причине, назначила «троечницей». Видимо, ключевую роль сыграл мой неаккуратный почерк. Впечатлительному и творческому ребенку, да еще шестилетке — я пошла в школу на год раньше других детей — хватило четырех месяцев существования в такой атмосфере, чтобы попасть в больницу. Взрослые говорили, что проблемы с сердцем возникли из-за быстрого роста (в 6–7 лет действительно перестраивается иммунная система, и этому возрасту свойственны частые болезни). Но стресс, некомфортная обстановка в классе, постоянный страх быть осмеянной и тройки как катастрофа для ответственной девочки с синдромом отличницы внесли свою лепту.

Забегая вперед, скажу, что я окончила школу с медалью и уже в 16 лет поступила на 2-й курс вуза. Штамп учительницы не имел под собой никакой почвы, только поставил под угрозу здоровье.

Задача родителей состоит в том, чтобы найти для ребенка учителя, который любит свое дело, уважает личность ребенка и живет своим призванием. **Безопасная фигура учителя, хорошие отношения с ним — второе после близких отношений с родителями условие для успешного обучения.** Ради справедливого доброго учителя, который вовлечен и увлечен, младший школьник горы свернет. Учитель первоклассника должен быть принимающим, поддерживающим и готовым строить с ребенком теплые, доверительные отношения. Его сила — в мудрости и гибкости. В готовности сотрудничать с семьей, поддерживать с мамой и папой доброжелательный контакт.

Немаловажным вопросом, разумеется, становится и то, как сами родители формируют отношения с учителями своих детей. Необходимо уважение к педагогу, открытый деликатный диалог, понимание, что учитель, родитель и ребенок — это одна команда. Мы все вместе находимся по одну сторону баррикад, а по другую может быть какая-то сложность или задача, которую нужно вместе решить. Например, неаккуратный почерк. Или забывчивость. Или нелюбовь к чтению.

Хуже всего, когда учитель с родителем объединяются против ребенка и уже его самого, а не учебную задачу, начинают воспринимать как проблему.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

С разрешения Питера и его семьи Брюс Перри приехал в школу мальчика, чтобы поговорить с его одноклассниками о мозге человека. У доктора был свой план: он намеревался превратить одноклассников Питера в коллектив его «терапевтов». Он объяснил детям, что из-за отсутствия семьи Питер первые три года жил в кроватке, не ходил, не говорил, не стоял. Зато потом он невероятно быстро учился, выучил английский язык, научился бегать и прыгать. После этой лекции Питер стал популярным. Одноклассники боролись за право сидеть с ним рядом. Его приняли, стали защищать, и — как задумал доктор — класс превратился в терапевтическую среду для Питера, которая позволила ему быстро догнать других детей. Благодаря доброжелательной обстановке, в которой Питер больше не испытывал стресса, у него прекратились приступы и «провалы в младенчество». Он больше не закатывал истерики, не вел себя вызывающе, не поступал как двухлетка. Скорее всего, эти реакции были вызваны непониманием и отвержением. К старшей школе Питер уже ничем не отличался от одноклассников, он прекрасно себя вел и хорошо учился.

Его семья и сверстники вылечили мальчика, пережившего тяжелый депривационный опыт и не имевшего близких отношений в раннем возрасте, создав вокруг заботливое сообщество. А терапия в клинике под руководством доктора Перри усилила эффект.

История Питера говорит о том, что и в 7 лет еще не поздно работать над формированием отношений привязанности. Хотя, казалось бы, в нормальных условиях они формируются намного раньше. Но **все, что может быть сделано для создания и укрепления близких отношений — безусловное принятие, надежный контакт, бе-**

режная забота, — должно быть сделано в любом возрасте ребенка и при первой возможности.

Очевидно, что потребность в добрых принимающих отношениях сохраняется всю нашу жизнь. Подростки ищут контакта с наставниками. Молодые взрослые хотят близости с любимыми. Супругам необходимо, чтобы вторая половина понимала, принимала и была готова поддерживать. Вся наша жизнь — это путь проживания и ретрансляции отношений привязанности.

Человек не создан для одиночества.

7 ПРАВИЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

1. Будьте ребенку надежной защитой и опорой.
2. Внимательно отнеситесь к анализу его зрелости и готовности к школе.
3. Восполняйте пробелы любви, тепла, тактильного контакта.
4. Выбирайте учителя по личным качествам, а не регалиям.
5. Научите ребенка учиться, подавая ему личный пример.
6. Постепенно передавайте ребенку ответственность за себя.
7. Помогите ребенку найти «зону успешности» — если не в школе, то в спортивной секции, творческом кружке, любом другом детском коллективе.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Все, что может быть сделано для создания и укрепления близких отношений — безусловное принятие, надежный контакт, бережная забота, — должно быть сделано в любом возрасте ребенка и при первой возможности.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- Брюс Перри «Мальчик, которого растили как собаку».
- Людмила Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 2.5

- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Плешкова Н.Л.* Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. Вып. 4. — С. 396–408.
- *Плешкова Н.Л.* Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008. — С. 220–239.
- *Аникина В.О.* Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008. — 312 с.
- *Мухамедрахимов Р.Ж.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285 [1] с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 2.5



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Привязанность» построена на примере тех, что выполняют будущие усыновители в Школе приемных родителей. Многие из них затрагивают глубинные чувства и переживания взрослых людей. Пожалуйста, если вы почувствуете сложность при выполнении заданий, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: невозможность вспомнить взрослого, который ухаживал за вами в детстве; слишком острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ»

Цель задания: проанализировать влияние теплых надежных отношений с близкими в детстве на ресурсы человека во взрослом возрасте.

1. Вспомните, с кем из родителей (прародителей – бабушек, дедушек или других людей, заменивших маму и папу) у вас были теплые, доверительные, близкие отношения в детстве. Напишите, какие ресурсы вы получили от этого человека и какой вклад он внес в вашу жизнь.

2. Сделайте выводы о значении для вас этого человека. Запишите их и поделитесь своими мыслями с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Я — ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ»

Цель задания: проанализировать свои личностные качества как родителя, необходимые для формирования стабильных, доверительных и принимающих отношений с ребенком (детьми).

1. Напишите, какие ресурсы вы хотите передать своим детям (будущим детям) и какой вклад мечтаете внести в их жизнь.

2. Запишите ваши положительные качества и черты, которые имеют ключевое значение для формирования стабильных, доверительных и принимающих отношений с ребенком (детьми).

3. Запишите, какие свои качества, необходимые для формирования благополучных отношений с детьми, вы хотели бы усилить. Поделитесь результатами анализа с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ»

Цель задания: проанализировать качества первого учителя, необходимые для создания в классе благоприятной учебной атмосферы.

1. Запишите, пожалуйста, какими личностными качествами, на ваш взгляд, должен обладать первый учитель вашего ребенка.

2. Почему для первоклашек важны принимающие и поддерживающие учителя? Каким образом такие педагоги влияют на самооценку ребенка?

3. Как вы понимаете известное высказывание Плутарха: «Ученик — это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь»? О каких необходимых для педагога качествах оно говорит?

4. Запишите выводы о роли первого учителя в учебной мотивации и школьной деятельности ребенка. Обсудите их с Напарником.

ЧЕМ ГРОЗИТ НАРУШЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

История Сании рассказана в книге «Я — Сания. История сироты».

Сания осталась одна сразу после рождения. Мать написала в роддоме записку, что вернется за девочкой через шесть месяцев — сейчас забрать ее не позволяют обстоятельства, — и ушла.

До пяти лет Сания росла в доме ребенка, где не получала заботы, внимания и любви. Воспитатели и няни не называли детей по именам, обращались ко всем сразу: «Все встали!», «Все сели!», «Все вышли!». Основным методом поддержания дисциплины было запугивание. Провинившихся малышей наказывали физически, оставляли без обеда и ужина, заставляли часами сидеть на корточках в одиночестве, клали спать без белья и одежды на голый пол. Сания, родившаяся здоровым ребенком, начала страдать энурезом на нервной почве. Мучилась от множественных пневмоний и бронхитов, с которыми часто попадала в больницу. Она не доверяла взрослым и боялась их всех без исключения.

Только в больнице, в возрасте шести лет, девочка осознала, что у каждого ребенка — в отличие от нее — есть собственная мама. И стала мечтать о своей. Она представляла маму, рисуя мысленно образ взрослой себя, и мечтала о том моменте, когда мама придет и заберет ее домой. Эта воображаемая мама была единственным желанным взрослым в ее жизни — остальных она избегала. Даже когда ее — уже в школьном возрасте — пытались удочерить, не шла на контакт и рвала отношения из-за страха перед людьми.

Что значит «НАРУШЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ» (НП)?

Для описания благополучных отношений ребенка с родителями существует известный и широко используемый термин — безопасная (надежная) привязанность. А вот о терминах, которые обозначают неблагополучный, трудный опыт ранних отношений ребенка и родителей, исследователи и клиницисты ведут спор. Так, например, словосочетание «нарушение привязанности» описывает ряд проявлений поведения ребенка, которые вызывают беспокойство у специалистов и у родителей, мешают ребенку развиваться и адаптироваться в обществе. Эти трудности связывают с понятием «нарушение привязанности», если есть сведения о ненадлежащем качестве ранних отношений ребенка с родителями, об опыте нестабильности и пренебрежения со стороны ухаживающих взрослых. Или если есть информация о пребывании ребенка в сиротском учреждении. В то же время психологи, которые изучают типы привязанности, предпочитают не прибегать к этому термину, а называть тип отношений, которым пользуется ребенок, в соответствии с классификацией.

Итак, словосочетание «нарушение привязанности» характеризует тяжелый, травматический опыт ребенка в выстраивании ранних отношений с родителями. А вот насколько разными могут быть стратегии поведения детей вследствие особенностей их раннего опыта, очень конкретно представляет классификация, к которой мы вернемся чуть позже.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ?

Современное отечественное исследование типов привязанности, проведенное в Санкт-Петербурге с использованием классической процедуры «Незнакомая ситуация» Н.Л. Плешковой, показало, что среди 130 детей 11–16 месяцев лишь 8 имели безопасный (надежный) тип привязанности «В». Привязанность избегающего типа «А» была обнаружена у 13 детей, 44 ребенка оказались с тревожно-амбивалентной привязанностью «С», а 65 детей (50% выборки) были классифицированы как «D» — дезорганизованная привязанность. Неприятно впечатляет низкое число детей с безопасной привязанностью. На фоне того, что в исследовании участвовали только обычные петербургские семьи, не семьи групп социального риска и тем более не дети из сиротских учреждений, результаты выглядят катастрофичными.

Подавляющее большинство, 126 детей, были из полных семей. У 80 матерей имелось высшее образование, а у 50 — среднее специальное или среднее. У 120 семей был средний или высокий доход и только у 10 — низкий.

Давайте попробуем разобраться с тем, почему в семьях оказалось так мало детей с безопасным типом привязанности и так много с дезорганизованным.

В тексте урока 2.4 мы описывали разные подходы к классификации типов привязанности. Один из них предлагает относить к дезорганизованной привязанности «D» любое поведение детей во время процедуры «Незнакомая ситуация», которое не вписывается в классические типы «А», «В», «С». Другой взгляд на необычное поведение детей, предложенный Патрицией Криттенден, интерпретирует такие проявления как сложноорганизованную стратегию привязанности, которая формируется у ребенка в ответ на опасное, противоречивое поведение их родителей. Напомним, что согласно подходу Криттенден переживание опасности в отношениях с матерью не вызывает коллапса у ребенка, а стимулирует его искать более сложные виды адаптации (внутри стратегий привязанности «А» и «С») с целью снизить физическую или психологическую угрозу и увеличить эмоциональную доступность матери.

Обратимся вновь к данным Натальи Леонидовны Плешковой, которая является признанным в России и в международном сообществе экспертом по оценке привязанности у детей и взрослых, исследователем и клиницистом с богатой терапевтической практикой. Как же распределились 65 детей (50% выборки) в ее исследовании по классификации Криттенден?

- 35 детей сформировали со своими родителями отношения вынужденной заботы и подчинения. Это значит, что дети способны к значительному подавлению своих потребностей, в том числе и потребности в утешении, ради спокойствия матери или отца. Дети этой группы часто симулируют (изображают) радость и, напротив, сдерживают свои негативные переживания. Стратегия их поведения состоит в том, «чтобы не расстраивать маму и папу». В условиях стресса они могут внешне никак не проявлять негативных эмоций. Но при этом у них наблюдаются приступы паники, которые связаны с неспособностью регулировать свое поведение и состояние.

- 21 ребенок продемонстрировал сочетание агрессивного и крайне пассивного, беспомощного поведения во время эксперимента. Уровень исследовательской игры этих детей был очень низкий, вся их активность проявлялась в выражении чувств гнева, страха и тревоги, как при взаимодействии с матерью, так и во время общения с незнакомой женщиной.
- 9 детей проявили способность чередовать заботливое и послушное поведение по отношению к матери со вспышками раздражительности и пассивности. Дети с таким сложным типом привязанности могут успешно поддерживать максимальную включенность матери во взаимодействие без увеличения ее гнева или потери ее интереса.

Размышляя над результатами исследования, важно представить себе, каков будет социально-эмоциональный «багаж» у детей со сложноорганизованными типами привязанности, когда они станут взрослыми. Чем более трудным, травмирующим был опыт ранних отношений и чем дольше он длился, тем больше вероятность нарушений психологического функционирования во взрослом возрасте.

Патриция Криттенден, описавшая сложноорганизованные типы привязанности, тем не менее полагает, что улучшения возможны. При изменении жизненных обстоятельств человек может пересмотреть свой прошлый опыт и сделать новые выводы о прошедших событиях. Таким образом, формирование привязанности является механизмом адаптации к существующим условиям. И если условия улучшаются, возможны изменения стратегий поведения.

В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕБЕЗОПАСНЫХ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ?

Давайте попробуем подвести итог. Петербургское исследование показало, что детей с безопасной привязанностью мало, а со сложноорганизованными типами привязанности — много.

Число детей (и соответственно взрослых людей в обществе) с безопасной привязанностью зависит от множества факторов. Современные данные говорят о связи типов привязанности с историческим контекстом, а именно — частотой, интенсивностью и длительностью опасности, которую переживает страна, общество. Чем

больше опасности в жизни общества и семьи, тем сложнее матери и отцу проявлять чувствительность по отношению к ребенку, то есть тем меньше детей будут формировать безопасную (надежную) привязанность. Важным аспектом возвращения условий, в которых родители смогут восстановить способность к чувствительности после пережитой катастрофы, является проработка обществом пережитого горя, страха, тревоги и так далее. Об этом, о работе над преодолением последствий психологических травм, мы будем говорить в следующей части нашего курса. Пока важно отметить, что ключевыми факторами реабилитации становятся горизонтальная социальная поддержка родителей и доступность как индивидуальной, так и групповой психологической помощи для семей с детьми.

В качестве еще одной из причин небезопасных детско-родительских отношений и их последствий можно сослаться на распространенную в 60-е годы, в период индустриализации, практику раннего отделения маленьких детей от матерей для привлечения женщин к работе. Некоторые малыши с грудного возраста находились в яслях и детских садах, порой круглосуточно. Несомненно, опыт разлучения значительно усложняет формирование безопасных отношений матери и ребенка.

А помещение ребенка в детский дом, в свою очередь, неизменно приводит к формированию описанных выше сложноорганизованных типов привязанности.

Люди, лишённые опыта надежной привязанности, неосознанно воспроизводят небезопасную модель и в собственной семье, со своими детьми, передавая сбитый код детско-родительских отношений из поколения в поколение. Разорвать замкнутый круг помогает осознанность и работа над собой. Чаще всего при серьезных нарушениях необходима помощь специалистов. Очень важно учиться обращаться за поддержкой к психологам, поскольку в случаях нарушений привязанности на кону стоит благополучие детей, внуков и всего нашего рода.

Каковы последствия НП?

Нарушение привязанности может проявлять себя по-разному. Не существует общей схемы событий и последствий. У одного ребенка на фоне отсутствия эмоционального контакта со значимым взрос-

лым появляется агрессия, у другого — депрессия. Один будет страдать от бронхитов и пневмоний, другой — от аутоиммунных заболеваний. У одного начнется энурез, у другого — энкопроз. У одного проявится склонность к суициду, у другого — к криминальному поведению. А у кого-то — все это и много другого сразу. Невозможно предугадать.

Но есть некие универсальные последствия — заниженная самооценка, установки «я ненужный, плохой», «мир опасен», отсутствие эмоционального интеллекта, неспособность выстраивать отношения, социопатия и низкая мотивация к обучению.

Для более глубокого и наглядного понимания серьезности изменений, которые происходят в детях с нарушениями привязанности, рекомендуем прочесть книги «Меня зовут Гоша. История сироты» и «Я — Саня. История сироты». Они покажут реальную картину и подскажут способы адаптации детей с нарушениями к жизни в обществе — через формирование доверительных отношений с небезразличными взрослыми.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

С годами страх перед людьми у Сании только усилился. Она не умела строить отношений ни со взрослыми, ни со сверстниками. Не понимала чувств других людей и уж тем более не знала, как объяснить кому-то свои собственные переживания. Недоверие к окружающему миру стало чертой ее характера. Элементарные проявления отношений, которые люди демонстрируют каждый день, вызывали у девушки ступор. Отсутствие внимания и заботы в детстве мешало формированию эмоционального интеллекта.

«Детский дом — не семья, там нельзя научиться главному, — рассказывает Саня. — Он подавляет и убивает чувства, самоуважение, веру в себя, все живое. А когда в тебе нет ничего живого, разве это может быть прекрасно? Когда ты не умеешь радоваться за других? Когда не умеешь любить? Когда не способен ни с кем поддерживать отношений — ни со взрослым, ни с ребенком? Люди удивляются, когда я говорю, что в детском доме не умела даже дружить. Им это непонятно. Но какая же может быть дружба без умения сопереживать? Без способности доверять? А доверия там нет и не может быть: ты знаешь, что свои же тебя рано или поздно предадут, обворуют, оговорят. Не потому, что они плохие, а потому, что внутри системы работают такие законы. И как

тогда в этом мире жить? Наверное, можно как-то в принципе прожить одному, внутри себя, но это же не жизнь, а выживание. В детском доме именно так — без своей семьи у ребенка не жизнь, а только выживание. Несмотря на все материальные блага, которые там есть».

ПОЧЕМУ ДЕТСКИЕ ДОМА НЕ ПОДХОДЯТ ДЕТЯМ?

Детские дома не помогают детям, а вредят им — к таким выводам на основании многочисленных исследований пришли развитые страны еще в середине прошлого века. Сироты, лишенные возможности жить в семьях, по причине отрыва от естественной для ребенка среды обладают низким иммунитетом, развиваются хуже семейных сверстников и страдают множественными приобретенными заболеваниями и психическими нарушениями. Разумеется, так быть не должно: каждый ребенок имеет право на заботливую, любящую семью, а семья, в свою очередь, должна иметь право на помощь государства и общества.

В XX веке было проведено много серьезных исследований, в частности Бухарестский проект по раннему вмешательству (BEIL). Его результаты стали известны широкой общественности благодаря публикации полного описания исследования и выводов ученых в книге «Брошенные дети. Депривация, развитие мозга и борьба за восстановление». На Международном форуме «Каждый ребенок достоин семьи», организованном в 2016 году в Москве фондом «Обнаженные сердца», специалисты делились полученными в данном исследовании результатами. Ученые зафиксировали, что дети в учреждениях значительно отставали от сверстников в росте и развитии. Это уникальное Бухарестское исследование продемонстрировало, что масштабно страдает не только развитие детей, но и структура, и деятельность головного мозга. А нарушения функционирования сохраняются у детей и после перехода в приемную семью.

У 50% воспитанников детдомов выявляются нарушения психического здоровья. Депрессия, тревожные расстройства, нарушения поведения, проблемы с вниманием и другие трудности появляются уже после 6 месяцев проживания в учреждении. Через 18 месяцев ухудшается речь. Через 21 месяц теряются многие социальные на-

выки. Так детские дома инвалидизируют детей, месяц за месяцем превращая их в психически нездоровых и недееспособных граждан. Главный вывод, к которому пришли ученые, — лучше ни при каких обстоятельствах не помещать детей в учреждения.

Исследование в трех домах ребенка Санкт-Петербурга, проведенное в период с 2000 по 2005 год и представленное в монографии «Влияние изменения раннего социально-эмоционального опыта на развитие детей в домах ребенка» группой авторов (Мухамедрахимов Р.Ж. и др., 2009 г.), также выявило негативные характеристики работы учреждений, разрушающие возможности ребенка выстраивать близкие отношения и хорошо развиваться. Структурные преобразования и обучение сотрудников в одном доме ребенка привели к снижению отставания у детей, улучшению их роста и веса, снижению числа детей со сложноорганизованным типом привязанности. И что самое интересное, в этом доме ребенка появились дети с безопасной привязанностью к своим близким взрослым — воспитателям.

Структурные изменения в Доме ребенка № 13 готовились в течение одного года: менялись графики работы, разукрупнялись группы, продумывалась система и внутреннее «законодательство» для прекращения переводов детей из группы в группу. Определялись новые для дома ребенка роли — близких взрослых. Одновременно шло обучение команды специалистов, которая затем стала проводить обучение для всего персонала дома ребенка. В один день — 1 апреля 2001 года весь дом ребенка начал работать по новым графикам и в новой концепции. А команда специалистов продолжала помогать персоналу обучающими семинарами и супервизией — профессиональной поддержкой сотрудниц на рабочем месте.

Дальнейшее прослеживание детей после их передачи в замещающие семьи показало, что дети из экспериментального Дома ребенка № 13 по ряду характеристик развиваются лучше, чем дети из двух других домов ребенка, где не были внедрены изменения. Также взаимодействие в паре «родитель — ребенок» оказалось лучше в семьях усыновителей, которые воспитывают детей из Дома ребенка № 13.

Преобразования в домах ребенка, несомненно, снижают риск негативных последствий пребывания ребенка в сиротской системе. Тем не менее ни одно учреждение не в состоянии гарантировать постоянства взрослых, ухаживающих за детьми. Сотрудники могут

заболеть, взять отпуск или даже уволиться. Персонал не в состоянии находиться на работе 24 часа в сутки и 7 дней в неделю, чтобы поддерживать с детьми надежные отношения.

Для нормального развития ребенка и формирования у него психического здоровья ему необходим близкий человек. Этот человек должен быть чувствительным и отзывчивым, постоянным и стабильным. Так естественно, когда этим человеком являются мама и папа, а не воспитатель, который уходит и не остается с ребенком на весь день, на всю неделю, на год, на всю жизнь.

При этом важно помогать родителям, оказывать им психолого-педагогическую и социальную поддержку. Ни в коем случае не доводить ситуации в семьях до разлучения с детьми: если есть хотя бы малейший шанс улучшить детско-родительские отношения, им непременно нужно воспользоваться. Действительно, как мы могли убедиться выше благодаря данным петербургского исследования, в нашем обществе критически мало людей с надежным (безопасным) типом привязанности. Но это означает только одно — большинству из нас необходимо переосмыслить отношения внутри своей семьи, провести работу над собой, направляемую специалистами (психологом, педагогом, социальным работником), научиться обращаться за помощью и получать ее, когда трудно справиться с семейными задачами.

Общество должно сделать все возможное, чтобы ребенок воспитывался в семье и не разлучался со своими близкими людьми.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Роза, мама пятерых детей, попала в безвыходную ситуацию, когда ее благополучная с точки зрения общества семья в одночасье разрушилась. Муж при разводе лишил бывшую жену и детей содержания, а также занял единственную недвижимость, в которой жил теперь с другой женщиной и ее двумя детьми. Человек со статусом и деньгами, что и было основой материального благополучия в прошлом, обрубил прежние связи. Дети от первого брака перестали для него существовать.

Оставшись одна с детьми, Роза вынуждена была устроиться на работу, чтобы оплачивать съемное жилье и кормить семью. Материально она, несмотря на свои усилия, не справлялась. Социальные выплаты на всех детей не

позволяли покрыть даже съем квартиры. Кроме того, пока она была на работе, дети нередко оставались дома одни: малыши часто болели, и приходилось оставлять младших со старшими. Когда Роза обратилась за помощью в центр социальной поддержки семьи, ей предложили написать заявление на временное размещение детей в приюте: пока она не заработает достаточно, чтобы их содержать. Розе казалось, что другого выхода нет.

Дети оказались в приюте, а дальше выяснилось, что забрать их в любой момент мама не может — сначала ей нужно доказать свою платежеспособность и наличие жилья. Ловушка захлопнулась. Женщина, вне себя от горя, стала искать, куда обратиться за помощью. К счастью, удалось найти подходящий фонд: подключили юриста, запустили процесс выселения отца — в доме пять долей из шести принадлежали детям, поскольку в недвижимость был вложен материнский капитал. Детей сумели забрать из приюта, устроив во временную приемную семью. Но спустя год ситуация все еще не разрешилась: мама живет в съемной комнате, работает и ждет возможности вернуться в свой дом, забрав детей. Отец нанял адвоката, который защищает его интересы. А дети остаются в приемной семье. Для младших потеря родителей стала серьезной травмой.

ГДЕ ИСКАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ?

В большинстве научных исследований, касающихся нарушений привязанности, говорится о детях, лишенных семьи. То есть речь идет о тяжелых расстройствах. Но и менее серьезные отклонения, возникающие в семьях при отсутствии безопасного круга отношений привязанности, требуют огромного внимания. Мы с вами уже не раз убеждались в этом на примере реальных историй нашего курса.

Что помогает справиться с последствиями нарушений? Первый шаг — это обнаружить проблему и ее осознать. **Важно не списывать постоянные, вне зависимости от возрастных кризисов, трудности в отношениях с ребенком на детские капризы или плохой характер, а попробовать разобраться в сути происходящего.** Достаточно ли надежной и позитивной была связь ребенка со своим взрослым в первые годы жизни? Не было ли длительных расставаний? Удовлетворялись ли эмоциональные потребности соответственно возрасту? Второй шаг — направить усилия на построение с ребенком доверительных и теплых отношений. Именно на это — не на учебу, кружки или спорт — важно делать акцент

в первую очередь. Специалисты, работающие со случаями нарушения привязанности, подтверждают: старания родителей первичны, а усилия психологов и психотерапевтов — вторичны, они только в помощь. Третий шаг — работа со специалистами.

Идеальная схема исцеления — это качественное улучшение отношений с теми взрослыми, которые стали источником нарушений.

Если мама, которая вынуждена была работать и оставлять малыша без личного внимания, сумеет найти способ изменить занятость и образ жизни, чтобы больше времени и любви отдавать ребенку, то она сможет восполнить недостающий контакт. Однако если избавить маму от необходимости работать в прежнем режиме надежды нет, то укреплять привязанность нужно с другим близким человеком. Любой ответственный, заботливый, любящий и эмоционально доступный взрослый в этой ситуации станет спасением.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Значимый взрослый появился в жизни Сании, когда ей было уже 16 лет. Им стала психолог детского дома Эсланда Борисовна. В девушке, которая ушла глубоко в себя, отказавшись от отношений с окружающим миром и людьми, психолог разглядела огромный потенциал и жажду любви. Начался долгий путь навстречу друг другу. В отличие от остальных женщин, которые хотели удочерить Санию и начинали давить на нее, требуя ответных чувств, Эсланда Борисовна действовала очень осторожно и мягко. Она не навязывалась девочке. Не укоряла ее за невнимание, «неблагодарность», «невежливость». Просто была открыта для общения и спокойно ждала, когда Сания сама придет к ней, чтобы получить новую порцию вовлеченности и принятия.

«Спаси может только сознательный, зрелый человек, которому “не все равно”, — утверждает Сания, — я своими глазами видела, как меняются дети, когда у них появляются близкие люди. Хотя бы наставники. Еще лучше — приемные родители. Многих это вытянуло буквально со дна. Как и меня. Не будь Эсланды Борисовны, я бы пропала».

История Сании — в книге она рассказана в деталях — яркий пример серьезного расстройства привязанности. И все же финал жизнеутверждающий: Сания доказывает читателям, что человек способен изменить свое будущее. Главное, не опускать руки, желать перемен и искать в жизни опору.

Получается, что нередко удается скорректировать последствия нарушений привязанности и в подростковом возрасте, и даже будучи взрослыми людьми. Если осознать, что это необходимо, и быть готовыми к кропотливой работе.

КАК СЕМЬЯ СТАНОВИТСЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СРЕДОЙ?

Подробно о создании терапевтической среды, в том числе для детей с тяжелым опытом ранних отношений, мы будем говорить в конце следующей части «Детская психологическая травма». Огромную роль в терапии играет способность родителей принимать ребенка безусловно, принимать его чувства и эмоции, учитывать психологический возраст, сверять свои требования с возможностями ребенка, соблюдать последовательность и ритуалы, соблюдать четкие правила в семье и помнить — родитель (значимый взрослый) всегда в ответе. А еще, не устаем повторять, очень важно не бояться обращаться за помощью и привлекать к реабилитации родителей и ребенка специалистов — семейных, детских и подростковых психологов.

Нельзя опускать руки. Описанные в научной и публицистической литературе результаты усилий ближнего круга ребенка вкупе с поддержкой специалистов доказывают возможность перемен к лучшему в большинстве случаев.

А чтобы не терять надежды, когда с ребенком, у которого не сформировалось в детстве надежной привязанности, становится слишком трудно, стоит вспоминать истории других детей, «исцелившихся» благодаря принимающим, бережным и доверительным отношениям с самыми близкими людьми.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Для нормального развития ребенка и формирования у него психического здоровья ему необходим близкий человек. Этот человек должен быть чувствительным и отзывчивым, постоянным и стабильным. Именно поэтому необходимо сделать все возможное, чтобы ребенок воспитывался в семье и не разлучался с близкими людьми.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ

ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- Чарльз А. Нильсон, Натан А. Фокс, Чарльз Г. Зина «Брошенные дети: депривация, развитие мозга и борьба за восстановление».
- Диана Машкова, Саня Испергенова «Я — Саня. История сироты».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 2.6

- Аникина В.О. Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития: [монография] / [Р.Ж. Мухамедрахимов и др.]; под общ. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008.
- Мухамедрахимов Р.Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285 [1] с. Влияние изменения раннего социально-эмоционального опыта на развитие детей в домах ребенка: коллективная монография / Р.Ж. Мухамедрахимов, Н.В. Никифорова, О.И. Пальмова [и др.]. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2009. — 296 с.
- Плешкова Н.Л., Мухамедрахимов Р.Ж. Отношения привязанности у детей в семьях и домах ребенка // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008. — С. 220–230.
- Плешкова Н.Л. Особенности привязанности у детей раннего возраста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Плешкова Наталья Леонидовна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т]. — СПб., 2010. — 157 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 2.6



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Привязанность» построена на примере тех, что выполняют будущие усыновители в Школе приемных родителей. Многие из них затрагивают глубинные чувства и переживания взрослых людей. Пожалуйста, если вы почувствуете сложность при выполнении заданий, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: невозможность вспомнить взрослого, который ухаживал за вами в детстве; слишком острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «Я — Сания»

Цель задания: анализ чувств и состояния ребенка, оставленного родителями.

1. Перечитайте историю Сании, пересказанную в уроке. Запишите, пожалуйста, какие чувства испытывала девочка в доме ребенка.

2. По какой причине, на ваш взгляд, она отвергала взрослых, которые пытались наладить с ней отношения?

3. Какие качества помогли психологу Эсланде Борисовне наладить личный контакт с Санией?

4. Пожалуйста, сделайте свои выводы о том, какая помощь нужна детям, оказавшимся в детских домах. Запишите свои мысли и поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Ты — Ваня. Фантазия»

Цель задания: с помощью метода «управляемого фантазирования» почувствовать состояние неблагополучия ребенка и описать его в соответствии с вопросами.

1. В прекрасный день в роддоме на свет появился ты — маленький мальчик Ваня. Все в порядке, роды прошли хорошо. По мнению врачей, ты здоров. Мама рядом, она прижала тебя к груди. Что ты чувствуешь сейчас? Что знаешь о мире?

2. Ваня, твоя мама — одинокая женщина, ей 35 лет. Твой отец не хотел тебя и бросил маму еще до твоего рождения. Мама одна, денег мало, но она любит тебя и заботится о тебе. Что ты чувствуешь? Что знаешь сейчас о мире?

3. Ваня, мама очень устает, и ей тяжело. Она каждый день уходит из дома, чтобы мыть полы в подъезде, а ты один. Ты хочешь есть и плачешь, но она не приходит. Когда она возвращается, то кормит тебя. Но никогда не смотрит тебе в глаза и ничего не говорит. Как ты чувствуешь себя? Что ты думаешь о самом себе?

4. Ты уже подросток и сам ползаешь по комнате. Сегодня первый раз встал на ножки и опрокинул на себя чашку с горячим чаем. Мама вызвала врача, врач пригрозил сообщить в органы опеки, чтобы тебя забрали в приют. Что ты знаешь сейчас о взрослых? Что чувствуешь? Что узнаешь о самом себе?

5. У твоей мамы появился приятель. Он часто остается с тобой, пока мама работает. Он пьет, от него плохо пахнет, он говорит, что не любит детей. Он кричит на тебя, если ты плачешь. Мама боится его и просит тебя молчать. Ваня, что ты знаешь сейчас о взрослых, о мире? Что ты чувствуешь?

6. Ваня, тебе три года. Мамы часто нет дома, ей нужно работать. Мамин приятель бьет тебя и ругает. Ты уходишь из квартиры. Тебя находит одного на улице полиция и отправляет в больницу как безнадзорного ребенка. На маму заводят дело из-за «оставления в опасности». Что ты знаешь о взрослых и о мире сейчас? Что ты чувствуешь? Что узнаешь о самом себе?

7. Вы больше не Ваня. Вы снова взрослый человек и родитель (будущий родитель).

Напишите, какая картина мира сложилась у Вани к 3 годам. Как он относится к себе? Как относится к взрослым? Какой тип привязанности сформировался у Вани с мамой (три типа привязанности описаны в уроке 2.4)? Каким вы видите его будущее? Поразмышляйте о том, как и на каком этапе можно было Ване помочь. Поделитесь своими идеями с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ПРОЕКТИРОВАНИЕ СИТУАЦИИ»

Цель задания: сконцентрировать внимание на помощи и поддержке матери на разных этапах взросления ребенка ради его благополучия.

1. Напишите, как, на ваш взгляд, влияет на младенца взаимодействие с мамой, которая эмоционально отсутствует (трудная жизненная ситуация, депрессия, болезнь, зависимость).

2. Кому вы стали бы помогать, чтобы изменить ситуацию к лучшему, — матери или ребенку? Почему?

3. Какие могут быть варианты помощи семье в трудной жизненной ситуации? Запишите, пожалуйста, свои предположения.

4. Сделайте свои выводы о значении поддержки общества и самых близких людей в период, когда в семье появляется ребенок. Запишите их и поделитесь своими мыслями с Напарником.

ЧЕМ ГРОЗИТ НАРУШЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ?

221

ЧАСТЬ III

Детская психологическая травма

Что может сломать детей?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Виктория плохо помнила свое детство. Ни дошкольные годы, ни младшая школа в памяти не отложились. Только время от времени в сознании вспыхивали картины из прошлого.

Вот ей 8 лет, и она получает в школе первую двойку. Хочет исправить ее, но на учебу нет сил. Вика никак не может сосредоточиться: кружится голова, а тетрадки и книги плывут перед глазами, словно в тумане. Вот ей 10 лет. Втайне от родителей она несет в ванную комнату гигантскую стопку: отдельные полотенца для каждой части тела. Вика чувствует себя очень грязной. И боится испачкаться еще больше, если полотенцем для лица нечаянно прикоснется к рукам или груди.

Вот Вике 13 лет. Эту картину она помнит четко, и с того момента — всю свою жизнь в деталях. Отец сидит за столом, перед ним початая бутылка водки.

— Сядь, — приказывает он девочке-подростку, — скучно пить одному.

Вика слушается. Отец пьет и говорит с ней: дочка для него играет роль собутыльника. Мужчина высказывает свои обиды на судьбу и на жену, мать Вики. Язык отца начинает заплетаться.

— Эй, — он приближает свои горячие губы к уху девочки и переходит на шепот, — я к любовнице сегодня не успел. У матери твоей голова, как всегда, болит. Давай ты?

Дальше Вика не помнит.

Следующая вспышка — отец таскает ее за волосы, а потом швыряет о стену. Мимо с безразличным видом проходит мать. Бросает на мужа с дочерью невидящий взгляд и закрывается в спальне.

«Это я во всем виновата, — думает Вика, сидя в углу и сжимая голову руками, — я плохая! Я это заслужила».

ПОЧЕМУ ТРУДНО ПРИЗНАТЬ ДЕТСКУЮ ПСИХОТРАВМУ?

Нам с вами предстоит насыщенная и — не будем скрывать — сложная в эмоциональном плане часть «Детская психологическая травма». Просим помнить о праве в любой момент сказать себе «стоп», чтобы восстановить внутреннее равновесие, а при слишком острых переживаниях рассмотреть возможность обратиться к специалисту.

При этом обойти стороной тему травмы нельзя. **Знания о детской психологической травме дают неизмеримую глубину понимания развития и трудного поведения ребенка.**

Кандидат психологических наук, доцент Анна Варга пишет: «Психологической травмой наиболее активно занимаются там, где ее сравнительно мало. Там, где не идет война, там, где существуют приюты для жертв домашнего насилия, где вовремя реагируют на школьную травлю. Когда общество переживает актуальную травматизацию, когда насилие распространено широко и большинство людей относится к нему терпимо — там все заняты выживанием и им не до исследований».

К сожалению, травматичного опыта в нашем обществе много и у взрослых, и у детей. Стоит вспомнить количество переломных этапов в истории, войн, репрессий, вооруженных конфликтов, финансовых кризисов, и это становится очевидно. И даже **само искаженное понимание «воспитательных мер» в некоторых семьях является источником серьезных психологических травм, а потому нуждается в изменении установок.** «Различие между физическим насилием и физическим наказанием, — утверждают в книге “Жестокое обращение с ребенком” И.А. Алексеева и И.Г. Новосельский, — существует скорее в общественном сознании, чем в реальной жизни. Когда говорят о физических наказаниях, как правило, имеют в виду обычных родителей, беспокоящихся за судьбу своего ребенка. При этом многим кажутся вполне допустимыми физические наказания ребенка за провинности. Детей продолжают наказывать ремнем, пощечинами, таскать за волосы, выкручивать руки или уши, давать подзатыльники, бить различными случайно оказавшимися под рукой предметами. Практика работы с детьми, пострадавшими от физического насилия, и с родителями, применяющими физические наказания, показывает, что такие наказания

легко переходят в насилие и что граница между насилием и наказаниями достаточно условна».

Исследования, инициированные в 2019 году Национальным институтом защиты детства в рамках проекта «Дом под зонтом», показали, что каждый третий житель нашей страны считает допустимым использование методов физического наказания по отношению к детям. По данным этого исследования, 68% россиян склонны применять «мягкие» формы: подзатыльник и шлепок даже не рассматриваются ими как «жестокое обращение». Оказывать физическое воздействие на ребенка считают правильным около 90% россиян.

Однако грань между шлепками, подзатыльниками и насилием невероятно тонка. Чем чаще на ребенка воздействуют физически, тем короче эффект. И тогда взрослые усиливают воздействие, потому что не владеют другими методами воспитания ребенка и, скорее всего, «получали ремня» в детстве сами. Неофициальные данные говорят о том, что регулярным избиениям со стороны родителей в современной России подвергается порядка 2,5 миллиона детей до 14 лет. Примерно 50 тысяч из них убегают из дома от побоев. Порядка 30–40% всех преступлений в стране происходят в семье, и 50% из них затрагивают детей. Примерно 60–70% детей, которые подвергаются в семьях жестокому обращению, как следствие, отстают в развитии, страдают приобретенными физическими, психическими и эмоциональными расстройствами.

Данные Министерства внутренних дел Российской Федерации говорят о том, что преступления в семьях против детей только растут. В мае 2022 года на круглом столе, организованном МВД, отмечалось: «При стабильном (за последние 10 лет) снижении подростковой преступности число противоправных деяний в отношении детей неуклонно растет. 60% (60 389) от всех зарегистрированных в прошлом году преступлений были допущены членами семьи, из них 98% — родителями (59 426)».

Тем временем в будущем негативный детский опыт (НДО) увеличивает риск онкологии, сердечно-сосудистых, аутоиммунных заболеваний, а также зависимостей, криминального поведения и суицидов.

И это мы пока еще не коснулись морального насилия (системного унижения, отвержения, игнорирования, угроз, порицания ре-

бенка и так далее), которое в принципе не считается чем-то ужасным, хотя имеет порой не меньше последствий.

Почему же так трудно признать жестокое обращение с детьми и возникающую, как следствие, детскую психологическую травму? Потому что насилия в отношении детей много и его не видно. Если семья не нарушает социальные нормы и насилие происходит за закрытыми дверями, общество остается в неведении. Сами дети молчат. Источниками насилия в большинстве случаев становятся близкие люди, а его последствия в обществе привычно списываются на «плохое поведение» ребенка. Невидимость существует и по той причине, повторимся, что слишком многие взрослые сами имеют психологическую травму, и поэтому она кажется нормой. Согласно результатам анкетирования, в школах осознанных родителей «Азбука семьи» более 80% современных мам и пап в детстве сами прошли через насильственные методы воспитания в семье.

Итак, психологическая травма как следствие жестокого обращения существует. Под ее влиянием ребенок начинает воспринимать окружающий мир как опасное место, а себя ощущает беспомощным и напуганным. Видит угрозы даже там, где их нет. И тогда весь его ресурс, все силы направляются не на то, чтобы развиваться, расти, открывать новое, созидать, а на то, чтобы искать безопасное место и защищать себя.

КАКОВА ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ?

На сегодняшний день существует большое количество исследований, посвященных природе психологической травмы и ее влиянию на личность. Среди наиболее значимых можно выделить публикации работ таких отечественных ученых, как В.Н. Мясищев, С.Д. Семенов, Н.Ф. Дементьева, Н.Д. Лакосина, Н.И. Погибко, М.Э. Телешевская, Г.К. Ушаков, Ю.А. Ильинский, Г.В. Морозов, Б.А. Воскресенский, В.Е. Пелипас, Т.Б. Дмитриева, И.А. Козлова, М.И. Буянов, В.Д. Менделевич, Ц.П. Короленко, М.М. Решетников и другие. Для описания психотравматических процессов в психиатрической и психологической литературе используются в основном такие понятия: психотравма, психогения, стресс, невроз. Так, некоторые исследователи под психической травмой понимают тяжелые

индивидуальные переживания — об этом пишут Н.В. Канторович, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий.

Мы в программе «Азбука счастливой семьи», опираясь на вышеупомянутых авторов и других ученых, будем использовать термин «психологическая травма».

До недавнего времени во всем мире — Россия не стала исключением — был популярен опасный миф о «пластичности детской психики». Взрослые считали, что события раннего детства не имеют на ребенка никакого влияния: «Поплачет и забудет». Накричали? Наказали физически? Потерял близких? «Он маленький, вырастет и не вспомнит». Сегодня мы знаем, к счастью, что думать так — большая ошибка. Пожалуй, главную роль в изменении общественного сознания сыграла литература. Истории детских судеб, описанные А.П. Чеховым, А.М. Горьким, Ф.М. Достоевским и другими писателями, вызывают глубокое сочувствие и сострадание. Романы Чарльза Диккенса заставили читателей иначе взглянуть на то, как дети переживают насилие. Во многом благодаря писателю в XIX веке было основано первое Общество по предотвращению жестокого обращения с детьми.

Позже, к концу XX века, к признанию реальности детской психологической травмы пришли и ученые. Брюс Перри, всемирно известный психотерапевт, создатель и руководитель «Академии детской травмы», в числе первых на научной основе опроверг ложный стереотип. Практическая работа с травмированными детьми помогла ему увидеть и изучить связи между событиями в жизни детей и их поведением. Шаг за шагом он менял подход к терапевтической работе, доказывая влияние психологической травмы на развитие, поступки, самоощущение и здоровье ребенка.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Когда Вике было четырнадцать, отец познакомил ее со своей любовницей. Никогда не скрывал от дочери деталей интимной жизни, а тут захотел похвастаться. Женщина и правда оказалась яркой, эффектной — под стать отцу. Вика сразу прониклась к ней необъяснимой симпатией. Любовница, в отличие от матери, казалась живой. Настоящей.

— Папа, когда выпивает, — поделилась она с женщиной шепотом, уловив момент, — начинает меня трогать везде. Что мне делать?

Что может сломать детей?

230

Это был вопрос, который мучил ее больше всего на свете. Из-за него она не могла учиться, дружить с ребятами, спокойно жить. Ей нужно было найти ответ.

— А ты не ходи по дому в коротком халатике, — усмехнулась любовница, — не провоцируй его. Он же мужик!

Больше Вика никому и ни о чем не рассказывала. Все правильно, виновата только она. С ней все не так. А отец — хороший. Она же видела, как ему тяжело. Как он крутится ради того, чтобы они с матерью жили и ни в чем не знали отказа. А где любовь, благодарность? Ничего нет. Мать отталкивала отца. Могла неделями не разговаривать с ним. Она вообще была как неживая: сидела, уткнувшись в телевизор, ела, спала, и все. Даже не работала, как другие мамы. Значит, Вика должна была за двоих благодарить.

— Ты же его любимица, — шипела на Вику мать, — вот и иди к нему!

Мама выставляла Вику перед собой как щит, чтобы не иметь дела с отцом. И Вика должна была держать оборону.

Что такое психологическая травма?

Психологическая травма — это переживание человека, которое вызывает непереносимые душевные страдания. Это вред, нанесенный психическому здоровью, под влиянием стимула той или иной силы извне, который разрушает психическую целостность человека. Стресс и травматические события — особенно в раннем возрасте — могут негативно сказываться на развитии головного мозга ребенка. Происходят изменения в морфологическом и химическом составе мозговой ткани, которые, в свою очередь, воздействуют на его поведение.

Российский врач, психолог и психоаналитик, доктор психологических наук, профессор Михаил Михайлович Решетников выделяет два вида травм: внешняя травма, возникающая как реакция на некое событие, и кумулятивная травма, полученная постоянным или систематическим травмированием психики. Последняя, как правило, касается детей и возникает в семье. В программе «Азбука счастливой семьи» для описания кумулятивной травмы мы будем использовать словосочетание «травма развития», к которому вернемся несколько позже.

Психологическую травму, в отличие от физической, нельзя увидеть невооруженным глазом. Вот, к примеру, идет ребенок. Такой же, как и все — руки, ноги, голова. Нигде ничего не сломано, ни гипса, ни костылей. Но эта видимая целостность бывает очень обманчивой. Если вред нанесен психическому здоровью ребенка, внутри него что-то «ломается». Сначала это отражается на поведении, потом превращается в акцентуацию личности (особенность характера, при которой некоторые его черты чрезмерно усилены) и при негативном развитии событий может привести к психическим заболеваниям. **Если предъявлять к травмированному ребенку обычные требования — веди себя хорошо, контролируй эмоции, развивайся в ногу со сверстниками, — это многократно повысит стресс и усугубит травму.** К сожалению, именно это происходит повсеместно. Взрослым не приходит в голову отправить на стометровку ребенка со сломанной ногой. Но с психологической травмой все выходит точно наоборот — чем страшнее «поломка» внутри ребенка, тем сильнее на него давят учителя, родители, общество и заставляют «быть как все».

Детская травма повышает риск травматизации в будущем. Причем, как это ни парадоксально, не только психологической, но и физической. Травмированные люди неосознанно гораздо чаще идут на неоправданный риск, получают переломы и раны, страдают зависимостями. Их невидимая душевная боль, которую не признали и обесценили, именно так стремится вырваться наружу. Если серьезная детская психологическая травма не вылечена, она переносит ощущение страха и беспомощности во взрослую жизнь. А следом по цепочке может уже передаться детям, внукам и далее.

И главное, самые страшные для детей травмы всегда исходят от родителей или других близких людей.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«Я ненавидела, что можно быть такой — глупой, слабой, уязвимой, несвободной, — пишет сегодня в социальных сетях Виктория Дини, — такой неправильной, такой заслуживающей всего этого ада, происшедшего дома, потому что иначе ведь ничего бы не было? Ведь раз происходит, значит, я заслужила? Я была ребенком, а дети считают именно так: “Раз

что-то происходит, значит, этому причина я”. Магическое мышление — это детское мышление. Ну и классика: “С тобой так поступают самые близкие люди, так чего еще ты достойна? Плохая, да”».

Ненависть, которую взрослый человек адресовал бы насильнику, оказалась направлена внутрь самого ребенка. Потому что выразить ее родителю — тому, кто произвел на свет, кормит, обеспечивает, — невозможно. Запрещено. А неприятие себя и ненависть к себе — самые разрушительные чувства. Они не позволяют выбрать свой путь. Не дают строить близких отношений. Блокируют доверие к себе, к своим ощущениям, мыслям, решениям. Даже имя оказывается отравленным. Повзрослев, Виктория запретила себе и всем то короткое имя, которым ее звали в детстве: этот звук возвращал ее в прошлое. И только огромная работа над собой, длительная психотерапия позволили Виктории увидеть правду: «Я была нормальной. Ненормальным был он. Но этого мне никто тогда не объяснил, и корка ненависти сомкнулась плотно. Каждый раз, видя себя, узнавая себя на снимках и в зеркале, я чувствовала ярость, ненависть. И стыд».

Виктория Дини прошла длинный и болезненный путь. Родные так и не пришли на помощь, напротив, отталкивали и усиливали боль. Самые близкие люди говорили: «Прекрати открывать рот! Твой отец — прекрасный человек, он тебя вырастил. Будь ему благодарна!» А правда все это время была в том, что отец наносил тяжелейшие психологические травмы. Исцеление — сама Вика говорит, что полностью оно невозможно, — пришло только вместе с помощью другим людям. Виктория профессионально занялась фототерапией и терапевтическими съемками: «Я верю в то, что реальность целительна и что путь к принятию себя — в легализации себя настоящей, без поз, без фильтров, без рамок и декораций».

КАК ДЕЙСТВУЕТ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)?

ПТСР — это нарушение психической деятельности, развивающееся после внешнего психологически травмирующего события. Проявляется многократным переживанием ситуации в кошмарных снах и мыслях, желанием избавиться от воспоминаний, актуальным нервным напряжением, раздражительностью, тревожностью. «Травматические ситуации, вызывающие ПТСР, — пишет доктор психологических наук Надежда Владимировна Тарабрина, — это такие экстремальные критические события, которые обладают мощ-

ным негативным воздействием и требуют от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями их воздействия».

«По правде говоря, диагноз ПТСР вошел в психиатрическую практику только в 1980-х годах, — пишет Брюс Перри, — сначала его рассматривали как достаточно редкое состояние или расстройство, отмеченное у незначительного количества солдат, испытывавших психическую опустошенность после боевых действий. Но вскоре такие же симптомы (навязчивые мысли, фрагментарные воспоминания о травмирующем событии, нарушения сна, чувство нереальности происходящего, повышенная тревожность и пугливость) были описаны у жертв изнасилования, людей, переживших природные катаклизмы, а также у тех, кто оказался свидетелем или участником опасных для жизни инцидентов или актов насилия».

К сожалению, дети — как мы видим из истории Виктории Дини — в этом смысле не исключение. **Поступки глубоко травмированного ребенка мало говорят о его генетике, морали или воспитании. Зато выносят на поверхность самые ужасные события, которые произошли в его жизни.** Нам, взрослым, важно научиться «читать» эту информацию и видеть в травмированном ребенке не монстра, а жертву. Повторимся, детям гораздо сложнее справиться с психологическими травмами. Если уж взрослые люди не могут жить в состоянии ПТСР и вынуждены обращаться за помощью к психологам и врачам, разумно ли от детей, переживших жестокое обращение, насилие и другие разрушающие события, ждать именно доброты и послушания?

Клиническая работа доктора Перри с проблемными детьми в психиатрической клинике подтвердила результаты исследований. Брюс Перри закрепил понятие «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР) у детей. Он доказал, что **стресс для ребенка гораздо более разрушителен, чем для взрослого. И при этом, по его оценке, примерно 40% детей переживают хотя бы одну потенциально травмирующую ситуацию до 18 лет.** Это смерть одного из родителей или братьев-сестер, длительное пренебрежение нуждами, насилие, в том числе сексуальное, несчастные случаи, природные катаклизмы. К сожалению, в настоящее время эти цифры могут быть даже выше. Наше общество еще только вступает в эпоху переосмысления психологии детства. Далеко не все родители, учителя и даже специалисты (психологи, социальные работники и т. д.) осознают суть и последствия детских психологических травм.

Как именно повлияет травма на будущее ребенка, во многом зависит от поведения его значимых взрослых, и об этом мы будем говорить на заключительном уроке этой части книги-тренажера «Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?».

В ЧЕМ ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ?

Чаще всего причинами детских психологических травм, как мы уже могли убедиться, становится жестокое обращение со стороны близких взрослых.

«Жестокое обращение с ребенком, — пишут И.А. Алексеева и И.Г. Новосельский, — это все многообразие действий (и бездействий) со стороны взрослых, обязанных заботиться о нем и опекать его, которые наносят вред физическому и психическому здоровью ребенка и его развитию».

Профессор Н.К. Асанова в своей работе «Жестокое обращение с детьми» подтверждает, что одним из основных факторов, обуславливающих психологическую травматизацию ребенка, является жестокое обращение с ним. Она выделяет четыре основные формы жестокого обращения, важные для практической работы.

1. Физическое жестокое обращение — любое неслучайное нанесение повреждения ребенку родителем или лицом, осуществляющим опеку.
2. Сексуальное насилие над детьми — использование ребенка или подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения.
3. Пренебрежение — хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход за ребенком, обеспечить основные его потребности в пище, в жилье, в медицинском уходе, в образовании, в защите и присмотре.
4. Психологическое насилие, в том числе психологическое пренебрежение (последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход за ребенком, обеспечить ему необходимую поддержку, внимание и привязанность) и психологическое жестокое обращение (такие формы поведения, как унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, носящие хронический, систематический характер).

Практика работы с семьями с опытом или риском жестокого обращения доказывает, что подавляющее большинство мам и пап не хотят причинять вреда своему ребенку. Однако далеко не все взрослые осознают, что многие привычные наказания и высказывания негативно воздействуют на детей — влияют на их физическое и психическое здоровье.

Первая помощь семьям с детьми должна оказываться как можно раньше. В идеале — еще до того, как малыш появился на свет. Важность школ осознанных родителей в целях ранней профилактики жестокого обращения с детьми нельзя переоценить. Помогая родителям, увеличивая душевный, физический, финансовый ресурс мам и пап, государство и общество помогает детям. И наоборот — оставляя работу с родителями «за бортом» заботы о детях, мы провоцируем множество социальных проблем.

Когда в жизни ребенка много стресса, физической или душевной боли, голода, холода, пренебрежения нуждами, он может начать отставать в развитии. Психологически ребенок «застревает» в моменте травмы, на том возрасте, в котором произошли тяжелые для него события.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Самые страшные для ребенка психологические травмы всегда исходят от родителей или других близких людей. Как именно повлияет травма на будущее ребенка, также во многом зависит от поведения его значимых взрослых.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Бессел ван дер Колк* «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть».
- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку».
- *Донна Джексон Наказава* «Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 3.1

- *Алексеева И.А.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- *Варга А.Я.* Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. — 5-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2011. — 181 с.
- *Григович И.Н.* Синдром жестокого обращения с ребенком. Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012. — 184 с.
- *Мухамедрахимов Р.Ж.* Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285 [1] с.
- *Решетников М.М.* Психическая травма. — СПб.: ВЕИП, 2006. — 322 с.
- *Тарабрина Н.В.* Основные итоги и направления исследований посттравматического стресса // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24. № 4. — С. 5–18.
- Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 3.1



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «ЛЮБА»

Цель задания: проанализировать влияние психологических травм на ребенка.

1. Посмотрите, пожалуйста, фильм Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь» в Интернете (это займет 10 минут).

2. Опишите свои чувства от увиденного.

3. Перечислите формы жестокого обращения, которые, на ваш взгляд, перенесла героиня фильма Люба (в реальности Нина Гончарова). Напишите, как в семье обращались с ней? Чему она стала свидетелем?

4. Сделайте выводы о влиянии психологических травм как следствия жестокого обращения на состояние и развитие ребенка. Запишите их и обсудите с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Люба 20 лет спустя»

Цель задания: проанализировать влияние негативного детского опыта на будущее человека.

1. Подумайте, пожалуйста, как могла сложиться судьба героини фильма «Я сюда больше никогда не вернусь» Нины Гончаровой. Жива ли она? Состоит ли в браке? Есть ли дети? Если есть, как Нина справляется с их воспитанием? Запишите свои предположения.

2. Чтобы сверить свои предположения с реальностью, посмотрите, пожалуйста, телесюжет «Я больше сюда никогда не вернусь. 20 лет спустя. Судьба героини. Нина Гончарова» (по поиску в Интернете, канал НТВ).

3. В программе есть слова Нины о том, что «лучше детский дом, чем такая семья». В действительности единственной альтернативой семье, в которой есть серьезная угроза жизни и здоровью ребенка, становится осознанная и ресурсная семья. Пожалуйста, поразмышляйте и запишите, как сложилась бы судьбы Любы, если бы ее удочерили заботливые, любящие родители. Обсудите свои предположения с Напарником.

4. Запишите свои выводы о влиянии детских психологических травм на будущее человека. Имеют ли они последствия для следующих поколений в роду? Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «История Вани»

Цель задания: закрепление материала урока, анализ чувств и потребностей ребенка в травмирующей ситуации.

1. Прочитайте, пожалуйста, историю Вани.

Ване было пять лет, когда с ним стали происходить странные вещи. До этого момента он был веселым и общительным мальчиком, легко заводил друзей, придумывал игры, вовлекал в них детей и даже помогал воспитателям. А потом внезапно все изменилось. Ваня целыми днями сидел на стульчике у выхода из группы, ни с кем не играл, был вялым и грустным. «Почему ты не хочешь поиграть с ребятами?» — спрашивала встревоженная воспитательница. «Потому что я жду своего папу», — каждый раз отвечал Ваня. Но папа не приходил, и Ваня продолжал сидеть на стульчике, как будто сам себя наказал. Каждое движение давалось ему с трудом. Ел он через силу, хотя раньше у него всегда был отменный аппетит. «Это я во всем виноват, — признался Ваня неделю спустя воспитательнице и заплакал, — папа с нами больше жить не будет!» Так воспитательница узнала, что родители Вани развелись. К сожалению, ни мама, ни папа Вани ничем не смогли ему в тот момент помочь: то ли по причине собственной депрессии, то ли по незнанию, что именно можно сделать. Они не сказали Ване, что развод — не его вина. Не сохранили отношений и равных обязанностей по отношению к ребенку. Ваня все глубже уходил в свои травматические переживания и словно не жил. К детскому психологу, несмотря на уговоры воспитательницы, мама мальчика обратилась только спустя два года, когда начались проблемы с обучением в школе. К тому времени у Вани сложилось устойчивое убеждение «я плохой, из-за меня папа ушел из семьи» и «я никому не нужен, меня не за что любить». Травма мешала учиться и развиваться. Спустя два года было непросто справиться с ее последствиями.

2. Какие признаки указывали на то, что ребенок испытывает сильный стресс после развода родителей?

3. Почему мальчик винил в уходе отца себя? Часто ли дети берут на себя вину за происходящее с родителями?

4. Как, на ваш взгляд, родители могли помочь Ване пережить свой развод? Что им следовало предпринять? Запишите свои мысли и поделитесь ими с Напарником.

КАК У ДЕТЕЙ ВОЗНИКАЮТ «МАЛЫЕ ТРАВМЫ»?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Ирочка родилась в состоятельной семье. Мама — хозяйка небольшого агентства по купле-продаже недвижимости. Отец — влиятельный человек с большими возможностями. Первые годы все шло хорошо. Ирочка росла здоровой, умной девочкой на радость родителям. Мама оставила свой бизнес и занималась ею.

Но с пяти лет у Ирочки все изменилось: мама с папой начали ссориться. В такие моменты ребенку становилось страшно, только родители не замечали этого. Они думали, она ничего не слышит. А Ирочка всегда знала, когда они ругаются: чувствовала и слышала приглушенные голоса. Однажды решила, что должна их остановить, — вошла в спальню родителей в самый разгар скандала и застыла на пороге, зажмурив глаза и закрыв ладошками уши.

— Выйди вон! — прорычал отец.

Ирочка убежала в детскую, захлопнула за собой дверь, забралась в шкаф и плакала там, прижав к себе плюшевого зайца. Она чувствовала себя преданной. Ее прогнали, она для них ничего не значит! Ирочка все ждала, что папа придет и скажет: «Прости меня, малыш». Он же никогда раньше так грубо с ней не говорил. Еще она надеялась, что мама пожалеет ее: возьмет на ручки и покачает. Тогда было бы не так страшно. Но они не пришли. Больше Ирочка из своей комнаты, когда родители ссорились, не выходила — пряталась с зайцем в шкафу и плакала.

А потом родители подали на развод. Папа сразу сказал, что во всем виновата мама: развод был ее идеей».

— Я этого так не оставлю, — шипел отец, не обращая внимания на ребенка, — лишу эту тварь всего!

И он сдержал свое слово. Очень скоро был нанят адвокат, который занялся не только бракоразводным процессом, но и сбором документов на лишение мамы Ирочки родительских прав.

Что такое «малые травмы»?

Очевидно, что ни одна человеческая жизнь не обходится без тех или иных тяжелых событий. С ними сталкиваются и взрослые, и дети. Чтобы избежать неприятных последствий, важно правильно организовать поддержку в трудный период. Когда речь идет о ребенке, это целиком и полностью в силах родителей. При условии, что они сами понимают опасность происходящего и могут справиться с собственными чувствами.

Так называемые «малые травмы» — это возможные последствия негативных событий, которые выводят из эмоционального равновесия и превышают нашу способность справиться с ситуацией. Эти явления не угрожают жизни или телесной целостности, но характеризуются ощущением абсолютной беспомощности. Тем более для маленького ребенка, который еще не умеет сам себя регулировать и утешать.

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению непосредственно событий, которые могут стать причиной «малых травм», стоит вспомнить об этапах развития психики ребенка — уроки 1.5 и 1.6. На каждом этапе будут важны разные обстоятельства, необходимые для нормальной жизни, а значит, и развития. Если ситуации резко негативные или, наоборот, все чересчур хорошо, последствия могут быть печальными, вплоть до развития психопатологии. Например, мама не понимает, что ребенок плачет, потому что у него болит живот, и из раза в раз кормит его, вместо того чтобы лечить. Или родители думают, что младенец просто капризничает, поэтому не подходят к нему, приучая к дисциплине. Если таких неблагоприятных много и они резко негативные, травма будет серьезной. В дальнейшем взрослый будет с трудом переживать неудачи и не сможет «держать удар». **Чем выше сформировалась психика (то есть чем старше и более развит ребенок), тем выше его психологическая**

устойчивость. Младенческие травмы самые тяжелые, как и их последствия.

В качестве примеров причин так называемых «малых травм» можно привести ряд событий, которые нередко встречаются во взрослой жизни:

- конфликт со значимыми людьми или детьми;
- тяжелая болезнь кого-то из членов семьи;
- супружеская неверность;
- развод;
- конфликт с руководством/начальником или коллегами;
- неожиданный или длительный переезд/переселение;
- новая работа;
- рождение или усыновление ребенка;
- юридические проблемы;
- финансовые трудности;
- незапланированный дорогой ремонт дома/квартиры и так далее.

Взрослые люди (если в детстве они получили надежную опору от своих родителей и не были травмированы) обладают достаточным ресурсом, чтобы с этими событиями справиться. Они переживают, но находят в себе силы, чтобы утешиться и двигаться дальше. А вот дети пока еще не могут регулировать собственное состояние: они полностью зависят от эмоций и переживаний значимых взрослых. Как и от их поступков.

Что плохого может быть в переезде?

Переезд — не такое уж редкое событие для семьи. Взрослые люди меняют место жительства ради более комфортной квартиры, интересной работы, лучшего климата, новых возможностей. Помимо стресса, который сопровождает этот процесс, в нем бывает немало радости. Конечно, за исключением вынужденных переездов, вызванных соображениями безопасности, — в таких случаях и взрослые, и дети испытывают крайне негативные чувства.

Однако некоторые дети тяжело переносят и самый обычный переезд, улучшающий условия жизни семьи: для них важны устойчивость, постоянство, а смену места жительства они могут переживать как потерю.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда нашей старшей дочке Нэлле было 11 лет, наша семья переехала. Подготовительный период длился целый год. Мы с мужем купили в кредит таунхаус, делали в нем ремонт и готовились продавать квартиру, в которой сами жили на тот момент. Каждые выходные приезжали вместе с Нэллой в поселок, в котором нам предстояло жить, — привозили стройматериалы, контролировали рабочих, кое-что делали в будущем доме своими руками. Дочка участвовала во всех этих приготовлениях. Однако, несмотря на нашу открытость, переезд спровоцировал в семье подобие катастрофы. Ребенка словно подменили. Событие совпало с началом подросткового возраста, но слишком резкий характер изменений не оставлял сомнений — переезд тоже «при чем». Только мы не могли понять почему — он не был неожиданным или внезапным.

И вот много лет спустя, когда дочери было уже 20 лет, возник откровенный разговор о том периоде. Мне все время хотелось понять, почему изменения в поведении ребенка были такими резкими. В ответ на мой вопрос я услышала то, что оказалось для меня полной неожиданностью: «Вы меня даже не предупредили, что мы будем переезжать!» «Но мы же вместе целый год ездили в новый дом, — возразила я, — ты видела все своими глазами». Слова дочери потрясли меня: «Я думала, вы просто помогаете кому-то с ремонтом».

Необходимо каждый раз убеждаться в том, что ребенок знает и понимает, что будет происходить в семье. Нужно рассказывать все словами. Переспрашивать, как он понял суть. Делиться своими чувствами. И конечно, позволять ребенку плакать, горевать, не обесценивать его чувства. Для нас с мужем переезд был событием положительным — мы улучшали условия жизни, гордились тем, что обеспечиваем комфорт своей семье и нашим будущим детям. Для дочери переезд был событием негативным — она теряла привычное пространство квартиры, своих друзей и прежнюю школу.

Нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка. Важно принимать любые эмоции, не обесценивать и не отрицать страдания: человек имеет право на все чувства, которые он испытывает.

На тему переезда как причины психологической травмы для ребенка есть прекрасный мультфильм «Головоломка». В нем тоже начало пубертата совпадает с изменениями в жизни семьи и наглядно показаны сложные чувства девочки-подростка.

КАК ВЛИЯЕТ НА РЕБЕНКА РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ?

Одной из самых серьезных причин возникновения «малых травм» как для взрослого, так и для ребенка — тем более! — становится развод. Количество разводов сегодня в нашей стране растет. Из трех браков крепким оказывается, к сожалению, только один. Это означает, что с большой долей вероятности ребенок, рожденный в официальном браке, перенесет развод родителей. Если же говорить о браке незарегистрированном, ситуация может быть еще хуже.

Развод для ребенка при неосознанном отношении взрослых к процессу — это тяжелые чувства. «Папа уходит, значит, я ему не нужен». «Мама нас бросила, потому что я плохой». **Дети винят в расставании родителей себя. Если у взрослых не хватает мудрости снять ответственность с детей, дать им максимум любви в этот сложный период, может произойти беда.** В талантливом фильме Андрея Звягинцева «Нелюбовь» показано, что от развода до катастрофы может быть всего один шаг.

Станет развод «малой травмой», перерастет в «травму большую», в разрушение жизни и здоровья ребенка, или пройдет без негативных последствий для психики маленького человека, зависит только от поведения взрослых — мамы и папы. От умения взрослых общаться между собой и искать для себя поддержку.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ -----

Суд состоялся, родителей развели. Ирочку по решению суда оставили с отцом, поскольку у матери — мужчина доказал это с помощью адвоката — не было дохода, а значит, и возможности растить ребенка. И все-таки лишить маму Ирочки родительских прав с первого раза не удалось, объективных причин для этого не было: ни зависимостей, ни жестокого обращения с ее стороны. Напротив, между мамой и дочкой была надежная привязанность и большая любовь. Но процесс уже был запущен: рано или поздно отец планировал добиться своей цели любой ценой.

После развода Ирочка не могла видаться с мамой: отец с помощью взяток добился именно такого решения от суда. И дома, и на улице Ирочка на-

ходила теперь под охраной — вооруженные сотрудники отца защищали ее от встреч с любимой мамой. Девочка была в тяжелом стрессе. А мама, несмотря ни на что, не опускала руки и продолжала бороться за дочь.

Худшее, что могут сделать родители ребенка в ситуации развода, — использовать его как орудие мести друг другу. Разжигать с супругом войну, а сыну или дочери запрещать видеться с мамой или папой. Настраивать ребенка друг против друга и искать в его лице соучастника — того, кто примет сторону одного из родителей и откажется поддерживать второго. Для ребенка это слишком тяжелый выбор, и впоследствии ему придется нести груз предательства и вины перед одним из родителей через всю свою жизнь.

Супругам в разводе бывает трудно удержаться от мести и брани. **Однако не учитывается простая схема, которая бесперебойно срабатывает на уровне подсознания ребенка: «если мой папа плохой» или «если моя мама плохая», то «я — тоже плохой»; «если мои родители уничтожают друг друга, то им не нужна больше и моя жизнь».** Эта прямая связь не имеет срока давности, она актуальна для любого возраста ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мои родители развелись, когда мы с братом уже выросли. Они оба понимали, что развод — это травмирующее событие, и постарались максимально его отложить: до нашего совершеннолетия. После этого прошло больше 20 лет, страсти давно улеглись, но мама до сих пор с трудом переносит присутствие папы. И вот на мое 42-летие мы с мужем и нашими детьми полетели в родной город, чтобы встретиться с родными и близкими. Наши родители уже пожилые люди, им было бы сложно самим приехать в Москву, чтобы нас повидать. Во время праздника я попросила маму и папу сфотографироваться со мной — на память. Последние совместные фото у меня из детства. Папа с радостью согласился, а вот реакция мамы поставила всех в тупик: «Я с ним фотографироваться не буду!» У меня, взрослой женщины, мамы 5 детей, на глазах выступили слезы. На уровне подсознания возникло такое чувство, что мама не принимает и меня тоже, не рада мне. Стало стыдно перед гостями и перед собственными детьми. Конечно, я быстро совладала с собой. Но горькое чувство, которое показалось особенно тяжелым в день рождения, оставило след. Даже у меня, взрослого человека. А что уж говорить о детях.

При столкновении с ситуацией развода важно принимать чувства ребенка, не обесценивать его потребность в маме и папе, уметь сопереживать, а еще — открыто, но деликатно высказывать свою боль.

Каждый человек, сколько бы ему ни было лет, — дитя двух людей. Чтобы не навредить ребенку, важно признавать его потребность в обоих родителях. И при малейшей возможности сохранять доброжелательные отношения между бывшими супругами, которых ребенок связал навеки.

Идеалом для ребенка станет семья, в которой, несмотря на развод, мама и папа (вместе с новыми детьми и супругами, если они есть), бабушки и дедушки с обеих сторон собираются в день его рождения за одним столом и искренне рады друг друга видеть. Ведь если бы они много лет назад не встретились, не стали близки, не полюбили друг друга, ребенок бы никогда не появился на свет. А он появился. И это, безусловно, великое счастье!

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

У меня есть подруга, удивительная мама девятерых детей, ее зовут Кристина. Четверых детей она родила сама, один ребенок пришел к ней со вторым мужем, и еще четверых они вместе усыновили. Несмотря на сложносочиненный характер семьи, эти люди — пример высшего семейного благополучия. Супруг отвечает за материальную и внешнюю безопасность семьи (он занимает довольно высокий пост), а Кристина — за внутренние отношения. Ради сыновей она сумела сохранить хороший контакт с первым мужем, который в свое время оставил ее и едва не забрал двоих детей себе. Смогла наладить отношения с бывшей женой второго мужа, чьего сына они растили вместе. Дружит со всеми старшими родственниками, включая родителей бывшего супруга, и старается передать детям ту же способность выстраивать добрые отношения внутри семьи ради психологического благополучия каждого ребенка.

В конечном счете здоровье и счастье детей всегда намного важнее обид и жажды мести взрослых.

ЧТО ТАКОЕ «РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ» И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ДЕТЕЙ?

Слова — не события, они могут быть совсем незаметны. Но некоторые из них оказывают фатальное воздействие на детей и могут быть справедливо расценены как жестокое обращение с ребенком. Многократно повторенные, «вбитые в мозг» негативные установки порой самым драматичным образом влияют на формирование личности ребенка. Особенно тяжело переносят их чувствительные, ранимые дети. Если у вас — возможно, как наследие из собственного детства — появляются в общении с детьми подобные фразы, пожалуйста, проработайте отказ от них. Если потребуется, то вместе с психологом. Посыл, который дети считывают в этих словах, повторяемых родителями регулярно, разрушителен.

1. **НЕ СУЩЕСТВУЙ:** «Мне не нужен такой плохой мальчик...», «У меня больше нет дочери...», «Все беды из-за тебя...». Ребенок чувствует, что он не нужен родителям, и ощущает себя вечным должником, который никогда не может избавиться от груза ответственности и вины.
2. **НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ:** «Что ты ведешь себя как маленький...», «Ты уже не ребенок, чтобы...», «Что за детский сад...». Слыша это, ребенок старается быстрее взрослеть, тем самым теряя детство. Он может наверстывать упущенное во взрослом возрасте, например, не желая создавать семью или заботиться о ком-либо. Или становится большим ребенком в своей семье.
3. **НЕ РАСТИ:** «Не торопись становиться взрослым, потому что...», «Куда ты торопишься расти...», «Только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...». Частые последствия — инфантилизм. Неумение жить самостоятельной взрослой жизнью. Возможны в будущем отношения в браке по принципу — «взрослый/ребенок».
4. **НЕ ДУМАЙ:** «Не рассуждай, а делай, что сказали...», «Не умничай...». Эта установка мешает во взрослом возрасте решать возникающие проблемы. Не позволяет принимать собственных решений.
5. **НЕ ЧУВСТВУЙ:** «Как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...», «Что ты боишься всякой ерунды...», «Тоже мне горе, кошка у него сохла...», «Ты же мужчина, терпи...». Последствия — ребенок теряет контакт с чувствами, живет только разумом. Сильные эмоциональные события переносит катастрофически тяжело.

6. **НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА:** «У тебя все равно ничего не получится...», «Успокойся уже, хватит зря время тратить...». Как следствие, ребенок становится старательным, но результатов не достигает. Не может творчески подходить к делу.
7. **НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ:** «Не высовывайся, не лезь...», «Будь, как все люди...», «Сиди тихо, не вякай...». В будущем ребенок будет стремиться к подчиненному положению.
8. **НЕ СТРОЙ ОТНОШЕНИЙ:** «Все подружки — это до поры до времени, только мама...», «Эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...», «Да что твой отец, он тебя бросил, а вот я...». Последствия — трудности в близких взаимоотношениях. Возможна роль жертвы.
9. **НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ:** «Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «Чучело! стыдно с тобой показаться на люди...». Ребенок будет страдать от недовольства собой. В будущем им станет легко манипулировать.
10. **НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО:** «Вот у него была температура, а он все равно сделал контрольную работу...», «Подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...». Последствия — неумение чувствовать свое тело, определять его опасные сигналы и, как следствие, частые тяжелые болезни.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Ирочка страдала без мамы. Часто плакала, замкнулась в себе. Отца раздражали слезы дочери, и он всеми средствами взялся доказывать ребенку, что ее мама — плохая.

— Да не любит она тебя, — говорил он сто раз на дню, — иначе давно бы пришла!

— Никто не умер, — раздражался он, — подумаешь, развелись!

— Хватит реветь, — срывался отец на крик. — Твоя мать — ничтожество, нашла о ком слезы лить!

«Не чувствуй то, что чувствуешь, — говорили его слова, — не надейся на отношения с матерью, она плохая». Через некоторое время с Ирочкой стало твориться неладное. Она больше не улыбалась и замолчала. Отец — благо денег было достаточно — стал водить ребенка по психологам, логопедам, врачам. Все как один говорили о необходимости контакта с матерью, но он не верил.

История Ирочки закончилась для ребенка психиатрическим заболеванием — через несколько лет, ближе к подростковому возрасту, врачи поставили диагноз «биполярное расстройство личности». Мама девочки смогла отстоять свои права в суде, они с Ирочкой снова видятся. Но девочка, кажется, уже не испытывает от этого радости. Она как будто боится и мать, и отца — он до сих пор не признал вреда, который причинил собственному ребенку, желая отомстить жене. Хотя его действия превратили развод в катастрофу и болезнь на всю жизнь.

История Ирочки — пример крайней неосознанности и безответственности взрослого, которые можно трактовать только как жестокое обращение с ребенком. Однако более «мягких» форм травматизации детей в семьях достаточно на каждом шагу. Многие родители не умеют строить отношений, превращают детей в орудия мести, не учитывают чувств собственного ребенка, заставляют рвать важные связи, не готовят бережно к переменам в семье.

7 ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Соблюдение этих правил необходимо для помощи ребенку в ситуации перемен. Однако стоит сохранить их и пользоваться в любых сложных ситуациях, включая непослушание и трудное поведение детей.

- 1. В любой травмирующей ситуации «кислородную маску надевать сначала на себя, а потом на ребенка».** В первую очередь искать ресурс для восстановления собственных эмоциональных сил и только после этого помогать ребенку. При этом важно раз и навсегда отказаться от идеи назначить ребенка напарником в борьбе или источником ресурсов для родителя.
- 2. Давать ребенку тактильный контакт по его потребностям — «на ручки», укачивания, объятия.**
- 3. Не замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни.** Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка.
- 4. Принимать любые, даже самые негативные, эмоции ребенка.** Человек имеет право на чувства, которые он испытывает. Нельзя их обесценивать.
- 5. Слушать ребенка активно,** поощряя его высказываться внимательной сосредоточенностью или короткими нейтральными фразами.

6. **Говорить открыто о собственных чувствах и переживаниях.** Разделять эмоции ребенка. Однако важно не путать это действие с обвинениями и унижениями других. При разговоре необходимо пользоваться «я-высказываниями». К примеру, не «твой отец меня обидел», а «мне было обидно».
7. **Использовать игру и сказки для проработки негативных эмоций ребенка.** Вместе рисовать страх ребенка, придавая ему забавные и смешные черты. Смотреть с ребенком фильмы и мультфильмы, где с героями происходят похожие ситуации, обсуждать их чувства. В случае тяжелых состояний, с которыми не удастся справиться самостоятельно, обращаться к детскому психологу.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка. Важно принимать любые эмоции, не обесценивать и не отрицать страдания: человек имеет право на все чувства, которые он испытывает.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты».
- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку».
- *Бессел ван дер Колк* «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 3.2

- *Алексеева И.А.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.

- *Варга А.Я.* Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. — 5-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2011. — 181 с.
- *Григович И.Н.* Синдром жестокого обращения с ребенком. Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012. — 184 с.
- *Решетников М.М.* Психическая травма. — СПб.: ВЕИП, 2006. — 322 с.
- Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

Для закрепления материала посмотрите видеорок 3.2



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «РАЗВОД. ИСТОРИЯ ИРОЧКИ»

Цель задания: проанализировать травмирующее событие и оценить его разрушительное воздействие на ребенка.

1. Проанализируйте и запишите, что было самым сложным для Ирочки, чья история описана в уроке?

2. Как можно было, на ваш взгляд, снизить для ребенка стресс в этой ситуации? Что необходимо было изменить в поведении взрослых?

3. Продумайте и запишите правила поведения родителей при разводе (минимум 5 пунктов). Обсудите их с Напарником.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ЗАДАНИЕ 2. «ОПАСНЫЕ ДИРЕКТИВЫ»

Цель задания: проанализировать влияние негативных установок и научиться их избегать.

1. Пожалуйста, отметьте фразы, похожие на те, которые вы слышали от своих родителей в детстве.

- «Мне не нужен такой плохой мальчик...», «У меня больше нет дочери...», «Все беды из-за тебя...».
- «Что ты ведешь себя как маленький...», «Ты уже не ребенок, чтобы...», «Что за детский сад...».
- «Детство — самое счастливое время...», «Не торопись становиться взрослым, потому что...», «Только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...».
- «Не рассуждай, а делай, что сказали...», «Не умничай...».
- «Как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...», «Что ты боишься всякой ерунды...», «Тоже мне горе, кошка у него сдохла...», «Ты же мужчина, терпи...».
- «У тебя все равно ничего не получится...», «Успокойся уже, хватит зря время тратить...».
- «Не высовывайся, не лезь...», «Будь как все люди...», «Сиди тихо, не вякай...».
- «Все подружки — это до поры до времени, только мама...», «Эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...».
- «Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «Чучело! стыдно с тобой показаться на люди...».
- «Вот у него была температура, но он вот сделал контрольную работу...», «Подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...».

2. Перепишите все отмеченные фразы в позитивном ключе, также от имени родителей. Например, вместо слов: «Мне не нужен такой плохой мальчик / плохая девочка» — пишите: «Какое счастье, что у меня

ЗАДАНИЕ 3. «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Цель задания: закрепление материала урока.

1. Пожалуйста, запишите, как следует вести себя родителям по отношению к детям, когда в семье происходят изменения или тяжелые события.

2. Подумайте и напишите, где сами родители могут черпать силы и ресурсы, когда в их жизни происходят тяжелые ситуации и возникают негативные чувства.

3. Сделайте выводы о влиянии поведения родителей на состояние ребенка в стрессовых ситуациях. Обсудите их с Напарником.

КАК СКАЗЫВАЮТСЯ НА ДЕТЯХ «БОЛЬШИЕ» И «ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ» ТРАВМЫ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Однажды мне довелось участвовать в съемках программы, посвященной тридцатилетию землетрясения в Армении. На передачу пригласили Эмму Акопян, чья история стала известна всему миру в 1988 году.

Эмме было 25 лет, а ее новорожденной дочке 4 месяца, когда они стали жертвами страшнейшего стихийного бедствия. Утром 7 декабря 1988 года дом, в котором они жили, обрушился. Эмма с дочкой Мариам пролетели вниз три этажа и оказались замурованы в подвале здания. Нога Эммы была зажата рухнувшими панелями, голова женщины тоже оказалась в «капкане». И только руки матери были свободны — одной она держала свою дочку, вторую положила ей на грудь, чтобы малышка не простудилась.

В подвале под завалами было постоянно темно. Нельзя было отличить день от ночи. Постепенно — Эмме казалось, что прошла уже вечность, а их все не могут найти — женщина почувствовала, что у нее заканчивается грудное молоко: девочка явно не наедалась и постоянно причмокивала губами.

Ради того, чтобы ребенок не умер от голода и жажды, Эмма сумела сделать осколком стекла надрез на своем пальце и так вскармливала младенца.

Сама же она все это время оставалась без воды и еды.

ЧТО ТАКОЕ «БОЛЬШАЯ ТРАВМА»?

Мы переходим к рассмотрению так называемых «больших травм» и их влияния на детей. Сразу и снова повторимся, что взрослые и дети воспринимают тяжелые события по-разному. **Ключевым фактором в прохождении тяжелых ситуаций с минимальным ущербом для ребенка является присутствие и поддержка родителей.**

Итак, условно называемая нами «большая травма» — это **последствие чрезвычайного события, чаще всего содержащего угрозу жизни, в результате которого человек ощущает бессилие и имеет небольшую способность контролировать окружение/среду.** Само событие еще не является психологической травмой — возникнут негативные последствия или нет, зависит от множества факторов. Прежде всего от наличия или отсутствия социальной поддержки. А в случае детей — от качества их защиты со стороны родителей.

Приведем в пример несколько самых тяжелых событий, «больших травм», с которыми может столкнуться как взрослый, так и ребенок.

- Стихийное бедствие.
- Теракт.
- Зона военных/боевых действий.
- Авто- или авиакатастрофа.
- Жестокое обращение.
- Смерть близкого человека.
- Потеря семьи и т.д.

Во всех этих ситуациях степень переживаемой беспомощности гораздо выше, чем в любых других случаях.

Однако история человечества снова и снова доказывает: события, которые могут стать причиной «большой травмы», влияют на ребенка иначе, чем на взрослого. Сохранились, к примеру, воспоминания людей, прошедших в ранние годы жизни концентрационные лагеря. **Дети, которых не разлучали с матерями, даже в невыносимых условиях голода, холода и антисанитарии, как правило, выживали. И при этом оставались психически сохранными.**

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Под завалами Эмма и Мариам провели семь суток. Если быть более точными — 7 дней, 6 часов и 40 минут. У Эммы были повреждены нога, голова, спина. Она не могла двигаться. Временами наступали моменты отчаяния, в которые Эмме казалось: единственный способ прекратить мучения — это сначала задушить младенца, а следом покончить с собой. Но жизнь дочери удерживала ее от такого решения.

Через неделю после землетрясения, 14 декабря 1988 года, Эмму и Мариам нашли спасатели. Эмма передала дочку вверх через отверстие между плитами и тут же потеряла сознание. Ее саму освобождали еще 7 часов. Все это время она была без сознания.

Эмме провели множественные операции. Постепенно женщина оправилась от физических травм. Но вот психологическая травма осталась на всю жизнь. Эмма не могла оставаться в Ленинанкане, а когда приезжала в город, не входила ни в одно здание: с родными и близкими встречалась только на улице.

«Я до сих пор живу с этим кошмаром перед глазами, — говорила Эмма на съемках передачи, — тридцать лет прошло, но это ничего не меняет. Я даже во сне все это вижу».

В студии под софитами быстро стало жарко. Эмма вдруг почувствовала дурноту, начала обмахиваться руками и слабым голосом попросила воды. Воду принесли моментально — ассистенты уже были предупреждены. До сих пор, стоит женщине почувствовать даже легкую жажду, как она начинает испытывать невыносимый страх смерти. Начинается сердцебиение, зашкаливает тревожность. Не только разум, но и тело помнит все. Невыносимое чувство жажды под завалами превратилось в опасный паттерн на всю жизнь. Бессилие и отчаяние возвращаются моментально. Посттравматическое стрессовое расстройство работает как часы. И за тридцать лет изменить эту реакцию организма не удалось — когда Эмма хочет пить, вода должна появиться в ту же секунду.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В СЛУЧАЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Давайте рассмотрим одну из самых сложных ситуаций, с которой можно столкнуться в жизни, — смерть близкого человека. В нашей культуре принято ограждать детей от негативной информа-

ции, и взрослые иногда принимают очень опасное решение — не говорить ребенку о смерти матери или отца. В итоге дети получают далекое от реальности объяснение исчезновения родителя: «Папа надолго уехал в командировку», «Мама сильно болеет и лежит в больнице».

К сожалению, подобные решения взрослых не помогают детям, а вредят им и искажают реальность. К ощущению утраты применяется сильнейшее чувство предательства со стороны родителя, обиды на него и сопутствующее им чувство вины. Эти переживания становятся дополнительной угрозой психологическому здоровью ребенка.

Более безопасное решение — это рассказать ребенку любого возраста о случившемся в тех словах, которые понятны ему. Сделать это должен самый близкий для ребенка человек. Объяснять понятие смерти следует исходя из личных взглядов и убеждений. Верующий согласно своим воззрениям объяснит про таинство перехода и рождения в вечность; атеист найдет другие слова и расскажет о том, то родной человек навсегда останется жить в нас, в нашем сердце и в нашей памяти. Главное — быть искренним и честным с ребенком, принимать любые его эмоции, сочувствовать и сопереживать.

Важным моментом наверняка станет обсуждение вопросов «Почему так случилось?», «Кто виноват?», которые часто возникают в ситуациях тяжелой утраты. Необходимо сказать ребенку, что его вины в случившемся точно нет и не может быть; что уход родителя не связан ни с его поведением, ни с его учебой. И в целом ничьей вины тоже нет. Было сделано максимум из возможного.

На прошлом уроке мы разбирали правила поведения родителей в сложных ситуациях. Большинство из них помогут и тем взрослым, которые поддерживают ребенка в ситуации утраты. Им необходимо предлагать ребенку безопасный тактильный контакт по его желанию — объятия, прикосновения, укачивания. Нельзя замалчивать сложную ситуацию, важно говорить о том, что случилось, в понятных ребенку выражениях. И разумеется, принимать любые чувства ребенка и быть готовым говорить о своих чувствах тоже.

КАК ДЕТИ ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ СТАДИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ?

В отечественной науке стадии переживания горя известны, изучены и описаны благодаря усилиям доктора психологических наук, профессора Федора Ефимовича Василюка, руководившего факультетом Психологического консультирования при Московском городском психолого-педагогическом университете. Даже не погруженные в изучение психологии люди уже слышали о стадиях переживания горя, через которые проходит человек в случае смерти близкого или в ситуации любой другой невосполнимой утраты.

Однако из-за все еще устойчивых мифов о том, что «ребенок вырастет и забудет», о «пластичности детской психики» взрослые нередко полагают, что проживание горя доступно только им. Словно дети могут пройти мимо тяжелой утраты, не заметив ее. Словно они не понимают происходящего. Это ошибочное суждение. Дети все чувствуют, даже если в силу возраста не осознают, и остро переживают потерю. Им свойственно проходить через те же этапы горя — от шока и отрицания до принятия, — что и взрослым. Если детям не предоставляют такой возможности — например, скрывают реальное положение вещей, не говорят ребенку о смерти близкого человека, — то не получится преодолеть этот непростой путь. Возникнет опасность «застрять» в одном из промежуточных состояний, не дойдя до принятия и не получив возможности полноценно прожить свою дальнейшую жизнь.

Итак, различают следующие стадии переживания горя.

1. Начальная фаза горя — это шок и оцепенение. Состояние человека можно охарактеризовать как душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Часто происходит уход от реальности и возникают пробелы в воспоминаниях.
2. Следующая стадия — отрицание. Типичной реакцией становится неверие в потерю, уход от реальности, потребность психологически оставаться в прошлом — там, где близкий человек еще был жив.
3. Далее следует стадия агрессии. Она проявляется в негодовании, враждебности, обвинении себя или других в смерти близкого. Опыт работы с детьми показывает, что дети чаще винят себя, чем других: «Если бы я слушался мамочку, она бы не умерла».

4. Стадия депрессии, страдания — это сильная душевная боль, тоска, одиночество, уход в себя и глубокое погружение в потерю. Стадия является необходимым переходом к принятию утраты.
5. Стадия принятия произошедшего. Как правило, здесь ученые выделяют два этапа: «остаточных толчков» и «завершения». Окончательно формируется образ умершего, который занимает теперь свое место в памяти человека и вызывает у него светлую грусть.

Все стадии проходят в среднем в течение года: не случайно в большинстве культур именно столько времени отводится на траур по ушедшему.

Однако ребенку в силу психологической незрелости и естественной потребности в поддержке значимого взрослого нужна особая помощь в прохождении через все этапы горевания. Понимание близкого человека, его готовность принимать любые эмоции, включая агрессию; его способность говорить об утрате, когда ребенок нуждается в этом, и молчать, когда он не идет на контакт, — важные условия перехода от отрицания к принятию и светлой памяти об ушедшем.

ГДЕ СКРЫВАЮТСЯ САМЫЕ ОПАСНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ?

Тем временем есть и другие события, помимо смерти родителя, которые катастрофически влияют именно на детей. Среди них стоит выделить несколько самых опасных — это потеря семьи и все формы жестокого обращения с ребенком: физическое насилие, сексуальное насилие, пренебрежение нуждами ребенка, эмоциональное насилие. Практически весь страшный «набор», через который прошла героиня фильма Ролана Быкова Люба (Нина Гончарова).

Нетрудно догадаться, почему на детей влияют именно эти ситуации: в них происходит разрыв отношений со значимым взрослым. Слом контакта. Утрата доверия. И самое страшное для ребенка — это когда угроза исходит именно от близкого человека. Мама бросила младенца в родильном доме. Отчим насилует, а мама де-

лает вид, что ничего не замечает. Отец в ярости избивает и говорит, что «это тебе на пользу». Мама забывает покормить, все время кричит и хочет, чтобы ребенка не было. Это невыносимые для ребенка события.

Выходит, что практически во всех самых страшных случаях — когда последствием становятся психические отклонения, зависимости, болезни — травму маленьким детям наносят родные и близкие люди.

КАК НА ДЕТЕЙ ВЛИЯЕТ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ?

В последние годы психологами все чаще высказывается мысль о том, что **если незначительное на первый взгляд событие — например, неудовлетворение потребностей ребенка — повторяется системно и регулярно, оно превращается в самую страшную травму.** В то, что мешает впоследствии успешно адаптироваться в социуме, заводить друзей, создавать близкие отношения, воспитывать собственных детей.

Если говорить на языке примеров, то вот две ситуации. Первая: мама один раз шлепнула ребенка в состоянии стресса. Не смогла с собой справиться. Когда она пришла в себя, то пожалела о своей несдержанности, объяснила ребенку собственное состояние. Сказала, что сожалеет, приласкала и сделала все, чтобы он не сомневался — «мама любит». Повторимся, это единичная ситуация, исключение из правил, но никак не систематическая история. Вторая: мама физически наказывает ребенка регулярно. Многие годы подряд. Ребенок раздражает ее, мешает ей жить. Частая мысль, которая порой проскальзывает и вслух: «Не надо было тебя рожать».

В первой ситуации с большой вероятностью никаких последствий не будет — **все мы живые люди, можем однажды потерять контроль над собой в ситуации тяжелого стресса, и дети понимают это. Они великодушны — умеют прощать.** Вторая же ситуация грозит негативными последствиями и, вероятно, нарушениями здоровья. Она закладывает в ребенка установку: «Не живи», «Ты здесь лишний, ненужный». И тогда этот паттерн «ненужности» начинает влиять на организм, на развитие. Возникает посттравматическое стрессовое расстройство.

Как отмечают авторы статьи «Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности» профессор Института психологии РАН, доктор психологических наук Надежда Владимировна Тарабрина и старший научный сотрудник Института психологии РАН, кандидат психологических наук Мария Анатольевна Падун, дети и подростки представляют собой группу риска по отношению к ПТСР. В отличие от взрослых у них еще недостаточно развиты личностные ресурсы, позволяющие эффективно справляться с последствиями травматических ситуаций. Особенно негативно воздействуют на развивающегося человека множественные травмы, повторяющиеся травмы. Как следствие, у переживших травматизацию детей в подростковом возрасте очень часто наблюдается девиантное поведение. Также специальную проблему у детей и подростков представляет собой сочетание стрессовых расстройств с другими аномалиями развития, имеющими как биологическую, так и социальную природу. Мы вернемся к этой особенности, когда будем говорить о так называемой травме развития.

Реальные истории детей с таким расстройством вследствие жестокого обращения мы перескажем на следующем уроке — они помогут понять последствия повторяющихся травмирующих событий.

Но важно раз и навсегда запомнить тот факт, что самые большие травмы детям наносят значимые взрослые. Причем чаще всего делают они это неосознанно. Не из желания поиздеваться над ребенком и осмысленно причинить боль, а потому, что не понимают ущерба, который наносят. Или слишком захвачены собственными переживаниями, а потому не могут понять, как сильно ранят ребенка. В тех случаях, когда родитель хочет причинить боль и испытывает от этого удовлетворение, решение скорее всего необходимо искать уже в области психиатрии.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В 2015–2020 годах в Москве, в одной из престижных клиник, разворачивалась настоящая трагедия. Впрочем, окружающие взрослые не считали ее таковой, поскольку не имели понятия о важности привязанности для развития ребенка и о том, что значит травма потери семьи для младенца. Родители, состоятельные и влиятельные люди, оставили новорожденную дочь в дорогой клинике, ссылаясь на то, что девочка «неизле-

чимо больна» и не сможет жить вдали от круглосуточной медицинской помощи. На деле ребенка выписали после необходимых мероприятий — девочка родилась недоношенной и провела два необходимых месяца в клинике. Никаких оснований для дальнейшей госпитализации не было. Никакого официального отказа от ребенка не произошло. Девочка стала заложницей больницы. Органы опеки к ситуации интереса не проявляли: родители формально есть, семья состоятельная. Персонал клиники тоже молчал. Что вполне объяснимо — отец перечислял на содержание ребенка в стационаре порядка миллиона рублей в месяц. И так продолжалось целых пять лет. Девочка жила в палате. Не выходила на улицу. Не имела постоянного контакта со своим взрослым — мать и отец девочку не навещали. Депривация (или госпитализм) развивалась теми же угрожающими темпами, что и у ребенка-сироты в детском доме. Урон психике за 5 лет был нанесен колоссальный. У девочки возникло отставание в развитии и нарушения в отношениях привязанности.

Пока в ситуацию не вмешались общественники, ребенок был брошен. Только через скандал в СМИ и привлечение внимания всей страны удалось «вытащить» девочку С. (так ее называли в публичном пространстве, чтобы не раскрывать личность ребенка) из противоестественных условий. Благотворительный фонд смог ограничить родителей в правах и найти для ребенка хорошую приемную семью. На реабилитацию и адаптацию девочки к нормальной жизни, вне сомнений, теперь уйдут многие годы. Понадобятся не только огромные усилия ее новых родителей, но и работа специалистов.

Сложно сказать, что именно пошло в кровной семье ребенка не так — противоречивой информации в СМИ было много. Но доподлинно известно, что родители воспитывали троих сыновей дома, а не забирали из клиники только дочь. Это яркий пример преступного и неадекватного поведения матери и отца. Большая травма нанесена ребенку самыми близкими людьми.

КАКОВА СВЯЗЬ МЕЖДУ ТРАВМОЙ И ВОЗРАСТОМ?

Важно обратить внимание на то, что у человека есть три разных возраста:

1. Хронологический (физический возраст).
2. Когнитивный (умственные способности).
3. Эмоциональный возраст.

Травма затрагивает в первую очередь эмоциональную сферу. Если она не проработана, то в состоянии стресса человек будет неизменно возвращаться в тот возраст, когда он пережил травму. То есть, например, если ребенок в раннем детстве столкнулся с насилием и не мог ничем ответить обидчику, то в любой потенциально опасной ситуации он будет испытывать беспомощность и «проваливаться» в тот возраст, когда произошло насилие. Чем страшнее угроза, тем сильнее будет «откат».

Повторимся, что пытаться взаимодействовать с травмированным ребенком «по возрасту» бессмысленно — и ожидания родителей, и поведение по отношению к нему должны соответствовать эмоциональному возрасту в данный конкретный момент.

Справиться с последствиями таких состояний помогают прежде всего отношения: бережные, доверительные, принимающие. **Заботливые, любящие родители или другие значимые взрослые — это всегда лучший буфер между травмой и ребенком. Мама и папа могут реабилитировать своих детей, если поймут нанесенный им ущерб и придут к осознанности.**

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Дочка Эммы, Мариам, тоже в тот день была в студии. Тридцатилетняя красавица, успешный специалист — если ничего не путаю, она, как и Эмма, стала педагогом, — сама уже замужняя женщина и мама. Когда ведущие программы задавали ей вопросы о том, какой след землетрясение оставило в ее жизни, она только смущенно улыбалась в ответ.

— Страх, тревожность?

— Нет.

— Болезни, последствия для здоровья?

— Нет.

— Психологическая травма?

— Ничего подобного.

Благодаря героизму мамы девочка вышла из той ситуации без ущерба для здоровья и других последствий. Эмма была с ней рядом. Она откликнулась на потребности дочери — и физические, и эмоциональные. Надежная привязанность сберегла ребенка, событие, которое могло обернуться «большой травмой», не сломало и даже не задело ее. Мариам

не помнит тех страшных дней под завалами, не страдает от негативных паттернов, как ее мать.

«Связь матери с ребенком не должна обрываться, — сказала Эмма в финале съемок, — нужно осознавать, что из любой ситуации есть выход. Я тогда думала только об одном — спасти своего ребенка. И я не совершила никакого геройства, всего лишь спасла свою дочь. Так поступила бы любая мать».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Заботливые, любящие родители или другие значимые взрослые — это всегда лучший буфер между травмой и ребенком. Мама и папа могут реабилитировать своих детей, если поймут нанесенный им ущерб и придут к осознанности.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- Брюс Перри «Мальчик, которого растили как собаку».
- Бессел ван дер Колк «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 3.3

- Алексеева И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл, 2021. — 244 с.
- Григович И.Н. Синдром жестокого обращения с ребенком. Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012. — 184 с.

- *Падун М.А.* Психологическая травма и базисные когнитивные схемы личности / М.А. Падун, Н.В. Тарабрина // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 1.
- Руководство по предупреждению насилия над детьми [Текст] / под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.
- *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.

Для закрепления материала посмотрите видеорок 3.3



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ»

Цель задания: проанализировать поведение взрослых в ситуациях жестокого обращения с ребенком.

1. Пожалуйста, вспомните, приходилось ли вам сталкиваться в жизни с примером повторяющейся травмирующей ситуации (жестокое обращения)? В эту категорию входят регулярные и жестокие физические наказания. Постоянное моральное насилие — угрозы, игнорирование, отвержение, оскорбления, т. д. Пренебрежение нуждами ребенка — не кормили, не меняли пеленки так часто, как нужно, не откликались эмоционально, выполняли уход механически. Опишите один такой пример. Если ничего подобного вы в жизни не наблюдали, возьмите в качестве примера одно из повторяющихся негативных событий в жизни Любы и опишите его (фильм Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь»).

2. Какие особенности развития и состояния могут проявляться у ребенка вследствие жестокого обращения? Запишите свои наблюдения.

3. Как должно было измениться поведение значимого взрослого, который причинял вред, чтобы не только избежать психологической травмы, но и компенсировать ее последствия?

4. Чего, на ваш взгляд, не хватало значимому взрослому, чтобы изменить свое поведение? Находился ли он сам в состоянии стресса и неустойчивости?

5. Сделайте ваши выводы о влиянии жестокого обращения на развитие ребенка и способах его реабилитации. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «БОЛЬШАЯ ТРАВМА»

Цель задания: проанализировать поведение взрослых, которое становится источником и усилением психологической травмы ребенка.

1. Просмотрите виды событий, вызывающих «большие травмы», и дополните их по своему усмотрению:

- Стихийное бедствие.
- Теракт.
- Зона военных/боевых действий.
- Авто- или авиакатастрофа.
- Жестокое обращение.
- Смерть близкого человека
- Потеря семьи.

2. Вспомните историю Виктории из урока 3.1 в качестве реального примера «большой травмы» (сексуальное насилие), с которой столкнулся ребенок.

3. Какие особенности развития и состояния можно было отметить у ребенка вследствие получения «большой травмы»? Опишите свои наблюдения.

4. Сделайте выводы о роли значимых взрослых — в первую очередь родителей ребенка — в развитии последствий жестокого обращения. Запишите их и обсудите с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «СМЕРТЬ ЗНАЧИМОГО ВЗРОСЛОГО»

Цель задания: закрепление материала урока и анализ утраты матери ребенком как травмирующего события.

1. В каком возрасте, на ваш взгляд, стоит говорить ребенку правду о смерти родителя или другого значимого взрослого? Пожалуйста, запишите ответ.

2. Кто, на ваш взгляд, должен рассказать ребенку о смерти родителя?

3. Если бы вы были тем взрослым, который поддерживает ребенка в ситуации утраты, каким правилам коммуникаций вы бы следовали? Запишите минимум 5 пунктов.

1.

2.

3.

4.

5.

4. Сделайте выводы о том, какая поддержка нужна ребенку в ситуации утраты значимого взрослого. Запишите их и обсудите с Напарником.

КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ У «ТРАВМЫ РАЗВИТИЯ»?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

С подросткового возраста Ваня безжалостно избивал людей. Он искал любую возможность, чтобы устроить драку. Испытывал непреодолимую потребность причинять людям боль — то ли из желания отомстить за свое несчастливое детство, то ли потому, что чрезмерная агрессия настойчиво требовала выхода наружу. В восемнадцать лет присоединился к группе скинхедов, надел камуфляжную майку, прикрепил к джинсам хромированную металлическую цепь для ближнего боя и стал шнырять по вечерним улицам в поисках людей другой национальности. Все его существо жаждало чужой крови.

Он с наслаждением наносил поверженным в темных переулках людям удары, испытывая радость от каждого стона жертвы. В их группе старались оставлять избитых в живых. Но серьезные увечья были обычным делом. Истекающий кровью человек с переломанными руками-ногами без чувств лежал на асфальте, пока парни разбежались в разные стороны, опасаясь приезда полиции.

«Бог меня бережет», — ухмылялся Ваня, объясняя успех и безнаказанность своих многочисленных вылазок: так вышло, что его не поймали ни разу.

В двадцать пять лет он стал отцом. Женитьба и рождение сына лишь усилили раздражение и агрессию, которые клокотали в нем словно в котле. Чтобы выпустить пар, Ваня бил кулаками в стену, до крови ранил костяшки. Это почти не помогало. Он начал бояться, что может собственными руками убить родного ребенка. Этот страх, который не давал ему спать, не позволял спокойно дышать, привел его в конечном итоге в благотворительный фонд на прием к психологу.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ТРАВМА РАЗВИТИЯ»?

Мы с вами преодолели большую, самую сложную часть раздела «Детская психологическая травма». И оказались на экваторе курса «Азбука счастливой семьи». Самое время поблагодарить своих Напарников за поддержку и устойчивость. А мы, авторы курса, в свою очередь говорим «спасибо» каждому из вас за то, что справляетесь с трудностями, находите внутренние ресурсы, помогаете друг другу и ободряете в сложные моменты.

Взаимная поддержка — невероятно ценный опыт. Человек рождается социальным существом, поэтому принятие и взаимопомощь для нас важнейшие условия выживания. А еще — развития профилактики тяжелых последствий психологических травм.

Мы с вами уже говорили о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). Это тяжелое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику человека.

Характерные симптомы ПТСР — это «возвраты» в травмирующее событие (флешбэки), избегание всего, что может запустить воспоминания о травме, ночные кошмары, высокий уровень тревожности. Иногда, напротив, организм защищается с помощью диссоциации — отстранения. Память словно вычеркивает момент травмы из жизни, что не избавляет от остальных симптомов. ПТСР может приводить к агрессивному поведению, паническим атакам, расстройствам личности, депрессиям, суицидам. ПТСР — и это доказано научными исследованиями — приводит к нарушению работы мозга, нервной и эндокринной систем. Некоторым людям удается справиться с травмой и жить дальше — вспомните пример Эммы Акопян из урока 3.3. А некоторые долгое время не могут функционировать — поддерживать отношения с близкими людьми, работать, двигаться дальше.

Разумеется, детям свойственны те же симптомы ПТСР, что и взрослым. Но этим ущерб, нанесенный ребенку, не ограничивается. Повторяющиеся и тяжелые психологические травмы влияют на развитие детей. Нам необходимо это признать, чтобы понять реальную картину последствий и помочь детям восстановиться, получить адекватное лечение.

По мнению доктора психологических наук профессора Михаила Михайловича Решетникова, «кумулятивная психическая травма — это травма, полученная постоянным или систематическим травмированием психики... Травматизация происходит при физическом воздействии на ребенка — избиении, изнасилованиях, жестоком обращении; психологическом и эмоциональном воздействии — скрытом или явном отсутствии любви и/или эмоциональной близости, приводящем к ощущению ребенком своей отверженности и ненужности. Кумулятивная детская травма имеет самые серьезные последствия, так как личность формируется под воздействием стрессовых факторов. Центральным ядром такой личности часто становятся защитные механизмы, вокруг которых формируются характеристики личности. Травма, причиненная близкими людьми и затрагивающая самые основы становления психики, оказывается наиболее травматичной и оказывающей огромное патогенное влияние на всю дальнейшую жизнь человека».

Для простоты понимания там, где речь идет о «кумулятивной психической травме», мы будем использовать словосочетание «травма развития», говоря о комплексных последствиях систематического жестокого или пренебрежительного отношения с ребенком. Такую травму нередко приобретают дети, которые живут в детских домах и неблагополучных семьях. Те, кто регулярно подвергается игнорированию, чувствуют себя ненужными, переживают моральное, физическое, сексуальное насилие и пренебрежение нуждами. Таких детей в быту принято называть «трудными» из-за их высокой агрессии, замкнутости, подозрительности, неумения доверять и строить отношения. Спектр симптомов здесь гораздо шире, чем в случае ПТСР. У всех детей с «травмой развития» наблюдаются схожие черты:

- 1) острое нарушение эмоциональной регуляции;
- 2) проблемы с вниманием и концентрацией;
- 3) трудности с тем, чтобы ужиться с самим собой и окружающими.

Таким детям, как правило, ставят множество диагнозов, включая депрессию, пограничное расстройство личности, умственную отсталость, СДВГ, ПТСР, однако и этого перечня мало, чтобы описать их состояние. Это то, что происходило с Любой, героиней фильма

Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь». То, с чем столкнулись Виктория Дини, героиня урока 3.1, и девочка С. из урока 3.3. И многие другие дети, чьи истории описаны в части «Детская психологическая травма».

Вырастая, большинство детей с «травмой развития» без должной реабилитации приходят к закономерному результату: не могут наладить свою жизнь и травмируют собственных детей. Бессознательно передают им код отвержения и насилия. Они полагают, что дети специально выводят их из себя, издеваются над ними. И за это должны быть наказаны, как того требуют дисциплина и уважение к авторитету родителя. Но на деле такие взрослые просто «проваливаются» в собственную детскую травму. Не могут справиться с ней и проявляют жестокость по отношению к своим детям.

«Стремление объяснить насилие по отношению к детям психической патологией родителей, — пишут в книге “Жестокое обращение с ребенком” И.А. Алексеева и И.Г. Новосельский, — не нашло подтверждения ни в практике, ни в исследованиях. Единственный факт, который удалось установить, заключается в том, что многие взрослые, проявлявшие жестокость по отношению к детям, сами в детстве подвергались подобному обращению».

Травмированные взрослые, не сумевшие преодолеть «травмы развития», страдают сами и травмируют в будущем собственных детей. Бессмысленно обвинять этих несчастных матерей и отцов, взывать к их совести или клеймить позором — все это только ухудшит ситуацию для ребенка. То, что действительно необходимо детям, родившимся у жертв насилия и психологических травм, — это поддержка со стороны общества, усилия по реабилитации родителей и их самих, бережная помощь специалистов.

КАКОВА РОЛЬ ОБЩЕСТВА В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКИХ ТРАВМ?

Лауреат Нобелевской премии 2000 года по экономике Джеймс Хекман проанализировал огромное количество исследований и доказал, что качественные программы развития маленьких детей, в которых задействованы их родители, со временем более чем окупают затраты. Забота о младенцах и родителях (первые 1000 дней

жизни от зачатия до двух-трех лет) позволяет существенно снизить преступность, улучшить здоровье нации и повысить уровень счастья. Речь в первую очередь идет о психолого-педагогическом и социальном сопровождении семей, которое предлагается опытными специалистами молодым родителям.

«Социальная поддержка — это биологическая потребность, а не альтернатива, — пишет Бессел ван дер Колк, — и она должна лежать в основе любых методов профилактики и лечения. Осознание громадного влияния травмы и лишений на развитие ребенка не должно приводить к обвинениям во всем родителей. Можно предположить, что родители делают все возможное, однако все родители нуждаются в помощи в воспитании своих детей».

Если благополучное детство станет целью каждого человека в нашем обществе, многое удастся сделать. Когда трудно самим, нужно искать ресурсы и помощь у тех, кто сильнее и готов поддержать. Когда мы сами твердо стоим на ногах, важно помогать другим людям: семьям с детьми, сиротам и всем, кому намного сложнее, чем нам. Благополучие всегда там, где люди лицом друг к другу.

Марина Евгеньевна Ланцбург, кандидат биологических наук, доцент кафедры возрастной психологии, руководитель магистерской программы «Перинатальная психология и педагогика» факультета психологии образования МГППУ, отмечает: «В настоящий момент семья в период ожидания ребенка и первого года его жизни окружена заботой исключительно медиков. Что само по себе очень важно. Однако существует ряд серьезных проблем, с которыми сталкивается семья в этот трудный период, в разрешении которых требуется компетентная психологическая помощь. Медицинская помощь имеет целью формирование здорового ребенка и сохранение здоровья матери. Однако в начальный период развития закладывается не только физическое, но и психическое здоровье ребенка и такие важные характеристики личности, как отношение к себе и окружающим, эмоциональный и интеллектуальный потенциал, стереотип поведения при столкновении с трудностями и, в определенной степени, характер и судьба человека. Представляется важной профилактика и коррекция нарушений психического развития и родительно-детских отношений именно в раннем возрасте, когда может быть получен наибольший эффект. Для этого надо предо-

ставить семье возможность обратиться к специалистам, которые помогут сформировать родительскую ответственность и компетентность, приобрести знания в области обучения и воспитания младенцев (ибо первый институт формирования и обучения ребенка — это семья), диагностируют и скорректируют на раннем этапе возможные отклонения... Душевное состояние женщины, ее контакт с ребенком, психологический комфорт в семье являются такими же факторами формирования соматического и душевного здоровья ребенка и сохранения здоровья матери, как и те показатели, которые находятся в зоне пристального внимания медиков».

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

В кабинете психолога шаг за шагом начали проясняться факты, которые Ваня скрывал ото всех и сам старался забыть. До двух с половиной лет он жил с матерью, отцом, двумя старшими сестрами и братом-близнецом. Жили они бедно, часто голодали. Мать не могла уделять внимание детям — ей приходилось целыми днями работать на ферме. Отец трудился в колхозе трактористом. Напряжение и усталость после тяжелого трудового дня «снял» алкоголем, после чего принимался избивать детей и жену.

Пришло время, и о тяжелой ситуации в семье узнала опека. Вот только качественной помощи специалисты предложить не смогли. В то время в распоряжении у сотрудников был только один способ спасти детей от жестокого обращения со стороны отца — забрать их в детский дом.

Ваня на всю свою жизнь запомнил тот день. К дому приехала красивая машина. Они с братом, конечно, были тут как тут. Добренькие тетеньки сами пригласили залезть внутрь, посмотреть, как что устроено, и угостили конфетами. Как он мог к ним не пойти? Вечно голодный, конфеты видел от силы пару раз в жизни. А потом, пока он разворачивал обертку и запихивал за щеку карамель, дверь машины вдруг захлопнулась и автомобиль поехал. Ваня в ужасе обернулся, почувствовав недоброе, и увидел через заднее стекло мать. Она бежала за машиной, которая увозила их с братом. Мать кричала и плакала, старалась догнать, но потом споткнулась и упала лицом в дорожную грязь...

Ваня испугался, зарыдал, стал кричать, чтобы остановили. Но никто его не слушал. В тот миг он понял, что натворил — предал мать из-за конфет...

Четырнадцать лет в детдоме остались в голове сплошным туманом: стоило начать вспоминать, и тело пронзала адская боль, а слезы сами капались из глаз. За малейшее непослушание Ваню жестоко наказывали. Он помнил, как в пять лет воспитательница заперла его на ночь в подвале с крысами. Ваня кричал, пытался отбиваться от них, но мерзкие твари оказались сильнее — искусали все ноги. Он не смог защититься от них. Наутро его, окровавленного, дрожащего, выпустили из подвала. В больницу не повезли: помазали раны зеленкой и отправили с группой гулять.

Шрамы на ногах в память о той ночи остались на всю жизнь.

К семи годам Ваня научился себя защищать. Когда новенький мальчишка за обедом стащил у него хлеб, то тут же получил точный удар вилкой, который проткнул его руку. Когда другой пацан стал дразнить «Циклопом» из-за больного глаза, Ваня, недолго думая, вонзил ему в глаз карандаш. И был очень доволен собой — одним «Циклопом» в детдоме стало больше.

После того случая с карандашом его первый раз упекли в психушку. Лечили таблетками, ставили уколы, от которых ватным становилось все тело. За непослушание сурово наказывали — раздевали догола, клали на голую сетку кровати и привязывали к ней за руки, за ноги. Однажды он пролежал на «вязке» почти трое суток. И никому не было до этого дела.

КАК ВЛИЯЕТ НА БУДУЩЕЕ НЕГАТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ?

Негативный детский опыт (НДО) отражается на «внутренней позиции» ребенка, на его мировосприятии, самооценке, учебной мотивации, способности строить отношения с людьми, физическом, психическом здоровье и многих других аспектах жизни. Но самое главное — его влияние не ограничивается только детским возрастом. Взрослый человек с высокой концентрацией негативного детского опыта фактически разрушает жизнь окружающих и близких.

Взрослые, пережившие в детстве множество травмирующих событий (насилие физическое и эмоциональное, сексуальное насилие, пренебрежение нуждами, нарушения привязанности, насилие над матерью, зависимости кого-то из взрослых в семье

и т. д.), нередко сами становятся склонны к насилию, имеют больше браков, подвержены тяжелым заболеваниям, страдают от депрессий и чаще других кончают жизнь самоубийством.

Для того чтобы стать своим детям адекватными родителями, необходимо проработать последствия личных травм. Школы осознанных родителей и программа «Азбука счастливой семьи» дают понимание детства, повышают родительскую осознанность, ответственность и нередко помогают обнаружить детские психологические травмы. Но исцелить их можно только в глубокой индивидуальной терапии. Чаще всего с психологом, с психотерапевтом. Причем делать это необходимо не только ради самого себя, но и ради будущего своего рода.

Исследования негативного детского опыта помогли выявить следующую взаимосвязь между психологическими травмами, полученными в детстве, и взрослой жизнью человека.

- Люди с высокими баллами НДО в 2 раза чаще курят и в 7 раз чаще страдают алкоголизмом.
- Высокие баллы НДО увеличивают риск эмфиземы или хронического бронхита почти на 400%, а попытки самоубийства — на 1200%.
- Люди с высокими показателями НДО более склонны к насилию, они имеют больше браков, больше переломов, больше рецептурных лекарств, больше депрессии и больше аутоиммунных заболеваний.
- Люди с высоким показателем НДО подвержены риску сокращения продолжительности жизни на 20 лет.

Ученые отмечают, что для женщин негативный детский опыт оказывается более разрушительным, чем для мужчин. Стресс негативно влияет на организм, и на первое место выходят аутоиммунные заболевания. У женщин они встречаются минимум в два раза чаще. Причем программа саморазрушения запускается еще в детстве, когда девочка испытывает хронический стресс или страдает от жестокого обращения в своей семье.

Главное очевидно — детские травмы не проходят бесследно. Судя по количеству заболеваний, зависимостей, по продолжительности жизни и другим показателям, НДО у многих людей в нашем обществе зашкаливает.

Помочь может качественная ранняя профилактика семейного неблагополучия и жестокого обращения с детьми, реабилитация родителей несовершеннолетних. Но ни то ни другое, к сожалению, пока еще не получило должного распространения. Предстоит гигантская работа, если мы все хотим жить в более здоровом и благополучном обществе.

В жизни Вани, к слову, тоже никакой профилактики и помощи не случилось. Люди от него отвернулись. Даже своей семье он в итоге оказался не нужен.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

В 16 лет Ваня вышел из детского дома. К тому времени он уже много раз побывал в психиатрической больнице. Пережил там сексуальные домогательства. Стал свидетелем самоубийства, на которое его товарища по палате подтолкнул санитар — довел нападками до истерики и наблюдал, как юный пациент выходит в окно.

Ни о какой реабилитации в медицинском учреждении речи не шло. Никакого внимания со стороны близких людей Ваня не получал — ни мать, ни отец его не навещали, не интересовались им. Чувство ненужности, множественные психологические травмы превратили Ваню в безжалостную машину, не жалевшую никого на своем пути: ни детей, ни женщин, ни стариков. Ранний период его жизни, лишенный эмоционального контакта с близкими взрослыми, удовлетворения потребностей, зато полный насилия и жестокого обращения обернулся в итоге катастрофой и нескончаемой чередой криминального поведения.

Пожалуй, единственным просветом в жизни много лет спустя стал тот период, когда его, уже взрослого, после развода с женой, пригласила к себе пожить приемная семья. К тому моменту он был уже на грани — скитался без жилья, без надежды. Следующие несколько лет — с двадцати пяти до двадцати семи — Ваня жил в семье и помогал по хозяйству. Агрессия, казалось, утихла. Он чувствовал, что наконец кому-то важен и нужен. Свою лепту вносили регулярные встречи с психологом, которого он начал посещать в благотворительном фонде. Появилась даже уверенность, что теперь все получится — нужно только заново начать взрослую жизнь.

Ваня собрался с духом и уехал из семьи, чтобы жить самостоятельно. Но надеждам сбыться не довелось.

К тридцать одному году у него все еще нет постоянной работы и нет своего жилья. Он едва существует, погрузившись в отчаяние и нищету,

перебиваясь случайными заработками. И все время боится, что наступит тот день, когда он не выдержит злости и ярости, которые то и дело закипают внутри. Боится, что кого-то убьет.

Ваня не сумел справиться с ущербом, который получил в ранние годы жизни. Его судьба — наглядная демонстрация чудовищных последствий жестокого обращения, детских психологических травм и разрушения привязанности, которые привели к комплексной «травме развития».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

«Социальная поддержка — это биологическая потребность, а не альтернатива, и она должна лежать в основе любых методов профилактики и лечения. Осознание громадного влияния травмы и лишений на развитие ребенка не должно приводить к обвинениям во всем родителей» (Бессел ван дер Колк).

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- Брюс Перри «Мальчик, которого растили как собаку».
- Бессел ван дер Колк «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 3.4

- Алексеева И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль: Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию: [Пер. с англ.]. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: НЕВА, 2001. — 510 с.

- *Ланцбург М.Е.* Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация. Мат. Росс. Конф. 26–28 мая 1999 г., СПб. — Иваново. — 2000. С. 312–320
- *Решетников М.М.* Психическая травма. — СПб. : ВЕИП, 2006. — 322 с.
- Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

Для закрепления материала посмотрите видеоурок 3.4



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «НЕГАТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ»

Цель задания: проанализировать собственный детский опыт.

1. Пожалуйста, отметьте те показатели негативного детского опыта, с которыми вы лично сталкивались в своем детстве:

- Психологическое насилие (не единожды).
- Физическое насилие (не единожды).
- Сексуальное насилие.
- Эмоциональное пренебрежение нуждами (не единожды).
- Физическое пренебрежение нуждами (не единожды).
- Развод родителей.
- Насилие в отношении матери.
- Алкоголизм и/или наркозависимость в семье.
- Психическое заболевание в семье.
- Тюремное заключение близкого родственника.

2. Запишите количество показателей. Если ваш показатель 4 и выше, пожалуйста, обратите внимание на этот факт. Возможно, для верного осознания роли родителя потребуется работа со специалистом.

3. Сделайте выводы о влиянии негативного детского опыта на жизнь человека и воспитание детей. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Ваня»

Цель задания: поиск вариантов поддержки, способных предотвратить крайние последствия «травмы развития».

1. Перечитайте историю Вани, приведенную в уроке.
2. Продумайте и запишите варианты помощи семье в период младенчества Вани, которые могли бы изменить его будущее.

3. Продумайте и запишите варианты помощи Ване в подростковый период, которые могли бы изменить его будущее.

4. Сделайте выводы о влиянии НДО, психологических детских травм и расстройства привязанности на формирование ребенка. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ»

Цель задания: размышления над поиском решений по предотвращению насилия над детьми.

1. Подумайте, какие меры со стороны государства могли бы снизить риск насилия над детьми. Запишите минимум три пункта.

1. _____

2. _____

3. _____

2. Подумайте, какие меры со стороны общества могли бы снизить риск насилия над детьми. Запишите минимум три пункта.

1. _____

2. _____

3. _____

3. Подумайте, что именно можете сделать вы для снижения риска насилия над детьми. Передавать знания о детских психологических травмах другим родителям? Менять к лучшему качество своих отношений с детьми? Что-то еще? Запишите свои мысли и поделитесь рассуждениями с Напарником.

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ МОЗГА РЕБЕНКА?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Пашу привели к психологу в неполных три годика — приемные родители пришли с ним к специалисту по направлению опеки. Невероятной красоты мальчик с вьющимися волосами цвета спелой пшеницы смотрел на нового взрослого огромными глазами, в которых застыл животный ужас. Он тут же забился в дальний угол, отказывался идти на контакт и говорить. Паша в тот момент еще в принципе не говорил — не умел. На просьбы он не реагировал. Слов, казалось, не понимал. И в целом производил впечатление ребенка, страдающего от умственной отсталости.

Приемная мама рассказала, что они только-только усыновили Пашу и очень счастливы. Женщина пребывала в эйфории от того, что им с мужем, измученным многолетней борьбой с бездетностью, достался такой прекрасный сын. «Он стесняется», — прокомментировала новая мама поведение своего ребенка и улыбнулась.

— Вам что-то известно о прошлой жизни Паши? — насторожилась специалист.

— Нет, — мама отрицательно мотнула головой, — прошлое должно остаться в прошлом! Паша начнет с нами новую жизнь, с чистого листа.

Однако постепенно, день за днем, жизнь семьи стала превращаться в ад. Паша никого к себе не подпускал. Он проявлял агрессию: рычал, набрасывался на родителей и на бабушку, кусал их за руки, за ноги. А после этого прятался и часами не вылезал из своего укрытия.

КАК ПРОИСХОДИТ РАЗВИТИЕ МОЗГА?

На этом уроке мы рассмотрим влияние стресса и психологических травм на развитие мозга ребенка. Главная мысль, которую нам важно принять, состоит в том, что **условия жизни ребенка, отношения с его близкими взрослыми и окружающая среда влияют не только на качество развития, но и на органическое состояние мозга**. Серьезное нарушение отношений привязанности, детские психологические травмы способны вызвать комплексные нарушения на уровне физиологии. Напомним, что наравне с изменениями мозга у травмированных детей может наблюдаться серьезное отставание в росте, весе и другие особенности развития организма.

Тело человека растет постепенно, приблизительно равномерно увеличиваясь в размерах с момента рождения и до взросления. А вот мозг развивается совершенно иначе. Самый интенсивный период его развития — внутриутробный. Дальше, в первые три-четыре года жизни, мозг продолжает расти удивительно быстро. И именно начало жизни — от зачатия до трех-четырех лет — является временем наибольшей уязвимости. Негативный детский опыт — жестокое обращение, травмы, стресс, плохой уход — вызывает задержки развития, болезни, расстройства личности. В то же время положительный опыт — безопасный и предсказуемый — помогает лучшим образом реализовать генетический потенциал, сформировать положительные черты характера.

Мозг человека развивается последовательно. Невозможно «перескочить» с одного уровня развития на другой. Для наглядности приведем простую аналогию со строительством дома — сначала должен быть завершен фундамент, потом возведены стены, крыша, вставлены окна, и только после этого можно приступать к внутренним коммуникациям и отделке. Никто в здравом уме и твердой памяти не станет штукатурить стены и клеить обои, если крыша и окна с дверями пока еще не стоят на своих местах.

Но в реальности от детей общество требует именно этого — развиваться, учиться, логически мыслить (кора головного мозга), в то время как по причине жестокого обращения и психологических травм произошло нарушение в структуре мозга и нужно восстанавливать сначала нижние уровни (средний мозг, лимбическая система).

Нижний уровень — это **ствол головного мозга**. Он является центром выживания и отвечает за температуру тела, сердечный ритм, артериальное давление.

Следующий уровень — это **средний, или рептильный, мозг**. Он регулирует возбуждение, аппетит, насыщение, сон, инстинкты. Младенцы действуют под влиянием этого центра и вынуждены полагаться на близкого взрослого в вопросе обслуживания их систем.

Более высокий уровень — **лимбическая система**. Она отвечает за эмоциональное реагирование, сексуальное поведение, привязанность и развивается как раз в раннем детстве. Малыши и дошкольники действуют под влиянием среднего мозга. Именно поэтому они испытывают очень сильные эмоции в этом возрасте и еще только учатся их регулировать.

Самый верхний уровень — это **кора головного мозга**. Она отвечает за принадлежность человека к социальной группе, конкретное мышление, абстрактное мышление. Здесь сосредоточены когнитивные навыки и так называемый «мыслительный центр». Благодаря коре головного мозга человек способен думать, анализировать, предсказывать, планировать, созидать и испытывать эмпатию.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Психологу удалось по крупицам собрать информацию о прошлом Паши, без которой невозможно было понять ни переживаний, ни поведения ребенка. Оказалось, что его мама умерла сразу после родов, отца никогда рядом не было, и ребенок остался жить с бабушкой и дедушкой в деревне. Но и бабушки, к несчастью, очень скоро не стало.

Старый дед, оставшись вдвоем с двухлетним ребенком, не знал, как справиться с шустрим внуком, и стал закрывать его на весь день в сарае с козами и свиньями, чтобы тот не путался под ногами. Некоторое время они так и жили: днем Паша сидел в сарае, а дед занимался хозяйством, ходил в магазин, готовил еду. По вечерам дед забирал внука в дом. Но отношений между старым и малым как будто вовсе не было — дед все больше молчал и о чем-то думал. Он молча мыл Пашу в эмалированном тазу перед ужином. Молча его кормил. Молча укладывал спать.

Трагедия в маленькой и без того настрадавшейся семье произошла неожиданно. По дороге в магазин деду стало плохо, он упал. Вызвали «Скорую», пытались довезти до больницы, но спасти не успели. Дед умер в машине. Обширный инфаркт.

Двухлетнего Пашу обнаружили только на третий день после смерти деда. Соседи слышали дикий вой, который доносился из сарая с животными. Открыли и увидели голодного перепуганного ребенка, которого успели искушать голодные свиньи, оставшиеся на несколько дней без еды. Мальчик не говорил, только выл от боли и страха.

Он не давал никому к себе приблизиться, шарахался от людей, словно дикий зверь.

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И СТРАХ — ВРАГИ МОЗГА РЕБЕНКА

«Стресс — настоящий бич нашего времени — явление неоднозначное, — пишет в книге “Психологический стресс: помоги себе и ребенку” профессор, всемирно признанный эксперт в области психологической травмы Елена Михайловна Черепанова. — Исследования знаменитого канадского физиолога Ганса Селье показали, что определенная степень стресса может быть даже полезной, так как играет мобилизующую роль и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям. Но если стресс силен и продолжается слишком долго, то он перегружает адаптационные возможности человека и приводит к психологическим и физиологическим “поломкам” в организме».

Нам, родителям, очень важно четко отличать хронический стресс от нормальных условий развития ребенка, в которых естественным образом встречаются трудности, вызовы и умеренный риск. Нет смысла создавать тепличные условия для детей и ограждать их от жизни, делая все за них или оберегая сверх меры. Не нужно постоянно тревожиться из-за гипотетической возможности «психологически ранить ребенка». Дети прекрасно справляются с ситуациями умеренного стресса, если у них есть наша поддержка. Мама и папа играют роль первого и самого важного круга безопасности ребенка.

Но при этом никогда родители не должны становиться источником унижений, потерь, физической боли и угрозы для жизни.

Новейшие исследования, проведенные Брюсом Перри с использованием современных диагностических технологий, показывают, что те дети, которые столкнулись с жестоким обращением, полу-

чили большое количество психологических травм и живут в состоянии хронического стресса, страдают от нарушений в функционировании головного мозга. Ученые изучили мозг более 80 тыс. детей с негативным детским опытом и убедились: в «строительстве» центрального отдела нервной системы произошел сбой и ребенок «застрял» на более низком уровне развития — именно на том, который совпал по времени с получением травмы.

Дети, которые столкнулись в раннем детстве с насилием, будут сильно отличаться от детей, росших в благополучии. При этом что и те и другие, к примеру, обладают одинаковым коэффициентом интеллекта и схожими способностями от рождения, учиться в школе они будут по-разному. Благополучный ребенок находится в спокойном состоянии и может сконцентрироваться на вербальной информации (словах учителя), используя способности высших отделов мозга. Тем временем ребенок, перенесший травму, испытывает тревожность. Его опыт говорит о том, что невербальная информация — все, что происходит вокруг него в классе, малейшее шевеление и движение — намного важнее информации вербальной (слов учителя). За многие годы он привык именно к этому. Если от отца, например, исходит запах спиртного, а его походка становится неровной, значит, от него нужно как можно быстрее прятаться, иначе до смерти избыток.

«Если ребенок подвергается сильным или постоянным угрозам или воздействию травмирующих ситуаций, его система реагирования на стресс может стать чрезмерно чувствительной, и тогда на обычные события он будет реагировать как на несущие угрозу», — подтверждает Брюс Перри.

Чем больше травмированный ребенок расстроен или напуган в моменте, тем примитивнее будут его поведение и реакции. При этом напугать его могут вещи, на которые никто другой даже внимания не обратит.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Расскажу еще один реальный случай из жизни семьи, принявшей ребенка. Маленькая девочка (ее удочерили в пятилетнем возрасте) после нескольких месяцев жизни в семье внезапно исчезла. В тот день был семейный праздник, родители ждали гостей и накрывали на стол. Девочка пропала в одно мгновение, как будто ее и не было. Праздник

пришлось отменить, мама с папой обшаривали дом сантиметр за сантиметром — выйти из квартиры ребенок не мог. И только поздно ночью девочку удалось найти — она залезла в шкаф и спряталась там за одеялами и подушками. Ребенок провел в укрытии без движения, без единого звука, без еды и питья много часов. Все, у кого есть пятилетние дети, понимают, что это невозможно. Причина такого поведения раскрылась во время встречи с психологом, сопровождавшим семью. Девочка впервые в новой семье увидела на столе бутылки с алкоголем и испугалась. Она спряталась так, чтобы ее не нашли. И вела себя так, словно ее не существует, — не шевелилась, почти не дышала. В истории ребенка был опыт жизни с зависимыми родителями и жестокое обращение — чаще всего под влиянием алкогольного опьянения матери и отца.

Стресс всегда «включает» нижние уровни мозга, которые диктуют самые примитивные реакции.

Травматический стресс приводит к вполне конкретным изменениям в работе мозга — хроническому гипервозбуждению миндалины. Это состояние, которое наблюдают у миллионов участников военных действий и гражданских лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

Итак, в ситуации угрозы или воображаемой угрозы — об этом важно помнить, когда мы говорим о детях, переживших травму, — происходит следующее.

1. Возбуждение миндалины головного мозга.
2. Активация нервной системы и выброс адреналина.
3. Выделение гормона стресса кортизола.

То есть в организме идут вполне конкретные химические процессы. Даже взрослые люди не способны ими управлять. Благодаря химическим реакциям мы «проваливаемся» в один из трех вариантов действий: бей, беги, замри. Бей — это агрессия, нападение. Беги — уход от контакта, избегание коммуникации. Замри — оцепенение, отстранение. Человеком в момент страха и острого стресса управляет «рептильный мозг», а не кора головного мозга, которая отвечает за разумные решения и взвешенные поступки.

Описанные выше реакции свойственны на постоянной основе травмированным детям, а также детям, испытывающим хронический стресс, детям в домах ребенка и детских домах. При отсутствии

реабилитации и терапии они закрепляются, становятся чертами характера. Словно «впечатываются» в личность ребенка. «Абсолютная ирония заключается в том, — отмечает Брюс Перри, — что в то время, когда человек наиболее уязвим к последствиям травмы — в младенчестве и детстве, — взрослые обычно предполагают наибольшую устойчивость».

ПОЧЕМУ ТАК ОПАСЕН ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС?

Любая форма жестокого обращения с детьми, если оно воспроизводится регулярно, приводит к хроническому стрессу. Леонид Александрович Китаев-Смык в своей монографии «Психология стресса» еще в 1983 году писал: «Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, а подчас психических болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь... При длительном пребывании в экстремальных условиях возникает сложная картина изменений физиологических, психологических и социально-психологических характеристик человека».

При этом, что особенно важно, ребенок может сам и не подвергаться прямому воздействию негативных событий. Его могут не ругать, не бить, о нем могут прекрасно заботиться. Но, чтобы испытывать сильные негативные эмоции, ребенку достаточно находиться рядом с родителем, который переживает хронический стресс. В таких ситуациях уровень кортизола (гормона стресса) ребенка будет подниматься почти до того же уровня, что и у матери или отца. Особенно сильно страдают дети, которые становятся свидетелями насилия над их матерями. Как следствие, у ребенка может возникнуть тяжелая психологическая травма.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Родители Вероники развелись, когда ей было 4 годика. Вскоре мама снова вышла замуж. Отчим оказался человеком состоятельным и успешным, но крайне невыдержанным в своих эмоциях. В доме часто стоял крик. Мама жила в постоянном стрессе и в страхе перед мужем. Постепенно дело дошло до рукоприкладства — однажды отчим избил маму. Веронику он никогда не трогал и даже был ласков с ней, но это не помогло — девочка все равно боялась отчима как огня.

Довольно быстро женщине удалось развестись. Когда Веронике исполнилось 6 лет, они снова остались с мамой вдвоем.

В 7 лет девочка пошла в школу, где учителя стали жаловаться на странную реакцию ребенка на самый обычный учебный процесс. Стоило педагогу даже незначительно повысить голос, причем неважно на кого, Вероника тут же втягивала голову в плечи и замирала. После этого много часов подряд она отказывалась говорить — никто не мог добиться от нее ни единого слова. Эта ее особенность сохранялась на протяжении многих лет и мешала учебе.

Брюс Перри утверждает, что нарушения в функционировании мозга ребенка можно компенсировать с помощью «нейропоследовательного подхода». Другими словами, травму можно вылечить, только если лечение (а также нахождение в семье и учеба в школе) организовано в определенном порядке. Попросту говоря, **нельзя напрямую влиять на функции коры головного мозга (конкретное мышление, абстрактное мышление и т. д.), если сбой произошел на уровне среднего мозга и лимбической системы. Влиять поначалу необходимо на них.**

К примеру, если ребенок в младенчестве и раннем детстве часто страдал от голода, у него со временем могут развиваться серьезные нарушения пищевого поведения. Он будет испытывать подсознательный страх, что еда вдруг закончится. Такой ребенок будет переживать об этом, будет запасать еду, постоянно заглядывать в холодильник и есть много — как будто впрок. Несмотря на то что угрозы голода больше нет, он все еще испытывает хронический стресс. Логические доводы: «У нас в доме есть еда, когда она закончится, мы купим еще» — практически бесполезны, ведь процесс идет не на уровне коры головного мозга, а на уровне среднего, «рептильного» мозга. Ребенку нужен контроль, нужен доступ к важнейшему для него ресурсу. Наравне с работой со специалистом по преодолению последствий травмы важно предоставить ребенку круглосуточный доступ к еде. Можно завести отдельную коробку, куда он сам будет складывать продукты длительного хранения и держать их при себе.

Если ребенок в ответ на малейшую или даже мнимую угрозу демонстрирует серьезную агрессию, начинает драться, обзывать, кричать, бесполезно объяснять ему, что «нельзя так себя вести»,

«воспитанные мальчики не дерутся», «хорошие дети не обзываются». Нужно искать способ повлиять на состояние ребенка, а не на его поступок. Чтобы отрегулировать состояние ребенка, не нужно взывать к его разуму и читать нотации — это бессмысленно. Воспринимать слова способна кора головного мозга, но в стрессе она «отключена», не работает. Нужно воздействовать на «рептильный» мозг. Причем хорошо бы использовать сенсорную регуляцию. Тактильный контакт. Обнимать, если ребенок позволит. Нежно прикасаться к нему. Совершать монотонные движения — укачивать на руках, ходить с ним за ручку, качать на качелях. Последний способ регуляции хочется отметить особо — проверено, и правда очень успокаивает. Хорошо регулируют пение, танцы, спорт по желанию ребенка — не обязательно в моменты стресса, а на регулярной основе. Но вот оказывать давление, отвечать агрессией на агрессию означает усугублять уже нанесенный ущерб.

Мозг, подвергшийся негативному влиянию травмы, может менять нормальную траекторию эмоционального, социального, профессионального и академического развития.

«Дети, перенесшие травму, чувствуют постоянную боль, а боль делает людей раздражительными, тревожными и агрессивными, — подводит итоги Брюс Перри, — только терпеливая, любящая, постоянная забота срабатывает, не бывает мгновенных чудесных исцелений. Это одинаково справедливо и для ребенка трех или четырех лет, и для подростка. Силовые методы и лишения только снова травмируют детей и углубляют проблемы. Один из величайших уроков, которые я получил в жизни, — это как важно просто потратить время перед началом любых действий, как важно сперва присмотреться и послушать. Из-за способности нашего мозга “зеркалить” самый надежный и эффективный способ помочь другому человеку успокоиться и сконцентрироваться заключается в том, чтобы сначала успокоиться и сконцентрироваться самому, а уже тогда полностью посвятить внимание пациенту».

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Приемным родителям Паши удалось осознать, какую тяжелую травму пережил их ребенок. Без длительной реабилитации и чуткого понимания потребностей мальчика было не обойтись. Отец и мать стали регулярно посещать психолога. Мама — как рекомендовал специалист —

подолгу сидела с ребенком на руках, укачивала его как маленького и позволяла пережить тот ранний период отношений с мамой, которого раньше он был лишен. Примерно через полгода к работе с ребенком начали подключать психиатра, нейропсихолога и логопеда. Через несколько лет удалось снизить частоту истерик и приступов агрессии, в том числе с помощью препаратов. Тогда родители по совету специалиста отвели Пашу на танцы и в театральную студию, где он учился управлять собственным телом, своей речью, учился взаимодействовать с другими детьми.

В школу Паша пошел с задержкой на год: понадобилось немало времени, чтобы хотя бы отчасти компенсировать ущерб, нанесенный ребенку в первые годы жизни. И хотя учеба давалась ему с трудом, бережная поддержка родителей помогала справляться.

Сегодня Паше уже шестнадцать лет. Он планирует поступать в колледж. У него есть друзья. О нем отзываются как о хорошем воспитанном юноше. Новый положительный социальный опыт, постоянно повторяющийся в безопасной обстановке, оказал громадное влияние на мозг ребенка. Главной опорой в лечении стала его новая семья — заботливые, любящие и внимательные люди, которые давали Паше поддержку и с пониманием относились к его особенностям.

Дети нуждаются в любви, внимании и хороших отношениях со своими взрослыми в той же мере, в какой им нужны пища, вода, сухая одежда и дом.

Благодаря чему реабилитация Паши и его восстановление стали возможны? Во-первых, огромную роль сыграло то, что первые годы он жил с любящей бабушкой. Во-вторых, в довольно раннем возрасте, в три годика, он получил благодаря усыновлению социальное окружение, которое поддерживало его. Новые родители любили Пашу и заботились о нем. И в-третьих, на его пути встретились грамотные специалисты, которые сумели выстроить верный маршрут реабилитации ребенка, получившего тяжелую психологическую травму.

Даже если маленькому человеку нанесен, казалось бы, непоправимый ущерб, даже если наряду с отклонениями в поведении обнаруживаются и органические нарушения функционирования мозга, реабилитация и исцеление благодаря усилиям заботливых любящих людей и грамотных специалистов возможны.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Мозг ребенка, подвергшийся негативному влиянию травмы, может менять нормальную траекторию эмоционального, социального, профессионального и академического развития. Требуются целенаправленные и бережные усилия взрослых, чтобы дети справлялись с последствиями травмирующих событий.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- Брюс Перри «Мальчик, которого растили как собаку».
- Бессел ван дер Колк «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 3.5

- Алексеева И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Акад. проект, 2009. — 943 с.
- Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. — 2-е изд. — М.: Изд. центр «Академия», 1997. — 95 с.
- Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 3.5



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «ВЕРОНИКА»

Цель задания: закрепление материала урока и поиск решений поддержки ребенка с ПТСР.

1. Перечитайте историю Вероники из урока (пример из жизни).
2. Определите, на каком уровне развития мозга произошел сбой в связи с психологической травмой. Отметьте его в списке ниже.
 - Нижний уровень — это ствол головного мозга. Он является центром выживания и отвечает за температуру тела, сердечный ритм, артериальное давление.
 - Следующий уровень — это средний мозг. Он регулирует возбуждение, аппетит, насыщение, сон. Младенцы действуют под влиянием этого центра.
 - Более высокий уровень — лимбическая система. Она отвечает за эмоциональное реагирование, сексуальное поведение, привязанность и развивается как раз в раннем детстве. Малыши и дошкольники действуют под влиянием среднего мозга.
 - Самый верхний уровень — это кора головного мозга. Она отвечает за принадлежность человека к социальной группе, конкретное мышление, абстрактное мышление.
3. Подумайте и запишите, что могло бы помочь ребенку справиться с посттравматическим синдромом. Как должны были вести себя близкие взрослые, чтобы снизить уровень стресса? Поделитесь своим мнением и выводами с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ПАША»

Цель задания: размышления над поиском решений для поддержки детей, которые пережили психологическую травму.

1. Перечитайте историю Паши, приведенную в уроке.
2. Перечислите действия психолога и новых родителей Паши, которые позволили добиться выздоровления мальчика. Что, на ваш взгляд, было ключевым в его реабилитации?

3. На основе информации урока составьте собственные предположения (минимум 5 пунктов) о том, какие усилия близких и общества могут помочь детям, пережившим психологическую травму. Запишите их и поделитесь своими рассуждениями с Напарником.

1.

2.

3.

4.

5.

ЗАДАНИЕ 3. «СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ»

Цель задания: осознать влияние стресса на организм человека и его умственные способности.

1. Вспомните тяжелую стрессовую ситуацию в вашей жизни и опишите ее.

2. Какие чувства вы испытывали? Как реагировал на происходящее ваш организм?

3. Представьте себе, что в тот самый момент вам позвонил руководитель, чтобы попросить о срочном деле, на выполнение которого есть всего 30 минут. Справились бы вы с заданием? Какой была бы ваша реакция на него?

4. Сделайте и запишите выводы о том, как влияет стресс на мыслительные способности человека. Опишите на личном примере, какие реакции он вызывает. Поделитесь своими выводами и наблюдениями с Напарником.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

История Гоши рассказана от первого лица в книге «Меня зовут Гоша. История сироты».

Гоша родился в Москве в 1999 году. Отец мальчика умер за три месяца до его появления на свет, а мама написала отказ от младенца сразу после его рождения. Гоша рос в детском доме до шестнадцати лет. Травма потери родителей, травма отвержения и многие другие травмы — от наказаний до принудительного лечения в психиатрической больнице — давали о себе знать. Учился Гоша с большим трудом, и его поведение вызывало у воспитателей множество нареканий.

«В глубине души, — рассказывал он, — я хотел узнать, что на самом деле было, почему меня бросили. Но не стал никого об этом спрашивать. Потому что ну на фига? Зачем мне чья-то тупая жалость? Я много таких историй видел, когда жалели других детей-сирот, и боялся, а вдруг и со мной то же самое произойдет? Все-таки жалость и я — это две несовместимые вещи. Жизнь научила меня смеяться, когда трудно, а не плакать. Меня ругали, я смеялся. Обижали, я смеялся. И когда били, смеялся тоже. Я не хотел, чтобы меня жалели. А еще, если бы я свою мать увидел, я бы, наверное, просто в себя ушел, и все. У меня встал бы вопрос: “На фига ты меня вообще бросала?”

Я всю жизнь был один, мне так было легче. А тут надо было бы надеть на себя громадный рюкзак из прошлого и под его тяжестью загнуться. Нет. Без рюкзака все-таки легче ходить».

Чья роль ключевая?

Мы завершаем самую сложную в эмоциональном плане часть «Детская психологическая травма» и говорим о том, как помочь ребенку справиться с трудностями, которые, так или иначе, встретятся на его пути.

По большей части от нас, родителей, зависит то, как ребенок переживет тяжелые события в своей жизни: будет в дальнейшем воспринимать мир как безопасную и интересную среду или станет бояться реальности. Чем больше агрессии исходит от мамы или папы, тем хуже адаптация подросткового ребенка к жизни. И наоборот.

Отечественная наука всегда уделяла огромное внимание отношениям ребенка с родителями, его жизненному опыту. Известный ученый, доктор психологических наук Лидия Ильинична Божович в своей книге «Личность и ее формирование в детском возрасте» пишет: «Итак, подводя итог всему изложенному, мы можем сделать следующий вывод: исследованиями нашей лаборатории можно считать установленным, что формирование личности ребенка определяется соотношением между тем местом, которое он занимает в системе доступных ему человеческих отношений (а следовательно, и между соответствующими требованиями к нему), с одной стороны, и теми психологическими особенностями, которые у него уже сформировались в результате его предшествующего опыта, — с другой. Именно из этого соотношения возникает та внутренняя позиция ребенка, т. е. та система его потребностей и стремлений (субъективно представленных в соответствующих переживаниях), которая, преломляя и опосредствуя воздействия среды, становится непосредственной движущей силой развития у него новых психических качеств».

«Самые травматические аспекты всех несчастий, — утверждает Брюс Перри, — включают разрушение человеческих отношений. И это особенно критично для детей. Если вам причинили боль люди, которые, как вы считали, любят вас, если они покинули вас, лишили вас заботы и ласки, которые позволяли вам чувствовать себя в безопасности, чувствовать, что к вам хорошо относятся, — это поистине разрушающий опыт».

Но даже самые бережные и любящие родители, разумеется, не всемогущи. **Мы не можем, как бы ни мечтали об этом, оградить детей от всех бед: предотвратить смерть горячей любимой бабушки, избежать расставаний, уберечь от всего в мире. И это**

не нужно! Но каждую травму важно смягчить, «подстелить соломой». «Соломой» в нашем случае будет защита со стороны родителей — безусловное принятие ребенка и надежная привязанность. Это не только профилактика тяжелых последствий травмирующих событий, но и реабилитация ребенка.

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ В СЕМЬЕ

1. ПРИНИМАТЬ РЕБЕНКА БЕЗУСЛОВНО

Чем хуже поведение ребенка, тем очевиднее сигнал SOS, который он посылает нам, родителям. Об этом мы будем говорить в следующей части — «Трудное поведение». А пока важно принять тот факт, что ни один малыш, дошкольник или школьник вне возрастных кризисов не устроен так, чтобы «ломать маме и папе жизнь». Если такое ощущение от его поступков, истерик и непослушания возникает, это говорит об одном — ребенку нужна помощь. Не всегда удастся сразу понять, что именно его беспокоит (как, например, в нашем случае с переездом на новое место жительства из урока 3.2), но в любой ситуации важно начать с главного — создать вокруг ребенка принимающую среду. Не воевать со своим сыном или дочерью. Не воспринимать бунт и непослушание как боевые действия, направленные против родителей. А держать в голове мысль о том, что у ребенка есть некая серьезная потребность, которую мы как родители пока не можем осознать и удовлетворить. Мы сейчас ни в коем случае не говорим о вещах материальных (их немедленное предоставление как раз путь к потребительской позиции в будущем). Речь о потребностях витального характера: физиологических нуждах, тактильном и эмоциональном контакте, безопасности, любви и принятии близких.

Наш ребенок всегда хороший. Всегда любимый. Да, он может совершить необдуманый поступок. Но это поступок плохой, а не он сам.

2. ПРИНИМАТЬ ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

Каждый человек имеет право чувствовать то, что он чувствует. «Не злись», «не кричи», «не дерись» в качестве родительских директив не просто не работают — они вызывают еще большую агрессию. Что у нас есть взамен? Возможность признать право ре-

бенка испытывать самые разные, даже крайне неприятные чувства. И проговаривать их вместе с ним. «Не злись» заменяется констатацией состояния: «Похоже, ты чувствуешь злость». «Не реви» — наблюдением: «Мне кажется, ты очень сильно расстроен».

Утешение ребенка любого возраста в детско-родительских отношениях очень важно. Сопереживание и сочувствие снимает напряжение. «Ничего страшного, — говорит мама, — сейчас мы все исправим, и будет хорошо. Иди на ручки». Это помогает малышу справиться с негативными эмоциями, снять тревогу. Тех, кого уже невозможно взять на ручки и посадить к себе на колени, можно обнять и посидеть рядом, немного укачивая. Можно нашептывать при этом добрые слова: «Какой ты хороший, любимый, замечательный, мой родной».

Тактильный контакт, включение тела во взаимодействие, в целом развитие «сенсорной интеграции» — универсальный инструмент работы с плохим настроением ребенка, его непослушанием и многими другими нарушениями поведения. Если первичные потребности ребенка в объятиях, теплоте, принятии, добрых словах не удовлетворены, ни развиваться по возрасту, ни учиться он не сможет. И это простая демонстрация связи между нижними структурами мозга и его высшей, мыслительной, функцией.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Ваня рос плаксивым ребенком. В свои пять лет он заливался слезами и начинал истерику по любому поводу. Мама Вани растила его одна, ей было тяжело справляться с капризами. Всякий раз, когда ребенок начинал громко плакать, она в раздражении шлепала его по попе. Особенно трудно было по утрам — Ваня не хотел идти в детский сад и ревел белугой.

— Хватит мне нервы мотать! — кричала мама, которой нужно было вовремя прийти на работу, и снова шлепала Ваню. — Распустил нюни!

Однажды свидетелем этих сборов стала соседка, мама троих детей.

— И часто вы так? — спросила она.

— Все время! — огрызнулась мама Вани.

— А почему он не хочет ходить в детский сад?

— Понятия не имею! Ноет: «Хочу к маме, хочу к маме». К какой еще маме?! Я и так здесь. Издевается!

— Он хочет к маме, которая его пожалеет, — вздохнула соседка, — ему тебя недостает. Попробуй хотя бы десять минут утром обнимать его и целовать.

— А как же детский сад?!

— Вставать на десять минут раньше. Вот увидишь, будет легче.

Мама Вани удивилась, но последовала совету. Примерно через полгода Ваня стал гораздо спокойнее — у него появилась уверенность, что мама любит его.

3. УЧИТЫВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА

У ребенка, пережившего тяжелые травмы (нарушение привязанности в их числе), одновременно словно несколько разных возрастов. Повторимся, есть биологический возраст, есть когнитивный (умственные способности), а есть эмоциональный возраст, который может меняться и в котором ребенок нередко «застревает» из-за травмирующего события.

Что может помочь ребенку с нарушенным эмоциональным возрастом? Отношение к нему в соответствии с ним. Если десятилетний ведет себя как трехлетний, значит, мама превращается в родителя трехлетки. Не требует от ребенка осознанности на уровне десяти лет до тех пор, пока «травма развития» не отступит, ребенок не успокоится и не сможет общаться в соответствии с биологическим возрастом. Провоцирующим событием таких «провалов в детство» становится стресс.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Гоша принял решение, что будет один, не станет надеяться на взрослых. Свои проблемы он решал сам. И утешал себя, как умел: лет с двенадцати сигареты, алкоголь, секс, воровство. Все это было способом выжить, отвлечься от боли в душе и чувства ненужности. Мать бросила, усыновителям он тоже оказался не нужен. Живя в детдоме, лет до двенадцати еще надеялся на семью, а потом как отрезало. «Никто не заберет такого вора и алкоголика», — говорили ему воспитатели.

«Иногда, сидя с пивком и сигаретой на углу около забора, — рассказывает Гоша, — я начинал задумываться, почему мне выпала именно эта, чертова, судьба. Для чего Бог это сделал? С какой целью он лишил

меня родителей и швырнул в клетку? Я не понимал. Может, для того, чтобы я научился воспринимать какие-то ценности? Так я ни фига их не замечал... Я все больше и больше хотел сдохнуть».

К шестнадцати годам главными чувствами стали отчаяние и страх перед будущим — из школы Гошу выгнали, не допустив к ОГЭ, он регулярно употреблял спиртное, а еще на него было заведено уголовное дело за воровство.

В то время он неожиданно познакомился с семьей, а через девять месяцев первый раз в жизни встретил Новый год дома, с новыми родителями.

Привыкание к семье проходило тяжело. Быт был непонятен. Обязанности по дому казались кошмаром. Требования по учебе выводили из себя. Гоша из-за стресса то и дело «проваливался» в младенчество. Закатывал истерики. Кричал и ругался. Падал на пол и стучал ногами: «Не хочу, не буду учиться!»

К такому поведению, понимая историю Гоши, мы относились довольно спокойно. Старались утешать. Поддерживать. Иногда, правда, не выдерживали, ругали. Требовали соблюдения правил. Гоша страшно злился на нас. А мы объясняли ему, что воровство, эмоциональные всплески, трудности в учебе — это не потому, что «Гоша плохой». Это последствия депривации и нарушений привязанности. А Гоша — хороший. Постепенно он начал верить в то, что нам не все равно, что мы его полюбили.

4. СВЕРЯТЬ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ С ВОЗМОЖНОСТЯМИ РЕБЕНКА

Если у ребенка что-то не получается, это не его вина. Проблема в том, что взрослые дают ребенку задания не по возрасту и не по умениям. Не повредит вслух это признать и изменить задачу: «Это моя вина, я дал тебе слишком сложное задание. Давай вернемся назад и сделаем пока вот это». Беспокойство о том, что ребенок станет делать только то, что легко, напрасно. Детям интересно тогда, когда задача им по силам, — не проще и не сложнее их возможностей на данный конкретный момент. А возможностей день за днем становится больше. Главное, самим не нервничать по поводу: «У друзей ребенок уже в четыре года читает, а мой в шесть едва называет буквы». Всею свое время. У каждого ребенка свой темп. Все, что можем сделать мы, — это как раз создать благоприятную среду для развития. Не торопить события. Если посадить зернышко и потом постоянно дергать едва появившийся росток

вверх, стараясь ускорить его рост, ни к чему хорошему это не приведет. Нужно поливать — не слишком редко и не слишком часто — и наблюдать. Точно так же это происходит с детьми.

5. Соблюдать последовательность и ритуалы

В любой, даже самой стрессовой и нестабильной ситуации важно соблюдать определенный распорядок жизни, о котором дети должны знать. Время завтрака, обеда и ужина. Дневной сон (в зависимости от возраста) и вечерний отбой. Время на занятия и время на игру. Не нужно расписывать каждую минуту, но понимать, что и в какой части дня происходит, дети должны. Ритуалы — это тоже залог психологической стабильности. В каждой семье они свои. Простой пример из нашей жизни — душ, чистка зубов и чтение книги вслух перед сном для младшей дочки обязательны каждый вечер. Что бы ни случилось, она отправляется спать именно так.

6. Соблюдать четкие правила

Ни один ребенок и даже подросток не будет чувствовать себя в безопасности, если в семье нет четких базовых правил. Поэтому очень важно ввести 4–5 понятных законов семьи, которые не нарушаются никогда. В **Задании 2** в качестве примера вы найдете правила нашей семьи, адресованные подросткам. Разумеется, содержание правил может отличаться в зависимости от возраста детей, от уклада жизни семьи. Главное, чтобы они были понятны и приняты всеми.

7. Помнить — родитель в ответе

Что бы ни происходило в наших отношениях с ребенком, необходимо помнить — за все отвечает взрослый. До тех пор, пока ребенок не вырос, не стал совершеннолетним, не работает широко известное правило партнерских коммуникаций: «В конфликте всегда виноваты двое». **Чтобы помочь ребенку, важно сохранять взрослую позицию за собой.** Мама и папа не могут обижаться на ребенка. Как только они это делают, они скатываются до уровня ребенка и теряют авторитет. Крик, угрозы, отвержение, тем более физическая агрессия — это маркер бессилия родителей. В моменты, когда ребенок провоцирует подобные действия, нужно заняться не им, а собой. Проработать причины своих реакций.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мне очень трудно переносить игнорирование со стороны близких людей. Дети не исключение. Если я несколько раз повторила свою просьбу или какую-то фразу, а на меня никак не отреагировали, эмоциональное состояние резко ухудшается. Возникает раздражение, хочется повысить голос. На уровне подсознания включается сигнал: «Ты им не нужна. Ты им никто». Мне долго не удавалось осознать корни этой проблемы, хотя они лежат на поверхности. Когда я была маленькой, моя мама, я уже упоминала об этом, использовала игнорирование как метод наказания. Она могла много дней подряд не разговаривать со мной, ограничившись сразу после проступка фразой: «Ты мне больше не дочь». И вот те детские переживания, полные страха и ощущений, что меня вычеркнули из жизни, возвращаются ко мне всякий раз, когда происходит игнорирование. То есть, по сути, из родителя я превращаюсь в ребенка. Становлюсь бессильной и напуганной. А страх порождает агрессию. Как я с этим справилась? Во-первых, помогло само понимание этого паттерна, причин моей внутренней реакции. Как говорят психологи, «осознание проблемы — это 50% успеха в ее решении». Во-вторых, я смогла проговорить это с мужем и со старшими детьми. Объяснила причину и природу своего состояния. А в-третьих, разработала новую тактику поведения. Если ребенок не слышит меня (чаще всего причина в том, что он увлечен чем-то другим или погружен в свое занятие, в собственные мысли), я всякий раз напоминаю себе: «Это не потому, что он ни во что тебя не ставит. Просто он увлечен своим занятием». И стараюсь установить с ребенком более ощутимый контакт — подойти, взять за руку, заглянуть в глаза и повторить просьбу. Это срабатывает.

8. ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Напомним, что в случае серьезных нарушений — хронического стресса, нарушения отношений привязанности, ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), «травмы развития» — необходимо обращаться к специалистам. При этом не забывать, что **у ребенка, который рос в семейной обстановке, с достаточно хорошими родителями, вне насилия и жестокого обращения, глубоких приобретенных нарушений, как правило, не возникает.** Они появляются чаще всего у детей, растущих в сиротских учреждениях. А также у детей, воспитывающихся в неблагополучных

семьях с опытом насилия, постоянного пренебрежения нуждами, угрозы жизни и здоровью. Отметим, что понятие благополучной семьи мы закрепили в уроке 1.1 благодаря критериям Вирджинии Сатир. В первую очередь это психологическое благополучие каждого члена семьи и устойчивые, положительные эмоциональные связи между супругами, детьми и всеми, кто живет с ними под одной крышей. Разумеется, материальное благополучие, здоровье, социальные возможности и многие другие аспекты существенно влияют на психологическое состояние семьи, но не определяют его.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

На адаптацию Гоши в нашей семье ушло примерно три года. Все это время он работал с психологом. И я время от времени тоже обращалась за поддержкой к специалистам. В некоторых ситуациях было трудно сохранить ресурс. Случались и с моей стороны эмоциональные всплески, провалы. Поэтому нужна была помощь.

А потом, когда Гоше исполнилось 20 лет, он смог повзрослеть. Сепарация не была легкой (об этом — в истории урока 5.6). Но он научился прислушиваться к нам и к самому себе. С этого момента в нем стали происходить разительные перемены. Гоша втянулся в учебу. Занялся творчеством. Научился не рвать отношения при первых же трудностях, как делал раньше, а работать над ними. Сегодня Гоша живет отдельно, работает по специальности, справляется с бытовыми трудностями сам, и мы нашим сыном безмерно гордимся.

«Вдруг иногда посреди недели, когда я не с семьей, — делился Гоша в книге, — на меня накатывает такая нежность! Где угодно — в колледже, на занятиях, где-то еще. Мне вот прямо в эту минуту хочется сказать Диане и Денису, как я их люблю. И тогда я пишу послания: “Мам, спасибо тебе огромное за то, что ты у меня появилась! Я тебя так люблю, это просто не передать словами!”

После таких моих сентиментальных порывов она тут же перезванивает, вот прямо сию секунду, и взволнованно стрекочет в трубку:

— Гоша, я тоже тебя люблю! Больше жизни! Только давай честно рассказывай, что ты там опять натворил.

И мы с ней вместе смеемся как полоумные. А в глазах у нас обоих стоят слезы радости. Потому что вот это — ЖИЗНЬ».

Благоприятные изменения в обществе, которые не позволят психологическим травмам и нарушениям привязанности в семье разрушать наши жизни, должны начинаться с поддержки молодых родителей и их новорожденных детей. Невозможно помочь только ребенку. Необходимо помогать его семье. Оказывать психолого-педагогическую и социальную поддержку. Как мы неоднократно убеждались, нормальное развитие младенцев происходит только при постоянной эмоциональной вовлеченности заботливых и любящих взрослых. И эти люди, в свою очередь, нуждаются в ежедневной и бережной поддержке других взрослых. Нуждаются в помощи. Дети исторически привыкли к тому, чтобы их растил социальный мир, а не только матери и отцы, как это происходит сегодня. Внимание родственников, друзей и знакомых, контакт между поколениями, поддержка семьи со стороны общества и государства — вот что нужно ребенку. **«Все в нас — наш мозг, наш разум, наше тело — заточено на взаимодействие в рамках социальных систем, — подтверждает Бессел ван дер Колк. — Это наша самая действенная стратегия выживания, ключ к процветанию нашего вида...»**

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Что бы ни происходило в ваших отношениях с ребенком, необходимо помнить — за все отвечает взрослый. Чтобы помочь ребенку, важно сохранять взрослую позицию за собой. И искать внутренние, а также внешние ресурсы для того, чтобы успешно справляться с этой задачей.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- Брюс Перри «Мальчик, которого растили как собаку».
- Диана Машкова, Георгий Гынжу «Меня зовут Гоша. История сироты».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 3.6

- *Алексеева И.А.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Винникотт Д.В.* Семья и развитие личности. Мать и дитя: рук. по нач. взаимоотношениям / Дональд Вудз Винникотт; пер. с англ. А. Грузберга. — Екатеринбург: Литур, 2004. — 390 [5] с.
- *Решетников М.М.* Психическая травма. — СПб.: ВЕИП, 2006. — 322 с.
- *Григович И.Н.* Синдром жестокого обращения с ребенком. Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012. — 184 с.
- Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

Для закрепления материала посмотрите видеурок 3.6



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «РОДИТЕЛЬ В ОТВЕТЕ»

Цель задания: осознать связь между нашими реакциями на слова/ поступки ребенка и собственным детским опытом.

1. Вспомните, пожалуйста, сложные для вас ситуации в общении с ребенком (или вообразите их, если ребенка у вас пока нет). Моменты, которые вызывают у вас резкую негативную реакцию — раздражение, злость или даже ярость. (Примеры: «Он меня не слышит», «Он мне лжет», «Он оставляет после себя грязь», «Он не моется», «Он хамит» и т. д.)

2. Подумайте, какие мысли и чувства лежат под раздражением и агрессией? Возможно, это страх? Чего именно вы боитесь?

3. Поразмышляйте о том, с чем связаны ваши эмоции. Какие особенности вашей личности или, возможно, истории из детства вызывают такую острую реакцию? Запишите их.

4. Сделайте свои выводы о сложных для вас ситуациях с детьми и реакциях на них. Обсудите результаты с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ПРАВИЛА СЕМЬИ»

Цель задания: сформировать внутренние правила семьи как элемент благоприятной для развития ребенка среды.

1. Ознакомьтесь, пожалуйста, с внутрисемейным документом, приведенным ниже. Мы с мужем разработали его, когда усыновляли первого подростка из детского дома. Прежде чем принять правила на уровне семьи, мы обсудили их с детьми и внесли рекомендованные ими изменения. Только после этого утвердили и распечатали документ для каждого.

«РОДИТЕЛИ — главные в семье. Мы отвечаем за безопасность своих детей, за их жизнь, здоровье и материальное благополучие. У нас большой жизненный опыт, поэтому важно слышать то, что мы говорим и о чем просим. Наша цель — помочь вам вырасти и стать осознанными, успешными и счастливыми людьми.

ПРАВИЛА

1. УВАЖЕНИЕ к родителям и всем членам семьи.

Оскорбления, драки внутри семьи недопустимы. Недовольство по отношению к брату/сестре выражается вежливо, нейтральными словами. Используются “я-высказывания”.

2. УЧЕБА — это ответственность детей.

Родители помогают детям учиться — обеспечивают учебниками, книгами, по необходимости нанимают репетиторов, подсказывают, когда нужно, объясняют. Но не учатся вместо детей! Если нужна помощь в учебе, об этом необходимо сказать.

3. ОБЯЗАННОСТИ по дому есть у каждого члена семьи.

Объем работ (уборка, готовка, покупки и т. д.) определяют родители. Дети самостоятельно и справедливо распределяют задачи между собой.

4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свои решения и поступки несет каждый.

Вставать и собираться в школу необходимо самостоятельно. Помнить про уроки и их выполнять. Дома быть не позже 22:00.

СПАСИБО!!! С ЛЮБОВЬЮ,
ПАПА И МАМА».

2. Пожалуйста, обдумайте и запишите правила вашей семьи. С учетом возрастов и особенностей ваших детей. Напоминаю, что правил не должно быть много — 4 или 5.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Сделайте выводы о необходимости правил в семье. Напишите, как влияют правила на детей. Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ РЕБЕНКА»

Цель задания: осознать важность эмоций ребенка и научиться формулировать слова поддержки.

1. Ребенок жалуется родителям после посещения медицинского кабинета на то, что во время укола ему было больно. Тем временем это только первая инъекция, а предстоит целый курс (10 уколов). Выберите из вариантов, приведенных ниже, ответ, который кажется вам наиболее благоприятным.

- Не сочиняй, это не может быть больно.
- Другие дети выходят и не жалуются, а ты распустил тут нюни.
- Понимаю, это действительно было больно. Будет хорошо, когда процедуры закончатся.
- Ты уже большой, не веди себя как младенец.
- Ты же мальчик, стыдно реветь!

2. Обсудите с Напарником все варианты ответов — с чем они связаны, какие установки в себе несут. Придумайте собственный ответ, запишите его и обоснуйте свой выбор.

ЧАСТЬ IV

Трудное поведение

Трудный или удобный?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

У Жанны, моей одноклассницы, была очень властная мама. Отец, уже тогда пожилой человек, лет на двадцать старше жены, тоже мягкостью не отличался. По крайней мере, в его присутствии у нас, детей, всегда появлялось желание исчезнуть — таким тяжелым был его взгляд. Мама Жанны руководила большим предприятием и была загружена на работе. Поэтому девочка с малых лет занималась домом: она умела убираться, готовить, покупать продукты. Жанна никогда не перечила родителям: не могла даже представить себе, как можно сказать маме и папе «нет». Если велели сделать генеральную уборку, значит, нужно все бросить и сделать. Если было сказано «учиться только на пять», значит, только так.

В школе Жанну ставили нам в пример. Учительница любила ходить по рядам с ее раскрытой тетрадью, демонстрируя, каким аккуратным должен был почерк. Ни единой помарки. Ни одной ошибки. Идеальная работа!

Идеальная ученица. Идеальная дочь. Жанна не могла ударить в грязь лицом и подвести маму с папой. Ей даже подумать об этом было стыдно. Она старалась изо всех сил, чтобы соответствовать своей семье.

Трудности или родительские задачи?

Перед тем как перейти к новой теме, хотим от всего сердца поблагодарить вас за преодоление большей и самой сложной части курса «Азбука счастливой семьи». Если мы с вами сегодня встретились на этих страницах, не потерялись — значит, в вас сильны лучшие ро-

дительские качества: стойкость, ответственность, внимательность, гибкость, глубина и желание быть на стороне ребенка. Это именно то, что нужно детям. Поверьте, даже если они не умеют пока высказать этого вслух, дети ценят лучшие качества своих родителей. И когда-нибудь, когда им будет 20, 30 или 40 лет, возможно, когда у них появятся собственные дети, признают это.

А пока, на разных этапах взросления, дети, так или иначе, будут демонстрировать нам трудное поведение. Так было всегда, сколько существуют «отцы и дети». Сложно удержаться и не привести знаменитые слова Сократа, звучавшие около 380 лет до н.э.: «Наша молодежь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами; они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие».

Почему так происходит? Во-первых, сказывается разница поколений и особенности воспитания взрослыми детей. Во-вторых, как мы уже говорили, существуют возрастные кризисы детей, эмоциональные потребности, которые не всегда можно удовлетворить, возможные «сбои» в привязанности и последствия психологических травм. А еще — просто потому, что ребенок развивается, растет и ищет свой способ отношений с миром. Он пробует и исследует его через нас, родителей. Прощупывает границы: «можно или нельзя».

Очень важно не воспринимать трудности в коммуникациях с детьми как катастрофу. Хорошо бы просто видеть в них родительские задачи. В конечном счете значение имеют только близкие доверительные отношения между нами и жизнестойкость наших детей — мы всегда будем ориентироваться на них. Во главе угла стоят надежные отношения привязанности. От них — как мы уже говорили — во многом зависит, что ждет ребенка в будущем.

Трудный или удобный?

Ребенок никогда и ни в коем случае не ставит перед собой цели свести родителей с ума — ни младенец, ни подросток. Напротив, инстинктивно он понимает, что нельзя рубить сук, на котором сидишь. Но у него есть неудовлетворенные потребности, объективные трудности, сложные чувства, и он заявляет о них

тем способом, который ему доступен. Если родители устали и находятся не в ресурсе, то вместо естественной реакции — прийти на помощь ребенку по «сигналу SOS» — его поведение может вызвать раздражение и агрессию.

Но это не ребенок трудный. Это маме и папе трудно, потому что они не в ресурсе или не улавливают причин неудобного поведения ребенка. Возможно, потому что у них недостаточно положительного опыта из собственного детства, чтобы правильно распознать потребность. Или они сформировали для себя ожидания, поверив в очередную стереотип, навязанный обществом. Например, им внушили, что если часто брать малыша на руки, то он избалуется. Или если не наказывать детей физически, они «сядут на голову».

Ответов на один и тот же вопрос о трудном поведении может быть множество — каждый ребенок рождается со своим темпераментом, набором генов и потребностями. У каждого своя история и свои отношения с родителями. Нет никакой общей формулы. **Чтобы «угадать» потребность, чувства, затруднения собственного ребенка, нужно непрерывно за ним наблюдать. Знать его максимально хорошо.** Вот, например, перед нами малыш, который ночью не спит по восемь часов подряд в отличие от своих сверстников. В чем причина? Возможно, именно его организм требует более частых кормлений. Может быть, источник беспокойства в состоянии здоровья. Или есть вероятность, что он тревожится оттого, что не чувствует рядом мамы, — его недавно переселили в отдельную комнату. Или он попросту не созрел пока спать по 8 часов подряд, несмотря на то что именно это написано в руководствах по уходу за младенцами.

«Заставлять детей спать, когда им не хочется, — пишет Януш Корчак в книге “Как любить ребенка”, — преступление. Таблица, в которой указано, сколько часов сна нужно ребенку, — это абсурд. Установить количество часов, необходимых конкретному ребенку для сна, легко, если есть часы: столько, сколько часов он спит не просыпаясь, чтобы проснуться выспавшимся».

Как снова и снова убеждает нас выдающийся представитель гуманистической педагогики, очень многое в состоянии и поведении детей зависит от взрослых. А значит, задумываться нам, родителям, в первую очередь необходимо о том, как наши собственные мысли, отношения, поступки влияют на детей.

В социально-педагогической концепции известного советского и российского ученого в области социальной педагогики доктора педагогических наук, профессора Льва Владимировича Мардахаева выделены типичные ошибки родителей в семейном воспитании, которые часто не осознаются ими и тем не менее самым негативным образом влияют на детско-родительские отношения:

- недооценка роли личного примера родителей;
- отсутствие единства требований в семейном воспитании;
- отстранение детей от посильного домашнего труда;
- неумение пользоваться разнообразными методами воспитания;
- применение физических наказаний;
- отсутствие такта по отношению к ребенку;
- ссоры родителей в присутствии детей;
- неправильное бытовое поведение родителей;
- идеализация своего ребенка;
- переоценка родителями своих воспитательных возможностей.

Разумеется, список можно пополнить, что мы и будем делать, постепенно раскрывая и другие причины трудного поведения детей. Однако каждый раз мы будем акцентировать внимание на том, что можно изменить к лучшему и как укрепить детско-родительские отношения в нашей семье.

КАК ВРЕДЯТ ОЖИДАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТНОШЕНИЯМ?

Еще одна большая ошибка родителей состоит в неадекватных ожиданиях — к сожалению, по отношению к детям они возникают довольно часто. Еще до их появления на свет мы хотим и планируем здоровых, послушных, трудолюбивых, успешных, счастливых детей. Создаем желаемый образ. Но суть жизни в том, что самые близкие люди — родители в первую очередь — должны принимать и любить безусловно. То есть безо всяких условий. Просто так. Эта любовь дается от рождения, от тех самых первых мыслей и чувств: «Мы тебя ждали, мы тебя хотели». Очень важно любить ребенка не только в те моменты, когда он получил пятерку, убрал игрушки или вымыл полы. Но и тогда, когда испачкался на прогулке, не справился с контрольной, сломал руку, потому что не послушался маму и по-

лез на крышу. **В трудных ситуациях ребенок гораздо больше нуждается в нашей поддержке: у него произошла неудача или случилась беда. Ему нужны не критика и обвинения, а сочувствие, чтобы справиться с неприятностями.** Это сочувствие, сопереживание беде ребенка и будет, как мы уже могли убедиться, лучшей профилактикой детских психологических травм со стороны родителей.

Но иногда мамам и папам что-то мешает это понять. И это что-то при ближайшем рассмотрении чаще всего оказывается неоправданными ожиданиями. Как ребенок должен выглядеть — аккуратный, не худой, не толстый. Как должен себя вести — вежливо, сдержанно, с уважением. Как должен учиться — с удовольствием, на пятерки, лучше всех в классе. Каким должен быть — здоровым, веселым, счастливым. А иначе — он не такой, как нужен и как ожидалось родителями, которые почерпнули образ счастливой семьи из рекламы по телевизору, из социальных сетей или публичных историй звезд. Общество нередко влияет, диктует свои стандарты, а мы не всегда можем осознать, что ожидания навязаны извне и к потребностям нашей собственной семьи отношения не имеют.

Если ребенок с младенчества живет в мире ожиданий и идет по пути, выбранному для него родителями — от первой игрушки до профессии и жены, — у него никогда не сложится собственная жизнь. Тут возможны два варианта: либо потеря собственной личности, либо бунт против самых близких, самых родных людей. Причем последнее гораздо здоровее: есть шанс сохранить себя.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

В начальной школе мы много общались с Жанной, даже ходили друг к другу в гости, поскольку жили неподалеку. Иногда вместе делали уроки. Время от времени обедали то у меня, то у нее. И пили чай. У Жанны дома всегда были дефицитные сладости. Даже шоколадные конфеты в коробках, что по тем временам было роскошью. Мои родители могли «достать» такие разве что на праздник. Но как только с работы возвращались родители Жанны, я старалась сразу ускользнуть из их квартиры. Мама одноклассницы начинала задавать дочери вопросы, от которых я чувствовала себя неловко.

— Уроки сделала? — строго спрашивала она дочь.

Жанна торопливо несла маме тетради.

— Ужин приготовила?

— Да, — кивала она, — на плите.

— Полы в коридоре вымыла?

— Да, — снова кивала дочь.

Для меня, девятилетней, такие ожидания родителей были чересчур. А главное, я поражалась тому, что Жанна всегда подчиняется беспрекословно. Даже когда нам задавали слишком много заданий и мы едва успевали выполнить их, она не бунтовала против обязанностей по дому. Неудивительно, что наше близкое общение постепенно сходило на нет: рядом с Жанной я чувствовала, что недоотягиваю до стандартов «хорошего ребенка».

Однажды мы с Жанной увлеклись стенгазетой к школьному празднику — я рисовала, как умела, она писала заголовки своим каллиграфическим почерком.

— В кухне полы помыла? — спросила мама Жанну с порога.

— Ой, — ее голос превратился в слабый шепот, в глазах появился испуг, — я не успела.

А потом произошло что-то дикое для меня: Жанна метнулась в угол, мама за ней, через мгновение она поймала дочь за шкурку и стала бить ее тапкой.

— Бездельница, — повторяла мать, — я тебя приучу к труду. Для твоего же блага!

Ошарашенная, я вылетела из их дома вон.

Родители, которые ставят слишком высокую планку ожиданий для ребенка, как правило, не хотят ничего плохого, они просто «стараятся сделать как лучше» — в первую очередь для самого ребенка. Поэтому критикуют, указывают на недостатки, требуют их исправить. Хотят, чтобы ребенок достиг того идеального образа, который сложился в их голове.

Работает такая тактика?

«Попытка установить ребенку “планку ожиданий”, — пишет в своей книге “Если с ребенком трудно” Людмила Петрановская, — ввергает его в глубочайший стресс, вызывает

сильный протест. И вместо ожидаемого “педагогического эффекта” своих нотаций и вразумлений мы получаем явный или скрытый саботаж, а потом и парадоксальную реакцию: ребенок усиливает как раз то поведение или качество, которым мы часто недовольны».

ИМЕЕТ ЛИ РЕБЕНОК ПРАВО НА УВАЖЕНИЕ?

Важнее всего видеть в ребенке личность. Опасно воспринимать детей лишь как продолжение себя и супруга или как неразумное существо, которое нуждается в постоянном управлении.

Реализация принципа гуманистической направленности воспитания в практике эффективно влияет на развитие у воспитанника рефлексии и саморегуляции, на формирование его отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, терпимости; на формирование личности — носителя демократических и гуманистических отношений в обществе.

Советский и российский ученый в области педагогики, член-корреспондент Российской академии образования, доктор педагогических наук, профессор Анатолий Викторович Мудрик писал: «В русле социальной педагогики принцип гуманистической направленности воспитания предполагает последовательное отношение педагога к воспитаннику как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Реализация принципа гуманистической направленности воспитания оказывает положительное влияние на становление детей, подростков, юношей, на все аспекты их социализации. В случае последовательной реализации этого принципа: именно воспитание в определенной мере определяет то, что как объект социализации человек более или менее успешно осваивает позитивные нормы и ценности, а не асоциальные или антисоциальные нормативно-ценностные системы и поведенческие сценарии; воспитание получает определенные возможности создать условия для эффективной реализации себя человеком как субъекта социализации, для проявления и развития его субъектности и субъективности в позитивном аспекте;

воспитание может создать такие условия развития человека, которые помогут ему достичь баланса между адаптированностью в обществе и обособлением в нем, т. е. в той или иной мере минимизировать степень становления его *жертвой* социализации; воспитание имеет возможность в определенной мере не допустить столкновения человека с теми или иными опасностями на различных возрастных этапах, а также минимизировать и отчасти корректировать последствия этих столкновений, т. е. уменьшить риск превращения человека в жертву неблагоприятных условий социализации».

Глубокое осознание сути субъектного подхода в воспитании уже само по себе приводит к изменению отношений с детьми. Директивы и приказы сменяются просьбами. Планы и интересы детей становятся важными. Особенности характера и способности обретают значение. Те родители, которые вместо ста бессмысленных повторений: «Убери игрушки, я сказала, немедленно!» — используют другую форму речи и интонацию: «Дорогой, пожалуйста, сложи конструктор в коробку», гораздо реже сталкиваются с невниманием или возражениями своих детей. А значит, и конфликтов в семье происходит гораздо меньше.

Общаться с ребенком стоит как с человеком, которого вы глубоко уважаете. Тогда ему не придется становиться «трудным», чтобы постоянно и непрерывно требовать, доказывать: «Я здесь, я существую, обратите внимание на меня!»

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда мне было три годика, моя мама была беременна. В семье ждали мальчика. В последний триместр мама довольно часто плохо себя чувствовала и ложилась днем отдохнуть.

Я, пользуясь тем, что мама была в декрете, отказалась ходить в ненавистный детский сад. «Ты все равно дома, — резонно заметила я, — а я не буду мешать».

В тот день я, как обычно, играла в комнате под столом — у меня там была огромная коробка с игрушками. Мама спала рядом, на диване.

А потом мне в голову пришла идея, как помочь маме, которая устает. Пользуясь тем, что она спит, я тихонько отправилась в кухню, достала

пятилитровую банку, в которой хранилась мука, умудрилась высыпать ее на пол. И добавила в муку воды. Через некоторое время, когда мама проснулась, она застала в кухне такую картину: липкое тесто на полу, на стенах и посреди этого перемазанный по уши ребенок. Отмывать нужно было и кухню, и меня. Конечно, в ее состоянии это было чересчур.

И все равно мама не стала меня наказывать. Она поняла из моих сбивчивых объяснений, что я просто хотела помочь — видела, как плохо она себя чувствует, и поэтому собралась сама испечь пирожки к приходу с работы папы. Просто что-то пошло не так, и я не справилась. Но начинала-то из лучших побуждений.

Как можно ругать ребенка за желание помочь?

Конечно, маме пришлось все убирать. Но для меня ее уважение к благим намерениям стало хорошим уроком на всю жизнь.

«Ребенок — существо разумное, — пишет Януш Корчак, — он хорошо знает потребности, трудности и помехи своей жизни. Не деспотичные распоряжения, не навязанная дисциплина, не недоверчивый контроль, а тактичная договоренность, вера в опыт, сотрудничество и совместная жизнь! **Ребенок не глуп; дураков среди них не больше, чем среди взрослых. Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные, некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессивной язвительной седовласой глупости».**

Важно, чтобы родители не злоупотребляли доверием своих детей, не присваивали себе их как собственность и не превращали в слуг ради личного удобства. Необходим разумный баланс заботы и власти. А бережное и уважительное отношение родителей уже само по себе благотворно влияет на поведение ребенка.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Наши с Жанной пути окончательно разошлись, когда я перешла учиться в другую школу. После ее окончания поступила в вуз, вышла замуж и переехала из родительского дома. В итоге ничего не слышала о бывшей подруге много лет. А потом узнала, как сложилась ее жизнь.

Оказалось, что Жанна страдает от серьезной алкогольной зависимости. Поначалу в пристрастии к спиртному, казалось, не было ничего опасно-

го — молодость, желание отдохнуть и вырваться из-под родительского контроля. Но потом случилось замужество, а следом — травмирующий развод. Муж забрал ребенка себе и устроил все так, что Жанна не могла даже видиться со своей малышкой.

После этой трагедии жизнь ее окончательно покатила вниз. Зависимость прогрессировала. На ее фоне и по причине разлуки с единственной дочерью возникла психическая болезнь. Жанна несколько раз ложилась на лечение, но это не помогало. Работать подолгу она не могла ни на одном месте, даже если удавалось куда-то устроиться. Срывалась. Не видела своего предназначения, не понимала, зачем жить. Раньше все, что она должна была делать, диктовали родители. Они требовали четкого исполнения указаний и не терпели возражений. А теперь отца не стало, в подчинении матери больше не было смысла. У Жанны не было ничего и никого — даже самой себя.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

«Ребенок не глуп; дураков среди них не больше, чем среди взрослых. Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные, некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессией язвительной седовласой глупости» (Януш Корчак).

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- Януш Корчак «Как любить ребенка».
- Людмила Петрановская «Если с ребенком трудно».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 4.1

- Алексеева И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.

- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Захаров А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — М.: Просвещение, 1986. — 254, 127 [1] с.
- *Мудрик А.В.* Социальная педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений. — 7-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 223 [1] с.
- *Комаров К.Э.* «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию: методическое пособие для сотрудников органов внутренних дел. — М.: Генезис, 2009. — 220 с.
- *Мардахаев Л.В.* Социальная педагогика. Полный курс: учебник для бакалавров. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 817 с.
- *Шнейдер Л.Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. — 498 [3] с.

Для закрепления материала посмотрите видеоурок 4.1



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «УДОБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цель задания: проанализировать последствия удобного поведения и беспрекословного подчинения ребенка.

1. Прочитайте историю Жанны из урока.
2. Пожалуйста, предположите, какие особенности и черты характера развивает в детях беспрекословное подчинение взрослым? Умеют ли дети, возражения которых в семье не допускаются, говорить «нет»? Чем грозит подобное неумение в будущем?

3. Сделайте выводы о том, стоит ли стремиться к тому, чтобы ребенок во всем был «удобным». Как это влияет на формирование его личности? Обсудите свои мысли с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ИСПРАВЬ ЭТО НЕМЕДЛЕННО»

Цель задания: проанализировать влияние критики родителей на развитие ребенка.

1. Вспомните о любом недостатке, который был у вас в детстве. Например, вы были очень медлительным, не любите спорт, были неаккуратным, пугливым, слишком полным или слабым и т.д. Запишите, какие чувства вы испытывали в связи с этой своей особенностью? Как относились к ней? Какие строили планы, чтобы изменить этот недостаток?

2. Представьте себе, что мама критиковала вас за этот недостаток. Если так и было на самом деле, просто запишите ниже ее слова. Если не было, вообразите, что мама требует, чтобы вы исправились. Она говорит, каким именно образом, и добавляет: «Это для твоего блага», «Смотреть же противно, как ты...», «Всем будет лучше, когда...», «И как ты будешь жить, если...». Запишите речь мамы в ваш адрес. Что вы при этом чувствуете? Усиливает критика ваше желание исправить свой недостаток?

3. Запишите слова, которые вы хотели бы услышать от мамы вместо критики. Возможно, слова понимания? Возможно, сочувствия? Постарайтесь написать то, что стало бы вам поддержкой и укрепило желание измениться к лучшему.

Трудный или удобный?

241

4. Сделайте свои выводы о влиянии критики на детей и о чувствах, которые они испытывают, когда родители требуют, чтобы они соответствовали их ожиданиям. Запишите их и обсудите с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «УВАЖЕНИЕ К РЕБЕНКУ»

Цель задания: осознать чувства ребенка в ситуации неуважения со стороны родителей.

1. Вспомните ситуацию из детства, в которой вы обиделись на родителей. Когда мама или папа, на ваш взгляд, поступили неуважительно, несправедливо по отношению к вам. Запишите ее в деталях.

2. Какие чувства вы испытывали тогда? Какие чувства вызывает это воспоминание сейчас?

3. Как иначе родители могли повести себя в той ситуации? Пофантазируйте и перепишите всю ситуацию так, как вам хотелось бы прожить ее в детстве. Измените поведение родителей по своему усмотрению.

4. Сделайте выводы о роли уважения и справедливости в отношениях с детьми. Почему, на ваш взгляд, дети так чувствительны к этим качествам родителей? Запишите свои мысли и обсудите их с Напарником.

КАКИМ БЫВАЕТ ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

В семье Толи жили по строгим правилам, и одним из них была жесткая экономия — родители копили деньги. Нельзя сказать, что у них была какая-то конкретная мечта, но они считали, что так жить правильно: откладывать на безбедную старость.

Толе никогда и ничего не покупали: все вещи доставались ему от Семена, старшего брата. Обувь, одежда служили верную службу обоим братьям. Когда Толя спрашивал маму, почему Семену снова купили новые ботинки, а ему опять достались старые, мама отвечала: «Потому что так надо!» Когда Толя обижался и плакал: «Значит, вы с папой меня не любите, только Семена!» — мама отмахивалась: «Не болтай ерунды!»

Так случалось не только с вещами. Толе все всегда было нельзя. Если он просил мороженое, ему отвечали: «Вредно». Если долгожданное лакомство приносила в качестве гостинца бабушка, мама перехватывала его и клала в тарелку: «Пусть сначала растает!» И Толе доставалась на десерт противная сладкая лужица.

Мама и папа всегда знали, как нужно. Толе оставалось им подчиняться.

ГДЕ ИСКАТЬ БАЛАНС?

На этом уроке мы будем снова говорить о самих себе. Что может быть интереснее? Заглянуть в глубь своего «я» и осознать, какие удивительные процессы — даже явления — мы запускаем в наших

детях, порой не осознавая этого. И «виной» всему та самая невидимая связь, которая существует между нами и ними, — привязанность.

Жизнь показывает, что любые «перегибы» — это нехорошо. Они нарушают баланс. Правило осознанного родительства гласит: плохо «пере-» и плохо «недо-», то есть в семье всего должно быть в меру — строгости и границ, заботы и любви.

Вот только в родительстве, в отличие от многих других областей жизни, найти баланс архисложно. Почему? Потому что задачи мамы и папы сочетают в себе качества, по сути, противоположные. С одной стороны — любовь, безусловное принятие, защиту, заботу. А с другой — силу, доминирование, власть. Кому-то из нас повезло, и верная ролевая модель протянулась во взрослую жизнь из собственного детства. Если наши мама с папой были сильны и заботливы одновременно, мы, скорее всего, умеем сочетать заботу и силу безо всякого труда. Но многим не досталось в наследство гармоничной родительской модели. И приходится всю жизнь искать баланс по той причине, что у наших мам и пап преобладало только одно из качеств — сила или забота. **Значительный перевес того или другого — это трудное поведение родителя.**

ПОЧЕМУ ВАЖЕН БАЛАНС ЗАБОТЫ И СИЛЫ?

Представим себе родителя, у которого преобладает сила и стремление к власти, но проседает забота. В российских семьях авторитарных родителей немало — так исторически сложилось со времен домостроя, и эта модель передается из поколения в поколение. Авторитарные мамы и папы всегда точно знают, как «правильно». Как ребенку выглядеть, чем заниматься, где учиться, как себя вести и чего ждать от жизни. При этом не учтены ни чувства, ни потребности самого ребенка. Грубо нарушаются его границы. Любая попытка сына или дочери заявить о себе воспринимается как предательство, неповиновение и может пресекаться посредством физического или морального насилия. В крайних проявлениях — это домашняя тирания.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Эту историю я прочла в социальных сетях. Рассказал ее Dr.Fa на Pikabu:

«Мой отец все всегда знает лучше. Вот один случай из моего детства. Едим борщ, я положил себе сметаны в угол тарелки и ем дальше. Отец:

— Размешай сметану в борще, так вкуснее.

А мне нравится есть одну ложку со сметаной, другую — без.

— Размешай сметану!

— Не хочу.

Тогда отец облизывает ложку и бьет ею мне по лбу.

Сейчас, в 40 лет, меня ложкой по лбу никто не бьет, но, когда мне звонят родители, я найду тысячу причин, чтобы не ехать к ним, потому что в отношении ничего не изменилось».

Что остается ребенку, если ему достался такой родитель? Подстраиваться, врать, избегать наказаний. С вхождением в подростковый возраст — бунтовать, воевать, сбежать из дома. А во взрослой жизни — рвать болезненные отношения. Или — более частый вариант — впадать в безволие, инфантилизм. В последнем случае подросткового кризиса в отведенное ему время не случается, он откладывается на потом и присоединяется, как правило, к кризису средних лет. Вот тогда человек неожиданно идет вразнос.

Другие родители умеют заботиться, но не в состоянии сохранять авторитета в глазах детей. Иногда это выросшие дети тех самых тиранов, и они принимают внутреннее решение ни за что не повторять ошибок своих родителей. Такие мамы и папы чувствительны к потребностям ребенка, но они беспомощны в воспитании. В периоды возрастных кризисов не могут держать границы, пугаются бунта, воплей и истерик детей. Сами впадают в неадекватное состояние, плачут и самоустраиваются.

К слову, после длительного периода отношений с детьми по первой, властной, схеме середина прошлого века породила в мире новое поколение родителей, которые стали действовать от противного. Они заняли по отношению к детям «дружескую» или «партнерскую» позицию. И что в итоге? **Лишенные правил и гра-**

ниц дети почувствовали себя незащищенными. Если родители такие же дети, как и они сами, ничего не запрещают, не объясняют, не учат, у кого в таком случае искать защиты и поддержки? У детей повысилась тревожность, увеличилось число психических заболеваний. В Америке, где эта проблема приобрела едва ли не национальный характер, мониторинг состояния здоровья детей четко указывал на это.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Маруся, 6 лет, живет с мамой, папой и бабушкой. Детский сад не посещает. Родители много работают, редко бывают дома и испытывают из-за этого острое чувство вины перед ребенком. Бабушка заботится о внучке, параллельно выполняя всю работу по дому. В домашних делах Маруся не участвует — бабушке легче все сделать самой. Ни в каких своих желаниях ребенок не знает отказа. Родители покупают все, что девочка хочет, подсознательно заглаживая этим вину за свою занятость. «Нельзя» для ребенка не существует. Границ тоже. Если Маруся хочет гулять, бабушка тотчас бросает все дела и собирается на улицу. Если хочет новую игрушку, желание исполняется. Ей никто не делает замечаний, если она шумит, когда взрослые отдыхают: бабушка не хочет истерик и слез, а родители боятся негативных реакций ребенка. Тем временем слезы и истерики появляются все чаще и чаще. Скоро в школу, но семья понимает, что ребенок не справится с учебой — Маруся не умеет контролировать себя.

Ни родители, ни бабушка не хотят для Маруси ничего плохого. Напротив, они ее очень любят. Бабушка всегда добра, уважительна, общается с внучкой «на равных». Просто заботиться она умеет, но доминировать — нет. А родители не взяли на себя ответственности за отношения с ребенком и самоустранились. Границы поставить некому.

КАК СТИЛИ ВОСПИТАНИЯ ВЛИЯЮТ НА ДЕТЕЙ?

Стиль отношений и воспитания внутри семейной системы самым существенным образом влияет на формирование ребенка на всех этапах его развития. Поэтому важно поговорить о том, какие стили бывают, и поразмышлять о формате отношений, который сложился внутри нашей собственной семьи.

Демократический стиль. Родители ценят в ребенке личность, развивают самостоятельность и следование правилам.

С раннего возраста мама и папа предоставляют ребенку возможность быть самостоятельным в том объеме, который соответствует его возрасту. Не ущемляют его прав, но требуют выполнения обязанностей. В подобном сочетании обязанности не тяготят и не раздражают ребенка. Он часто прислушивается к мнению родителей. Становится ответственным и самостоятельным. Формирование взрослости проходит без особых конфликтов и переживаний.

Авторитарный стиль. Родители ценят беспрекословное подчинение.

В семье не принято объяснять ребенку причин указаний и запретов. Жестко контролируются все сферы жизни детей, причем не всегда корректно. Дети в такой системе становятся замкнутыми, теплых отношений с родителями не формируется. Чаще они не уверены в себе, не самостоятельны и оказываются менее зрелыми нравственно, чем дети, имеющие больше свободы.

Гиперопека. Излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте.

Иногда встречается в сочетании со стилем авторитарным. Отношения складываются по принципу «жить за ребенка». Возникает «выученная беспомощность», когда родители делают все за ребенка, и он становится в итоге пассивным, несамостоятельным. У него появляются трудности в общении со сверстниками. Подобный стиль воспитания становится тормозом на пути личностного развития как ребенка, так и родителя.

Гипоопека, или попустительский стиль. Безразличное отношение родителей сочетается с отсутствием контроля.

Ребенку позволено делать все, что вздумается. Им никто не интересуется. У ребенка нет опоры и образца взрослого, нет перед глазами ответственного поведения, на которое можно ориентироваться. Поведение ребенка становится непредсказуемым, зависимым от внешних влияний. В подростковом возрасте такой ребенок оказывается в группе риска. Возможны наркомания, алкоголизм, другие формы социально неприемлемого поведения.

Либеральный стиль. Родители намеренно ставят себя на одну ступень с ребенком, предоставляя ему полную свободу.

Стиль похож на предыдущий в том, что ребенку позволяет делать все, что ему вздумается. Но причина уже не в безразличии родителей, а в их ошибочном убеждении в том, что безграничная свобода позволит ребенку сформировать ответственность, самостоятельность, создаст богатый личный опыт. Родители снимают с себя ответственность за воспитание и развитие ребенка. Для детей в таких семьях характерна тревожность, замкнутость, недоверие к окружающим. Они во многом зависят от среды вне семьи и часто подпадают под ее влияние.

Противоречивое воспитание. Непоследовательность требований к ребенку и отношение к подростку как к младенцу.

От ребенка при таком стиле отношений ожидают то детского послушания, то взрослой самостоятельности. Сочетаются элементы разных стилей, которые нередко противоречат друг другу. Для такого неуравновешенного стиля воспитания характерны тревога и отсутствие близких отношений в семье.

Перечисленные выше стили воспитания не исчерпывают, разумеется, всех нюансов детско-родительских отношений, но дают общее представление об особенностях коммуникаций в семьях. В отечественных научных статьях и других источниках чаще всего концентрируется внимание на основных четырех стилях воспитания: демократическом, авторитарном, попустительском и либеральном.

Однозначно **самым благоприятным для развития личности ребенка является демократический стиль воспитания.** Однако, повторимся, в нашей культуре пока гораздо чаще встречается авторитарный стиль. Его мы нередко получаем в наследство от собственных родителей.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Дни рождения в семье Толи не праздновались из соображений экономии. Даже подарки сыновьям родители не покупали. Точнее, Славе покупали — новый рюкзак, новую куртку, новую обувь. А Толе — ничего. — Баловство это все, — ворчал папа, глядя на соседских детей, получавших дары.

Но однажды, когда Толе исполнилось девять лет, произошло чудо: родители подарили ему на день рождения шикарный набор фломастеров и толстенный альбом для рисования. Счастливый, Толя начал творить.

Он придумал целый сказочный мир и рисовал его с утра до вечера. В этом мире дети жили без взрослых. Они сами решали, что им нужно, строили красивые дома, заводили домашних питомцев, ходили на работу и покупали все, чего хотели.

Много месяцев Толя тайно от всех создавал историю своего мира и населял его детьми. Они дружили между собой, играли, трудились, дарили друг другу подарки. Некоторые герои были похожи на Незнайку и его друзей — Толе очень нравилась эта книга. Он еще дошкольником перечитал ее сто раз.

ЧЕМ ГРОЗИТ ГИПЕРОПЕКА?

Гиперопека, вне сомнений, является одним из самых тяжелых вариантов трудного поведения родителей. В ней происходит максимальная, болезненная концентрация заботы и власти. Еще Януш Корчак прекрасно описал это явление, воссоздав образ бледного младенца в кринолинах и пуховых подушках, у которого везде и всюду «бобо». **Некоторые матери из собственной тревожности, из страха за жизнь малыша воспринимают мир как пространство, где нельзя ничего и всюду опасно. Это может существенно тормозить развитие ребенка.**

Гиперопека получила широкое распространение со второй половины прошлого века. Не случайно образами несчастных детей наполнены художественные фильмы, книги, а прототипы ходят рядом с нами. В чем причина? С приходом в нашу жизнь возможности планировать деторождение ребенок превратился в высшую ценность для семьи. Он стал рождаться тогда, когда родители ожидают и готовы к его приходу. У семьи появилось время и возможность многое обдумать, создать в воображении образ своего ребенка. А значит, и сформировать ожидания, о которых мы уже говорили выше. И получается нередко как в известном анекдоте.

— Мама, мама, — спрашивает сын родительницу, — скажи, я замерз?

— Нет, милый, — отвечает она, — ты проголодался!

Только мама знает, что происходит с ребенком, с его потребностями и желаниями. Как следствие, у него самого нередко возникает потеря собственных ощущений и желаний. Порой даже на уровне физиологии. Итог такого «воспитания» очевиден — или безвольный взрослый, который не умеет желать, мечтать, стремиться. Или — по мере взросления — разрыв отношений, если ребенок рожден с сильным характером. **Однако в обоих случаях после гиперопеки вырастшему ребенку будет крайне сложно выстраивать отношения с другими людьми — страх вновь попасть в зависимость или поиск того самого сильного плеча оборачивается печальными последствиями.**

Как отличить нормальную родительскую заботу от гиперопеки? Давайте разберем главные признаки последней.

1. Чрезмерное и тревожное внимание родителей по отношению к ребенку.
2. Желание оградить его от любой возможной и мнимой опасности.
3. Тотальный контроль над ребенком без учета его интересов.
4. Отсутствие права выбора ребенка, навязывание ему своей картины мира.
5. Возложение ответственности на ребенка за настроения и чувства родителей.
6. Ограждение от всех трудностей и задач: «Не надо, разобьешь», «Не трогай, я сама», «Не подходи, поранишься».

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Лучший пример деспотичной гиперопеки, доходящей до жестокого обращения, можно найти в автобиографичной книге Павла Санаева «Похороните меня за плинтусом». Это реальный пересказ детства писателя — того периода, который прошел в семье его бабушки и дедушки. Родители Павла развелись, когда ему было всего два с половиной годика. После чего целых девять лет Павел прожил в семье бабушки и дедушки по материнской линии, актера Всеволода Санаева и его жены Лидии. Именно бабушка проявляла повышенную тревожность, стремилась оградить внука от опасностей, не давала ему права выбора, навязывала тотальный контроль, порой крайне жестоко. Когда Павлу было четыре с половиной года, у его мамы, Елены Санаевой, начался роман с Роланом Быковым. Родители Елены не одобряли этого союза. Несмотря на уговоры Ролана Быкова отпустить Павла жить к ним, бабушка не отпускала внука до 11 лет.

КАКОЙ ВРЕД НАНОСИТ ГИПООПЕКА?

Это страшное проявление трудного поведения родителей. По неофициальным данным, примерно 20% детей — речь идет сейчас об обычных семьях, благополучных, как может показаться со стороны, — сталкиваются с этим «стилем». А по сути, с полным безразличием по отношению к себе.

Довольно сложно на первый взгляд отличить разумную свободу, которую осознанные родители предоставляют детям (можно то, что безопасно и не нарушает границ других людей), от гипопеки. Чтобы облегчить эту задачу, ниже приведены главные признаки, благодаря которым можно распознать это опасное явление.

1. Безразличие к потребностям и проблемам ребенка.
2. Отсутствие доверия в отношениях: ни дети, ни взрослые не делятся друг с другом своими переживаниями.
3. Постоянная занятость родителей и нежелание беседовать, играть, проводить время с детьми.
4. Незнание своего ребенка, его планов, желаний и трудностей.
5. Открытые заявления об отвержении: «Зачем только я тебя родила?», «Не ребенок, а наказание», «Ты нам с отцом только жизнь портишь».
6. Отсутствие тактильного контакта: нет объятий, поцелуев, совместных игр и развлечений, направленных на развитие сенсорной сферы ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Эту реальную историю я неоднократно слышала на тренингах для родителей. Ситуация, сложившаяся в семье, обнаружилась на приеме у специалиста. Родители привели своего сына, не понимая, как реагировать на его «ужасное поведение». Мальчик-дошкольник совершил необъяснимый поступок, который говорил, на их взгляд, об одном — сын психически болен.

В один из вечеров ребенок уныло бродил между родителями, пока они смотрели телевизор. Ни мать, ни отец не обращали на сына внимания. Они устали на работе, поэтому на его бесконечные просьбы поиграть отвечали: «Иди, играй сам». Мальчик не отставал. И пытался встать так, чтобы закрыть собой экран. После замечания отца: «Отойди, мешаешь смотреть!» — не-

надолго ушел. Но спустя несколько минут вернулся на исходную позицию и стал кричать, стараясь перекрыть звук телевизора: «Аааааа!»

Тогда отец встал с места и молча, со всей силы, шлепнул сына по попе. Ребенок в слезах убежал. Родители продолжали смотреть телевизор: ни мать, ни отец не отправились вслед за ребенком, чтобы его утешить. Через некоторое время мальчик, полный решимости, вернулся в комнату. Он стремительно подошел к телевизору и, до того как родители успели сообразить, что происходит, ударил молотком по экрану.

ВОСПИТАНИЕ ИЛИ ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ?

Описанные выше модели — гиперопека и гипоопека — это всегда трудное поведение родителей. Как и либеральный стиль, авторитарный стиль, противоречивое воспитание. Конечно, разные дети в силу своего темперамента реагируют на особенности в поведении родителей по-разному. Кто-то в силу личной психологической устойчивости вполне может пережить недостаток заботы, но другого, более чувствительного, ребенка это ломает.

Очевидно, что идеальных родителей не бывает. В ком-то из нас больше заботы, но меньше воли. В ком-то развита способность доминировать, но «западает» эмоциональный интеллект. Именно поэтому **родителям важно думать о себе, анализировать свои чувства, мысли, поступки, их влияние на детей и заботиться о развитии в себе необходимых качеств — силы воли, заботливости, внимательности, безусловного принятия и любви. Только так можно найти баланс.**

Это самая важная работа над собой, которая меняет к лучшему будущее детей, а значит, будущее их детей и всего нашего рода.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Однажды Толя вместе с Славой и с отцом поехал в соседний город. Уехали рано утром, вернулись поздно вечером.

К возвращению мужчин квартира сверкала. Мама была очень довольна собой — пока мужа и детей не было, сделала генеральную уборку. «Ну как, хорошо?» — спросила она. «Красота», — согласились все.

Перед сном Толя, как обычно, захотел порисовать фломастерами в своем альбоме. Но на привычном месте ни того ни другого не было.

— Мама, а где мой альбом и фломастеры?

— Отнесла в мусоропровод, — спокойно сказала мама.

Это был страшнейший удар. Толя проплакал всю ночь по своему утраченному миру, а наутро решил, что больше никогда ничем не увлечется.

Он стал замкнутым, не хотел общаться с родителями. На все вопросы отвечал одним словом: «Нормально». Как только окончил школу, уехал из дома, чтобы жить по-своему. Но первое время ничего не получалось — самостоятельно принимать решения было слишком сложно. И много лет, пока не женился, он то возвращался к родителям, то уезжал от них.

А потом перестал приезжать совсем, даже навещать мать с отцом не хотел. Считал, что у «стариков» окончательно испортился характер на почве потери денег, которые они копили всю жизнь. В стране произошло обесценивание сбережений: солидные накопления матери и отца, которые лежали в банке «на книжках», превратились в пыль. Вот они и злились, думал Толя. И считали, что прожили жизнь зря.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Жизнь показывает, что любые «перегибы» — это нехорошо. Они нарушают баланс. Правило осознанного родительства гласит: плохо «пере-» и плохо «недо-», то есть в семье всего должно быть в меру — строгости и границ, заботы и любви.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- Януш Корчак «Как любить ребенка».
- Людмила Петрановская «Если с ребенком трудно».
- Павел Санаев «Похороните меня за плинтусом».
- Сюзан Форвард, Донна Фрейзер Глинн «Безразличные матери».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 4.2

- Варга А.Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей / А.Я. Варга, В.В. Столин // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». — 1986. — № 4. — С. 78–92.
- Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Academia, 2000. — 231 [1] с.
- Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб. [и др.]: Питер, 2009. — 318 с. / М.И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318 с.
- Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. Полный курс: учебник для бакалавров. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 817 с.
- Мудрик А.В. Социальная педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений. — 7-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 223 [1] с.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 4.2



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «Маруся»

Цель задания: проанализировать влияние на ребенка отсутствия родительской власти.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Маруси — «Пример из жизни» урока.
2. Почему, на ваш взгляд, девочка в данной ситуации показывает негативное поведение? Связано ли поведение Маруси с отсутствием границ и правил в семье? Что вызывает тревогу у ребенка? Почему она испытывает чувство небезопасности? И что мешает Марусе сформировать самоконтроль?

3. Каким образом родителям и бабушке стоит изменить поведение, чтобы стабилизировать ребенка? Назовите минимум 5 необходимых нововведений в семье. Сколько времени, на ваш взгляд, может понадобиться, чтобы эти изменения начали работать?

4. Сделайте выводы о последствиях слабости значимых взрослых и их страха перед ребенком. Напишите, чем, на ваш взгляд, свобода отличается от вседозволенности. Поделитесь своими мыслями с Напарником.

Каким бывает трудное поведение родителей?

257

ЗАДАНИЕ 2. «ГИПЕРОПЕКА»

Цель задания: проанализировать влияние гиперопеки на развитие ребенка.

1. Проанализируйте признаки гиперопеки, перечисленные ниже, и отметьте те из них, которые вы находите в себе.
 - Чрезмерное и тревожное внимание родителей по отношению к ребенку.
 - Желание оградить его от любой возможной и мнимой опасности.
 - Тотальный контроль над ребенком без учета его интересов.
 - Отсутствие права выбора ребенка, навязывание ему своей картины мира.
 - Возложение ответственности на ребенка за настроения и чувства родителей.
 - Ограждение от всех трудностей и задач: «Не надо, разобьешь», «Не трогай, я сама», «Не подходи, поранишься».
2. Если вы отметили хотя бы одно, выпишите его ниже. Чем вызван у вас такой подход? Возможно, вы ощущаете повышенную тревожность? Испытываете постоянный страх за жизнь и здоровье ребенка? Насколько сильны эти чувства? Подумайте, можете ли вы справиться с ними самостоятельно или лучше прибегнуть к помощи специалиста?

Если не отметили ни одного признака, пропустите этот пункт.

3. Сделайте выводы о влиянии гиперопеки на развитие ребенка. Каких условий, необходимых для развития, будет ребенку не хватать? Какие личностные качества в условиях гиперопеки могут не сложиться? Будет ли ребенок испытывать тревожность и страх вслед за родителями? Запишите свои мысли и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ГИПООПЕКА»

Цель задания: проанализировать влияние гипоопеки на состояние и поведение ребенка.

1. Перечитайте, пожалуйста, «пример из жизни» из раздела урока «Гипоопека» — историю мальчика, который разбил телевизор.

Что вы чувствуете сейчас по отношению к ребенку? К его родителям?

2. В чем причина подобного поведения мальчика, на ваш взгляд? Какова его потребность? Почему мальчик не выразил ее словами?

3. Что нужно сделать родителям, чтобы снизить уровень агрессии ребенка?

4. Сделайте свои выводы о влиянии гипоопеки на ребенка. Обсудите саму ситуацию и свои выводы с Напарником.

Каким бывает трудное поведение родителей?

750

ПОЧЕМУ ДЕТИ БЫВАЮТ НЕПОСЛУШНЫМИ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

В жизни Азата неприятности начались вместе со школой. В первый класс он шел радостно, с цветами. Но уже на третий день самый послушный и любимый родителями мальчик вдруг взбунтовался.

— Не хочу больше в школу!

— Как это? — мама оторопела. — Надо, сынок. Все ходят.

Азат вздохнул, немного поплакал и пошел в школу. Но с того дня в его характере стали происходить перемены, которые потрясли родителей.

В ответ на просьбы матери и отца он стал каждый раз бубнить: «Не буду!», хотя раньше с удовольствием помогал по дому. Чаще всего после школы Азат закрывался в своей комнате и не выходил до самого ужина. За едой сидел молча или огрызался в ответ на невинные вопросы.

— Сынок, как у тебя дела?

— А какая разница?

— Азат, чаю хочешь?

— Зачем мне ваш чай?

— Помоги со стола убрать.

— Не буду!

На этом общение заканчивалось. Мама переживала и не знала, как ей быть.

В ЧЕМ ПРИЧИНЫ НЕПОСЛУШАНИЯ?

Дети в этом смысле ничем не отличаются от взрослых: они бунтуют только тогда, когда жизнь становится невыносимой. Ни у кого из довольных жизнью людей нет желания отрываться от своих дел и поднимать восстание. Гораздо интереснее реализовываться в профессии, созидать, любить. Дети устроены так же — когда все хорошо, то гораздо интереснее играть, обнимать маму и папу, узнавать новое. А для непослушания и так называемого «плохого поведения» всегда нужна веская причина.

«Слезы упрямства и каприза, — пишет Януш Корчак, — это слезы бессилия и бунта, отчаянная попытка протеста, призыв на помощь, жалоба на халатность опеки, свидетельство того, что детей неразумно стесняют и принуждают, проявление плохого самочувствия и всегда — страдания».

Нередко бунт возникает, когда родители неверно понимают потребность ребенка в общении. Как мы уже неоднократно убеждались на примере реальных историй, невнимание со стороны родителей или не то внимание, которого ищет ребенок, оборачивается неудовлетворенной потребностью и как следствие ухудшением поведения. Исследования доктора наук, профессора, известного ученого Майи Ивановны Лисиной позволили сделать важные выводы о видах содержания потребности в общении детей разных возрастов в дошкольном периоде. «После оформления потребности в общении, — пишет Майя Ивановна, — процесс ее развития не заканчивается: скорее, можно сказать, что он только начинается. На протяжении многих последующих лет коммуникативная потребность преобразуется, видоизменяется. На каждом возрастном этапе возникает новое содержание потребности в общении: что именно ищет ребенок в других людях, ради чего он к ним обращается и что с их помощью желает понять в самом себе. Экспериментальные исследования общения детей со взрослыми привели нас к выделению в первые 7 лет жизни следующих четырех видов содержания потребности в общении:

- 1) потребности в доброжелательном внимании (0,02–0,05, то есть от 2 до 5 мес);
- 2) потребности в сотрудничестве (0,06–3, то есть от 6 мес до 3 лет);
- 3) потребности в уважительном отношении взрослого (3–5);
- 4) потребности во взаимопонимании и сопереживании (5–7)».

Разумеется, эти же потребности в том или ином виде проявляются и на других возрастных этапах. Нам, родителям, необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, когда речь идет об их потребностях, а для этого важно понимать суть основных этапов развития (Урок 1.5 и Урок 1.6).

Причина непослушания, «плохого поведения» в большинстве случаев заключается в том, что ребенка не понимают: не видят его истинных потребностей и предлагают что-то не то. Итак, что же нужно детям? Компактный и ясный список приводит популярный психолог Людмила Петрановская в своей книге «Если с ребенком трудно»:

- хорошо себя чувствовать (не испытывать страданий, не бояться, не делать что-то очень неприятное);
- быть любимым, принятым, нравиться (своим родителям, сверстникам, учителям), в том числе быть уверенным, что от тебя не откажутся;
- быть успешным (в отношениях с родителями, в дружбе, в игре, в учебе, в спорте);
- быть услышанным, понятым, общаться, дружить, получать внимание;
- быть нужным, чувствовать принадлежность, знать свое место в семье;
- знать правила игры и границы дозволенного;
- расти, развиваться, реализовывать способности.

Что бы ребенок ни вытворял, он, как правило, пытается решить один из этих вопросов. Но действует зачастую не цивилизованными средствами взрослых осознанных людей, а теми инструментами, которые есть в его распоряжении. Плачем и истериками, если он слишком мал, чтобы объяснить потребность словами. Лопаткой по голове и обидами, если у малыша пока не сформировалась эмпатия. Хамством и протестом, если подросток не успел овладеть навыками коммуникаций. **Дети используют «плохие технологии» — соврать, ударить, обозвать, упасть в истерике и так далее — просто потому, что они самые простые. Не требуют усилий. А социально одобряемому поведению еще нужно поучиться.**

Как это сделать? Наблюдать за своими взрослыми. Родители с высокими коммуникативными навыками — бережное отношение к близким, взаимное уважение и поддержка, понимание и сопереживание, положительное подкрепление — без усилий по-

нимают друг друга и передают по наследству это умение детям. В семьях, где все уважают друг друга и демонстрируют конструктивную модель отношений, практически не бывает истерик и острых скандалов. Конфликты разрешаются мирно, путем переговоров.

Получается, чтобы научить детей так называемым «хорошим технологиям коммуникаций», нужно в первую очередь овладеть ими самим. Что мы и делаем на протяжении 30 встреч с психологом или педагогом в школах осознанных родителей «Азбука семьи» — тренируем в групповом формате навыки положительных коммуникаций. А параллельно начинаем помогать детям в наших семьях, учим их на личном примере — шаг за шагом — осваивать способы общения, о которых мы еще поговорим в конце урока.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Пожалуй, с самым ярким проявлением «плохой технологии коммуникаций» мы столкнулись, когда приняли в семью Гошу. В детском доме он привык лгать — это было одним из способов выжить. Там некогда было добираться до сути — слишком много детей, невозможно понять, кто и что именно сделал. И Гоша привык, что если врать вдохновенно, то от тебя отстанут.

— Конееечно, — он включал привычную защиту «сиротки», — это Гынжу, как всегда, во всем виноват! Это все знают!

— Никто такого ни разу не говорил, — я возмущалась, — не передергивай. И не надо манипуляций!

— Гоша, будь мужчиной! — просил Денис. — Просто скажи правду.

Но Гоша каждый раз долго упирался, играл в сиротку, которого никто не любит и все хотят обидеть. Привычная роль отскакивала от зубов, он даже не задумывался — шпарил по усвоенному сценарию. Не в состоянии чего-то добиться актерской игрой переходил на крик, применяя еще один разрушительный метод коммуникаций: лучший способ защиты — это нападение.

— Зачем вы тогда меня взяли?! — выдавал он коронное заявление всех отчаявшихся приемных детей.

Только спустя несколько лет, наблюдая за нами, он понял, что за правду никому ничего плохого не будет. И нет никакого смысла лгать — это только портит отношения.

КАПРИЗ ИЛИ БАЗОВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ?

Отдельной строкой отметим базовую потребность ребенка в безопасности.

Детские страхи весьма разнообразны. Это могут быть чудовища, которые живут под кроватью, страшилки, рассказанные старшими детьми, образы из фильмов и сказок. А могут быть переживания за состояние родителей, их здоровье, устойчивость семьи. Худшие ситуации — когда источником страхов детей становятся сами родители — мы уже обсудили в рамках разговора о жестоком обращении, не будем к ним возвращаться.

Но дети остро реагируют и на угрозу целостности семьи, на изменения в привычном укладе жизни, на разногласия между матерью и отцом. Подобные вещи, как мы уже знаем, тоже могут стать для детей серьезной травмой. Если ребенок резко меняет свое поведение на негативное, нам как родителям в первую очередь стоит задать себе вопрос: «Что происходит в целом с нашей семьей?» В порядке ли отношения между мамой и папой? Не происходило ли в последнее время сложных ситуаций (примерный перечень приведен в уроке 3.2 и уроке 3.3)? Не находятся ли в сильном стрессе по какой-то причине сами родители? Ответы многое помогут понять. Подскажут, что именно происходит с нашими детьми.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Снова приведу этот пример, поскольку для понимания важности целостности семьи для ребенка он самый наглядный. Когда нашей старшей дочери было 12 лет, наш с мужем брак после 15 лет окончательно зашел в тупик. Бессмысленные выяснения «кто прав, кто виноват» закончились тем, что мы решили разъехаться. В то время мы еще не были настолько подкованы в детской и семейной психологии, не могли провести параллели между угрозой нашему браку и снова ухудшившимся поведением дочери.

Конечно, каждая опасная ситуация и передрыга с участием дочери соединяла нас с мужем. Мы вынуждены были встречаться, вместе искать решения и выходы из ситуаций. Пик наступил, когда дочка, окончательно утратив чувство безопасности и поддавшись экстремальным настроениям, сломала руку и попала в больницу. Перелом оказался не-

удачным, со смещением, пришлось делать операцию — ставить в кость железные штифты. Конечно, мы с мужем вместе дежурили в больнице и, разумеется, вместе забирали Нэлли после выписки домой. Свидетельство о браке, которое уже отдали вместе с другими документами на развод, решено было забрать из суда. Ребенок, для которого целостность семьи равна целостности окружающего мира, бессознательно добился своего — чтобы мама с папой не развелись — невероятной ценой. Конечно, это открытие стало шоком, который было нелегко пережить. И остается таковым до сих пор. Но вместе с тем «методы» Нэлли (к сожалению, перелом не был единственным) стали для нас обоим важнейшим уроком на всю жизнь.

Дети — самые отчаянные защитники целостности семьи. И очень часто от их негласного девиза «Мы за ценой не постоим» кровь стынет в жилах.

Безопасность ребенка может нарушаться и любимыми другими способами — не только через угрозу целостности семьи. Например, ребенка травят в школе. Или его не принимает воспитательница в детском саду. Возможно, старшие дети угрожают ему расправой. Или они создали у него фобии, внушив некий страх. Может быть масса всего. Нужно обязательно искать причину. И если она лежит в области безопасности, устранять ее любой ценой. Вплоть до смены образовательной организации или даже формы обучения. И пока дело не зашло слишком далеко — непременно обращаться за помощью к детскому или подростковому психологу.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

С каждым днем состояние Азата становилось все хуже. В конце сентября учительница вызвала в школу маму, чтобы пожаловаться на его поведение. Азат стал агрессивным. На днях, когда его вызвали к доске, ударил соседа по парте. Мама слушала и не могла в это поверить.

— За что ударил? — оторопела она.

— Ни за что, — горячилась учительница, — просто так!

— Может быть, сосед что-то обидное ему сказал?

— Ничего, — учительница дернула плечом, — пошутил, как обычно: «Азат, иди назад!» Ерунда!

Почему дети бывают непослушными?

765

Мама пришла домой в расстроенных чувствах. Она хорошо знала своего сына. Ее Азат — добрый, ласковый мальчик, но он не терпит унижений. Так воспитан. В их семье все уважают друг друга.

— Сынок, — она усадила «большого» мальчика к себе на колени, — тебя в школе дразнят?

— А как ты узнала, мама? — спросил Азат и горько заплакал.

ПОЧЕМУ БРАТЯ И СЕСТРЫ ССОРЯТСЯ?

Многие родители жалуются на непослушание детей, связанное с отношениями между братьями и сестрами. Казалось бы, дети в одной семье — это родные близкие люди, они должны любить и поддерживать друг друга. Но на деле часто получается наоборот: соперничество, ссоры, драки. Если осознанно подойти к решению этой непростой задачи — улучшению отношений братьев и сестер, — то выяснится, что снова многое зависит от нашего родительского понимания и поведения. Итак, на что важно направить усилия в семье, если наши дети часто ссорятся?

- 1. Принимать чувства детей.** Пожалуйста, убедитесь, что вы принимаете чувства каждого ребенка в семье. Даже если ваш сын кричит: «Эта тупая маленькая сестренка мне надоела! Давай отнесем ее обратно в роддом!» — это не повод его наказывать. Он испытывает острые чувства по причине появления нового члена семьи, который забирает слишком много внимания мамы. Он тоскует по прежней жизни. Постарайтесь признать его чувства: «Кажется, ты просто в ярости! Тебе хотелось бы, чтобы мы были только с тобой, как раньше?» Возможность поговорить о переживаниях, быть понятым, провести немного времени рядом с мамой очень важна для регуляции ребенка.
- 2. Отказаться от сравнения детей.** Большой соблазн на подсознательном уровне нередко возникает у родителей в сравнении детей. «Вот Маша снова получила пятерку. А ты опять мне тройку принес?» «Вот у Паши все вещи на своих местах. Бери пример со старшего брата в конце концов!» Причем опасность есть и для того ребенка, о котором отзываются одобрительно. Отношения между братьями и сестрами такой «метод воспитания» однозначно будет портить. Лучше просто констатировать факт: «Мне очень жаль,

что ты получил тройку», «Я вижу, что вещи разбросаны по всей твоей комнате». А сравнивать ребенка, если очень этого хочется, можно только с ним самим: «Смотри, ты вчера еще этого делать не умел, а сегодня научился. И у тебя хорошо получается».

- 3. Относиться к каждому ребенку по-своему.** Казалось бы, хорошо, если мама и папа любят всех своих детей одинаково. Не выделяют никого отдельно. Помню присказку своей бабушки (у нее было четверо детей): «Какой палец ни укуси, все равно больно». Но самих детей не радует одинаковая любовь. Они хотят быть единственными для своих мам и пап. И это справедливо — каждый ребенок обладает своей индивидуальностью и неповторимостью. Поэтому гораздо лучше транслировать простую и необходимую детям мысль: «Ты — единственный в целом мире. Никто и никогда не сможет занять твое место».
- 4. Проводить время с каждым ребенком наедине.** Дружная семья, совместный труд и отдых, казалось бы, нет ничего лучше. Но правда в том, что каждому ребенку в семье нужно еще и личное время с родителями. Отдельно с мамой. Отдельно с папой. Каждый день или пару раз в неделю — зависит от возраста ребенка и других обстоятельств. Очень важно сходить вдвоем на прогулку, на концерт, в магазин, куда угодно — лишь бы и ребенку, и родителю это нравилось. Очень нужно посидеть вдвоем в кухне, поболтать перед сном, почитать книгу на ночь — главное, чтобы вам и ребенку вместе было интересно. Такое внимание очень помогает детям убедиться: «мама и папа любят».

Что такое «ХОРОШИЕ ТЕХНОЛОГИИ КОММУНИКАЦИЙ»?

Рассмотрим несколько самых известных и полезных коммуникативных технологий. Работают они, разумеется, не только с детьми, но и со взрослыми в семье, а еще с коллегами, с подчиненными — в любом случае применение их на практике даст положительные результаты. Именно эти навыки мы тренируем в школах осознанных родителей «Азбука семьи».

- 1. Активное слушание.** Этой технологии, скорее всего, не нужна расшифровка, как минимум в теории с ней знакомы многие. Но, возможно, далеко не все задумываются над тем, как важно при-

менять ее в общении с детьми. **Необходимо дать ребенку высказаться. Не додумывать, не перебивать, а подбадривать внимательным взглядом и сосредоточенными побуждающими репликами:** «Да?», «Понятно», «Ого», «Ух!», «Надо же» и так далее. А в финале передать своими словами, как поняли сообщение. Само внимание мамы и папы для ребенка уже терапия.

2. **Я-сообщения.** Этот способ детально представлен в книгах замечательного детского психолога Юлии Борисовны Гиппенрейтер. **Все, что вы хотите сказать ребенку, произносите не в обвинительном ключе, начиная с «ты», «тебе», «твой», а через призму своих переживаний и чувств, говоря о себе и своих ощущениях: «я», «мне», «мои».** Например, не «Ты невыносимо себя ведешь», а «Меня огорчает, когда дети не слушаются».
3. **Осознание причины.** Здесь помогает активное слушание, но важно помнить и о списке потребностей. **Если ребенок резко изменил поведение, поступил плохо, нужно разбираться с причиной.** Например, он взял у родителей деньги без спросу (весьма распространенная ситуация). Что им двигало? Потребность во внимании? Желание подкупить сверстников? Стремление обратить на себя внимание в семье? Быть в безопасности, откупившись от старших? Нужно искать. Подробнее о причинах мы еще поговорим на уроке «Трудное поведение детей». Также необходимо помнить о списке потребностей, приведенном в начале этого урока.
4. **Естественные последствия.** Позвольте им наступить. **Задача родителей — не выдумывать наказания, а разрешить логическим последствиям ошибок детей воплотиться в жизнь:** тот, кто не выучил урок, получит двойку. Тот, кто не соблюдал безопасность на детской площадке, ушибся. Мы будем сочувствовать, разделять эмоции ребенка, но не обвинять.
5. **Личный пример.** Родители говорят, но главное — **показывают, как следует поступать в той или иной ситуации.** Из личного опыта могу сказать, что помимо действий лучше всего «срабатывают» истории из собственной жизни. Рассказывайте об аналогичных ситуациях из вашего детства, показывая на живых примерах, что хорошо, а что плохо.
6. **Положительное подкрепление.** **Необходимо акцентировать внимание даже на самых малых успехах ребенка, а не на том, что у него не получается.** Если ребенок, например, привык обра-

нывать (чаще других встречаются две причины — страх наказания или незрелая «плохая технология») и после работы над этой задачей вы видите, что он решился сказать правду, это огромное достижение! Вы сумели изменить вектор со страха на доверие. Он преодолел себя. Обязательно нужно это отметить, похвалить. И не важно, сколько ребенку лет — шесть или шестнадцать.

Когда мы общаемся с нашими детьми, учитывая эти правила, они постепенно не только отказываются от непослушания, но и учатся благодаря нашему примеру новым способам коммуникации. Шаг за шагом заменяют ими простые «плохие технологии». Все изменения к лучшему происходят через коммуникации со взрослыми, в процессе общения. «Общение со взрослыми, — писала Майя Ивановна Лисина, — влияет на развитие детей на всех этапах раннего и дошкольного детства. Нет оснований говорить о том, что с возрастом ребенка роль общения усиливается или уменьшается. Правильнее сказать, что его значение становится все сложнее и глубже, по мере того как обогащается душевная жизнь ребенка, расширяются его связи с миром и появляются все новые его способности. Основное и, быть может, наиболее яркое позитивное влияние общения состоит в его способности ускорять ход развития детей».

В завершение урока еще раз напомним о главном. Важно отказаться от тенденции рассматривать детей, которые жалуются, плачут, все время чего-то требуют или проявляют агрессию как «испорченных» и «избалованных». В подавляющем большинстве случаев такое поведение вызвано тем, что потребности «непослушных» детей не удовлетворены, а их потенциал не использован. Те дети, которые чувствуют себя хорошо, и ведут себя хорошо. Уважение, сочувствие, внимание, забота по отношению к детям — вот что помогает им расти уважаемыми, сочувствующими, внимательными, заботливыми. Ребенок, к которому относятся с любовью, и сам несет в этот мир любовь.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Азат рассказал маме все как есть. На второй день в школе он поднял руку, чтобы пойти к доске. Думал, учительница вызывает его, а она звала кого-то другого.

Почему дети бывают непослушными?

760

— Азат, иди назад! — сказала она, и тогда весь класс грохнул от смеха.

Учительница посмеялась вместе с учениками: шутка показалась ей удачной. Но с той минуты ничего другого от ребят Азат больше не слышал. Если его вызывали к доске, за спиной вслед шептали: «Азат, иди назад!» Когда он входил утром в класс, то слышал то же самое. Он не мог ни с кем подружиться — стоило подойти к какому-нибудь мальчику, как тот говорил: «Азат, иди назад!» — и покатывался со смеха.

— Почему же ты молчал?! — спросила мама, ошарашенная этой историей.

— Папа всегда говорил, что мальчики должны сами справляться с проблемами!

— Мне так жаль, сынок, — тихо сказала мама.

Они долго потом говорили. Мама спросила мнения Азата — чем можно в этой ситуации помочь — и выслушала сына. Вечером, когда с работы пришел отец, они вместе обо всем рассказали ему.

Через две недели отец выступал на классном часе. Он рассказывал детям об антропонимике (область языкознания, изучающая имена людей), которой сам увлекался. И о том, что означает имя каждого: никого в классе не забыл. И про Марию. И про Святослава. И про Олега. И про Азата тоже рассказал: «“Свободный, независимый” означает это имя в переводе с арабского языка: тот, кто не терпит унижений. Азат — сильный. Он всегда достигает своей цели и добивается задуманного». Пока отец говорил, Азат сидел, гордо подняв голову. И все ребята поглядывали на него с уважением.

— Нехорошо получилось, — призналась учительница, когда дети разошлись.

— Малыши следуют за взрослыми в плохом и в хорошем, — ответил отец.

Он мягко поклонился учительнице, улыбнулся и вышел.

Так почему дети сопротивляются?

Смысл воспитания в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сделать так, чтобы он справился с судьбой, реализовал свой собственный потенциал и состоялся как личность.

И к сопротивлению детей, которое возникает не так уж редко, нужно отнестись внимательно: иногда оно становится проявлением здорового стремления к воле, а иногда — сигналом бедствия. Сопротивление у детей старше 6–7 лет может быть признаком психологического

«застревания» (в том числе по причине детской психологической травмы или нарушения отношений привязанности, например).

Как с этим справиться нам, родителям? Возвращаемся к уроку 3.6 «Терапевтическая среда» и претворяем рекомендации в жизнь. Укрепляем нашу связь. Прежде чем обращаться к ребенку, нужно посмотреть ему в глаза, улыбнуться, при необходимости взять за руку. Время с ребенком необходимо наполнять важными ритуалами — поцелуями, объятиями, совместными интересными занятиями и просто веселым «валянием дурака» (когда мама с папой «превращаются» на время в детей и танцуют, поют, играют в догонялки, в жмурки, плещутся в воде и так далее). Такого контакта катастрофически не хватает малышам, да и детям постарше, подросткам. Статистика, к сожалению, отмечает рост психических расстройств детей: как показал Минздрав в 2020 году, на 20% за последние пять лет выросло число детских психических расстройств и на 70% — ЧП в школах. И связано это в том числе с заменой живого общения с родителями, с близкими людьми на время, которое дети и подростки проводят с гаджетами.

А потребность в общении у ребенка тем временем не меньше, чем потребность в пище. Мамам и папам, как бы ни уставали мы на работе, важно ее удовлетворять.

Когда силы родителей на исходе, сопротивление ребенка раздражает, непослушание вызывает ярость, самое разумное — не ругать ребенка, а искать ресурсы для себя. Рекомендации и ваши собственные списки из урока 1.4 «Ресурсы родителей» помогут. Начинать принимать «заботу о себе» как лекарство.

Безвыходных ситуаций, пока люди живы, нет.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

«Правильнее сказать, что его (общения) значение становится все сложнее и глубже, по мере того как обогащается душевная жизнь ребенка, расширяются его связи с миром и появляются все новые его способности. Основное и, быть может, наиболее яркое позитивное влияние общения состоит в его способности ускорять ход развития детей» (Майя Лисина).

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты».
- *Адель Фабер, Элейн Мазлиш* «Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили».
- *Адель Фабер, Элейн Мазлиш* «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно».
- *Януш Корчак* «Как любить ребенка».
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 4.3

- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер, 2008. — 398 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Захаров А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. — М.: Просвещение, 1986. — 254 с.
- *Куликова Т.А.* Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Academia, 2000. — 231 [1] с.
- *Комаров К.Э.* «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию: методическое пособие для сотрудников органов внутренних дел. — М.: Генезис, 2009. — 220 с.
- *Лисина М.И.* Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб. [и др.]: Питер, 2009. — 318 с. / М.И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318 с.
- *Шнейдер Л.Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. — 498 [3] с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 4.3



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «СТРАХ»

Цель задания: осознать, что страх — одна из самых частых причин непослушания ребенка, и овладеть технологией его преодоления.

1. Страх является одним из самых сильных чувств, которое провоцирует агрессию, бунт, протест и другие формы непослушания. Пожалуйста, вспомните свой детский страх или страх своего ребенка-дошкольника (чудовище под кроватью, скелет в шкафу, змея в туалете, Баба-яга и т. д.) и опишите его. Подумайте, почему он так сильно пугает?

2. А теперь нарисуйте свой детский страх или страх своего ребенка. Так, как вы его видите.

3. Добавьте к рисунку детали, которые сделают этот страх забавным или даже смешным (бантики, цветочки, новых героев — все, что хотите). Посмотрите на свой рисунок теперь и опишите, что вы чувствуете?

4. Сделайте свои выводы о том, как родитель может помочь ребенку справляться с детскими страхами, не обесценивая чувства ребенка. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ЦЕЛОСТНОСТЬ СЕМЬИ»

Цель задания: осознать важность отношений между родителями для хорошего самочувствия и послушания ребенка.

1. Пожалуйста, вспомните ситуацию из детства, когда ваши родители сильно поссорились. Опишите ее. Как вы себя чувствовали в тот момент?

2. Были ли у вас мысли о том, что родители могут расстаться? Чего вы опасались в таком случае? Как менялось ваше поведение под влиянием этих страхов?

3. Как должны были изменить свое поведение родители, чтобы вы сохраняли спокойствие?

4. Запишите свои мысли о важности целостности семьи для ребенка и поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ХОРОШИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Цель задания: закрепление материала урока и проработка «хороших технологий коммуникаций».

1. Приведите реальные примеры из своей жизни, когда вашим родителям или вам самим удавалось использовать в общении с ребенком «хорошие технологии»: активное слушание, я-сообщения, осознание причины непослушания, естественные последствия вместо наказаний, личный пример или положительное подкрепление. Всего 3-4 примера как минимум.

2. Опишите, в чем вы видите пользу «хороших технологий». Обсудите свои выводы с Напарником.

Нужны ли наказания для послушания?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Оленька с детства была полной девочкой. Мама с папой объемами не отличались, а вот дочка пошла в бабушку по материнской линии. Крупные бедра, мягкие плечи, большая грудь, румяные щеки — кровь с молоком. Фигура точь-в-точь как на картине «Красавица» Бориса Кустодиева. Жаль, что к тому времени, когда родилась Оленька, такие барышни давно вышли из моды. Со страниц глянцевого журнала, которые любила листать ее мама, на читателей смотрели худые длинноногие женщины и дети. Стильные и тонкие.

— Оля, подойди! — подзывала мама.

Пятилетняя девочка доверчиво подбегала.

— Сколько конфет ты сегодня съела?

Оля делала круглые глаза.

— Я тебе уже говорила, — негодовала мама, — сколько можно повторять?!

В очередной раз допрос заканчивался для Оленьки страшным запретом:

— Будешь наказана — больше никаких конфет!

Нужны ли детям наказания?

Не знаю, какие мысли вызывает у вас тема нашего урока (очень прошу, поделитесь ими с Напарником), но для меня это тяжелые размышления.

Во-первых, они родом из детства. Мою подругу мама «наказывала» всем, что попадет под руку. Друга отец «воспитывал» рем-

нем, причем исключительно в состоянии алкогольного опьянения, а оно случалось часто. Меня родители, к счастью, физически никогда не наказывали. Но у моей мамы был свой, «интеллигентный» способ — игнорирование, о котором до сих пор не могу вспомнить без содрогания. Во всех этих случаях отношения родителей и детей от наказаний только ухудшались. Варьировались у каждого из нас в своем диапазоне — от недоверия до ненависти. И не удивительно. Все приведенные выше примеры, если такие наказания применяются регулярно, — это не что иное, как жестокое обращение с детьми, о котором мы уже говорили.

А во-вторых, из собственного родительского опыта с пятью детьми мы с мужем успели узнать, что наказания бессмысленны. Они не улучшают ребенка. Зато могут разрушить отношения. Чаще всего наказания — это признак бессилия родителей, и они не имеют ничего общего с осознанностью.

Тем не менее наше общество от наказаний детей отказываться не спешит. «А как же тогда его воспитывать?» — сплошь и рядом спрашивают мамы и папы, забывая в такие моменты о «хороших технологиях коммуникаций» и о естественных последствиях. «Пожалуйста, розгу, дитя испортишь», — напоминают другие и добавляют, что их тоже пороли, и ничего — «людьми выросли». **К сожалению, до сих пор такое понятие «наказаний» в сознании многих родителей не соединяется с жестоким обращением — физическим или моральным. Хотя в действительности это оно и есть. А для регулирования поведения ребенка более чем достаточно в качестве наказаний ограничений или исключений вредоносных стимулов.** Например, если ребенок чересчур возбудился в игре, не видит границ и начинает по этой причине задевать других детей, необходимо на некоторое время вывести его из компании — дать побыть одному и остыть. Если гаджеты становятся источником раздоров, нужно вводить четкие правила пользования — когда, сколько, при каких условиях, а далее неукоснительно их соблюдать. Причем родители вводят ограничения исключительно из заботы о благополучии самого ребенка и окружающих. **В моменты ограничений мы не впадаем в ярость и беспомощность, а с холодной головой проделываем то, что приносит всем окружающим покой. При этом продолжаем любить ребенка и считать его самым важным и нужным на свете.** «Мне тоже очень жаль, что приходится

прервать игру, но ничего не поделаешь», — говорит родитель, и ребенок чувствует его спокойствие и уверенность. «Зеркальная» биология человека позволяет передавать эмоции, и это бесценно в отношениях с детьми.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ?

Чего только за многие века не изобрели взрослые люди для умирения чад. И розги, и ремень, и стояние на коленях на горохе, и «позорный стульчик», видимо, по аналогии с позорным столбом... Мне не хотелось бы продолжать. Все эти средневековые способы причинить человеку боль — физическую и моральную — можно, к сожалению, встретить и в наши дни.

Проблема физических наказаний в семье гораздо больше того, что мы видим на поверхности. Конечно, ребенку больно и страшно, когда его наказывают. Только это еще полбеды. Основной ужас ситуации заключается в том, что собственный взрослый — источник защиты — превращается в угрозу. И тогда это психологическая травма: на глазах у ребенка рушится мир. К сожалению, для особо чувствительных детей метаморфоза с родителем может стать причиной не только нарушения отношений привязанности и слома в отношениях, но и психических расстройств.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Я уже рассказывала о нашем сыне Дане, который провел детство с зависимой кровной мамой. Она часто наказывала малыша физически — шлепала, била. Был случай, когда в ответ на непослушание швырнула пятилетнего ребенка о стену. Проблемы психического характера — сейчас сыну 18 лет — остро стоят до сих пор. Депрессия порой становится невыносимой. Бывают приступы панических атак и аутоагрессии. Нужна постоянная психотерапия. И каждый день у нас перед глазами яркое подтверждение теории: легко нанести ребенку травму, но очень сложно справиться потом с последствиями родительской жестокости.

Конечно, не всегда и не всякое физическое наказание — это кошмар и ужас. Бывают опасные для жизни ситуации, когда родителям просто некогда говорить и объяснять. Надо действовать. **Угроза жизни**

и здоровью ребенка — самое страшное, что только может произойти. Взрослый пугается и действует инстинктивно. Иногда после этого он сам же себя и ругает: «Зачем поднял руку?!» Главное в подобных случаях не посыпать голову пеплом. Да, сорвался. Нужно как есть объяснить ребенку ситуацию и попросить прощения: «Я испугался. Была большая опасность. Не хотел тебе сделать больно, прости меня». Но нельзя переводить подобные срывы в привычку. Очень тонкая грань между «шлепнул» и «побил от бессилия». Последнее довольно быстро превращается в своего рода зависимость и приводит к жестокому обращению со всеми его негативными последствиями.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мне едва исполнилось три годика, когда произошел этот случай. На дворе было 1 Мая, мы с родителями ходили на демонстрацию. Когда возвращались домой, я несла в руках огромный воздушный шар. Вдруг, в один миг, шар вырвался и полетел на проезжую часть дороги, я — молнией за ним. Водитель машины, вспотев до белья, умудрился затормозить в паре сантиметров. Практически одновременно с ним успел отреагировать папа — подхватил меня на руки и шлепнул ладонью по попе. Конечно, и папе, и маме от водителя досталось гораздо больше, чем мне. Он их ругал на чем свет стоит, а они его благодарили. Помню я тот шлепок как обидный и унижающий мое достоинство? Нет. Даже не считаю это физическим наказанием. Дети всегда точно считывают эмоции взрослых. Я, разумеется, уловила страх, от которого родители чуть не поседали. И жалела больше их.

Что такое моральные наказания?

Как это ни удивительно, но эмоциональное насилие наносит ребенку и отношениям с ним не меньший вред, чем насилие физическое. Напомним некоторые формы жестокого обращения с детьми, которые в науке принято называть психологическим или эмоциональным насилием:

- Угрозы.
- Оскорбления.
- Унижения.
- Высмеивание.
- Нарушение границ ребенка.
- Повышенные ожидания.
- Непринятие ребенка.
- Игнорирование.

Нужны ли наказания для послушания?

370

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Я уже рассказывала про «интеллигентный» метод наказания, который мама применяла по отношению ко мне в детстве, — речь идет как раз об игнорировании. Если я совершала проступок, она говорила: «У меня больше нет дочери» — и не разговаривала со мной много дней. Ходила мимо, словно я была пустым местом. Невозможно было достучаться, обратить на себя внимание, что-то сказать. Мама была обижена и «не слышала». Ничего страшнее тех детских переживаний в моей жизни не было никогда. Ощущение было такое, словно я уже умерла. Точнее, казалось, что лучше бы умерла — может, хоть тогда мама пожалела бы о том, что у нее больше нет дочери. Очень долго потом мне, уже взрослой, снились страшные сны — я пытаюсь сказать маме что-то важное, но она отворачивается, сознательно игнорирует. И тогда я плакала во сне, рыдала, не просыпаясь. К счастью, в последние годы эти сны прекратились: осознание причин и работа над собой принесли свои плоды. Но мне пришлось долго бороться с последствиями, прежде чем удалось взять свои эмоции под контроль. Теперь я отлично понимаю, почему игнорирование вызывает у меня такую бурю негативных эмоций, и не хочу передавать этот паттерн отношений дальше — своим детям и внукам. При этом я понимаю и причины такого поведения мамы: сама она росла в семье, где применялось физическое насилие, и поэтому считала, что в ее «мягком способе воспитания» по отношению ко мне нет ничего плохого. Разумеется, я испытываю сочувствие по отношению к маме.

Игнорирование представляет для ребенка угрозу разрыва отношений привязанности. На подсознательном уровне он ощущает, что без своего взрослого обречен на смерть. Это инстинкт, который существует тысячелетия. Похожим образом «работают» угрозы, оскорбление, непринятие ребенка и так далее.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Мама Оленьки сдержала свое слово. Больше никаких конфет, печений и прочих сладостей в доме не появлялось. Родители их просто не покупали. Олю «посадили» на водянистую овсянку и жидкие супы. Это было обидно! От жалости к себе Оля не могла думать ни о чем, кроме сладкого, и отводила душу в детском саду. Смотрела печальными глазами на нянечку, когда та раздавала конфеты-печенья к полднику, и получала несколько порций.

— Что вы делаете?! — возмущалась мама, когда приходила за Оленькой в детский сад и находила в ее шкафчике обертки. — Я же просила, говорила, что Оле нельзя!

Воспитательницы прятались от Олиной мамы. А Оле спрятаться было некуда — ей доставалось дома. За непослушание.

— Ты понимаешь, что ты слишком толстая? — негодовала мама. — Скоро в дверь не пройдешь!

Оля опускала глаза, из которых на ковер капали слезы.

— Я добьюсь того, чтобы ты начала следить за собой! Заставлю тебя похудеть.

Оля молчала.

— Завтра же пойду к заведующей детским садом! А ты будешь наказана!

Что бы ни случилось в жизни, родители должны принимать ребенка безусловно. Толстые или худые, быстрые или медлительные, чувствительные или толстокожие, они наши дети. Самые лучшие. Самые родные. Конечно, это не значит, что ребенку «никогда и ничего нельзя говорить». Напротив, нужно говорить о своих чувствах, озвучивать переживания, делиться размышлениями. **Дети любят нас, родителей, просто так — толстых или худых, добрых или злых, умных или глупых. Даже когда мы выходим из себя, поступаем несправедливо, ошибаемся — все равно любят.**

Вот бы и нам у них научиться безусловному принятию.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ РОДИТЕЛЕЙ КАК ПРИЧИНА НАКАЗАНИЙ

Когда мы в ресурсном состоянии, в твердом уме и трезвой памяти, то помним про важность привязанности, отношений с ребенком и ведем себя как нормальные осознанные родители. Но что, если вдруг сильный стресс? Невыносимая усталость? Того хуже — депрессия? Во всех этих ситуациях родители могут утратить контроль над собой и начать действовать автоматически, исходя из паттернов, заложенных в детстве. Нас наказывали физически? И вот уже дергается рука. Унижали, оскорбляли? И страшные слова того

гляди сорвутся с губ. Игнорировали? И тоже хочется не замечать ребенка, как будто его больше нет. Что делать в таких ситуациях?

Немедленно выйти из зоны контакта с ребенком. Просто остановиться, произнести: «Извини, я не могу говорить с тобой в таком состоянии, мне нужно время», и все. Что бы он ни сделал — не вымыл посуду, обозвал маму, ушел из дома без спросу, спрыгнул с крыши гаража и сломал себе ногу, — это уже произошло. Первая помощь должна быть оказана. А воспитание потом, когда состояние родителя нормализуется. Когда страх и ярость отступят. Когда можно будет спокойно, словами рассказать о своих чувствах.

В последние годы все больше родителей задумываются о том, чтобы изменить негативные паттерны. Не бить детей, если били их. Не оскорблять, если оскорбляли. Этот титанический труд заслуживает огромного уважения. Тем родителям, которые сами пережили в детстве физическое или эмоциональное насилие, труднее всех прервать порочную цепочку и построить новую, позитивную, связь с детьми. Нередко нужна помощь специалиста.

Порой нужно мысленно вернуться в прошлое и стать родителем самому себе — пожалеть, утешить собственного внутреннего ребенка.

НАКАЗАНИЯ ИЛИ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Если разобраться, вся наша жизнь устроена не по схеме наказаний, а по принципу естественных последствий. Средние века, к счастью, остались далеко позади. Никто не является с палкой, чтобы нас отлупить, если мы некачественно сделали свою работу или нарушили нормы морали. Да, нарушение закона — Уголовного, Административного кодексов и ПДД — карается, но вовсе не теми способами, которые неосознанные родители изобретают порой для своих детей.

Но что значат эти самые «естественные последствия» в детстве? Все очень просто. Не убрал игрушки, тратишь время на это вместо новой игры. Не выучил уроки, пошел в школу и получил двойку. Испортил дорогую вещь, возмещаешь ущерб. Потерял дорогой гаджет, родители подскажут, как заработать. Что во время наступления естественных последствий делают мама с папой? Ни в коем случае не вещают, как пророки: «А я тебе говорил!» Это ужасно раздражает детей и портит отношения. Они поддерживают и утешают: «Мне

так жаль, милый, что мы не можем сейчас поиграть. Я бы тоже хотела»; «Дорогой, я тебе очень сочувствую, двойка — это обидно»; «Досадно, что мы не идем сегодня в кино, а чиним папин велосипед». **Ребенок должен наблюдать за тем, как устроен мир, — любой ущерб ведет к неудобствам, новым усилиям и труду.** Если подросток был невнимателен и потерял дорогой смартфон, он пока ходит с кнопочным телефоном. А родители предлагают ему способы заработать: всегда найдется, чем помочь по работе маме, папе или друзьям семьи. Все, этого достаточно.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Антонина, 52-летняя женщина, мама 19-летнего сына, жалуется на неуправляемость ребенка. Сын — студент дневного отделения, к учебе относится без интереса, нигде не работает. Последний случай: пока матери не было дома, взял без спроса ключи от ее машины и уехал на ней. Машину в итоге разбил, теперь требуется дорогостоящий ремонт. Формально извинился перед мамой и считает, что инцидент на этом исчерпан.

Попытки призвать сына к ответственности привели к тому, что сын заявил: «Ты меня не любишь. Когда любят, прощают». Женщина боится потерять контакт с ребенком. У нее больше никого нет, это единственный близкий человек. Слова сына ставят ее в тупик, она не знает, как реагировать, и опасается обидеть «мальчика».

Очевидно, что мать не готова к взрослению сына, не готова в ближайшем будущем передать ребенку ответственность за его поступки, жизнь и здоровье. Ответ матери на претензии «ты меня не любишь» мог бы звучать примерно так: «Я очень тебя люблю, больше жизни, именно поэтому требую решения проблемы, которую ты создал сам. Только так ты сможешь подготовиться к будущей взрослой жизни».

КАК ВЛИЯТЬ НА ДЕТЕЙ БЕЗ НАКАЗАНИЙ?

Важно отказаться от давления общества — «детей надо наказывать!» — и принять за истину в последней инстанции простую мысль: «Я хороший, и мой ребенок хороший. А два хороших человека, так или иначе, рано или поздно, но обязательно договорятся».

Нужны ли наказания для послушания?

202

Секрет послушания сложен и прост одновременно: мы говорим о действенных технологиях уже 22 урока подряд. Самое верное — это следовать им и не доводить отношения с ребенком до такого состояния, когда возникает потребность применить жестокость.

Чтобы обходиться без наказаний, важно общаться с детьми, поддерживать отношения привязанности, уважать личность в ребенке и в себе, оставаться в ресурсе. Лучший метод воспитания — это бережно сохранять отношения. Любить и оставаться авторитетным. А не воевать.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Сами дети, в отличие от взрослых, прекрасно понимают то, как «работают» наказания. Им не нужно ничего объяснять. Мне запомнился диалог с младшей дочкой. Мы с ней читали «Тома Сойера», и ее до глубины души потрясло то, что детей в этой истории непрерывно наказывают.

— Мама, когда детей бьют розгами, они становятся злыми! — заявила она.

— Почему ты так думаешь? — мне стало интересно, как она видит связь.

— Потому что от обиды и боли ребенок захочет сделать больно другим!

Мудрый малыш, который знает правду жизни с самого детства.

КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?

Глава с таким названием есть в прекрасной книге Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Чувства и конфликты». Аналогичный материал вы найдете в ее книге «Общаться с ребенком. Как?». И это — ценнейшая информация о том, как не «проваливаться» в наказания, а идти по пути хороших технологий общения.

Юлия Борисовна описывает 5 шагов конструктивного способа разрешения конфликтов. Обратимся к ним. **В тех случаях, когда происходит столкновение интересов родителя и ребенка, когда оба испытывают самые сильные чувства (обиду, страх, гнев, раздражение), нужно искать выход, который устроит всех.** Неконструктивным решением будет выбор: поступить так, как хочет ребенок, или так, как требует родитель. Нас интересует совершенно другая стратегия, широко известная под названием win-win — выигрывают обе стороны.

ПЯТЬ ШАГОВ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ от Юлии Борисовны ГИППЕНРЕЙТЕР

1. ПРОЯСНЕНИЕ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Родитель сначала выслушивает ребенка, используя активное слушание, — выясняет, чего ребенок хочет, какие у него потребности и трудности. Следом он озвучивает то, что услышал. И только после этого высказывает собственные желания или потребности в форме я-сообщений.

2. СБОР ПРЕДЛОЖЕНИЙ

На этом этапе родитель задает вопрос «Как нам быть?», «Что нам делать?». И дает ребенку высказаться первому. После высказывается уже родитель. Во время сбора предложений действует правило мозгового штурма — никакой критики и обесценивания: все предложения собираются и записываются.

3. ОЦЕНКА ПРЕДЛОЖЕНИЙ И ВЫБОР НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМОГО

Каждое предложение обсуждается с точки зрения реализации и удобства для всех. Лучшим предложением считается то, которое принимается единодушно. Помимо очевидного выигрыша, дополнительной ценностью здесь оказывается опыт, который получают дети в процессе переговоров.

4. ДЕТАЛИЗАЦИЯ РЕШЕНИЯ

Подробно обсуждается, что именно и как должно быть сделано. Кто и какие ресурсы вкладывает в реализацию решения.

5. ВЫПОЛНЕНИЕ РЕШЕНИЯ, ПРОВЕРКА

Важный момент касается проверки выполнения принятых решений. Очень важно, чтобы родитель не указывал ребенку на ошибки, а задавал вопросы: «Как идут дела, получается?» Когда о затруднениях и ошибках скажет сам ребенок, это поможет формированию его осознанности.

Разумеется, рекомендации Юлии Гиппенрейтер универсальны: они подходят не только в общении с детьми, но и со взрослыми. В семье и на работе.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

В подростковом возрасте ситуация стала еще хуже. Оля не худела. Мама злилась. Каждый раз, когда она видела дочь, ее губы кривились: «Госсподи! Смотреть же противно! Кто тебя замуж возьмет?!» Маме казалось, что ругань и критика — это способ исправить поведение дочери, заставить ее похудеть и начать ухаживать за собой. А Оля в такие минуты думала, что мама ее не любит. Она хочет, чтобы ее, такой уродливой, попросту не было.

«Я не такая, какая нужна маме, ей без меня будет лучше», — думала Оленька и запиралась в ванной комнате. Под раковиной, за трубой, она прятала опасную бритву. Когда становилось совсем плохо, Оленька резала ею кожу на руках и ногах — так, чтобы не было видно под одеждой.

Первой порезы заметила бабушка — та самая кустодиевская женщина. Оленька долго рыдала у нее на плече и рассказывала о том, что мама ее не любит, наказывает едой и ругает. Что экзамены она провалит и тогда мама совсем откажется от нее. Зачем ей такая дочь? Бабушка усадила родителей и ребенка за стол переговоров. Сначала рассказала, что происходит с Оленькой. Мама от ужаса прикрыла ладонью рот и заплакала: она не ожидала, что ее желание исправить дочь приведет к таким последствиям. Отец тоже выглядел напуганным и предложил пойти к психологу. Оленька призналась, что хочет только, чтобы мама ее не отвергла.

И мама, и папа стали говорить, что любят ее. Мама пообещала больше ни словом, ни намеком не упоминать о фигуре дочери. Оказывается, ее раздражал внешний вид Оленьки только потому, что ей самой из-за врожденной конституции было трудно всю жизнь «поддерживать форму» и вечно сидеть на строгих диетах. Муж, услышав это, обнял жену и сказал, что любит ее любой. И женился, понимая, что рано или поздно она станет похожа на свою маму — кустодиевскую красавицу.

Оленьке и ее маме предстоит долгий путь и работа со специалистом, но начало переменам к лучшему уже положено.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Наказания бессмысленны. Они не улучшают ребенка. Зато могут разрушить отношения. Чаще всего наказания — это признак бессилия родителей, и они не имеют ничего общего с осознанностью.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты».
- *Юлия Гиппенрейтер* «Общаться с ребенком. Как?».
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 4.4

- *Алексеева И.А.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер, 2008. — 398 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
- *Григович И.Н.* Синдром жестокого обращения с ребенком. Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012. — 184 с.
- *Комаров К.Э.* «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию: методическое пособие для сотрудников органов внутренних дел. — М.: Генезис, 2009. — 220 с.
- *Лисина М.И.* Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб. [и др.]: Питер, 2009. — 318 с. / М.И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318 с.
- Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 4.4



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий данной темы «Наказания» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «НАКАЗАНИЯ»

Цель задания: проанализировать чувства и мысли ребенка в связи с наказаниями.

1. Пожалуйста, вспомните и напишите, какие наказания применяли к вам родители в детстве.

2. Какие чувства вы испытывали в связи с этими наказаниями?

3. Как изменились бы ваши чувства, если бы родители заменили наказания естественными последствиями? Какие именно естественные последствия это могли бы быть?

4. Как наказания меняют отношения детей и родителей? Запишите свои размышления и обсудите их с Напарником.

Нужны ли наказания для послушания?

790

ЗАДАНИЕ 2. «РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»

Цель задания: осознать существование моделей поведения, усвоенных в отношениях с родителями в детстве.

1. Что вас больше всего раздражает в поведении вашего ребенка (детей) или других людей, если детей у вас пока еще нет?

2. Почему именно эти действия вызывают у вас самую острую реакцию? Какие чувства и мысли они провоцируют у вас?

3. Как вы полагаете, хочет ли ребенок или другой человек вызвать у вас эти мысли и чувства? В чем истинная причина его поведения, на ваш взгляд?

4. Поищите, пожалуйста, причину раздражения на описанные действия в вашей собственной истории. Обсудите этот вопрос с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ»

Цель задания: научиться видеть естественные последствия и отличать их от наказаний.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Антонины и ее сына в уроке — «пример из жизни» в разделе «Наказания или естественные последствия?».

2. Какие решения по инциденту с машиной вы могли бы посоветовать Антонине? Запишите естественные последствия, которые могут быть.

3. Если сын Антонины должен будет возместить ущерб (отработать его или заработать на ремонт) — это будет наказанием или естественным последствием происшествия?

4. Подумайте и запишите, какие ошибки Антонина допустила, на ваш взгляд, в воспитании сына. Сделайте выводы о том, что необходимо исправить в отношениях матери и сына. Обсудите свои выводы с Напарником.

Нужны ли наказания для послушания?

201

ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Про Таню говорили, что она родилась с серебряной ложкой во рту: состоятельные родители, дом — полная чаша. Папа — директор местного завода. Мама — красавица, Мисс республики. Родители жили дружно, не ссорились и любили друг друга. Таня тем временем подрастала — сначала ходила в частный детский сад, потом поступила в лучшую, самую престижную школу города.

Учеба давалась Тане легко, с первого класса она прекрасно справлялась. Стала одной из лучших учениц в школе. У Тани было все, что нужно ребенку для счастья, — любимые родители, достаток, друзья и школьные успехи...

Первый раз Таня своровала в магазине, когда ей исполнилось девять лет.

У них с мамой была традиция — проводить вместе субботу. Папа в этот день всегда работал: говорил, до бумаг руки доходят, только когда его не трогают по текущим вопросам. А у Тани в школе был выходной. В тот день они с мамой приехали в самый дорогой торговый центр, где часто бывали.

«Подождешь здесь, малыш?» — попросила мама, когда они вошли в магазин косметики. Таня кивнула. Мама ушла вглубь и скрылась между полками. Таня бросила взгляд на охранника, который увлеченно болтал с кассиршей, схватила с полки блеск для губ и сунула его в карман своей курточки.

Что такое трудное поведение ребенка?

подавляющее большинство ситуаций с детьми — это то, с чем осознанному родителю вполне реально справиться: меняем собственное поведение, отношение и ребенок меняется следом за ними. Но есть случаи действительно сложные, в которых простые технологии, к сожалению, не всегда работают. О них мы будем говорить на следующем уроке. Но как бы то ни было, важным вкладом всегда становится движение навстречу своему ребенку. И только следом за ним — работа со специалистами.

Напомним, что через трудное поведение ребенок чаще всего заявляет о том, что ему плохо. Однако, к сожалению, бывают случаи, когда трудное поведение оценивается родителями с позиции удобства. Например, трудное поведение — пассивность, замкнутость, неумение сказать «нет» — интерпретируется взрослыми как послушание и скромность. Оно ценится как добродетель и всячески поддерживается в школе, в семье. Тем временем это огромная угроза для ребенка (вспомните историю Жанны из урока 4.1). **Чтобы понимать трудное поведение, нужно иметь надежный контакт с ребенком. А для этого хорошо понимать и чувствовать самих себя.**

Почему важно помнить об «айсберге поведения»?

Одной из самых наглядных иллюстраций связи поведения с чувствами и потребностями ребенка является айсберг. Поведение — это лишь то, что мы видим на поверхности, а под ним, в глубине, скрываются сложные чувства, переживания и боль. Когда ребенок плохо себя ведет? Когда он лишен чувства безопасности. Если ощущает себя нелюбимым, непринятым. Когда понимает, что он не важен, или теряет контроль над ситуацией и оказывается в беспомощном положении. Если грустит или боится и не может справиться с этими чувствами.

Могут быть и причины другого толка — связанные с физическим состоянием ребенка или особенностями его развития. Например, он голоден, устал, у него болит живот, ему нужно в туалет. Или он перегружен, не справляется с заданиями, которые дают ему взрос-

лые. Задержка развития тоже, разумеется, влияет на поведение, и это не такая уж редкая проблема сегодня. Мешает неумение общаться — те самые «плохие технологии», о которых мы уже говорили. Для некоторых детей проблемой становится обилие стимуляции: слишком много образов, звуков, отвлекающих моментов.

Трудное поведение — это всегда сигнал SOS: «Мне нужны понимание и поддержка!» Ребенок хочет, чтобы ему протянули руку помощи. Чувства и потребности детей — то, что в первую очередь должно быть принято во внимание в любой ситуации трудного поведения.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

К двенадцати годам Таня воровала практически каждый день. Интересовала ее только косметика. Карандаши для глаз, бровей и губ. Блески, помады, тени. Тушь, румяна, лак для ногтей. Все это было такое яркое, привлекательное. Таня просто не могла пройти мимо.

Поначалу она боялась, что ее «застукают». Но потом убедилась, что никто не обращает на нее никакого внимания. Или не хочет обращать? Все в городе, тем более если говорить о магазинах косметики, прекрасно знали Танину маму и ее саму. Особенно после того, как папа сделал маме подарок на день рождения — повесил плакатами с ее фотографией и словами любви центральную улицу.

Ворованную косметику Таня дарила подружкам. В пятом-шестом классе девочки начали дружно краситься и обсуждать косметические процедуры. Тут Таня была настоящим профи — она знала о красоте все.

Что делать со школьными трудностями?

К сожалению, со школьными трудностями сталкиваются сегодня многие родители и дети. Авторитет учителя пошатнулся. Интерес — вечный двигатель познания — исчезает из школьного обучения. Справляться с моральным давлением — а современная среднестатистическая школа, к сожалению, производит его немало — ребенок может, только если у него крепкая семья. Разумеется, много школьских исключений и много сильных учителей, настоящих наставников, но не каждому ребенку удастся встретить такого педагога.

Как следствие, большинство современных детей не любят школу. Она их не мотивирует. Не вдохновляет. И родители нередко слышат: «Я не хочу учиться», «Ненавижу школу». Прежде чем обесценивать чувства ребенка: «Все ходят, а ты чем лучше», «Не говори ерунды» — давайте попробуем разобраться, что не подходит детям.

- 1. Школа — это не самая естественная среда обитания.** Школа навязывает одновозрастным детям общие темпы работы, общие требования и даже общие статичные позы. Негативных последствий удастся избежать, если педагоги применяют индивидуальный подход. Если следят за состоянием, самочувствием детей и в соответствии с возрастом реагируют на потребности.
- 2. Отсутствует прямая связь с реальностью.** Большая часть того, чему учит школа, в том виде, в каком это подается, не применяется в жизни. Выигрывают педагоги, которые умеют ставить практические задачи, вовлекать детей в поиск ответов на учебные вопросы и находить самостоятельные решения.
- 3. К сожалению, в современной школе встречается немало эмоционального насилия:** система оценок, не всегда уважительное обращение к детям, угрозы, оскорбления, непринятие. Множественные запреты, противоречащие физиологии. Необходимо менять подход и обращаться к гуманистической педагогике, ориентироваться на личность ребенка, его индивидуальные потребности и способности.
- 4. Информационная перегрузка детей в школе.** Как и 200, и 300 лет назад, школа чаще всего нацелена на зазубривание, а не на поиск информации и выстраивание логических связей между явлениями. Тем временем современный мир чаще требует от нас не знания фактов, а развитой логики, мышления, умения формулировать и высказывать свое личное мнение.
- 5. Недостаточно сильная фигура наставника.** Об этом явлении мы уже говорили, завершая работу над темой «Привязанность». Разумеется, встречаются настоящие учителя — по призванию и талантам, — но их, к сожалению, не хватает на всех детей. Родителям важно выбирать для ребенка не школу, а педагогов.
- 6. Загруженность большинства учителей.** Бюрократия, стресс, выгорание мешают педагогам, нацеленным на работу с детьми, а не на заполнение бесчисленных бумаг. К счастью, недавние решения Министерства просвещения РФ позволяют надеяться на снижение бюрократической нагрузки учителей в пользу работы над развитием и воспитанием детей.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать главный вывод: нежелание детей учиться в современной школе — это нормально! Нам, родителям, важно понять это и принять.

Тем более нет никакой прямой связи между «успехами» и оценками в школе с будущей жизнестойкостью, осознанностью и профессиональной востребованностью людей. Школа не дает также готового набора компетенций для самостоятельной жизни, принятия решений и дальнейшего развития. Все это в итоге формируется преимущественно в семье, причем с первых дней жизни ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Обычно на очных лекциях для родителей я, как бывший преподаватель иностранного языка (в начале карьеры я преподавала в университете английский язык и зарубежную литературу), прошу поднять руки тех, кто учил в школе иностранный язык. Поднимает весь зал. А потом — вторым этапом — прошу поднять руки тех, кто владеет иностранным языком. То есть умеет говорить и писать. Поднимают руки примерно 2% аудитории. Как изучался иностранный язык в школе на протяжении 8 или даже 11 лет? К сожалению, очень часто — формально. Реальные навыки не сформированы. В таком случае нет большой разницы, какая оценка стояла в аттестате.

Частые чувства детей в школе — это тревога, обида, скука и ощущение собственной неуспешности. **При этом негативные переживания так или иначе тормозят процесс обучения — некомфортное состояние, как мы уже знаем, блокирует мотивацию к развитию.**

При подобном эмоциональном раскладе очевидно, что ребенку необходимо где-то расслабляться и отдыхать от напряжения, которое он испытывает в школе. Таким убежищем и местом безопасности должен быть дом. У детей непременно должно быть свободное время. Распространенная установка: «Нечего шататься, а то плохому научится, пусть больше занимается и ходит на все развивающие секции» — довольно опасна. **Где-то надо просто отдыхать и пополнять силы. Когда недоступно удовольствие положительное, ребенок найдет отрицательную замену.**

ЧЕМ МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ НАШИМ ДЕТЯМ В ШКОЛЕ?

- Не касаться темы школы в семье, если родители сами испытывают в связи с ней острые негативные чувства: раздражение, ярость, злость и т. д. Когда мы можем спокойно поддерживать ребенка и помогать ему, нужно это делать. Но если уроки нас раздражают, домашние задания вызывают отторжение, не стоит себя принуждать к «помощи». Будет обратный эффект. Хорошие отношения гораздо важнее, а учеба подтянется за ними следом.
- Создавать познавательную среду, от которой родители сами получают удовольствие. Ходить в музеи или театры, на концерты или спортивные соревнования, отправляться в поездки или проводить время в библиотеке — каждому интересно и приятно что-то свое.
- Ставить перед детьми задачи в реальной жизни — побуждать их считать, проектировать, планировать, готовить, работать руками.
- Позволять детям делать уроки вместе с друзьями и старшими товарищами. Иногда, если слишком сложно, тьютором для нашего ребенка может стать студент или ученик старших классов.
- Играть в любой подходящей ситуации. Ролевые игры, физическая активность, спортивные соревнования, настольные и обучающие игры. И снова единственное условие — выбирать именно то, что нравится семье.
- Рассказывать истории из своей жизни, разговаривать и предлагать круг общения «на вырост»: собственных надежных друзей и их старших детей.
- Определять с подростком важные и неважные для него сферы развития. Знать на «отлично» необходимо то, что связано с будущей профессией. По остальным предметам «удовлетворительно» вполне достаточно, если ребенок не стремится к высоким оценкам сам.
- Относиться с иронией к самим себе. Самоирония — одно из самых полезных и привлекательных качеств в современном обществе.

Еще одним важным усилием на благо ребенка станет налаживание доброжелательных отношений между родителями и педагогами. Эти важнейшие коммуникации должны быть построены на взаимном доверии, уважении, поддержке, помощи, терпении и тер-

пимости. Педагогам необходимо принять тот факт, что именно родители — первые воспитатели в жизни ребенка и они имеют самое сильное влияние на детей. В семье закладывается фундамент добра, порядочности, ответственности, других важнейших качеств, а в школе они поддерживаются и развиваются. Суть взаимодействия школы и семьи заключается в том, что обе стороны должны быть заинтересованы в изучении ребенка, раскрытии и развитии в нем лучших качеств. При этом необходимо помнить, что родители являются лучшими экспертами во всем, что касается их ребенка — здоровья, физического развития, психологических особенностей, основных потребностей и нужд. Педагоги, в свою очередь, обладают бесценными научными знаниями, могут делиться инструментами воспитания, предлагая их на выбор родителям. Порой мамам и папам трудно сориентироваться в потоке информации о воспитании, их нужно бережно направлять. В основе родительско-педагогического союза должно лежать единство ценностей, стремлений и взглядов на воспитательный процесс, вместе выработанные общие цели и воспитательные задачи, а также согласованные пути достижения намеченных результатов. Опыт апробации программы «Азбука счастливой семьи» в школах и детских садах показывает, что работа педагогов с родителями над укреплением семейных ценностей в неформальном ключе по предложенным темам и в соответствии с принципом «равный равному» помогает достичь этих целей.

Однако если никакие усилия не помогают, если контакт с педагогами налаживать не удастся, если школа оказывается причиной раздоров в семье и бесконечного стресса для ребенка, нужно думать и, возможно, менять подход. Помимо очного обучения сегодня есть очно-заочное, домашнее, семейное, дистанционное. Уже можно выбрать без ущерба для знаний.

ТАКАЯ СТРАШНАЯ ЛОЖЬ?

Родители нередко сталкиваются с ложью детей. **В мире вряд ли найдется хотя бы один ребенок, как, впрочем, и взрослый, который никогда никому не врал.** Большая ошибка тут же клеймить ребенка, тем более самые распространенные причины лжи — это

те же сильные чувства, неудовлетворенные потребности или отсутствие навыков коммуникации.

Дети лгут, когда боятся своих взрослых. Это вопрос безопасности. Если родители плохо себя регулируют — кричат на детей, могут ударить, — нужно готовиться к тому, что ребенок будет часто говорить неправду.

Дети лгут, чтобы избежать наказания. Даже если никто их не бьет и не собирается этого делать, расстройство мамы, запрет на прогулку, дополнительные задания — нежелательные события в жизни ребенка.

Дети лгут, потому что не успели овладеть навыками коммуникации («хорошими технологиями»). Сказать неправду им порой кажется проще — произнес с вытаращенными глазами: «Это не я!» — и дело с концом.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Этот наглядный пример с комментарием Людмилы Петрановской — из ее книги «Если с ребенком трудно»:

«Ребенок пришел из школы домой, в дневнике двойка по русскому. Мама спрашивает:

— Ну, как сегодня в школе, что получил?

— Ничего, меня не спрашивали.

А мама-то как раз по дороге из магазина встретила его учительницу и про двойку знает.

— Ты уверен? А я вот слышала, что спрашивали.

Ребенок делает глаза еще честнее и шире, добавляет в голос уверенности:

— Нет! Не спрашивали! У нас сегодня вообще никого не спрашивали, была новая тема.

— Да как ты смеешь так нагло мне в лицо врать! — кричит мама уже вне себя от гнева.

Что происходит? Ребенок, конечно, понимает, что за двойку его не похвалят. Ну не убьют, конечно, и даже не побьют, но мама расстроится, будет ругать или засадит дополнительно заниматься. Ему не хочется

всего этого, хочется, чтобы тихо-мирно и без неприятностей. Как это добиться? Детское сознание магично: скажи “халва” — будет сладко. Вот он и говорит уверенным голосом, что нет никакой двойки, и сам в это почти верит. Раньше получалось. А тут мама не верит, сомневается. Значит, что? Плохо вру, некачественно. Надо поднажать. Добавить “честности”. И чего это мама так разозлилась?»

Главное, что стоит сделать родителям, — не впасть в панику, услышав неправду. Ничего страшного не происходит. Продолжайте развивать навыки коммуникаций, в том числе через личный пример. И конечно, не стоит желать стопроцентной честности от детей всегда и во всем. Только представьте себе ребенка, который с порога заявляет вашей гостье: «О боже, какая вы толстая!» — или: «От вас плохо пахнет!» Деликатность — это тоже своего рода социальная ложь, навык коммуникации.

Ложь плоха не тем, что «родитель остается в дураках», как многие взрослые воспринимают это явление, а тем, что она искажает реальность. Настойчивой и упорной ложью люди создают условия для повреждений психики. Это касается семейных тайн, измен, недомолвок. Истина, какой бы она ни была (при условии деликатности, разумеется), всегда целительна. Если в семье никто ничего не искажает, то и ребенок вряд ли будет врать. Но, к сожалению, манипуляции и двойные послания — частые спутники «воспитательных методов» некоторых взрослых. А это та же ложь.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ВОРУЕТ?

Еще больше, чем ложь, многих родителей пугает воровство, хотя ничего объективно страшного и в этом явлении нет. Практически все дети так или иначе берут чужие вещи, и причины нередко кроются в возрастных особенностях.

У маленького ребенка (0–3) еще не сформированы понятия «свое», «чужое». Навык распознавания личных границ ему только предстоит привить.

У детей постарше (3–7) преобладают эмоции и желания. Причем сопутствует им неумение ждать. «Хочу!!!» может превратиться в импульсивный поступок.

В более старшем возрасте (7–11) начинают играть роль мнение сверстников и сравнения: «У него есть, а у меня нет», «У них вон сколько, а у меня мало». С малых лет говорите с детьми о роли вещей в жизни человека. О том, что они играют лишь вспомогательную функцию и не являются целью. Но если неприятность уже случилась, поможет деликатный разговор наедине и поиск способа исправить ситуацию (лично вернуть владельцу вещь с извинениями или компенсировать ущерб), а потом его реализация.

Подростки (11–16) чаще всего воруют, чтобы поднять свой статус. Им хочется выглядеть крутыми среди сверстников, хочется покупать расположение других ребят. Говорите с ними о том, что за их поступки расплачиваются другие люди — кассиры, продавцы магазинов, — для которых эти деньги могут значить очень много, вплоть до благополучия семьи. Обсуждайте моральную сторону вопроса и естественные последствия (уголовное дело, суд и т. д.).

А не возрастные причины — это снова сильные чувства и неудовлетворенные потребности ребенка. **Воровство возникает там, где есть недостаток чего-то. Как правило, душевного контакта с родителями. При этом внешне семья может выглядеть вполне благополучно.**

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Таню поймали на воровстве в тринадцать лет. Случилось это во Франции, куда они с мамой и папой поехали в отпуск. Девочка попыталась вынести из магазина косметику почти на тысячу евро. В памяти осталось ощущение чьей-то железной руки на запястье. Потом — папино перекошенное лицо. И уже вечером, в номере гостиницы, мамыны рыдания. Таня не поняла, кого именно папа «подключил» и сколько заплатил за то, чтобы дочь отпустили, но, судя по его состоянию, удар по репутации оказался сильным.

— Стыдно! — ревел он, как раненый буйвол. — Зачем?! Такое унижение! Ты могла попросить!

— Саша, успокойся, — дребезжащим голосом умоляла мама, — это первый и последний раз. Она случайно!

— Нет, — Таня подняла на маму заплаканные глаза, — не случайно...

В родной город они вернулись раньше срока — отец поменял билеты. «Разгадка» поведения Тани на приеме у психолога нашлась довольно быстро: через воровство косметики девочка хотела привлечь к себе внимание мамы, которая уделяла чрезмерное внимание красоте, косметическим процедурам, одежде, а отношения с дочкой были поверхностными. Они проводили вместе время, но не были по-настоящему близки. Воруя, Таня просто хотела через косметику присвоить себе мамины эмоции, которых ей остро не хватало. Ее воровство имело символический смысл.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Чувства и потребности детей — то, что в первую очередь должно быть принято во внимание в любой ситуации трудного поведения.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты».
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 4.5

- *Брагинский В.* Почему дети плохо ведут себя в школе? // Здоровье детей. — 2005. — № 23. — С. 38–42.
- *Захаров А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. М.: Просвещение, 1986. — 127 [1] с.
- *Кащенко В.П.* Педагогическая коррекция [Текст]: Исправление недостатков характера у детей и подростков: [Пособие для студ. сред. и высш. учеб. заведений]. — 4-е изд., стер. — М.: Academia, 2006. — 300 [1] с.
- *Кочетов А.И.* Работа с трудными детьми: Кн. для учителя / А.И. Кочетов, Н.Н. Верцинская. — М.: Просвещение, 1986. — 160 с.

- Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Academia, 2000. — 231 [1] с.
- Комаров К.Э. «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию. — М.: Генезис, 2009. — 224 с.
- Мудрик А.В. Социальная педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений. — 7-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 223 [1] с.

Для закрепления материала посмотрите видеорок 4.5



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «С МЕСТА НЕ СОЙДУ»

Цель задания: проанализировать чувства ребенка в момент непослушания.

1. Прочтите ситуацию ниже.

Трехлетний ребенок в конце долгой прогулки отказывается идти следом за матерью. Он стоит на месте как вкопанный, несмотря на ласковые уговоры: «Идем скорее, милый, пора обедать!» Через некоторое время мама устает уговаривать малыша и меняет тактику: «Ну все, тогда я пошла одна! А ты оставайся тут». Она делает несколько шагов от детской площадки в сторону дороги. Ребенок, вместо того чтобы побежать за ней, падает на землю и начинает плакать так горько и громко, словно его покинули навсегда.

2. Отметьте причины, которые привели к плачу ребенка. Можете отметить сразу несколько:

- Ребенок почувствовал себя не в безопасности.
- Он может чувствовать себя нелюбимым.
- Ребенок ощущает, что он неважен.
- Ребенок разозлился.
- Ребенку стало грустно.
- Он испытал страх.
- Физический дискомфорт (голоден, устал, болит живот, нужно в туалет и т. д.).
- Перегруженность, задача не по его силам.
- Задержка развития.
- Неумение общаться — не может выразить словами свои потребности.
- Обилие стимуляции.
- Сигнал SOS: «Мне нужны понимание и поддержка!»

3. Почему, на ваш взгляд, отключилась стратегия следования за своим взрослым, свойственная ребенку в трехлетнем возрасте? Почему малыш вернулся к поведению младенца: «оставайся на месте и громко кричи»? Запишите ваши размышления.

4. Напишите, какие действия лучше было бы предпринять маме в данной ситуации. Сделайте выводы о влиянии страха и чувства небезопасности на эмоциональный возраст ребенка. Поделитесь своими мыслями с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА»

Цель задания: осознать важность разумной поддержки ребенка во взаимодействии семьи и школы.

1. Вспомните и опишите одну ситуацию, когда вас в чем-то несправедливо обвинили в школе (списал, хотя этого не было, сломал, разбил, ударил и т. п.).

2. Напишите, как действовали в этой ситуации ваши родители.

3. Напишите, как вы хотели бы, чтобы они действовали.

4. Если бы аналогичная ситуация произошла с вашим собственным ребенком, как бы вы поступили? Как объяснили бы происходящее самому ребенку?

5. Напишите, почему родителям важно всегда быть на стороне ребенка. Обсудите этот вопрос с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ДЕТИ ВОРУЮТ»

Цель задания: проанализировать собственное отношение к детскому воровству.

1. Вспомните ситуацию из собственного детства, когда вы что-то взяли без спроса у мамы, папы или другого человека. Сколько вам было лет? Чем вы руководствовались, когда брали чужую вещь или деньги?

2. Как отреагировали ваши родители, когда ситуация вскрылась? Какое последовало наказание?

3. Представьте себе, что то же самое сделал ваш собственный ребенок в аналогичном возрасте. Подготовьте разговор с ним на эту тему как родитель и запишите его. Обязательно уделите внимание естественным последствиям.

4. Запишите свои личные выводы о том, почему дети воруют, а также способы исправления этой формы трудного поведения. Поделитесь ими с Напарником.

КОГДА С ДЕТЬМИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТРУДНО?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Мария, педагог по образованию, с ранних лет воспитывала свою дочь в строгости. Считала, что ребенок должен слушаться, беспрекословно подчиняться и не распускать нюни чуть что. Ее всегда раздражали невоспитанные дети, которые ныли и канючили в магазине. Так и подмывало сделать замечание родителям: «Воспитывать надо было своих детей». Для себя она сразу решила, что как только родит, сразу же станет приучать ребенка к дисциплине. Пока не стало поздно.

И слово сдержала. Жизнью дочери, Олеси, она распорядилась так, словно не подарила ее, а присвоила. Как будто не считала дочь отдельным человеком. Никогда не спрашивала, чего девочка хочет. Ни разу не позволила ей выбирать, что делать или что есть. Еще чего! Как мать сказала, так и будет. Зато постоянно упрекала Олесю за плохое поведение и жестоко наказывала.

— Опять пролила молоко?! Руки-крюки, — ругала она ее в три года.

— Буквы писать нормально не можешь?! — кричала Мария от ярости и хваталась за ремень, когда Олесе исполнилось семь.

— Посиди и подумай о своем поведении! — запирали она на засов дверь сарая, когда девочке было десять.

ЧТО ТАКОЕ ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Отклоняющимся, или девиантным, поведением называют то, что не соответствует установившимся в обществе нормам, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали. При-

чин у действительно трудного поведения детей и подростков может быть масса — это генетические, психические и прочие особенности ребенка; это экология, окружающая среда и общество; это сбои в семейной системе, нарушение привязанности, психологические травмы и, разумеется, те острые негативные чувства и особые потребности, которые дети в связи с ними испытывают. Практически всегда наблюдается сложное сочетание факторов. На что-то мы как родители можем повлиять, а что-то нам неподвластно.

Однако, по мнению кандидата психологических наук, доцента кафедры общей и педагогической психологии факультета педагогики и психологии Омского государственного педагогического университета Елены Ивановны Манаповой, основные причины отклоняющегося поведения детей заключаются в том, что у них не реализуется «потребность в любви и признании, что приводит к деформации детской личности». В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию, а нереализованность потребностей в родительской любви и признании ведет к формированию у них отклоняющихся форм поведения, эмоциональному напряжению и фрустрации.

Правда заключается в том, что в детско-родительских отношениях кроется немало возможностей для профилактики и предотвращения девиаций. Здоровая семейная система, надежная привязанность, защита от психологических травм и искренняя любовь родителей к ребенку с момента зачатия — вот та самая «солома», которую необходимо «подстелить».

В противном случае в подростковом возрасте на поверхность выходят скрытая боль, подавленные чувства, неудовлетворенные потребности и все, что терзает ребенка. Как следствие, возникают уходы из дома, бродяжничество, агрессия, аутоагрессия, рискованное поведение, суицидальные действия, ранняя алкоголизация и наркотизм, токсикомания, киберзависимость, сексуализированное поведение, криминальные наклонности. С любым из этих явлений, а они зачастую идут рука об руку, справиться очень не просто.

КАК БЫТЬ С АГРЕССИЕЙ?

Агрессия — огромная тема не только в воспитании, но и в целом в межличностных отношениях. Доктор психологических наук, профессор Игорь Александрович Фурманов, к примеру, утверждает, что агрессия — это следствие научения, усложняющееся с частотой применения. То есть развивается она не сама по себе, а когда ребенок наблюдает за близкими людьми, в первую очередь за своими родителями. И копирует стиль поведения. В соответствии с теорией отечественного исследователя наибольшую роль в снижении агрессии в жизни ребенка играет опять же поведение значимых взрослых, прежде всего мамы и папы.

А кроме того, важно отметить, что **не бывает агрессии без причин: она всегда оказывается только верхушкой айсберга слишком сильных переживаний ребенка. И работать нужно с тем, что находится под ней.** Причем ничего здорового в том, чтобы просто подавлять агрессию ребенка, нет. Когда отсутствует возможность выразить ее открыто, дети направляют агрессию на себя. И это оборачивается болезнями, самоповреждениями, уходом в себя.

Знаменитый терапевт, доктор психологии и автор книги «Окна в мир ребенка» Вайолет Оклендер рекомендует специалистам (психологам, психотерапевтам) следующее: «Я выделяю четыре фазы в работе с детским гневом. Первая — предоставить детям практически приемлемые методы для выражения подавленного гнева. Вторая — помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева (которое они могут сдерживать), побудить их к тому, чтобы эмоционально выразить этот гнев прямо в моем кабинете. Третья — дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: пусть скажут все, что нужно сказать тому, кому следует. Четвертая — обсуждать с ними проблему гнева: что заставляет их гневаться, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время».

Советы Вайолет Оклендер по работе в четырех фазах помогут и нам, родителям. **Для профилактики агрессии важно легализовать гнев (испытывать негативные чувства можно!), научить приемлемым методам его выражения, побуждать открыто говорить о своих чувствах и обсуждать с детьми вопрос гнева**

в благоприятной обстановке. Можно и нужно выражать чувства словами, в приемлемой форме. Важно высвободить их через двигательную активность, манипуляции с предметами, крик в пространство — применять все, что не наносит вреда самому ребенку и окружающим.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

История из книги Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка»:

«Семилетняя Лаура до встречи со мной посещала другого психотерапевта. По какой-то причине эти контакты были ей неприятны. Визиты к нему и ко мне вызвали ее сопротивление. В жизни Лауры было трудное время; ее чувства проявлялись в нарушениях поведения. На улице она обливала краской автомобили, мимо которых проходила, разрезала их обшивку, воровала, совершала поджоги. Казалось, что с ней невозможно установить доверительные отношения. Я понимала, что нам придется иметь дело с чувствами, которые вызывал в ней прежний психотерапевт, пока мы не добьемся какого-нибудь прогресса. Я один или два раза поднимала этот вопрос, но наталкивалась на закрытые глаза и сжатый рот. Теперь я отважилась поставить этот вопрос еще раз. Лаура что-то пробормотала, и я заметила, что ее нога дернулась вперед, имитируя движение удара. Я сказала: “Ты выглядишь, как будто хочешь ударить кого-то ногой”. “Я действительно хотела его ударить”, — ответила она. Я предложила ей ударить стул, как будто он на нем сидел. Она встала и сделала это. Я предложила ей продолжить и что-нибудь говорить ему при каждом ударе. “Я ненавижу тебя! Ты сделал мне плохо!” Она повторила это несколько раз, а я удерживала стул на месте. Внезапно она остановилась, посмотрела на меня, улыбнулась и сменила тему. Теперь она расслабилась, и манера ее поведения со мной стала открытой и дружественной. Это было началом плодотворных и успешных терапевтических контактов».

Что делать с аутоагрессией?

Чувства, которые нельзя выразить открыто, дети часто направляют на самих себя. Об этом — история Виктории из урока 4.1 и Оленьки из урока 4.4. В итоге возникает самоповреждающее поведение детей и подростков. **Чаще всего аутоагрессия — это сознательное**

нанесение физического ущерба своему телу с целью уменьшить негативные чувства и душевную боль.

Существует немало мифов о самоповреждениях. Кто-то даже считает, что так поступают лишь мазохисты. Однако в действительности у аутоагрессии может быть много причин: избавление от душевной боли и морального напряжения, поиск контроля над сложными эмоциями, воздействие на других людей. Чем могут помочь родители? Во-первых, сохранять спокойствие. Во-вторых, открыто обсуждать происходящее. В-третьих, развивать вместе с ребенком положительные навыки коммуникаций, решения конфликтов и сложных жизненных задач. В-четвертых, важно учить проговаривать свои эмоции, даже самые негативные и направленные на близких людей. А в-пятых и в-главных, обратиться к хорошему специалисту. Справиться с аутоагрессией без помощи психолога крайне непросто.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Я уже писала о том, что мы в семье столкнулись с аутоагрессией, когда нашим сыном стал 17-летний Даня. Одним из последствий детских психологических травм в его жизни стало как раз самоповреждение. При мне подобное произошло лишь однажды: ночью, когда все спали, Даня почувствовал сильнейшую тревогу и сделал на руках надрезы. Наутро мы с ним долго говорили об этом. Договорились, что при любом похожем состоянии он сразу приходит ко мне — сплю я или нет, не имеет значения. Тревожность Дани хорошо снимается долгим разговором, поддержкой, объятиями, поэтому важно было использовать эти методы. К счастью, они действительно помогали. Как и работа с психологом. Стратегия была выбрана непростая для нашей семьи: вывод аутоагрессии в агрессию и работа со сложными чувствами подростка. Это долгий и тяжелый для всех членов семьи путь. Но в любом случае способ отказа от самоповреждений возможен был только такой.

ЧТО ТАИТ В СЕБЕ СКЛОННОСТЬ К РИСКУ?

Многочисленные исследования показали, что подростки по природе своей склонны к риску. Причем потребность в рискованном поведении повышается у них в присутствии ровесников. Прыгать

на спор с гаражей, бродить ночью по «заброшкам» и кладбищам, цепляться к электричкам, взрывать все, что попадется под руку, заниматься незащищенным сексом, практиковать криминальное поведение, пробовать крепкий алкоголь и даже наркотики.

В настоящее время ученые дают несколько объяснений высокой склонности к риску у подростков — это биологические особенности (обменные и гормональные особенности организма) и психологические особенности возрастной группы (импульсивность, эмоциональная неустойчивость, экстраверсия). Об этом мы будем говорить в финальной части курса, посвященной подростковому возрасту и взрослению. И все же у крайней склонности к риску всегда есть свое объяснение. И снова необходимо говорить об отношениях, которые сложились у подростка с родителями.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Олеся росла молчаливой и покорной девочкой. Она то и дело ластилась к матери, хотя та всегда отталкивала дочь, приговаривая: «Нечего тут телячьи нежности разводить».

Однажды, когда Олеся было двенадцать лет, девочка после школы ушла с подружками в парк. Мать была на работе, поэтому никто ее не оставил. Солнышко пригревало, весна вошла в полную силу. Девчонки скинули куртки и разлеглись на молодой траве, весело переговариваясь. Не прошло и пяти минут, как к ним подсели парни, явно старше их самих. «Петя лучше всех на свете», — весело представился один из парней и многозначительно подмигнул. Девчонки расхохотались. Слово за слово, и Олеся уже шла с Петей к нему домой.

Петя быстро исчез. На смену ему пришел Вася. Потом Миша. Дальше Сережа. А потом Олеся уже не очень запоминала имена. Она искала ласки и любви, которых не видела от матери, и на несколько минут находила ее в объятиях очередного молодого мужчины.

В пятнадцать Олеся забеременела и родила. А мать запретила ей забирать девочку из роддома. «Опозорила меня, на порог на пуцу», — орала она. Олеся как всегда повиновалась ей. Но через некоторое время новоиспеченная бабушка изменила свое отношение и заставила дочь забрать малышку. Олеся снова послушалась и сделала так, как просила мать.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ — МИФ ИЛИ МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК?

В подростковом возрасте происходит своего рода пик суицидальных попыток, причем исторические данные — по утверждению Александра Лярского, психотерапевта, психиатра, историка и автора книги «Простите, мама и папа», — говорят о школьных трудностях и неблагоприятных отношениях в семье как о самых распространенных причинах суицидов.

И сто лет назад, и сегодня подростки совершают самоубийства из-за проблем в семье, неуспешности в учебе, неспособности оправдать ожидания родителей, чувства ненужности, отсутствия понимания со стороны сверстников и значимых взрослых.

Приведем основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков, которые выделяет на основе анализа теории и обширной практики кандидат медицинских наук, врач-психиатр Александр Николаевич Моховиков.

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Что можно сделать, чтобы вовремя помочь ребенку? Создать условия, в которых подросток не боится обсуждать с родителями любые вопросы. Родителям важно распознавать фразы «Смерть лучше, чем

жизнь», «Я уйду, и всем будет легче», «Без меня вам станет лучше» и им подобные как серьезные сигналы SOS. Очень сложно не поддаться панике в такие моменты, но сохранить спокойствие необходимо ради помощи своему ребенку. И организации для него как семейной, так и профессиональной психологической поддержки.

«Лишь в 10% случаев у подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), — пишет профессор, доктор медицинских наук Андрей Евгеньевич Личко, — в 90% суицидальное поведение подростка — это “крик о помощи”. Не случайно 80% попыток совершается дома, притом в дневное или вечернее время, то есть крик этот адресован к близким прежде всего».

Важно всегда быть открытыми к разговорам о чувствах и состояниях ребенка. Необходимо, чтобы рядом с подростком были люди, которым он доверяет и которых не боится разрушить своим сообщением. А также необходимо помнить о профессиональной поддержке — горячих линиях, профильных специалистах, которые помогают пройти по пути отказа от установки на уход из жизни.

СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ — ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сексуализированное поведение — это не соответствующее детскому возрасту (опережающее возраст, свойственное подросткам или взрослым, а также отклоняющееся) сексуальное поведение. Как оно может проявляться? Вариантов масса.

Это ранняя мастурбация. Мастурбация с использованием предметов или в присутствии других людей. Прикосновения к интимным частям тела взрослых. Имитация полового акта с помощью кукол или мягких игрушек, имитация звуков, характерных для полового акта (стоны, вздохи, тяжелое дыхание). Предложения детям или взрослым вступить с ними в сексуальные отношения. Попытки совершить с другим ребенком половой акт (в любой форме). Имитация сексуального поведения взрослых. Сексуальная агрессия по отношению к младшим и более слабым.

Сексуализированное поведение — одна из самых серьезных проблем в воспитании детей. Оно пугает взрослых и — если они не понимают сути происходящего — вызывает бессилие, стыд, злость,

желание оттолкнуть собственного ребенка. Однако это крайне жестоко и несправедливо по отношению к детям. **У любого отклоняющегося поведения есть свои объяснения.** Мастурбация у детей дошкольного возраста, например, может быть связана с травмирующим событием или разрывом отношений со значимым взрослым. Причиной сексуальной агрессии чаще всего становится опыт насилия (в роли участника или наблюдателя). Ранняя половая жизнь нередко говорит об отсутствии надежных отношений привязанности — ребенок подсознательно ищет замену материнской любви. Отклонения также могут быть вызваны неадекватным поведением родителей — хождением дома без одежды, половыми актами на глазах у ребенка (даже младенца), сном в одной кровати с детьми старшего возраста. Все это приравнивается к сексуальной травме.

Причинами сексуализированного поведения становятся дефицит любви и ласки, одиночество; чувство тревоги и незащитности; последствие сексуального злоупотребления ребенком в прошлом.

Сексуализированное поведение трудно корректируется, поскольку сложно найти эквивалент этому виду удовольствия: оно снимает тревогу, приносит расслабление. Но, как бы то ни было, это не ребенок «плохой и испорченный», а травмы, обстоятельства жизни и фатальные ошибки взрослых сделали его поведение неприемлемым для окружающих.

При этом неверно думать, что тему полов и секса необходимо обходить стороной, чтобы защитить ребенка от подобных отклонений. Как раз наоборот — именно от родителей ребенок должен узнавать о своем развитии, о «можно» и «нельзя», связанных с телом. Четко очерченные границы своего тела и тела другого человека, понимание правил отношений между людьми станут для него надежной защитой.

При сексуализированном поведении ребенка важно не отмахиваться от происходящего, не впадать в панику и уж тем более не стыдиться. Необходимо искать причину и работать над реабилитацией. К сожалению, взрослые часто не верят рассказам своих детей (например, о том, что кто-то из родственников, друзей, знакомых или чужих людей нарушил сексуальную неприкосновенность ребенка) и тем самым усугубляют травму. **Все, что происходит с детьми, — это ответственность взрослых, а не детей. Все, что**

демонстрируют, говорят и чувствуют наши дети, заслуживает самого пристального внимания.

В случае сексуализированного поведения нужно незамедлительно обращаться к специалисту.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ -----

Растить ребенка у Олеси не получилось — школа, уроки, новые парни. Молодая мама сама еще была незрелым подростком. Постепенно Мария оттеснила дочь от детей и забрала под свою опеку обеих внучек — вторая девочка появилась на свет, когда Олесе едва исполнилось восемнадцать.

Мария кормила и растила детей. А их непутевую мать, свою дочь, старалась не пускать на порог: «Ты только дурному научишь», «Возвращайся туда, где была». И Олеся скиталась по чужим домам, от одного парня к другому. Жизнь ее так и не сложилась: Олеся умерла в двадцать пять лет в чужой квартире, после очередной разгульной вечеринки от передозировки наркотиков.

Внучки, лишенные матери, часто тревожились, плакали, плохо себя вели. Но бабушка в их поведении видела только одно: черты характера своей «непутевой дочери». Желая уберечь внучек от ошибок, она постоянно упрекала их и ругала за недостатки, пророча плохой конец, если они ничего не изменят в своем поведении. Жизнь в результате не сложилась ни у одной. Младшая внучка рано стала повторять путь своей матери. Уже к двенадцати годам она самовольно уходила из дома, встречалась с мужчинами. Рано забеременела, сделала аборт и потом забеременела снова. Старшая девочка ушла из дома бабушки, как только ей исполнилось восемнадцать лет, и навсегда разорвала отношения. Мария так и осталась ни с чем, горько сетуя на несправедливость своей судьбы.

ГДЕ ЛЕЖАТ КОРНИ ЗАВИСИМОСТЕЙ?

К зависимостям (или аддикциям) относят довольно широкий спектр отклонений — это тяга к азартным играм, кибераддикция, сексуальная аддикция, зависимость или созависимость отношений, безудержная трата денег, трудовоголизма, бесконтрольное переедание, патологическое голодание, алкоголизм, наркомания, токсикомания и не только.

Зависимости делят соответственно на химические и нехимические. Удивительно, но у всех зависимостей схожая природа, и часто они идут рука об руку или перетекают одна в другую. Конечно, есть генетические и биологические предпосылки зависимостей, но ключевое влияние все же оказывает окружающая среда: родители, близкие люди, образ жизни, питание, экология и так далее. **Благоприятные социальные условия снижают вероятность развития зависимостей, даже если генетическая предрасположенность к ним есть.**

Для понимания степени риска приведем ниже ряд признаков, по которым специалисты определяют угрозу развития разного рода зависимостей у детей и подростков. В приведенных ниже данных мы опираемся на работы детского врача-психиатра доктора медицинских наук Льва Олеговича Пережогина. Он отмечает, что риск зависимости повышается, если алкоголизм или наркомания есть у ближайших родственников. Негативную роль играет наличие психических и соматических заболеваний у ближайших родственников или у самого ребенка. Тревожными признаками становятся ранняя (до 15 лет) сексуальная жизнь ребенка, раннее (до 14 лет) начало приема алкоголя и курение (до 12 лет). Всегда повышает опасность семейная дисфункция (любые нарушения в семейной системе), аномальные стили воспитания (гиперопека, гипоопека, прочее) и, как ни странно, доход семьи — слишком низкий (бедность) или слишком высокий (богатство). Разумеется, гигантский негативный вклад вносят детские психологические травмы и нарушение отношений привязанности. Как следствие всех этих нарушений, на развитие зависимостей влияет низкий уровень социальных навыков, отсутствие планов на будущее и жизненных перспектив (по объективным причинам).

Специалисты проводили опросы среди подростков, страдающих зависимостями: 65% из них указывали на жестокое обращение со стороны родителей, и прежде всего матерей. Жестокое обращение включало побои, телесные наказания, наказания голодом, а в ряде случаев носило характер изощренных издевательств. В некоторых семьях отмечались случаи сексуального насилия со стороны отцов, отчимов, «друзей» матери. То есть у большинства зависимых детей в анамнезе — психологическая травма. Все опрошенные оценивали домашнюю обстановку хуже, чем существование в асоциальных

группах, среди других зависимых. Для большинства подростков с аддикциями родители не были значимыми фигурами. Главным человеком для них становился друг своего/противоположного пола.

Сравнительный анализ показывает, что у подростков, не имеющих опыта наркологических проблем, есть душевная близость с родителями. Причем самые доверительные отношения у них с матерью. Хороший контакт с родителями и создание благоприятных условий для жизни ребенка — лучшая профилактика всех видов зависимостей у детей и подростков.

Что делать в случае зависимостей?

Статистика наркомании за 2020–2021 годы по данным Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков показывает, что подавляющее число наркоманов — это подростки. Средний возраст наркозависимых находится в диапазоне от 15 до 19 лет. 20% — это школьники от 9 до 14 лет и 60% — молодежь от 16 до 24 лет.

Как не допустить зависимостей ребенка, мы с вами обсуждаем с самого первого урока нашей программы «Азбука счастливой семьи». Но если это уже случилось и происходит сейчас, что необходимо сделать, чтобы помочь? Вот перечень необходимых шагов:

- Осознать, что зависимость — это общесемейная проблема.
- Определить со специалистами факторы, которые способствуют употреблению психоактивных веществ подростком.
- Принять необходимость совместного лечения.
- Изменить дисфункциональные паттерны воспитания.
- Восстановить влияние родителей на подростка.
- Нормализовать взаимоотношения между членами семьи.
- Устранить проблемы родителей, поддерживающие аддикцию ребенка, в том числе различные зависимости в семье.
- Выработать со специалистами индивидуальный подход к лечению.

С девиантным поведением подростков необходимо работать как с семейной проблемой. Невозможно найти решение, если родители отстраняются от ребенка и передают его исключительно «заботам специалистов».

Если ДЕВИАЦИЯ — ОСОБЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?

Разумеется, причиной любого варианта трудного поведения ребенка или подростка могут стать и особенности его психического развития, психиатрические заболевания. Поэтому помимо личных усилий и работы с семейным психологом во всех сложных случаях важно получить консультацию хорошего психиатра. При современном развитии медицины многие отклонения удастся успешно корректировать с помощью специалистов, и этой помощью нельзя пренебрегать.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Все, что происходит с детьми, — это ответственность взрослых. С девиантным поведением подростков необходимо работать как с семейной проблемой. Невозможно найти решение, если родители отстраняются от ребенка и передают его исключительно «заботам специалистов».

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Вайолет Оклендер* «Окна в мир ребенка».
- *Александр Лярский* «Простите, мама и папа».
- *Валентина Москаленко* «Зависимость: семейная болезнь».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 4.6

- *Азарова Л.А.* Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс / Л.А. Азарова, В.А. Сятковский. — Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. — 164 с.
- *Алексеева И.А.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.
- *Захаров А.И.* Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: Эксмо-Пресс, 2000. — 448 с.

- *Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 1999. — 406 с.
- *Личко А.Е.* Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. — 2-е изд., доп. и перераб. — Л.: Медицина, 1985. — 416 с.
- *Мананова Е.И.* Психология девиантного поведения: учеб. пособие для вузов. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 2004. — 143 с.
- Практика телефонного консультирования: хрестоматия / ред.-сост. А.Н. Моховиков. — 2-е изд., доп. — М.: Смысл, 2005. — 463 с.
- *Фурманов И.А.* Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. — СПб.: Речь, 2007. — 479 с.
- *Фурманов И.А.* Детская агрессивность. Мн.: Пресс, 2011. — 274 с.
- *Пережогин Л.О.* Диагностика степени риска формирования наркозависимости у несовершеннолетних. Первичная профилактика наркозависимости. — М.: РИОГНЦССП им. В.П. Сербского, 2007. — 93 с.
- *Шунчева О.В.* Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте // Инновационная наука. — 2016. — № 2–4 (14). — С. 198–202.

Для закреплeния материала посмотрите видеоурок 4.6



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Часть заданий может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личным опытом. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные сигналы.

ЗАДАНИЕ 1. «АГРЕССИЯ»

Цель задания: осознать истинные мысли, чувства и состояние ребенка, проявляющего агрессию.

1. Представьте, что ваш ребенок (или будущий ребенок) в подростковом возрасте в ответ на ваш вопрос «Что нового в школе?» бросает: «Отстаньте от меня, я вас всех ненавижу!» Опишите чувства, которые вы испытываете.

2. Пожалуйста, предположите, какие чувства испытывает подросток, когда произносит эту фразу. Что, на ваш взгляд, могло случиться в школе?

3. Относятся ли слова подростка к вам и другим членам семьи? Почему вы так считаете? Какова истинная потребность подростка в данный момент?

4. Какие слова поддержки вы скажете подростку в предполагаемой ситуации? Как выразите ему свои собственные чувства? Пожалуйста, запишите их.

5. Сделайте свои выводы о природе агрессии подростков. Обсудите их со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цель задания: осознать важность устойчивости родителя для поддержки ребенка в критической ситуации.

1. Представьте, что ваш ребенок (или будущий ребенок) в подростковом возрасте произносит фразу: «Без меня вам станет лучше». Опишите чувства, которые вы испытываете.

2. Пожалуйста, предположите, какие чувства испытывает подросток, когда произносит эту фразу.

3. В чем, на ваш взгляд, причина его состояния? Что именно вы скажете своему подростку, чтобы он почувствовал себя лучше? Как дадите ему понять, что принимаете, а не отталкиваете его чувства? Какие слова поддержки произнесете? Пожалуйста, запишите их.

4. Пожалуйста, сделайте выводы о важности признания чувств подростка и открытом диалоге с ребенком даже в самых тяжелых ситуациях. Обсудите их со своим Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Олеся»

Цель задания: проанализировать взаимосвязь между девиантным поведением и психотравмой; продумать меры безопасности ребенка.

1. Перечитайте пересказ истории Олеси, приведенный в уроке.
2. Жестокое обращение с ребенком (в данном случае психологическое и физическое насилие) является тяжелейшей травмой, которая приводит к разрушению личности и тяжело поддается реабилитации. Пожалуйста, выпишите последствия психологической травмы Олеси, которые вы смогли выявить во время прочтения ее истории.

3. Пожалуйста, запишите, какие меры профилактики жестокого обращения с детьми возможны в семье, а также со стороны общества и государства. Запишите их и обсудите с Напарником.

ЧАСТЬ V

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Артур родился в хорошей семье — мама, бабушка, дедушка. Жили все вместе, под одной крышей, потому что одной маме было бы трудно, а папа ушел из семьи, как только узнал, что будет ребенок. Просто взял и вернулся к своей маме.

Артур росмышленным парнем. Ему до всего было дело, он все хотел знать. Рая любила сына, хотя и уставала с ним. До школы большую часть времени они проводили дома — детский сад Артур не любил. А после Рая старалась как можно больше работать, чтобы не думать о своей непростой доле. Подруги растили детей в нормальных семьях, с мужьями, а она осталась одна. Хотя время от времени к ней возвращался бывший муж, и она смиренно его принимала. Все еще любила отца Артура. Только вот рассчитывать на счастливую семейную жизнь не приходилось.

Когда Артуру исполнилось двенадцать, он начал высказывать отцу все как есть — что тот струсил и бросил их с матерью. Что теперь слишком удобно устроился. Отец обижался и опять уезжал к своей матери. Рая плакала. А в Артура словно вселялся бес: он прогуливал школу, пропадал ночами из дома, курил, выпивал. Так и продолжалось годами — отец приедет на пару дней, сын выскажет ему все, тот обидится и уйдет. Артур — в очередной разнос, Рая — в слезы. Про нее все соседи и знакомые говорили: «Жалко бедную женщину. Сначала муж все нервы вымотал. Теперь еще и сын жизни не дает».

Что делать родителям?

Большинство родителей, счастливых обладателей детей переходного возраста, время от времени задаются вопросом: «Как пережить подростковый возраст ребенка?» Мы с мужем не были исключением. Пока не научились заботиться о себе, переключаться с подростков на рабочие задачи и друг на друга, испытывали слишком много тревог. Не сразу, но нам удалось найти баланс. Родителям подростков и правда можно смело «прописывать» самореализацию, близкие поддерживающие отношения с супругом и удовольствия, которые наполняют ресурсом.

Собственно, на этом можно было бы остановиться, поскольку **важнее всего в период пубертата детей заняться собственной жизнью и прекратить с прежним усердием опекать своих чад.** Но многие из нас все равно так не смогут. Потому что мы чувствуем ответственность за своих детей минимум до совершеннолетия, а по-хорошему всю свою жизнь.

Что ж, будем разбираться с тем, как выжить под одной крышей с подростком.

В чем особенности подросткового возраста?

Пубертат — самый сложный кризис из всех возрастных, с которыми нам приходится столкнуться в жизни. Слишком стремительно и глобально происходит перестройка на всех уровнях развития человека: физиологическом, психологическом и социальном. Перемены даются тяжело, они пугают. **И подростку, и его родителям непросто пережить метаморфозы, происходящие с телом, душой и отношениями.**

Физиологические изменения потрясают. Хорошо, если с младенчества взросление преподносилось в семье как положительная и неотъемлемая часть жизни человека, родители говорили: «Как хорошо, что ты растешь, станешь сильным, многое сможешь». Объясняли, какие изменения будут происходить с телом, обращали внимание на красоту взрослых людей. А если ребенок оказался неподготовлен? Если растущая грудь, новые формы и пропорции тела или волосы в самых неожиданных местах вызывают панику? Это обострит и без того серьезные проблемы переходного

периода. Поэтому, повторимся, **во избежание шока в подростковом возрасте важно с самого начала поддерживать маленького ребенка в развитии: радоваться тому, что он постепенно становится старше, учится новому и растет.** Говорить о том, как естественно быть взрослым. Как хорошо принимать себя таким, какой ты есть.

В пубертат проблема отношения к своему телу приобретает особую остроту. Стремительные изменения приводят порой к потере целостного ощущения себя, невозможности сформировать телесную идентичность. Принятие своего тела нередко превращается в трудную задачу для подростка. В современном мире на молодых девушек и ребят влияют средства массовой информации, социальные сети, которые преподносят «идеальный» образ тела. И подростки изо всех сил пытаются соответствовать пропагандируемым образцам. А когда это не получается — что естественно и закономерно, — возникает неуверенность в себе, тревожность, ощущение своей «никчемности», так как внешность является одним из главных компонентов самооценки подростка.

Семья, разумеется, тоже самым прямым образом влияет на формирование образа тела ребенка. Недовольство собой часто усиливается критическими комментариями родителей — в качестве примера можно вспомнить историю Оленьки из урока 4.4, которую мама ругала за полноту и наказывала едой. Для того чтобы поддержать здоровое отношение подростков к себе, им необходима положительная оценка со стороны ближайшего окружения. Важно, чтобы мама и папа не акцентировали свое внимание на теме внешности и исключили излишний контроль. Тем более недопустимы угрозы, оскорбления, насмешки, ироничные замечания по поводу внешности и веса ребенка. Как мы уже видели на примере истории Оленьки, все это приводит к обратному эффекту: у ребенка растет тревожность, падает самооценка, могут возникнуть депрессии и расстройства пищевого поведения. Подросткам нужны родительская поддержка и теплые принимающие отношения, которые помогут снизить беспокойство и уберечь от нервных заболеваний.

Помимо изменений внешности происходит перестройка всего организма. Внутренние органы часто не успевают за стремительным ростом скелета. Кости растут быстрее, чем мышцы, сердце и другие

важнейшие системы. От этого подросток испытывает порой физический дискомфорт. Поэтому и утомляемость, и сонливость, и перепады настроения — не «притворство», а абсолютно реальные состояния, к которым нужно относиться с большим вниманием.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Моя близкая подруга столкнулась с серьезным непониманием со стороны родителей, когда вошла в период полового созревания. У нее это случилось позже, чем у многих других девочек, — только в 15 лет. И момент совпал с выпускными классами в школе. Родители не могли понять, что с ней происходит, и из-за собственного страха начинали вести себя неадекватно. Однажды подруга, как обычно, днем вернулась из школы и прилегла отдохнуть перед репетиторами и домашними заданиями — каждый день в это время она чувствовала себя обессиленной. Но тут мать, вернувшись по какой-то надобности с работы днем, с порога начала кричать на дочь:

— Ты что себе позволяешь?! Все пашут, разгар рабочего дня!

— Я не могу, — спросонья язык девушки заплетался, — я очень устала. Дай мне немного поспать.

— Ах так! Устала?! Кирпичи таскала? Рельсы укладывала?

Разъяренная мать стащила дочь с кровати и стала трясти.

— Ты пьяная?! Под кайфом?!

Мерзкая сцена закончилась тем, что мать потащила дочь сдавать анализы на алкоголь и наркотики. Разумеется, тесты ничего не обнаружили. Причина упадка сил была в гормонах и огромной моральной нагрузке перед выпускными экзаменами в школе и вступительными в вузе.

Иммунитет подростков снижается, могут обостриться старые болезни или появиться новые, некоторые из них, к сожалению, останутся на всю жизнь. Гормональные выбросы тоже не оставляют в покое, порой накатывая волнами размером с девятый вал. Переход от состояния «какое счастье», «я всех люблю» до «жизнь — боль», «дайте спокойно сдохнуть» и «как я вас всех ненавижу» занимает пару секунд. **Обесценивать сложное физическое и моральное состояние подростка нельзя. Это не «придурь» и не**

«капризы». Ребенок зачастую действительно плохо себя чувствует. Совет родителям — вспомнить себя в 11–16 лет. А если «со мной ничего подобного не было», учесть, что все люди разные и ребенок «от плоти и крови» все же не точная копия и не повторение нас самих.

Психологические изменения также огромны. Мозг пока банально не готов к гигантским нагрузкам, поскольку находится еще в процессе строительства. Окончательно кора головного мозга формируется примерно к 23–25 годам. А пока незрелость некоторых отделов приводит к неожиданным реакциям и сложному поведению — иногда чересчур взрослому, а иногда откровенно детскому. Важно учитывать это, если мы как родители хотим справиться со взлетами и падениями, позитивными и негативными моментами подросткового возраста. Необходимо дать подростку время и набраться терпения. Он все это «перерастет». Главное, сохранить отношения и не потерять контакт. Это вполне возможно через понимание, что «подростку трудно».

Пока не достроится кора головного мозга, ждать от юноши или девушки разумных, логичных действий всегда и во всем — преждевременно.

При этом важнейшим психологическим изменением в подростковом возрасте становится новое восприятие самого себя. Подросток больше не причисляет себя к детям. Он воспринимает себя как взрослого человека, и это проявляется в его поведении, в способе строить отношения, высказывать суждения. Лев Семенович Выготский считал центральным и специфическим новообразованием подросткового возраста чувство взрослости. **У подростка есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.** Работы советских и российских психологов и педагогов, таких как Даниил Борисович Эльконин, Валерия Сергеевна Мухина, Ирина Владимировна Дубровина, изучавших процесс становления человека, показали, что признание взрослости имеет огромное значение для гармоничного формирования личности подростка. Если родители готовы воспринимать ребенка в новом качестве, подросток получает серьезную поддержку для вхождения в новый, взрослый мир и в новые ролевые отношения. **Для подростка гораздо важнее именно признание равных прав со взрослыми, чем их действительная реализация.**

Наступает период индивидуализации, поиска и становления своего «я». Ребенок хочет высвободиться от влияния взрослых и стремится к объединению со сверстниками. Активно развивается самосознание, которое рождает много вопросов о самом себе: «Кто я? Какой я?» — и вынуждает подростка познавать резервы своих возможностей. **Этот новый взгляд на себя и свои особенности формирует новую Я-идентичность взрослеющего человека.** «Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка», — считал Лев Семенович Выготский. Подросток хочет чувствовать себя более свободным. В семьях, где это возможно, где царят взаимное уважение и доверие, где права, обязанности и голос есть у каждого, реакции эмансипации проявляются мягче и порождают меньше конфликтов. Но там, где царит авторитарный режим родительской власти, конфликты практически неизбежны.

Советский психолог Даниил Борисович Эльконин писал о том, что ребенок в этот период будто «разворачивается» от внешнего мира к исследованию самого себя. При этом решение вопроса «кто я?» может быть найдено только путем столкновения с реальным миром. Готовы мы, родители, позволить этому столкновению случиться? Большой вопрос, на который мы и будем искать ответ.

Социальные изменения заметны невооруженным глазом. Потребность в общении со сверстниками, в выстраивании отношений вне семьи, в принадлежности к группе, в эмоциональной связи с противоположным полом — все это приходит в жизнь семьи, когда ребенку исполняется 10–12 лет.

Сепарация, которая и составляет суть подросткового возраста, начинается с отрицания авторитета родителей. И это тоже нормально: **чтобы стать собой, ребенку нужно отделиться от матери и отца, перестать следовать их воле.** Отсюда упрямство, потребность спорить, сражаться.

«Когда мне было четырнадцать лет, — писал со свойственной ему иронией Марк Твен, — мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его. Когда мне исполнился двадцать один, я был изумлен, как старик поумнел».

Нам нужно дать подростку время. Не делать скороспелых выводов о том, что наши воспитательные усилия ни к чему не привели. Пубертат — это не конец, а своего рода начало. Большой взрыв.

После него родится новая вселенная — зрелая личность. **Важнее всего верить в подростка, видеть в нем больше, чем есть сейчас. И давать пространство для поиска своей идентичности и уникального места в мире.** Подросток еще в пути. Он может «путаться в показаниях», говорить родителям: «Я не могу этого, я еще ребенок» и тут же заявлять: «Не надо меня контролировать, я уже взрослый». При этом он не лукавит и не манипулирует. Он действительно так себя ощущает. То ребенком, то взрослым. И сам порой «сходит с ума» от этого временного раздвоения личности.

Куда пропала инициация?

Главная особенность подросткового возраста наших дней состоит в том, что образ жизни и требования общества искусственно тормозят взросление.

Природа подростка — внешне взрослого человека — протестует против подчинения воле родителей. Он для того и рос, для того и вырослел, чтобы с половым созреванием начать самостоятельную жизнь. Однако **современные цивилизованные общества искусственно растягивают период между детством и взрослостью на многие годы. Отсюда все мыслимые конфликты между родителями и детьми.** Половозрелые молодые люди надолго остаются под крылом своих мам и пап, поскольку не могут обеспечивать себя до завершения образования. К 11 классам школы прибавьте вуз, потом еще — возможно — аспирантуру или второе высшее. И вот к 23–27 годам он более-менее готов к выходу в самостоятельную жизнь. Но это дополнительные десять лет условного детства после полового созревания! А физиология и природа диктуют подростку свое: отделись, разорви пуповину, иди своей дорогой, живи сам.

Не только детям, но и нам, родителям, трудно. Подростки нередко раздражают мам и пап, вызывают болезненное чувство несправедливости: «Вымахал уже, а сидит на шее». И даже отталкивают на физиологическом уровне. Ученые проводили исследования, которые доказали: один из самых труднопереносимых запахов для человека — это пот его половозрелого ребенка. Природа запрограммировала избыточное потоотделение после полового созревания не случайно: задача этой мудрости — не допустить инцест и простимулировать сепарацию от мамы и папы. Природа нам,

родителям, шепчет: отделий. Но социум требует: потерпи. **Сепарация детей в наши дни порой неестественным образом затягивается до конца жизни родителей, что, разумеется, говорит об отсутствии осознанности и зрелости обеих сторон.**

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Мама, бабушка и дедушка переживали за Артура. Старались отследить каждый его шаг, чтобы уберечь от неприятностей. Чем хуже он вел себя, тем сильнее становился контроль. Чем больше его контролировали, тем хуже он себя вел. Получался замкнутый круг.

— Сынок, не надо вечером на улицу, — умоляла Рая, — там плохие ребята.

— Не пойду, — обещал сын.

— Дай мне свой ключ, пожалуйста, — хитрила она, — не знаю, куда подевался мой, а я с работы поздно вернусь. Не хочу вас будить.

— На, — соглашался Артур и протягивал маме то, что она просила.

А вечером утаскивал ключ у деда и уходил гулять. Возвращался под утро в прокуренной одежде, с запахом алкоголя...

Дальше так продолжаться не могло. Силы Раи были на исходе. Взрослые стали продумывать жесткие меры. Пытались запирать Артура дома. Но он сбегал через балкон. Устраивали его «по благу» в кадетское училище. Но он делал все, чтобы его выгнали оттуда. В итоге в девятом классе он просидел несколько лет: никак не мог окончить школу. Его подростковый возраст стал сущим адом для родных.

Истоки самостоятельности

«Мы должны помнить, — пишет Брюс Перри в своей книге “Мальчик, которого растили как собаку”, — **что большую часть человеческой истории подростки раньше брали на себя роли взрослых и прекрасно справлялись с трудностями. Многие проблемы с подростками являются следствием того, что их развивающийся мозг не получает адекватной нагрузки.** Поскольку мы знаем, что области мозга, ответственные за принятие решения, окончательно формируются только после двадцати лет и именно

принятие решений помогает закончить формирование мозга, здесь не обойтись без риска. Нам необходимо давать детям возможность самостоятельно делать выбор и ошибаться. И когда они из-за отсутствия опыта принимают глупые, недальновидные решения, мы должны позволить им пережить неудачу. В то же самое время мы должны как-то помочь сбалансировать ситуацию, не допустить, чтобы ребенок пришел к саморазрушению (вроде наркотиков или нарастающей агрессии), — то есть не позволить первым неудачам сломать молодому человеку жизнь. К сожалению, именно такое поведение провоцируют современные руководители, не проявляя мудрости и терпимости, когда за первую грубую ошибку детей исключают из школы».

Задача взрослых, которые рядом с подростком, — дать детям самостоятельность и позволить «наступить на грабли», при этом не лишая их своей поддержки. Для взросления человек должен пережить естественные последствия собственных поступков. И получить не упреки, а сочувствие родителей.

У КОГО КРИЗИС СИЛЬНЕЕ?

В своей книге «Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни» доктор философии, ученый с мировым именем Джеймс Холлис обращает наше внимание на тот факт, что подростковый возраст ребенка часто совпадает с кризисом среднего возраста родителей. Выходит, **параллельно в семье запускаются несколько сложнейших процессов — сепарация, взросление ребенка и переоценка ценностей, переход взрослых к новому этапу.** Автор говорит о трех типах мышления, которые сменяют друг друга в течение жизни человека. Первый из них — **детское, магическое мышление.** Ребенок пока не столкнулся с реальностью и ее ограничениями. Все, чего желает малыш, кажется ему возможным: «стану космонавтом», «выйду замуж за принца», «буду великим актером». Богатство, слава, успех выглядят достижимыми, стоит только захотеть. Магическое мышление дает ребенку веру еще и в собственное бессмертие. Такой тип мышления сохраняется примерно до десяти лет. Следующий тип — **мышление героическое,** оно присуще пубертату: **«Чувствуя боль и пребывая в полном смятении, которое присуще подростковому возрасту,**

страдающий ребенок надевает на себя маску грубости. К тому же его совсем некрепшее Эго проявляет настойчивую склонность к мышлению, которое сейчас называют героическим». Мышление подростка уже более реалистично, но в нем все еще много мечтаний и надежд на великое будущее. Многие подростки уверены, что уж они-то ни за что не станут такими «лузерами», как их родители. Обязательно сохраняют в браке любовь, будут идеально воспитывать своих детей, заработают много денег и прославятся на весь мир. Героическое мышление полезно: если бы подростки воспринимали мир реалистично, они бы вряд ли захотели взрослеть — слишком большой груз испытаний и разочарований ждет людей во взрослой жизни. «Человек оказывается на подходе к Пелевалу, — пишет Холлис о людях среднего возраста, — когда его магическое детское мышление и героическое мышление подросткового возраста перестают соответствовать его жизненному опыту. Люди, перешагнувшие тридцатилетие и приблизившиеся к сорокалетнему рубежу, испытали достаточно разочарований и душевной боли, чтобы перерасти остатки своей подростковой психологии». То есть третий тип — это **мышление реалистическое**. Человек уже обладает опытом и пониманием жизни; его надежды основаны на вполне вероятных событиях. **«Жизнь открывает всем нам совершенно иную перспективу: надо отказаться от юношеского высокомерия и гордыни и научиться видеть разницу между надеждой, знанием и мудростью»**, — пишет Холлис.

Переход от героического мышления к реалистическому чаще всего и происходит с нами, родителями подростков. Главная сложность состоит в том, что, **бессознательно проживая собственную внутреннюю борьбу во время кризиса среднего возраста, мы нередко вступаем в сражение с вполне реальным подростком — собственным сыном или дочерью.**

Уместна ли война в контексте семьи? Ведет такой стиль отношений к положительным результатам? Ответ всегда один — нет. Поэтому важно именно нам, взрослым, понять, что происходит в нас самих и в нашем ребенке. Работать с личными переживаниями и возможными разочарованиями, а не перекладывать негативные чувства на своих подростков только по той причине, что они на пике «героического мышления» и вся жизнь у них в отличие от нас — впереди.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Общими усилиями семье удалось получить школьный аттестат и устроить Артура в вуз. Но и это не помогло. На первой же сессии он завалил все экзамены и с треском вылетел вон. Рая не выдержала. В тот вечер, когда узнала об отчислении сына, она рыдала в голос и проклинала свою жизнь.

— Мы с бабушкой, с бабушкой все ради тебя, — прорывались ее слова сквозь всхлипы, — аттестат, учебу, с неба луну.

— Я не просил, — огрызнулся переросток.

— Ты мой сын, — кричала она, — я не могу не заниматься тобой!

— А вот и не надо, — выкрикнул Артур, — своей жизнью займись!

Он хлопнул дверью и исчез. Раньше Рая стала бы искать сына, обзванивать друзей и приятелей, ходить по дворам. Но в тот момент поняла, что смертельно устала. Если сын хочет быть никем — пусть. Она ничего больше не может сделать. У нее самой все вверх дном: работа из-за постоянного стресса не ладится, отношения с бывшим мужем похожи на театр абсурда. И старенькие родители, перед которыми ей все время стыдно.

Через день Рая сняла квартиру и съехала от мамы с папой. Через три бывший муж приехал к ней, чтобы вымолить прощение и сделать новое предложение о замужестве. А через неделю Рае позвонил Артур.

— Прости меня, пожалуйста, мама, — сказал ребенок басом.

— Почему ты так поступал со мной? — спросила она.

— Срывался, не мог с собой ничего поделаться, — пробормотал Артур, — я все время мучился.

— Отчего ты мучился, сынок?!

— Я очень хотел видеть тебя счастливой...

Через час Артур приехал и рассказал, что нашел работу, снял комнату вместе с другом. К маме возвращаться он не собирался — ему была нужна самостоятельная жизнь. На отца до сих пор был пор обижен, но понимал, что мама когда-то выбрала этого мужчину сама и, несмотря ни на что, остается с ним. Это ее право.

Рая слушала и понимала главное: ее Артур всегда был чувствительным и умным мальчиком, который не мог мириться с той жизнью, на которую она обрекла себя. Винил в ее несчастьях собственное рождение и страдал.

Постепенно жизнь Раи наладилась. Она устроилась на постоянную работу, от которой получала удовольствие. С бывшим мужем они расписались и переехали в его собственную квартиру: после смерти свекрови многое изменилось. Отношения Артура с отцом по-прежнему оставались сложными, но уже не разрушали его. Он увидел, что отец больше не причиняет матери боли, и успокоился. В двадцать пять лет он и сам женился, родил ребенка, начал заниматься предпринимательством. Причем успешно. Рая не знала, совпадение это или нет, но ее собственная зрелость дала Артуру устойчивость. Его невыносимый подростковый возраст остался в прошлом.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Задача взрослых, которые рядом с подростком, — дать детям самостоятельность и позволить «наступить на грабли», при этом не лишая их своей поддержки. Для взросления человек должен пережить естественные последствия собственных поступков. И получить не упреки, а сочувствие родителей.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Дима Зицер* «О бессмысленности воспитания подростков».
- *Екатерина Бурмистрова* «Взрослеем с подростком: воспитание родителей».
- *Джеймс Холлис* «Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни».
- *Лоуренс Стейнберг* «Переходный возраст».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 5.1

- *Выготский Л.С.* Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб. [и др.]: Питер, 2021. — 221 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.

- Психология подростка / И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, А.А. Реан. — М.: АСТ, 2008. — 512 с.
- Малкова Е.Е. Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, А.А. Наумова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17).
- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 452 с.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А.Д. и др.]. — 2-е изд. — М.: Флинта, 2006. — 352 с.

Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.1



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «Я — подросток»

Цель задания: проанализировать собственный подростковый опыт.

1. Вспомните, какие изменения в организме и внешности вызывали у вас самые сложные эмоции, когда вы были подростком? Делились ли вы с родителями своими чувствами и мыслями? Что знали заранее о предстоящих изменениях?

2. Случались ли в вашем подростковом возрасте ситуации, когда вы были грубы со своими родителями? Пожалуйста, опишите эти моменты. Какие чувства вы испытывали по отношению к родителям? Что чувствовали по отношению к себе?

3. Что было самым сложным в отношениях со сверстниками, когда вы были подростком?

4. Напишите, как стоило вести себя вашим родителям, чтобы помочь вам пережить трудности подросткового возраста? Напишите несколько правил (минимум четыре), которым можно было следовать, чтобы поддерживать вас и укреплять отношения с вами.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. Готовы ли вы следовать записанным выше правилам в отношениях со своими детьми подросткового возраста? Обсудите свои выводы с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ИСТОРИЯ АРТУРА»

Цель задания: проанализировать поведение родителей, которое влияло на усиление подросткового кризиса.

1. Пожалуйста, перечитайте историю Артура из урока. Запишите, какие чувства вы испытываете по отношению к матери ребенка? К отцу ребенка? К самому Артуру?

2. Что, на ваш взгляд, лежало в основе трудного поведения Артура в подростковом возрасте? Запишите свои мысли.

3. Каким образом можно было избежать ряда трудностей в поведении подростка? Запишите свои выводы об этой истории и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «Родители подростка»

Цель задания: проанализировать опыт ваших отношений с родителями в подростковом возрасте.

1. Какие воспитательные ошибки, на ваш взгляд, допускали ваши мама и папа, когда вы были подростком?

2. За что вы были благодарны своим родителям в подростковом возрасте?

3. Напишите, что из подростковых отношений со своими родителями вы хотели бы перенести в отношения со своими детьми. Обсудите этот вопрос с Напарником.

КАКИЕ НАВЫКИ ВАЖНО ФОРМИРОВАТЬ У ПОДРОСТКОВ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Слава появился на свет в замечательной семье. Дедушка — драматург. Бабушка — медсестра по образованию. Всю свою жизнь она посвятила мужу и дочери: двум талантам. Мама с папой — актеры. После тяжелого периода в конце девяностых, без денег и без работы, Владимир с Анной к середине двухтысячных состоялись в профессии. Молодые, красивые, востребованные. Одна съемочная экспедиция за другой. То в другие города улетали. То в Москве работали на нескончаемых съемках. А новорожденный Славик оставался дома с бабулей.

Она любила Славика до беспамятства, и он отвечал ей тем же. Эти двое были не разлей вода. Дед закроется с самого утра в кабинете — писать, а бабушка — с ненаглядным внуком: умыть, подмыть, горшок, массаж. Потом гулять. Обед приготовить вместе. Ну как вместе — бабушка хлопчет, а Славик рядом с ней в высоком стульчике, заливаётся под ее шутки-прибаутки. И поиграют они, и почитают, и поспят в одной кровати...

Славик рос веселым и здоровым ребенком. Взрослые умилялись тому, как он вслед за бабулей щурит глаза и радостно всплескивает руками при виде своих родителей:

— Батюски мои! Ладость-то какая, детки плиехали!

Мама с папой хохотали, говорили: «Талантище!» — и, обессиленные после съемок, падали спать.

Бабушка привычно хлопотала на кухне, стирала вещи, вела хозяйство и была счастлива оттого, что полезна любимым мужу, дочке и внуку.

ЧТО ТАКОЕ НАВЫКИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ?

Формирование навыков, которые необходимы нашим детям для жизни и реализации себя, дело непростое, но интересное. Что же такое навык? Это высший уровень сформированности действия, которое совершается уже автоматически, без осознания промежуточных этапов.

Многое в плане навыков можно сделать заранее, не дожидаясь пубертата, — еще на этапе развития детей, установки семейных правил и обязанностей. Но и в переходном возрасте, когда ребята входят в сложную фазу протеста и отрицания авторитетов, можно достичь хороших результатов. Особенно это касается навыков жизнестойкости.

Известный ученый Дмитрий Алексеевич Леонтьев впервые в отечественной психологии предложил обозначать понятие *hardiness* как стойкость (жизнестойкость). Жизнестойкость — это выносливость или устойчивость, то есть способность человека выдерживать стрессовые ситуации и сохранять при этом внутреннюю стабильность. Не впадать в глубокое отчаяние из-за каждой неудачи: они в жизни неизбежны. Подниматься после падений и идти дальше.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В 1975 году американский психолог Сальваторе Мадди со своей исследовательской командой изучал менеджеров в телефонной компании Illinois Bell. Там был переходный период, из-за чего сотрудники испытывали сильный стресс. За год было уволено приблизительно 40 тысяч работников.

Сальваторе Мадди исследовал 450 менеджеров компании по различным медицинским и психологическим параметрам. Он обнаружил, что две трети испытуемых в ситуации резких перемен перестают эффективно работать, начинают болеть и конфликтовать с близкими людьми. Были зафиксированы даже случаи попыток суицида. Зато треть испытуемых под влиянием длительной неопределенной стрессовой ситуации, напротив, преуспевали. Они выдвигали ценные идеи, работали эффективнее, а если покидали компанию, то становились успешны в других местах или открывали собственное дело.

Ученый выяснил, что отличие между «жизнестойкими» и «нежизнестойкими» людьми — в трех компонентах: вовлеченности, контроле и принятии риска.

Тест на жизнестойкость, созданный Сальваторе Мадди и адаптированный для русскоязычной аудитории Д.А. Леонтьевым, доступен в Интернете. Можно самостоятельно его пройти самому и предложить своему подростку. А мы вкратце разберем три основных компонента жизнестойкости.

1. **Вовлеченность** — это погруженность человека в свою жизнь, свои дела и занятия. Интерес к миру и готовность пробовать новое.
2. **Контроль** — это ощущение влияния на собственную жизнь. Человек знает, что его усилия и старания меняют результат.
3. **Принятие риска** — это убежденность человека в том, что любой опыт — неважно, позитивный или негативный — важен и нужен, потому что он способствует его развитию.

Помимо этих составляющих жизнестойкость включает в себя другие важнейшие ценности — сотрудничество, доверие и креативность. Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте. Их наличие зависит от отношений с родителями, начиная с раннего детства. Если мама и папа поддерживают, эмоционально вовлечены в жизнь ребенка, доверяют ему, создают разнообразную и благоприятную среду, все эти качества успешно развиваются. Над жизнестойкостью можно работать и во взрослом возрасте, с помощью специальных тренингов. Но она нужна и подростку.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Миша был поздним ребенком, рос с одной мамой, которая принимала все решения за него. До подросткового возраста он не выбирал, что носить, куда ходить и с кем дружить. Мама делала все это за Мишу и всюду водила сына за руку. В двенадцать лет мальчик впервые вышел на улицу один и тут же оказался в компании старших ребят. Подросткам было лет по четырнадцать-пятнадцать, и они развлекались тем, что прыгали с гара-

жей. Мише тоже велели прыгать. Не задумываясь, не соизмеряя своих сил и физической подготовки, он сделал это, «ведь старшие лучше знают». Первый же прыжок привел к компрессионному перелому позвоночника и многим месяцам лечения. У мальчика отсутствовал навык контроля, он привык полностью доверять тому, что говорят старшие. Ведомость и выученная беспомощность, непонимание себя, а также неумение отстаивать свои границы привели к негативным последствиям.

Жизнестойкость позволяет быть устойчивым в стрессовых ситуациях, усиливает иммунную систему, в том числе благодаря ответственному отношению к своему образу жизни, и побуждает человека искать социальную поддержку, когда он попадает в трудные ситуации.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

В детский сад Славик не пошел ни в три, ни в четыре — бабушка не отдала.

— Вот еще, — сказала она, — там ребенку даже попу никто не вытрет!

Спорить с таким аргументом никто не решился, и Славик, счастливый, остался дома с бабулей. Все детские проблемы она решала моментально и с шутками-прибаутками: натягивала непослушные штанишки, строила из вредных кубиков башню, наказывала наглого кота, который лез к ребенку.

И в школу, когда время пришло, Славик отправился с бабулей вместе — мальчик с букетом, старушка с портфелем. С этого дня у Славика появилась первая и единственная обязанность — учиться.

— Ты зубы почистил? — спрашивала бабуля десятилетнего Славика.

— Ты помылся? — задавала она вопрос двенадцатилетнему парнишке.

А когда Славiku исполнилось четырнадцать лет, бабушка умерла...

И некому стало спрашивать. Никто больше не говорил, когда вставать, чтобы не опоздать в школу. Не кормил завтраком и не готовил обед. Не собирал учебники и тетради в рюкзак. Славик не знал, что ему делать. Не понимал, как дальше жить. Ему было так страшно одному, без бабули, что он заперся в своей комнате и часами рыдал, уткнувшись носом в подушку.

Как она могла с ним так поступить, почему бросила его, зачем умерла?!

ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ?

Человек — существо глубоко социальное. Ребенка во многом формируют отношения с родителями, а когда он вырастает, то начинает создавать отношения сам. Полагаться в вопросе формирования навыков на школу было бы слишком неосмотрительно. Как мы уже могли убедиться благодаря уроку 1.6, большинство личностных качеств, которые мы хотим видеть в наших взрослых детях, развиваются в раннем детстве, в семье. Это касается и самостоятельности, и инициативы, и уверенности в себе, и способности к эмпатии, и многих других необходимых характеристик.

Можно ли прожить без ряда личностных качеств и навыков, которые мы считаем признаками зрелого и осознанного человека? Конечно, можно. Некоторые люди так и живут. Проблема в другом — незрелость причиняет страдания окружающим. И когда ее концентрация становится слишком высокой, общество деградирует. Многие социальные проблемы — разводы, семейное неблагополучие, нестабильность в работе, зависимости, отказ от собственных детей — могут быть родом из незрелости взрослых людей, не сформировавших навыков жизнестойкости и осознанности.

А зрелая личность немыслима без способности к эмпатии (сочувствию), ответственности и самостоятельности. Разделять чувства с окружающими людьми ребенок учится, когда его собственные чувства в раннем детстве были важны. Ответственность и самостоятельность рождаются из родительской заботы и доверительных отношений: чем надежнее связь, которая работает как незримый страховочный канат, чем выше готовность ребенка отделяться и брать на себя ответственность, идти в будущее собственной дорогой.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Эта история произошла с нами, когда Гоша только пришел в семью. Буквально через несколько месяцев в детском доме погиб его сверстник и товарищ — упал с края заброшенного здания, а после двух недель в больнице скончался. Так вышло, что первой о смерти мальчика узнала я. И вынуждена была сообщить своим детям — и Даша Большая, и Гоша знали Яна. Даша вскрикнула и прикрыла ладонью рот, ее глаза наполнились слезами. А Гоша... засмеялся. Он смеялся и не мог остановиться.

Потом, поздно вечером, мы разговаривали наедине, и он объяснил, что всегда так реагировал, когда плохо. Смехом. В младенчестве и в раннем детстве его самого никто не брал на ручки, не сопереживал — не было смысла плакать. И со временем Гоша словно перестал чувствовать боль. Мы долго говорили об эмпатии, о сочувствии и о том, как люди реагируют на их проявления. Нам с Гошей предстоял большой путь по развитию эмпатии. Этот навык был пропущен в его раннем детстве, поскольку развивается он из отношений с родителями, из их сопереживания ребенку.

ЧЕМУ МЫ УЧИМ РЕБЕНКА?

Опираясь на книгу Джил Хайнс и Элисон Бейверсток «Ваши взрослые дети», перечислим несколько важных для зрелости навыков.

1. Находить справедливое решение конфликтов.
2. Разумно тратить деньги.
3. Справляться с сильными эмоциями.
4. Деликатно выражать свое мнение.
5. Добиваться, чтобы тебя услышали.
6. Решать проблемы, относясь к ним как к задачам.
7. Выполнять взятые на себя обязательства.
8. Уметь вставать на позицию другого человека, сочувствовать.
9. Делать выбор. Уметь расставлять приоритеты.
10. Уважать себя и людей вокруг.
11. Соблюдать собственные и чужие границы.
12. Брать на себя ответственность за решения и поступки.

Разумеется, здесь перечислены далеко не все навыки, необходимые для взрослой жизни. Что еще нужно именно вам и вашим детям, предлагаем дописать в процессе выполнения заданий к уроку.

ПОЧЕМУ ВАЖНЫ БЫТОВЫЕ НАВЫКИ?

Казалось бы, это не такая уж серьезная задача. Особенно по сравнению с навыками социальными. Сегодня решить любые вопросы можно альтернативными способами — с помощью развитой сети услуг. Вызвать уборщицу, купить готовую еду, отдать вещи в прачечную и так далее. Однако и сама жизнь, и ситуация с COVID-19

показывают, что услуги, даже если человек умеет зарабатывать деньги на приобретение всего необходимого, могут быть попросту недоступны. И тогда нужно справляться самому.

Молодой человек — не важно, юноша это или девушка — должен уметь соблюдать личную гигиену, готовить, убирать жилье, стирать вещи, делать простой ремонт, искать и обрабатывать информацию. Тогда он не будет зависеть от окружающих.

Навыки самообслуживания обязательно включают в себя уход за телом. Тема гигиены для родителей подростков — важная и непростая. Нередко мамы и папы отмечают, что ребенок не моется, перестает чистить зубы, у него неряшливый внешний вид. Это может быть связано как раз с отсутствием навыка — мама постоянно напоминает, а сам он не сформировал привычку заботиться о себе. В этом случае необходимо передать ответственность подростку и снизить внешний контроль. Однако ситуация может быть вызвана и проблемным отношением к себе, к собственному телу, о чем мы уже говорили выше. Бывает так, что подросток не принимает себя и ему страшно от происходящих перемен. Тогда важно продемонстрировать принятие и любовь со стороны родителей. А в сложных случаях — обязательно обращаться к специалисту. Кроме того, пренебрежение к себе может свидетельствовать о травме жестокого обращения или сексуального насилия.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Маму тринадцатилетней Насти расстраивает, что ее дочь — такая же красавица и умница, как она сама, — не принимает в себе женского начала, ненавидит свое меняющееся тело. Отказывается носить платья и юбки, коротко постриглась, не ухаживает за собой, не моется, не чистит зубы. Носит бесформенную одежду и в поведении подражает мальчишкам. О будущем замужестве и рождении детей даже слышать не хочет, злится и кричит: «Отвалите от меня, вы уже достали!»

На приеме у психолога — мама пришла с запросом «чтобы дочь выглядела как девочка» — стало ясно, что Настя росла с тремя старшими братьями. Один из них фактически заменил ей маму, которая много работала и добилась больших успехов в карьере. В результате «мальчишеского воспитания» Настя отрицает свой пол, он ей не нравится. Подруг у нее нет — девочки ее бесят. Она хочет дружить только с мальчишками.

Очевидно, что просто «переодеть» и «помыть» ребенка, как хочет мама, не получится. Нужна работа по выстраиванию отношений с Настей и восстановлению авторитета мамы.

Давайте рассмотрим несколько примеров базовых бытовых навыков.

1. Заботиться о себе (мыться, чистить зубы, следить за внешним видом и здоровым образом жизни) и соблюдать режим дня.
2. Следить за чистотой своей одежды, постели и полотенец.
3. Аккуратно хранить домашний текстиль, одежду, посуду.
4. Делать уборку (генеральную в том числе).
5. Готовить еду для себя и близких.
6. Покупать продукты, следить за их наличием.
7. Записываться на прием к врачу, посещать поликлинику, МФЦ.
8. Собирать базовую аптечку и пополнять ее.
9. Бережно хранить все важные документы.
10. Рассчитывать месячный бюджет.
11. Вовремя платить по счетам.

Разумеется, в каждом конкретном случае список может существенно отличаться от приведенного нами. Поэтому у вас будет возможность составить собственный перечень во время выполнения задания к уроку. **Как научить бытовым навыкам детей, которые не привыкли обслуживать себя? Ответ на поверхности — помочь им с принятием себя и перестать выполнять бытовые задачи за них. Чем раньше удастся осознать это, тем лучше.**

Переход к самостоятельности в быту состоит из трех этапов.

1. Родители показывают и учат детей в совместной деятельности. Так подросток приобретает знания.
2. Родители помогают, напоминают до выработки автоматизма. Подросток приобретает умения.
3. Родители передают ответственность и готовы к последствиям. Подросток руководствуется личным желанием (хорошо питаться, жить в чистоте и т. д.).

Подробно пример овладения одним из таких навыков — из жизни нашей семьи — мы рассмотрим на следующем уроке, когда будем говорить об ответственности.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Родители не сразу поняли, насколько серьезно состояние Славика. Только когда Анну и Владимира вызвали к директору в школу, многое стало ясно. Подросток съехал на двойки. Раньше учился легко и с удовольствием, а теперь ему все стало безразлично. Славик перестал мыться и следить за собой. Приходил в школу к пятому уроку в мятой, несвежей одежде, с грязными волосами и источал такой запах, словно жил на улице.

Когда родители вернулись домой и попытались поговорить с сыном, он выкрикнул: «Отвалите от меня!» — и заперся в своей комнате.

Ситуация сложилась безвыходная. Наутро и Ане, и Володе нужно было лететь на съемки в разные города на несколько месяцев. Кому-то из двоих необходимо было взять на себя полную ответственность за сына. Вместе они решили, что Славу в экспедицию с собой заберет отец.

Первые дни на съемках Владимир не мог работать — беспомощность сына, с которой он внезапно столкнулся, выбила почву из-под ног. Слава не мог утром встать. Не в состоянии был принять душ. Даже не пытался поесть. На третий день Владимир сумел договориться о том, чтобы сына взяли на площадку разнорабочим. Таскать реквизит и выполнять мелкие поручения.

Поначалу у Славы все валилось из рук. Он забывал то одно, то другое и получал нагоняи. Владимир в эти конфликты не вмешивался. Зато после съемочного дня, едва ворочая от усталости языком, разговаривал с сыном. О военном фильме, который они снимали. О ребятах — ровесниках Славы, которые уходили на фронт добровольцами. Приписывали себе пару лет и шли сражаться. О том, чего могли стоить в те времена промах или забывчивость. К концу третьего месяца Слава втянулся в суровую жизнь отца. Подъем в шесть утра, в семь уже на площадке, работа до темноты, а иногда и за полночь. Утром — все снова.

— Почему ты не устаешь? — спрашивал сын, когда они шагали на площадку.

— Устаю. Но я люблю свое дело, — отец улыбался, — мне интересно.

— Почему не злишься, когда что-то идет не так?

— Потому что многое могу исправить.

— А почему не бесишься, когда режиссер велит то одно, то другое?

— Это моя профессия, — смеялся отец, — я в каждом кадре получаю новый опыт.

По возвращении в Москву Слава попросил отца взять его с собой в следующую экспедицию.

— С условием, что ты работаешь и отвечаешь за себя сам! — строго сказал отец.

Через год Слава экстерном окончил девятый класс, сдал экзамены и поступил в киноколледж на специальность «Оператор». Он все еще сильно скучал по бабушке, но у него уже появилась крепкая связь с отцом, и он теперь знал, как ему дальше жить.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Многие социальные проблемы — разводы, семейное неблагополучие, нестабильность в работе, зависимости, отказ от собственных детей — могут быть родом из незрелости взрослых людей, не сформировавших навыков жизнестойкости и осознанности.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Екатерина Бурмистрова* «Взрослеем с подростком: воспитание родителей».
- *Джил Хайнс, Элисон Бейверсток* «Ваши взрослые дети. Руководство для родителей».
- *Гордон Ньюфелд* «Не упускайте своих детей».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 5.2

- *Выготский Л.С.* Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2021. — 224 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982.
- Психология подростка / И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, А.А. Реан. — М.: АСТ, 2008. — 512 с.
- *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 452 с.

Для закрепления материала посмотрите видеурок 5.2



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ РОДИТЕЛЯ»

Цель задания: проанализировать собственные социальные навыки и степень их развития.

1. Ниже мы приводим набор необходимых социальных навыков, которые формируются в семье. Пожалуйста, изучите их и отметьте, развиты ли они у вас, запишите — «развит», «развит частично», «не развит».

1. Находить справедливое решение конфликтов. _____
2. Разумно тратить деньги. _____
3. Справляться с сильными эмоциями. _____
4. Деликатно выражать свое мнение. _____
5. Добиваться, чтобы тебя услышали. _____
6. Решать проблемы, относиться к ним как к задачам. _____
7. Выполнять взятые на себя обязательства. _____
8. Уметь встать на позицию другого человека, сочувствовать. _____
9. Делать выбор. Уметь расставлять приоритеты. _____
10. Уважать себя и других людей. _____
11. Соблюдать собственные и чужие границы. _____
12. Брать на себя ответственность за решения и поступки. _____

2. Напишите 5 навыков (из перечисленных выше и дополнительных, значимых для вас), которые вы хотели бы в себе развить.

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Какие навыки важно формировать у подростков?

457

ЗАДАНИЕ 2. «СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ РЕБЕНКА»

Цель задания: проанализировать социальные навыки подростка и степень их развития.

1. Ниже мы приводим набор социальных навыков, которые подростки формируют в семье. Пожалуйста, отметьте, развит ли он у вашего ребенка (или другого ребенка, если своего подростка у вас пока нет, — родственника, знакомого, старше 11 лет) — «развит», «развит частично», «не развит».

1. Находить справедливое решение конфликтов. _____

2. Разумно тратить деньги. _____

3. Справляться с сильными эмоциями. _____

4. Деликатно выражать свое мнение. _____

5. Добиваться, чтобы тебя услышали. _____

6. Решать проблемы, относиться к ним как к задачам. _____

7. Выполнять взятые на себя обязательства. _____

8. Уметь вставить на позицию другого человека, сочувствовать. _____

9. Делать выбор. Отказываться от того, что не важно. _____

10. Уважать себя и людей вокруг. _____

11. Соблюдать собственные и чужие границы. _____

12. Брать на себя ответственность за решения и поступки. _____

2. Добавьте другие навыки, которые вы хотели бы видеть у ребенка.

Какие навыки важно формировать у подростков?

450

3. Выпишите 3 навыка, над которыми, на ваш взгляд, важно поработать, — для их формирования у вашего подростка.

1 _____

2 _____

3 _____

4. Составьте для каждого из 3 выбранных навыков план развития.

1 _____

2 _____

3 _____

5. Сделайте ваши выводы о пути формирования навыков и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «БЫТОВЫЕ НАВЫКИ»

Цель задания: проанализировать перечень необходимых бытовых навыков взрослого человека и составить свой список.

1. Рассмотрите список бытовых навыков, необходимых для самостоятельной жизни взрослого человека. Дополните его на свое усмотрение.

1. *Заботиться о себе (мыться, чистить зубы, следить за внешним видом и здоровым образом жизни) и соблюдать режим дня.*
2. *Следить за чистотой своей одежды, постели и полотенца.*
3. *Аккуратно хранить домашний текстиль, одежду, посуду.*
4. *Делать уборку (генеральную в том числе).*
5. *Готовить еду для себя и близких.*
6. *Покупать продукты, следить за их наличием.*
7. *Записываться на прием к врачу, посещать поликлинику, МФЦ.*
8. *Собирать базовую аптечку и пополнять ее.*
9. *Бережно хранить все важные документы.*
10. *Рассчитывать месячный бюджет.*
11. *Вовремя платить по счетам.*

2. Запишите и обсудите с Напарником способы формирования бытовых навыков у детей и подростков.

Какие навыки важно формировать у подростков?

461

Для чего меняются отношения родителей и детей?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Марина росла в семье без мужчин. Так вышло, что отец ушел, как только узнал о беременности жены, и все обязанности по воспитанию малышки взяли на себя бабушка с мамой. Только в три годика девочка узнала о том, что у нее есть отец. В один из дней раздался телефонный звонок, после которого мама с бабушкой вдруг начали нервничать и переговариваться за закрытой дверью кухни. Марина расслышала только два слова: «Отец придет!»

Напряжение взрослых передалось и ей, она стала с тревогой ждать. «Отец придет» — страшно и любопытно. Какой он? Похожа она на него? Что он ей скажет? Захочет ли взять на ручки? А она — захочет к нему пойти?

Только в итоге своего папу Марина так и не увидела: как только раздался звонок в дверь, бабушка подхватила внучку на руки и закрылась с ней в спальне.

— Тихо сиди! — прошипела она и с силой прижала узловатый палец к своим губам.

И Марина сидела, наострив уши. Она слышала голоса — матери и отца, — но не могла разобрать, о чем говорят родители. Хотелось выйти и посмотреть на НЕГО хоть одним глазком. Но бабушка резко дергала внучку за руку, как только она делала шаг в сторону двери, и с шиканьем усаживала на кровать.

С тех пор так происходило всегда. Не часто, пару раз в год раздавался звонок по телефону, потом тревожное «отец придет» и заточение с бабушкой в спальне. Марину прятали от отца.

КАК ПЕРЕДАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ?

Мы с вами постепенно приближаемся к квинтэссенции воспитания и моменту истины — сепарации.

Подготовка к сепарации длится все годы совместной жизни родителей и детей. Она происходит, по сути, на своем уровне в каждый возрастной кризис. Это не один момент, но цепочка из разных этапов, с разными задачами и возможностями. Сначала — отделение мамы и ребенка на физическом уровне. Затем — первые «я сам» в кризис трехлетнего возраста. Дальше — все большая потребность в общении вне семьи. В подростковом возрасте сепарация уже становится целенаправленной — это путь в самостоятельную жизнь.

Неизбежно происходит и трансформация отношений между родителями и детьми. Роли матери и отца меняются. Напомним, что задача мамы и папы подростка — не мешать, не тормозить развитие своего ребенка, но при этом сохранить с ним доверительный контакт. Мы постепенно переходим на новый уровень, который очень скоро позволит сказать своему взрослому ребенку: «Моя любовь и вера с тобой. Иди вперед, создавай свою жизнь».

Передать ребенку ответственность за него самого страшно, эта необходимость рождает у родителей много тревог. Но рано или поздно, а лучше бы вовремя, нам придется это сделать. Дети рождаются, чтобы прожить свою собственную жизнь. Когда мамам и папам все время кажется, что их ребенок слишком мал, пока ни на что не способен, они крадут годы его жизни, время и возможности. Он все равно покинет однажды родительский дом. Но в случае сопротивления родителей или их нежелания подготовить почву для его самостоятельного будущего это будет куда более сложный путь.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Первые годы брака у нас в семье, как я уже упоминала, была довольно странно устроена иерархия. К сожалению, это был скорее вариант детско-родительских отношений между мужем и женой. Такое нередко случается, если ребенок не успел повзрослеть в родительской семье, — тогда обязанности родителя будет вынужден взять на себя супруг. Именно эта роль выпала мне на заре семейной жизни. Я принимала решения,

Для чего меняются отношения родителей и детей?

несла ответственность, распределяла ресурсы. И в крупном, и в малом. Расскажу на примере одной детали — коммунальных и банковских платежей, которые отслеживала я. Мне нужно было в определенное время выдать супругу деньги и квитанции (тогда еще не было онлайн-банков) с просьбой оплатить тот или иной счет.

Закончилась эта история тем, что я последовала совету психолога делегировать мужу ряд вопросов — в том числе платежи. Четко проговорить, что за оплату коммунальных услуг с этого дня отвечает он. И отстраниться.

— Как?! — не поняла я тогда. — Он же забудет.

— Значит, забудет, — ответил специалист.

— Но тогда накопятся долги!

— Значит, накопятся. Но это будет его выбор, и именно ему придется решать вопрос с долгами.

Собственно, так и вышло. Целый год супруг не платил по счетам. За это время накопился серьезный долг. В итоге ему пришлось самому разбираться с ним — восстанавливать квитанции и брать кредит на погашение задолженности. Я сочувствовала, поддерживала, но не более. Супруг был вынужден повзрослеть — пусть и позже, не в подростковом возрасте, — но это случилось.

Сегодня могу только поражаться собственной непонятливости в тот период — все было устроено как раз закономерно. Если кто-то в семье добровольно берет на себя всю ответственность, то остальным незачем думать о ней.

С тех пор в отношениях с подростками мы с мужем стали пользоваться той же стратегией. Если хотим передать какую-то задачу ребенку (например, стирку постельного белья, оплату своих занятий, уборку, что угодно), то сначала мы делаем это вместе. Объясняем (даем знания), ребенок практикуется (нарабатывает умение) и потом берет на себя ответственность (с этого дня все зависит от его желания). Простейший пример с постельным бельем — вместе снимаем, берем чистое, меняем, закладываем в стиральную машинку грязное, потом развешиваем. Объясняем, как пользоваться машинкой, какой порошок и куда насыпать. Это повторяется много раз. Когда становится очевидно, что действия дошли до автоматизма и уже нет растерянности (умение постепенно превращается в на-

вык), родители отстраняются от процесса и еще некоторое время только напоминают: пора сменить белье. А дальше ребенок переходит на самостоятельный контроль вопроса — он уже знает, что менять постель нужно, к примеру, раз в неделю. Забыл? Ну, значит, забыл. Когда самому станет противно спать в грязной постели, обязательно вспомнит.

Конечно, самое сложное в передаче ответственности для родителей — это отпустить. Не кричать, не повторять сто раз, не «пилить», не нервничать. Просто выполнить родительские задачи — показать, научить, довести до состояния автоматизма — и дальше лишь наблюдать, оказывая посильную поддержку, если попросят. Чем раньше мы начинаем с детьми наработку навыков, тем выше в итоге их умения. Разумеется, многим родителям легче все делать самим — меньше уходит времени, нет протеста и ошибок, — но это не результат. Пока мамы и папы не начнут отдавать ответственность, дети не смогут ее принять — даже взрослые люди, как показывает практика, не в состоянии этого сделать.

Позволить подростку себя найти?

Снижение контроля означает не только внешнюю, видимую, сторону взросления и новые социально-бытовые задачи. Но и самостоятельное формирование личности подростка. Родители больше не вмешиваются на каждом шагу и уж тем более не давят. Иначе можно так неудачно «причинить добро», что ребенок спутает желания родителей с собственными мечтами. Или, наоборот, поднимет возрастной бунт и разорвет отношения.

Мы многое успели вложить в нашего подростка. Все, что он воспринял от семьи до переходного возраста, останется с ним на всю жизнь. Главная работа родителей — хорошо ли, плохо ли — но к 14–15 годам завершена. Если фатальных ошибок сделано не было, ребенок жил в заботливой и любящей семье, то пубертат — самое подходящее время отпустить ситуацию. Да, родителям пока еще не видны результаты усилий. Возможно, ребенок протестует и совершает неразумные поступки. Но нужно просто верить в него и ждать. Семена, посеянные мамой и папой, обязательно прорастут.

На фундаменте личного опыта, способностей и возможностей подросток строит свое будущее. Он сосредоточен на этой

работе. Весь сконцентрирован на себе. От родителей нередко можно услышать жалобы на подростковый эгоизм: не чувствует состояния других людей, говорит и думает только о себе. Да, это особенность возраста — изучение себя, погружение в глубь собственных эмоций, предпочтений и желаний. А как иначе узнать, «кто я такой» и «зачем пришел в этот мир».

Вопросы идентичности многократно осложнились в наше время. В далеком прошлом мир не менялся так стремительно. К тому же семья не была соткана из разных национальностей, языков, традиций, религий, стран. Было внутреннее единство, которое позволяло человеку ощущать свою целостность. Сегодня молодым людям приходится собирать себя, словно пазл, из разных национальностей, религий, знаний, традиций и опыта. Через этот период нужно пройти с пониманием и уважением к подростку. Наши дочери и сыновья обязательно вернуться к нам, когда найдут себя и повзрослеют, — главное, повторимся, не разрушать с ними отношений.

Сепарация и выход в собственную жизнь возможны только тогда, когда к изменению отношений готовы родители. Если мама и папа не в состоянии отпустить выросшего ребенка, он так и останется инфантильным, будет несчастным и не сумеет построить свою жизнь. Либо — более редкий вариант — разорвет все связи, выберет собственный путь, но останется с конфликтом внутри.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

В школе Марина была самой тихой и незаметной девочкой. Не баловалась, не бегала на переменах, не болтала на уроках: у нее даже подружек не было. А мальчиков она вообще боялась и обходила стороной. Нельзя сказать, что учеба ей нравилась. Просто тянула лямку. Когда пришла пора поступать, в институт она не прошла.

— Пойдешь в училище, — отрезала мама, — на архивное дело.

И Марина пошла. Окончила, засела в архиве местной библиотеки и замерла. Ни событий в жизни, ни людей, ни отношений. Кого там увидишь среди бесконечных рядов железных шкафов с документами?

Из всех развлечений в жизни Марины были только редкие встречи с местной церковной общиной. На одной из таких встреч — поехали по святым местам — на нее обратил внимание интересный мужчина. Ухаживал. Ручку подавал. Марина — ей к тому времени исполнилось тридцать пять лет — краснела от стыда и отводила взгляд.

— А чего это у тебя глаза так блестят?! — с подозрением спросила мать, когда дочь вернулась домой из поездки.

— Ничего, — Марина пристыженно потупилась.

— Мужика, что ли, нашла? Смотри мне! От них одни беды.

И Марина потухла. Потом этот мужчина звонил, хотел снова встретиться. Но она торопливо бормотала, что занята, и бросала трубку. Закончилось тем, что он подкараулил ее после работы и прямо спросил, почему она не хочет встречаться с ним. В чем причина?

— Я не могу, — произнесла она, запинаясь, — сама не знаю почему.

А перед глазами, пока говорила, стояло недовольное мамино лицо — осуждение и запрет. Мужчина пожал плечами, развернулся и ушел. А Марина потом долго плакала о нем.

КАК УВИДЕТЬ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ?

В современном мире выбор будущей профессии тоже тернист и труден. Архаичные культуры передавали профессию по наследству — от деда к отцу, от отца к сыну. Сегодня, даже выбрав направление образования, мы не можем быть уверены, что через несколько лет найдем применение своим знаниям в реальной жизни. Новые профессии появляются так же стремительно, как исчезают старые. Целые сферы уходят в небытие. Зато появляются другие, в которых нужно все начинать с нуля.

Самое мудрое, что могут сделать родители в этой ситуации, — не навязывать свою точку зрения. Нужно принять тот факт, что мы отстаем от детей ровно на тот возраст, в который произвели их на свет. А это, согласитесь, огромный разрыв. Буквально несколько десятилетий тому назад об Интернете даже не слышали. А потом Всемирная паутина изменила мир до неузнаваемости. Пандемия вознесла технологии на невообразимый уровень. Каждый следующий вызов может стать еще более влиятельным и глобальным. Получается, **не «замороженные» знания, а личные навыки и способность обучаться новому сегодня превыше всего.**

Чем мы можем помочь подростку, который мечется в выборе профессии и, конечно, страдает от непонимания своего места в этом мире? Родители могут создавать питательную среду, в которой де-

тям будет доступно общение с интересными и разносторонними людьми, изучение вопросов и предметов, которые их привлекают, получение знаний и информации по их выбору. Но на этом, пожалуй, все. Свой выбор ребенок сделает сам.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Отец и мать Кости были представителями двух известных медицинских династий. Оба успешные хирурги. Сильные, властные люди, востребованные и уважаемые. Мама гинеколог-хирург, отец кардиохирург. Единственному сыну в семье с рождения прочили медицинскую карьеру. В год окончания школы вопрос о поступлении для родителей даже не стоял: очевидно, что в медицинский институт. Сын — отличник, сложностей с учебой никогда не было, поступит легко.

То, что Костя писал картины, причем весьма талантливые, родители рассматривали как достойное увлечение — можно похвастаться перед гостями. Сын несколько раз открыто говорил им о том, что хотел бы стать художником. Но отец принимал подобные заявления в штыки и просил сына «не маяться дурью». Хирургия — это профессия. Живопись — хобби. Последнее никогда не прокормит. А сочетать как раз можно.

Лето после окончания школы оказалось катастрофой для всей семьи. Отец узнал о том, что Костя даже не подавал документы в медицинский университет, когда встретился в конце августа со своим другом, деканом лечебного факультета. Набор был завершен, список поступивших сформирован. Отец договорился о дополнительном месте для сына.

Дома он потребовал от Кости немедленно отнести оригиналы документов лично декану, его другу. На что сын ответил, что никаких документов у него на руках уже нет — он поступил в Институт культуры. Разразился скандал. Разъяренный отец, несмотря на заступничество матери, выгнал Костю из дома, заявив, что сына у него больше нет. Мать пыталась уговорить подростка изменить решение, забрать документы и пойти в медицинский, чтобы остаться в семье. Но Костя был непреклонен: собрал вещи и переехал к своему школьному другу.

С отцом Костя не виделся и не общался после этой ситуации десять лет. Он переехал из родного города в Санкт-Петербург, перевелся в Академию художеств, где и остался преподавать. Его карьера сложилась успешно. Но только женитьба Кости и появление внука примирили отца с «предательством» сына.

КТО ТАКИЕ КИДАЛТЫ И ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

Если важнейшая работа — принятие на себя ответственности, поиск идентичности и своего призвания — не будет хотя бы запущена в подростковом возрасте, человек рискует остаться незрелым на всю свою жизнь. И тогда вести речь об осознанности будет крайне сложно. Конечно, многие поиски не заканчиваются с наступлением совершеннолетия. Искать свое призвание и ответы на вопросы о сущности бытия можно всю жизнь. Только вот для некоторых календарно взрослых людей эта работа, к сожалению, даже не начата — они остаются в детской позиции, не берут на себя ответственность за происходящее с ними и рядом.

Если оглянуться вокруг, примеров тому найдется немало. Полувзрослые-полуподростки (даже термин специальный для них изобрели — «кидалты», от смешения английского kid — ребенок и adult — взрослый) производят на свет детей, которые не могут стать родителями в силу своей незрелости. Продолжают детскую погоню за удовольствиями, развлечениями, не принимая ответственности. Увязают в вечном стремлении потреблять, ничего не привнося в этот мир. Печальное зрелище и тупиковый путь.

Из нашего дома в самостоятельную жизнь должны выходить осознанные личности, уникальные люди. Не марионетки и не роботы. Как любой процесс отделения — роды, кризис трехлетнего возраста и далее, — это больно. Но совершенно необходимо.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Сначала умерла бабушка Марины. Мама суежилась, организовывала похороны, приглашала на поминки соседей. А когда хлопоты закончились, слегла. И несколько лет тяжело болела. Марина ухаживала за ней, послушно делала все, как она велела. Но это не помогло: мама тоже ушла.

Марина осталась совсем одна в сорок лет. Ей было так больно, словно ее рвали на части. Она задыхалась от невозможности просто жить. Мир рухнул. Никто больше не говорил, что делать. Никто не шикал и не указывал. Всегда, все сорок лет, она жила маминым и бабушкиным умом, оставалась их частью. И только теперь, со смертью, была вынуждена отделиться.

К психологу Марина обратилась по совету коллеги. И только в работе со специалистом поняла, что за все минувшие годы она не созрела и не прошла через сепарацию. Именно поэтому оставалась обидчивой, как

Для чего меняются отношения родителей и детей?

460

ребенок, неуверенной в себе и потерянной. Она не знала, чего хочет. Не могла вообразить себе картины будущего. Не умела строить отношений. Даже не знала, кто она и к чему способна.

Шаг за шагом на поверхность выходило все тайное. То, что Марина скрывала, потому что мама с бабушкой этого не одобряли. За время терапии выяснилось, что ей нравится дизайн и она своими руками умеет делать удивительную мебель. Выяснилось, что ей хочется встретить мужчину и испытать любовь. С дизайном все сложилось удачно, даже появились первые благодарные клиенты. А вот встречи с судьбой Марина все еще ждет: трудно открыться навстречу тому, о ком не имеешь ни малейшего представления. И создать в своей жизни то, от чего тебя с детства тщательно прятали.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Из нашего дома в самостоятельную жизнь должны выйти осознанные личности, уникальные люди. Не марионетки и не роботы. Как любой процесс отделения — роды, кризис трехлетнего возраста и далее, — это больно. Но совершенно необходимо.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Дима Зицер* «О бессмысленности воспитания подростков».
- *Екатерина Бурмистрова* «Взрослеем с подростком: воспитание родителей».
- *Адель Фабер, Элейн Мазлиш* «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили».
- *Франсуаза Дольто* «На стороне подростка».



<https://azbukasemi.ru/books/>

Научное обоснование урока 5.3

- *Выготский Л.С.* Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2021. — 224 с.
- Психология подростка / И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, А.А. Реан. — М.: АСТ, 2008. — 512 с.

- Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Academia, 2000. — 231, [1] с.
- Личко А.Е. Подростковая психиатрия: руководство для врачей. — Л.: Медицина, 1985. — 416 с.
- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 452 с.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А.Д. и др.]. — 2-е изд. — М.: Флинта [и др.], 2006. — 341 [1] с.

Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.3



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «ОБЯЗАННОСТИ ПОДРОСТКА»

Цель задания: осознать связь между обязанностями детей и формированием их ответственности.

1. Вспомните, какие именно обязанности (быт, учеба, младшие братья-сестры, заработок и т. д.) были у вас в семье в 12–16 лет. Постарайтесь не упустить детали. Запишите свои обязанности.

2. Какие обязанности есть у ваших детей того же возраста? Запишите их. Если у вас пока нет детей или они не достигли подросткового возраста, пожалуйста, предположите круг их обязанностей.

3. Сделайте выводы о связи обязанностей с формированием ответственности и навыков, необходимых для самостоятельной жизни. Обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ХИРУРГ И ХУДОЖНИК»

Цель задания: проанализировать чувства подростка и родителя в ситуации самоопределения взрослеющего ребенка.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Кости — реальный пример из жизни — в тексте урока.
2. Представьте, что вы в этой истории — подросток. Пожалуйста, ответьте из роли Кости на следующие вопросы.

Какие чувства вы испытывали, когда родители называли ваши картины «хобби»?

Почему не сообщили родителям о своем решении подавать документы в творческий вуз?

Какие чувства вы испытывали к отцу, когда он отрекся от вас? Какие чувства испытывали в этот же момент к матери?

Что вы думали о родителях в период вынужденной разлуки с ними? Как менялись ваши мысли о матери и отце?

3. Теперь представьте, что вы в этой истории — отец. Пожалуйста, ответьте из роли отца на следующие вопросы.

Почему вы настаивали на медицинском образовании для сына?

Какие эмоции вызывал у вас факт, что сын пишет талантливые картины?

Что вы почувствовали, когда узнали, что сын даже не поступал в медицинский институт?

Для чего меняются отношения родителей и детей?

Какие ощущения у вас были, когда вы все уладили — договорились о месте для сына, — но он и здесь вас подвел?

Жалели ли вы о том, что разорвали с сыном отношения?

4. Пожалуйста, продумайте свои действия из роли матери в данной ситуации. Была ли возможность избежать разрыва между отцом и сыном? В какой момент можно было предотвратить конфликт, чтобы сохранить отношения?

5. Как бы действовали на месте родителей Кости вы? Обсудите с Напарником.

КТО ГЛАВНЫЙ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Наташа, пока училась в школе, мечтала стать следователем-криминалистом. Но дедушка, который прослужил в органах всю свою жизнь, категорично заявил: «Девушкам там не место». Как отрезал.

У бабушки было другое мнение: ей казалось, лучшей специальностью для внучки будет повар или кулинар.

— Пригодится в жизни, — шептала она своей любимице на ушко, — замуж выйдешь, будешь мужу и детям готовить.

— С твоими мозгами и способностями, — бросала мать, не глядя на дочь, — дальше ПТУ тебя не возьмут. Максимум в секретарши пойдешь!

— Может, со мной в педагогический вуз? — звала подружка. — У тебя вон как хорошо выходит с детьми, они тебя любят!

И только отец ни на чем не настаивал. Говорил, что поддержит Наташу, что бы она ни выбрала. От этих слов тревога и сомнения ненадолго отступали, но потом все начиналось снова. Мамино «дальше ПТУ тебя не возьмут» постоянно звучало в голове. В свои способности Наташа не верила, да и не знала их. Школу она окончила хорошисткой. Подала документы в педагогический вуз, но для поступления не хватило полбалла...

— А я что тебе говорила? — удовлетворенно кивнула мама. — Нечего время терять, пойдешь в техникум при моем министерстве.

Мама работала референтом замминистра. Техникум был строительный. Все три года каторги, на которую пошла ради спокойствия мамы, Наташа выживала с трудом. Высшая математика, сопромат, теоретическая механика, геодезия, физика были сущим наказанием. За год до окончания техникума студентам объявили, что их факультет считался экспериментальным и их знания приравнены к институтской программе. Как и диплом. Но даже это Наташу не радовало.

ЧТО ТАКОЕ ГОТОВНОСТЬ К РАБОТЕ?

Очень важно, чтобы наши совершеннолетние дети были готовы к своему будущему. Не просто перебрались из родительского дома в съемную квартиру или к другу/подруге, чтобы через пару месяцев, столкнувшись с первыми трудностями, вернуться в родительский дом, а приняли ответственность за себя и свое будущее. **Выбор пути возможен только в том случае, если взрослый ребенок обладает свободой и опытом принятия решений; если у него в детстве была возможность пробовать разные занятия и при поддержке мамы с папой искать себя.**

Ученые провели всесторонние исследования потребностей современных работодателей и по итогам подготовили список из десяти навыков, которые требуются молодым людям в первую очередь.

1. Устная коммуникация. Умение четко и уверенно выражать свои мысли.
2. Командный дух. Умение уверенно работать в группе.
3. Коммерческая жилка. Понимание реалий рынка, существенных для данной организации.
4. Аналитические и исследовательские способности. Систематический сбор информации, умение находить факты и выводить закономерности на основании имеющихся сведений. Умение решать проблемы.
5. Инициативность / личная мотивация. Умение действовать по собственной инициативе, идентифицировать возможности и предлагать идеи и решения.
6. Целеустремленность. Решимость во что бы то ни стало доводить дело до конца. Умение реально влиять на ситуацию и постоянный поиск способов, которые позволяли бы справляться с задачами еще лучше.
7. Письменная коммуникация. Умение четко выражать свои мысли на письме.
8. Планирование и организация. Умение планировать дела и эффективно их выполнять.
9. Гибкость. Умение успешно адаптироваться к изменениям в окружающей ситуации.
10. Управление временем. Эффективное распределение времени, умение расставлять приоритеты при решении задач и соблюдать сроки.

Среди других важных навыков были названы принципиальность, умение вести переговоры и убеждать собеседника, уверенность в себе и стрессоустойчивость.

Поручайте своим подросткам задачи, которые требуют необходимых для будущей карьеры навыков. Подсказывайте. Советуйте, если просят. Но, пожалуйста, не делайте и не решайте за них. Начиная с 11–12 лет ребенок способен самостоятельно выбрать себе кружок по интересам, построить для семьи экскурсионный маршрут, спланировать меню на неделю, закупить продукты по своему списку и многое другое. Воспринимайте его усилия как необходимую тренировку и будьте терпеливы — ни у кого не получается сразу. Если какие-то качества серьезно «западают», есть смысл подобрать для подростка подходящие курсы или тренинги. Проработка необходимых жизненных навыков сегодня — это важная инвестиция в будущее. Все остальное, полученное путем образования, — как мы уже неоднократно убеждались, — стремительно меняется. А вот **капитал личностных навыков вкупе с отношениями надежной привязанности и поддержкой родителей навсегда останется с нашими детьми. Это главное и необходимое, что мы должны передать. Такое наследство невозможно пустить на ветер, оно всегда будет в цене.**

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Валерий впервые обратился за помощью к психологу в свои тридцать три. Он с детства обладал обширными знаниями в области лингвистики, свободно владел пятью языками, часть из которых выучил самостоятельно. Однако карьера его не складывалась. Каждый раз, когда он выходил на работу, это оборачивалось срывом сроков и обязательств. В ходе консультации выяснилось, что родители не передали ему функцию управления временем. Его расписанием полностью занималась мама, она же следила за тем, чтобы ребенок всюду успевал. В результате Валерий до сих пор не умеет планировать свое время сам, не может определить, сколько часов или дней потребуется на ту или иную работу. Очевидно, что отсутствие этих навыков мешает его карьере даже при наличии превосходных знаний.

КАК ВЕСТИ РАЗГОВОРЫ О БУДУЩЕМ?

Подростки не терпят, когда им указывают, когда «пилят» и «лечат». Но в то же время они, к счастью, любят разговоры о жизни. Важной темой в этом возрасте становится будущее. Чтобы не потерять доверие ребенка, не стоит задавать неудобных вопросов: «Ну и что, уже решил, кем стать?», «Выбрал, куда поступишь?», «В какую пойдешь профессию? Давай быстрее, время идет!».

Есть несколько проверенных правил, которые позволяют вести открытый диалог без опасений спровоцировать конфликт. **Разумеется, доверительный разговор с подростком возможен лишь при условии, что контакт не утерян, а спокойные открытые беседы велись и раньше.** Начинать в подростковом возрасте все-таки поздно.

Итак, правила доверительной беседы с подростком.

1. **Выберите подходящее время — вне ссор, плохого настроения, нехватки времени, — когда вы можете побыть наедине.** Подходит поездка вдвоем в машине. Вечер в кухне, когда все остальные в доме уже спят. Приятное путешествие только вдвоем с подростком.
2. **Вместо вопросов «в лоб» интересуйтесь мнением подростка и его взглядами на жизнь.** «Как ты считаешь...», «Что ты думаешь насчет...», «Мне интересно твое мнение о...».
3. **Сделайте разговор интересным.** Рисуйте схемы, картинки, иллюстрируя свои знания; пересказывайте фрагменты из тренингов и из книг, которые вы изучали. Используйте сторителлинг — рассказывайте как можно больше реальных историй из жизни.
4. **Избегайте готовых решений.** Если стоит задача выбрать колледж или вуз, в который он будет поступать, то это его вопрос, а не ваш. Помогите составить критерии и подскажите, какими поисковыми программами стоит воспользоваться. А дальше он сам. То же касается выбора места для жизни и решения всех остальных вопросов.

Готовность к осознанному выбору профессии, умение опираться на собственные способности и желания во многом зависит от таких бесед и от отношения родителей. **Мы можем стать проводниками в выборе профессии, но принять решение молодой взрослый должен сам.**

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Перед окончанием техникума Наташа познакомилась с парнем. Очень быстро вышла за него замуж — душа рвалась на свободу — и уже с обручальным кольцом на пальце защищала ненавистный дипломный проект. Но у мамы уже был готов для дочери новый план: она тут же пристроила ее на работу в бухгалтерию в строительный трест.

— Наташ, сбегай в аптеку, — велела начальница, — у меня мигрень.

— Наташ, сходи в магазин, — просила пожилая коллега, — у меня спина.

У всего великовозрастного коллектива она была на посылках. Еще и мама заходила каждый день, контролировала, как там дочка работает. Наташа мучилась — цифры и тетушки сводили ее с ума, — хотелось кричать: «Заберите меня из этого болота!» Но она оставалась послушной дочкой.

Прошло совсем немного времени, и Наташа стала часто и тяжело болеть. Организм бунтовал против насилия над волей и разумом. А потом, к счастью, выход нашелся сам: она забеременела. Кое-как досидев до декрета, ушла рожать, в мечтах забыть свою «карьеру» как страшный сон. Родилась дочка. Через некоторое время — сын. Малыши подрастали, и денег, которые зарабатывал муж, перестало хватать на всех. Пора было возвращаться на работу. От одной этой мысли ей становилось дурно. Похоронить себя среди пыльных папок и бумаг, старческого ворчания и чужих болезней?

Нужно было искать другой выход. И тут ей в голову пришла гениальная идея. Подросших детей предстояло устроить в детский сад и ясли, а места тогда были дефицитом. И Наташа решила прийти к заведующей, сказать, что готова работать кем угодно, лишь бы получить места для своих малышек.

— Какая удача, еще и высшее образование, — симпатичная дама протянула ей лист бумаги, — пишите заявление! У нас воспитателей не хватает.

Можно ли подготовить к личной жизни?

Если честно, этот вопрос нужно поставить во главу угла. **Необходимо передать детям навыки надежных отношений и модель крепкой семьи — от этого будет зависеть не только их будущее, но и будущее многих поколений наших потомков.** Так или иначе, взрослый ребенок будет вступать в личные отношения, же-

нится или выйдет замуж, и этот факт родителям необходимо заранее принять. Мы можем научить его удерживать, беречь и развивать отношения на личном примере, пока ребенок еще мал и живет в семье.

Отдельно стоит напомнить о половом воспитании — важнейшей отправной точке будущего осознанного родительства наших детей. Уже в 3–5 лет ребенок выясняет отличия полов. Разговоры с родителем своего пола о том, «как у мальчиков», «как у девочек» и «откуда берутся дети», важны и необходимы. К 9–11 годам — будьте уверены — подавляющее большинство детей уже знает ответы. Вопрос только в том, какая это информация: взвешенная и реалистичная от родителей, из книг и просветительских фильмов или рассказы приятелей по двору? **К возрасту 9–10 лет — не позже — девочки и мальчики должны узнать от родителей о строении своего организма и быть готовыми к серьезным изменениям, которые их ждут при половом созревании.** Не стоит молчаливым доводить ситуацию до абсурда — когда девочка упадет в обморок от ужаса «я умираю», увидев на своем белье кровь, а мальчик возненавидит себя, проснувшись в липкой луже. Мультфильм «Когда девочка взрослеет» в четырех частях — отличное начало этого разговора с детьми обоих полов от 8 лет.

Что нужно обсудить? Все, что считаете нужным, но обязательно — изменения тела, личную безопасность, неприкосновенность и отношения между людьми. Важные моменты, которые нельзя упустить в разговорах, приводим ниже.

1. Взаимные чувства молодых людей.
2. Доверие. Важно, чтобы с любимым человеком можно было обсуждать любые вопросы, чтобы он был готов слушать и готов помогать.
3. Важно, чтобы с любимым были близкие приоритеты и ценности.
4. Очень серьезный вопрос — схожесть темпераментов.
5. Необходимы открытость, возможность обсуждать отношения в браке, рождение детей, секс и контрацепцию до момента вступления в брак и первой близости. И всегда в дальнейшем.
6. Принцип «безопасность превыше всего». В близких отношениях недопустимы агрессия, жестокость, подавление.
7. В отношениях неприемлемы такие проявления, как неверность, ложь, насилие, манипулирование, критичность, непорядочность.

Это поможет нашим детям сориентироваться, не утонуть в потоке разнородной и не всегда достоверной информации извне. Наша задача — настроить детей на долговременные надежные отношения, на брак и духовное единство с супругом, на рождение детей и традиционные семейные ценности.

Однако родители могут сколько угодно рассуждать с подростками о верности и порядочности, о высоких чувствах и вечной любви, но, если сами они практикуют измены или случайных партнеров, даже в случае, когда семья «не в курсе», дети будут на бессознательном уровне впитывать и потом воплощать в жизнь именно эту модель.

Готов ли молодой взрослый к решению финансовых вопросов?

Отношение к деньгам во всех семьях разное. Финансовые привычки часто передаются от родителей к детям и таким образом формируют материальное благополучие или, напротив, неблагополучие семьи. Легче всего финансовую грамотность дети усваивают там, где родители не стыдятся денег, но при этом не видят в них главную ценность жизни; где умеют откладывать определенный процент своего дохода, каким бы он ни был, ежемесячно, но при этом не боятся тратить и не страдают от скупости; где творчески подходят к вопросу реализации своих талантов и умеют видеть возможности для заработка там, где их не замечают другие.

Так может ли ребенок научиться финансовой грамотности в семье? Конечно. В первую очередь, на практике, именно там это и происходит. А уже во вторую — благодаря теории и книгам.

Карманные деньги — вот первый необходимый тренажер финансовой грамотности для детей. Они обязательно должны быть. Начиная с 5–7 лет ребенку необходим опыт отношений с личными деньгами: копить, хранить, тратить. Иначе, впервые получив деньги и придя с ними в школу, в магазин, дети начнут покупать все, что там увидят (чипсы, газировку, одноразовые игрушки и т. д.). Чтобы этого не происходило, помимо карманных денег, важно открыто обсуждать внутри семьи реальные суммы, которые тратятся на продукты, коммунальные услуги, одежду и дру-

гие необходимые вещи. К подростковому возрасту у детей уже должен быть сформирован навык отношений с деньгами. Принцип довольно простой — **поначалу карманные деньги даются ежедневно (младший школьник), потом — раз в неделю (по готовности ребенка) и к подростковому возрасту ежемесячно.** С 11–12 лет (в идеале, если мы начали вовремя) ребенок окажется вполне способен рассчитать свой бюджет на месяц.

Примерно этот же возраст — 12–13 лет — прекрасно подходит для того, чтобы ребенок задумался о личных заработках. Конечно, он не может устроиться на работу и это ни в коем случае не нужно: главной задачей подростка остается учеба. Но подумать, что он мог бы делать для соседей, знакомых взрослых, друзей родителей за небольшую плату, вполне реально. Любит собак? Может выгуливать питомцев, когда хозяевам некогда. Умеет убирать квартиру? Может предложить свою помощь тем, кому это трудно. Нет ничего плохого в том, чтобы зарабатывать своим трудом. Единственное важное исключение — собственная семья. Внутри семьи у детей должны быть свои обязанности, и они ни в коем случае не оплачиваются. Так же как не оплачиваются обязанности матери и отца. В противном случае это может сформировать потребительскую позицию у ребенка по отношению к самым близким людям, и это скажется самым негативным образом на подготовке ко взрослой жизни.

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

После технического образования педагогических знаний Наташе явно не хватало, зато у нее был навык ладить с детьми. Пригодились к тому же творческие способности и любовь к рукоделию. Малыши — в ее первой группе было 23 мальчика и всего 3 девочки — обожали молодую воспитательницу, и она отвечала им тем же.

Везение уже не покидало ее: в сентябре, через год, Наташу отправили учиться в педагогическое училище на воспитателя групп детей раннего и дошкольного возраста. Она окончила училище с красным дипломом, и в числе нескольких успешных выпускников ей предложили бесплатное место в педагогическом институте по сокращенной программе. Мечта поступить в вуз и стать педагогом, в которую раньше она боялась верить, теперь сбывалась. Спустя девять лет.

А по окончании вуза новый успех — из двух потоков были выбраны пятнадцать человек, которым предложили остаться в институте еще на три года и получить второе высшее образование. Квалификация методиста по дошкольному воспитанию и специальность практического психолога.

Последние годы в вузе Наташа училась уже вместе со своими детьми: они пошли в школу, а она продолжала грызть гранит науки в институте. И была счастлива! Уроки с сыном и дочкой делали вместе: она свои курсовые и дипломные, они — прописи и задачи. Муж ее поддерживал. Свекровь и свекор помогали. Диплом Наташа защитила на «отлично».

Вот только мама была не рада успехам дочки и окончательно от нее отдалилась. Ворчала при редких встречах: «Куда ты со своими мозгами», «Что это за чушь — психология» — и все достижения Наташи подвергла критике. Но молодую женщину было уже не остановить.

Огорчало только одно — здоровье Наташи так и осталось слабым: годы насилия над собой и чужое место в жизни не проходят для нас бесследно.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Капитал личностных навыков вкупе с отношениями надежной привязанности и поддержкой родителей навсегда останется с нашими детьми. Это самое главное и необходимое, что мы должны им передать. Такое наследство невозможно пустить на ветер, оно всегда будет в цене.

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Екатерина Бурмистрова* «Взрослеем с подростком: воспитание родителей».
- *Адель Фабер, Элейн Мазлиш* «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили».
- *Джил Хайнс, Элисон Бейверсток* «Ваши взрослые дети».
- *Мария Гиппенрейтер* «Бегство к себе».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 5.4

- *Выготский Л.С.* Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2021. — 224 с.
- Психология подростка / И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, А.А. Реан. — М.: АСТ, 2008. — 512 с.
- *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 452 с.
- *Эйдемиллер Э.Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.

Для закреплeния материала посмотрите видеурок 5.4



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «БУДУЩАЯ КАРЬЕРА»

Цель задания: проанализировать готовность подростка / молодого взрослого к работе.

1. Проанализируйте готовность ваших подростков к работе по критериям ниже. Если у вас пока нет ребенка подросткового возраста, проанализируйте собственные данные. Отмечайте «готов», «готов частично», «не готов»:

1. Устная коммуникация. Умение четко и уверенно выразить свои мысли. _____
2. Командный дух. Умение уверенно работать в группе. _____
3. Рельные представления о рынке труда и коммерции. _____
4. Аналитические и исследовательские способности. _____
5. Инициативность / личная мотивация. _____
6. Целеустремленность. _____
7. Умение четко выражать свои мысли на письме. _____
8. Планирование и организация. Умение планировать дела и эффективно их выполнять. _____
9. Гибкость. Умение адаптироваться к изменениям. _____
10. Управление временем. _____

2. Запишите количество отметок «готов», «готов частично» и «не готов».

3. Проанализируйте навыки и умения, которые попали в раздел «не готов». Обдумайте и запишите способы их развития.

4. Сделайте свои выводы о способах подготовки ребенка к карьере внутри семьи и обсудите их с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «Будущее подростка»

Цель задания: подготовиться к беседе о выборе профессии с молодым взрослым.

1. Вам предстоит важный разговор с подростком на тему его будущего. Представьте, что ваш подросток собирается сразу после окончания средней школы уехать из дома¹. План ребенка — Байкал, тайга и работа лесником. О поступлении в колледж или вуз он сейчас не хочет даже слышать. Подготовьтесь к этому разговору с соблюдением правил открытой доверительной беседы (при необходимости вернитесь к их перечню в тексте урока). Опишите место, время, настрой, которые вы выберете для разговора. Зафиксируйте все вопросы, которые вы хотите задать ребенку, и все слова, которые планируете ему сказать.

2. Сделайте выводы об уровне своего доверия подростку. Проанализируйте собственную готовность передать ответственность ребенку. Поделитесь результатами с Напарником.

¹ История выпускницы средней школы, уехавшей в тайгу сразу после экзаменов, реальна. Так поступила дочь известного детского психолога Юлии Гиппенрейтер (мы неоднократно ссылались на ее книги).

ЗАДАНИЕ 3. «ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ»

Цель задания: вспомнить и проанализировать личный опыт первых отношений.

1. Вспомните, пожалуйста, ваши первые серьезные отношения. Как звали вашего избранника? Как вы встретились? При каких обстоятельствах признались друг другу в любви?

2. Обсуждали ли вы с избранником будущее? Какими словами размышляли о семье, о будущих детях?

3. Что вам помогало чувствовать себя в этих отношениях уверенно и безопасно?

4. Сделайте выводы о роли близких отношений в жизни человека. Запишите, что вы как родители можете сделать, чтобы помочь своим детям справиться с безопасным вхождением в них. Обсудите свои выводы с Напарником.

КОГДА ПРОИСХОДИТ СЕПАРАЦИЯ?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Петя рос с матерью, бабушкой и отцом-алкоголиком, которого трезвым никогда не видел. Когда сын вырос, отец ушел из семьи, оставив двух женщин с выпускником школы. Петя в тот год мечтал поступить в летнее училище, усиленно готовился. Даже втайне от мамы уже отправил документы в другой город, и его пригласили на экзамены. Парень светился от счастья, его мечта сбывалась!

— Только через мой труп, — отрезала мать.

— Почему?! — Петя вытаращил на нее глаза.

— Ты не можешь, — она вдруг заплакала, — сначала отец бросил нас, теперь и ты туда же? Как же мы будем жить?

После этого разговора Петя поник. А мать вдруг усилила контроль: семнадцатилетнему парню приходилось сразу же после школы бежать домой, чтобы «мама не волновалась». Одновременно в семье случилась еще одна беда: у бабушки отказали ноги, и теперь без Пети было вовсе не обойтись. Он носил бабушку на руках в ванную и в туалет.

Экзамены на фоне всех этих переживаний Петя сдал не слишком успешно. Зато на выпускном вечере в школе признался в любви своей однокласснице. Девушка ответила взаимностью. И они гуляли вдвоем всю ночь. А наутро Петю ждал дома грандиозный скандал. С любимой пришлось встречаться урывками и тайком. Мать выбора сына не одобряла. Да он и сам понимал, что не может ничего предложить своей избраннице: денег нет, жить им негде. Подумал-подумал и вместо института пошел работать на завод: зарабатывать деньги. Тем более маме с прежней должности пришлось уволиться, чтобы ухаживать за бабушкой, а на новом месте прежних денег уже не платили. Пришла пора содержать семью.

КАК БЫТЬ С ЧУВСТВАМИ РОДИТЕЛЕЙ?

Мы добрались до самой вершины родительства: на пик, к которому стремились подобно альпинистам все эти годы, начиная с рождения наших дочерей и сыновей, и одновременно боялись его.

Переезд ребенка из родительского дома — это всегда волнующий и эмоционально заряженный момент. **Секрет успешной сепарации в том, чтобы не только дети, но и родители были к ней готовы.**

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Нам с мужем довелось уже трижды пройти через сепарацию детей. Сначала выросла Нэлла (сейчас ей 23, и она живет отдельно с 18 лет), потом повзрослел Гоша (ему тоже 23, он жил с нами до 20 лет), и следом Даша Большая отметила свое совершеннолетие, а через несколько месяцев после этого события решила жить отдельно. Казалось бы, мы должны уже были привыкнуть к изменениям, учитывая накопленный опыт и знания. Тем не менее каждый раз сепарация вызывает самые сильные чувства.

Во-первых, во время сепарации детей мне лично бывает сложно избавиться от мысли: «Неужели им со мной так плохо, что они решили уехать?» Конечно, она не добавляет радости. Во-вторых, тревожно за детей, когда они уезжают из семьи. К экзаменам готовишься? Поел? Точно не наделал никаких глупостей? Первые недели тяжело не хвататься за телефон каждую секунду. Потом проходит месяц, другой, ребенок, слава богу, жив-здоров и даже доволен. Учится или работает. Только тогда начинает понемногу отпускать. И в-третьих, есть неприятные мысли о том, что как родитель я все-таки не до конца состоялся — хотели же еще вместе с ребенком вот этому научиться и тому. Здесь навыки до ума довести и там личные качества доработать. Спокойно и размеренно. Вместе. А вышло не так.

Смею предположить, что некоторые из этих эмоций знакомы и другим родителям взрослых детей. Хотя, если честно, во всех перечисленных переживаниях присутствует немалая доля родительского эгоизма. Это личные страхи, волнения и тревоги. **Если помнить во время сепарации о главном — смысл воспитания**

в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, к реализации его собственной цели и смысла, — будет легче через нее пройти.

И тем не менее чаще всего чувства родителей бывают яркими и весьма противоречивыми. Это гордость и печаль, радость и тревога, любовь и неуверенность. Целая гамма. Но мы на то и взрослые люди, чтобы со всем этим справиться. Мы специально развивали в себе родительские компетенции и умеем достойно переживать сильные эмоции. А иногда и сами взрослые дети нам в этом помогают своей осознанностью.

Сепарация повзрослевшего ребенка — это доверие и поддержка. Это готовность родителей отпустить с любовью и их умение справляться с личными чувствами, амбициями ради счастливого будущего своих детей.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

«Мам, я все обдумала и решила взять ответственность за себя и свою жизнь в свои руки, — написала мне Даша Большая в письме накануне своего переезда. — Я понимаю примерно все трудности, с которыми мне предстоит столкнуться, и я к ним готова. Я очень благодарна вам за все то, что вы для меня сделали и продолжаете делать по сей день. Вы показали мне жизнь, в которой люди к чему-то стремятся, ставят цели и добиваются их. Лет пять назад я не могла и представить, что даже к 20 годам буду готова к взрослой и самостоятельной жизни, но вы подарили мне веру в себя и вообще желание жить! Я понимаю твои переживания, но я всегда была ответственным человеком, и ты это знаешь. Поверь, у меня нет цели испортить свою жизнь, и я буду подниматься, даже если стану падать. Я никуда не пропаду и останусь на связи, буду приезжать в гости и радовать вас своими успехами и делиться своими трудностями. Вы всегда будете для меня моими родителями, которые меня воспитали и вложили в меня основную часть знаний о жизни, за что я вам бесконечно благодарна. Я вас очень люблю».

Прощаться с детьми, даже понимая, что мы не расстанемся навсегда, очень сложно. Но добрые слова, взаимная благодарность и лучшие пожелания успешного пути всегда помогают. И именно родителям необходимо взять себя в руки. Принять выбор своих детей.

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ГОТОВНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ?

Сразу отметим — супружеские отношения в период сепарации детей очень важны! Впрочем, повторимся, без качественного партнерства в принципе трудно создать благополучную семейную жизнь и пройти через рождение и взросление детей. Не случайно мы посвятили отдельные уроки отношениям партнеров в самом начале курса. **Счастливая супружеская жизнь помогает пережить отделение детей. Но если в браке накопились проблемы, которые не решались годами и десятилетиями, то дети уйдут, а родители останутся в одной квартире с чужим или малознакомым человеком.**

Отсутствие сепарации взрослого ребенка — это часто вопрос созависимых отношений, с которым было бы неплохо обратиться к психологу. Причем возраст ребенка в данном вопросе никакой роли не играет — бывает так, что и тридцатилетних, и сорокалетних «детей» мамы держат при себе, самым эгоистичным образом присвоив их.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Работа — дом, работа — дом, Петя даже на свидание к любимой не мог вырваться. Стоило ему отпроситься на вечер, как бабушке резко становилось плохо и мать демонстративно вызывала «Скорую помощь».

— Ты нас в могилу сведешь своими гулянками, — шипела она.

Петя держался из последних сил. Он хорошо зарабатывал и откладывал деньги на свадьбу, на будущую семейную жизнь. Они договорились с любимой, что поженятся, как только ей исполнится девятнадцать лет. Но не дождались... Институтская жизнь закружила ее — новые знакомства, друзья. Очень скоро у нее появился другой парень: такой же свободный студент, как и она сама. А Петя продолжал вкалывать на заводе. И по-прежнему после смены сразу бежал домой, чтобы сменить маму у кровати больной бабушки.

Однажды — на дни рождения в их бригаде было принято проставляться — Петя напился так, что не смог дойти до дома. Его принесли на руках. Мать устроила скандал, а он лежал на полу и думал о том, как же все это ему надоело. С тех пор каждую пятницу после работы он пил.

— Опять наакался! — встречала его мать на пороге. — Поганые папочкины гены!

Петя улыбался ей, отодвигал одной рукой и шел спать на свой диван. Так и проводил оба выходных дня: перед телевизором на диване.

Однако не только «тяжелые случаи» созависимых отношений становятся серьезным препятствием к зрелости родителей и взрослению детей. Встречаются и другие причины.

Итак, что необходимо проработать родителям, чтобы быть готовыми к отделению детей?

Во-первых, собственные тревоги. Страх в период взросления детей может проявиться великое множество. Страх перемен. Страх за жизнь и здоровье ребенка. Страх потерять контроль. Страх одиночества. Страх утратить смысл жизни. Страх лишиться поддержки. **Невозможность справиться с родительскими страхами приводит к тому, что они перекрывают ребенку кислород, не позволяют развиваться и жить.**

Во-вторых, это неготовность родителей поддерживать и утешать детей в случае их неудач, разрыва отношений, жизненных провалов. **Очень важно учиться давать детям право на ошибку.** Не злорадствовать: «Мы тебе говорили», а помогать в трудные минуты. Быть «тихой гаванью», в которую ребенок будет возвращаться, чтобы набраться сил.

В-третьих, **сепарацию осложняет ревность к молодости и свободной жизни ребенка. Неготовность принимать его выбор, отношения и решения.** Нередко это проявляется как следствие неумения принимать безусловно и самого ребенка. На этапе взросления проблема может обостриться и разрушить отношения.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мать и двадцатилетняя дочь живут вместе. Мать работает, дочь учится в вузе. Мужчины в семье нет. Мать молодится и поддерживает с дочерью приятельские отношения «на равных»: развлекается вместе с компанией дочери в ночных клубах, ведет молодежный образ жизни. Каждый раз, когда дочь знакомится с симпатичным парнем, мать тут же переключает его внимание на себя. Дочь злится, но терпит такое положение

дел, потому что понимает свою финансовую зависимость. К сожалению, ситуация говорит об инфантильности обеих и может в дальнейшем привести к невозможности личной жизни. У матери, потому что она не принимает общества сверстников. У дочери, потому что она остается при матери, в зависимом положении ребенка. Ревность к молодости дочери приводит к тому, что мать не создает модели взрослой жизни, не побуждает развитие дочери. Да и сама она не готова расстаться с подростковым возрастом, ищет компанию «равных» среди друзей собственного ребенка.

КАК СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ СЕПАРАЦИИ?

У любой медали, как известно, две стороны. Если одной стороной сепарации становятся сложные чувства, связанные с отделением и автономией взрослых детей, то вторая сторона — это невозможность добиться того, чтобы великовозрастные дети наконец съехали от родителей и начали самостоятельную жизнь. И тогда получается, что родительская задача не выполнена, взросления не произошло. Анна Яковлевна Варга, российский психолог, кандидат психологических наук, опирается в своих рассуждениях на основы системной семейной психотерапии и говорит о том, что незавершенность сепарационных процессов негативно сказывается на решении основных задач, которые стоят перед человеком в юности и во взрослости. А именно на становлении в профессиональной сфере, поиске партнера и рождении собственных детей.

Как избежать негативных осложнений? Как добиться того, чтобы наши дочери и сыновья выросли и вступали на самостоятельный путь? **Не стоит предлагать детям чрезмерно удобную и безответственную жизнь после восемнадцати лет. С наступлением совершеннолетия или чуть позже родителям стоит задуматься над созданием условий для сепарации.** Расскажу о базовых принципах, принятых в нашей семье. А вы в процессе выполнения задания 3 сможете смоделировать подходящие именно для вас установки.

1. Наш дом — наши правила. Четкие законы для всех, включая совершеннолетних детей.
2. В нашем доме недоступны алкоголь и вечеринки без согласования с семьей.

3. Бытовые обязанности совершеннолетних детей приравнены к обязанностям взрослых.
4. совершеннолетние дети полностью обслуживают себя.
5. После 18 лет мы не даем карманных денег (нужно заработать самим).
6. Основная занятость совершеннолетнего — работа или учеба.
7. Родители материально обеспечивают совершеннолетнего ребенка, если он учится на очном отделении колледжа или вуза. Если нет, помощь деньгами возможна, но это не обязанность, а добрая воля самих родителей.
8. Время прихода домой не позже 23:00. В остальном родители совершеннолетних детей не контролируют. Если есть потребность пойти на концерт, вечеринку с друзьями и т. д. в ночное время, это оговаривается заранее и отдельно, чтобы родители не волновались.

Как вы думаете, многие молодые люди готовы жить такой жизнью? Без спонтанных тусовок, с множеством обязанностей по отношению к семье, по правилам своих родителей. **Стимулом покинуть родительский дом становится жажда свободы. При этом дети с заранее сформированными навыками самостоятельной жизни осознают, что свобода — это всегда ответственность.**

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

С момента окончания школы прошло пять лет. Как-то, шагая с работы, Петя встретил бывшего одноклассника, и тот сказал, что есть идея отметить классом этот маленький юбилей. Конечно, его бывшая невеста тоже придет.

Петя с волнением ждал встречи. Готовился. А когда увидел одноклассников, пообщался, то понял: у всех жизнь удачно сложилась. Только не у него. Любимая окончила институт, на третьем курсе вышла замуж и теперь живет с мужем и ребенком отдельно. Они ждут второго. У Пети так сильно защемило в груди, что он не смог вытерпеть эту боль: встал и ушел. Купил себе бутылку водки и долго сидел на скамейке в парке, оплакивая судьбу...

Когда Пете исполнилось 30 лет, бабушка умерла. Мать тут же сошлась с каким-то мужчиной, привела его в дом. Это неожиданное и неприятное для Пети соседство добавило в семье скандалов.

— Все, мне надоело! — не выдержал Петя. — Ухожу жить в общежитие!

Но мать тут же схватилась за сердце, ее сожитель вызвал «Скорую помощь», и Петя снова остался жить с мамой. Постепенно все как-то примирились между собой. Начали вместе ходить в музеи, ездить по святым местам. Петя быстро постарел — снаружи и внутри. Отпустил бороду, длинные волосы, стал сам на себя не похож. Когда мать умерла, он отписал квартиру, в которой был все эти годы несчастлив, церкви. А сам ушел послушником в монастырь.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Сепарация повзрослевшего ребенка — это доверие и поддержка. Это готовность родителей отпустить с любовью и их умение справляться с личными чувствами, амбициями ради счастливого будущего своих детей. Успешная сепарация становится необходимым мостиком к собственной семье взрослого ребенка, а также к рождению его детей.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧЕСТЬ КНИГИ ИЗ БИБЛИОТЕКИ «АЗБУКИ СЕМЬИ»

- *Дима Зицер* «О бессмысленности воспитания подростков».
- *Екатерина Бурмистрова* «Взрослеем с подростком: воспитание родителей».
- *Адель Фабер, Элейн Мазлиш* «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили».
- *Джеймс Холлис* «Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 5.5

- *Варга А.Я.* Структура и типы родительского отношения: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.01. — М., 1986. — 209 с.

- *Варга А.Я.* Теоретические основы системной семейной психотерапии: учебное пособие / А.Я. Варга, Г.Л. Будинайте // Системная семейная психотерапия: классика и современность. — М.: Класс, 2005. — 144 с.
- *Выготский Л.С.* Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2021. — 224 с.
- *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982.
- Психология подростка / И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, А.А. Реан. — М.: АСТ, 2008. — 512 с.
- *Малкова Е.Е.* Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, А.А. Наумова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17).
- *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 452 с.
- *Эйдемиллер Э.Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис: учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А.Д. и др.]. — 2-е изд. — М.: Флинта [и др.], 2006. — 341 [1] с.

Для закрепления материала посмотрите видеурок 5.5



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

ЗАДАНИЕ 1. «ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ»

Цель задания: осознать чувства родителей в момент сепарации детей.

1. Пожалуйста, представьте себе, что вашему ребенку 18 лет и он решил со следующей недели начать самостоятельную жизнь — уехать из родительского дома. Какие чувства вы в связи с этим испытываете?

2. Отметьте те страхи, которые у вас есть в связи с сепарацией.

- Страх за жизнь и здоровье ребенка.
- Страх перемен.
- Страх потерять контроль.
- Страх одиночества.
- Страх потерять смысл жизни.
- Страх лишиться поддержки.

3. Выпишите самый сильный свой страх. Представьте, что с ним столкнулась ваша близкая подруга. Напишите ей письмо, чтобы придать сил и поддержать в момент сепарации ребенка.

4. Сделайте выводы об эмоциях родителей и способах управления ими в момент сепарации детей. Поделитесь ими с Напарником.

ЗАДАНИЕ 2. «ГОТОВНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ»

Цель задания: проанализировать роль поддержки родителей в жизни взрослых детей.

1. Вспомните ситуацию из вашей юности, когда вас постигла неудача (несчастливая любовь, отчисление из вуза, потеря работы, провал своего дела и т. д.). Опишите ее.

2. Как узнали об этом ваши родители? Какой была их реакция? Какие слова поддержки они сказали вам? Что в их отношении вам особенно помогло?

3. Сделайте выводы о верных действиях родителей в моменты неудач взрослых детей. Как именно они могут поддержать? Поделитесь идеями и выводами с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «УСЛОВИЯ СЕПАРАЦИИ»

Цель задания: проанализировать условия, которые побуждают взрослых детей к самостоятельности и ответственности.

1. Просмотрите повторно список «Условия сепарации» и выделите те пункты, с которыми вы готовы согласиться, организовав жизнь с совершеннолетними детьми под одной крышей:

- Наш дом — наши правила. Четкие законы для всех, включая совершеннолетних детей.
- В нашем доме недоступны алкоголь и вечеринки без согласования с семьей.
- Бытовые обязанности совершеннолетних детей приравнены к обязанностям взрослых.
- Совершеннолетние дети полностью обслуживают себя.
- После восемнадцати лет мы не даем карманных денег.
- Основная занятость совершеннолетнего — работа или учеба.
- Родители материально обеспечивают совершеннолетнего ребенка, если он учится на очном отделении колледжа или вуза. Если нет, помощь деньгами возможна, но это не обязанность, а добрая воля самих родителей.
- Время прихода домой не позже 23:00. В остальном родители совершеннолетних детей не контролируют. Если есть потребность пойти на концерт, вечеринку с друзьями и т. д. в ночное время, это оговаривается заранее и отдельно, чтобы родители не волновались.

2. Добавьте правила, которые вы считаете важным ввести и соблюдать в своем доме после достижения детьми совершеннолетия.

3. Сделайте свои выводы об условиях сепарации взрослых детей и обсудите их с Напарником.

Куда приводит детство?

ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Историю Гоши я уже рассказывала на уроке 3.6 и много раз обращалась к ней в примерах из жизни. Осталось только поведать о тех метаморфозах, которые происходили на этапе его взросления.

— Я от вас до двадцати пяти лет никуда не уйду, — все время повторял Гоша, обретая семью только в 16 лет.

— Оставайся, будем рады, — улыбались мы с мужем.

А сами переживали о том, что и до двадцати пяти не успеем компенсировать последствия детских психологических травм и построить отношения привязанности с уже практически взрослым парнем.

Зато когда появились первые успехи — интерес к учебе, желание развиваться, стремление к самостоятельности, — мне стало казаться, что мы справились. Каким-то чудом за четыре года, от шестнадцати до двадцати, прошли весь путь с нуля — смогли сформировать надежные отношения, поделились своими ценностями, показали модель семьи. Даже помогли встать на путь взросления. Было такое чувство, что еще чуть-чуть — и сын возьмет на себя ответственность. Я поверила в волшебство подросткового возраста: все можно исправить!

Но очередное лето — Гоше как раз исполнилось двадцать — показало, что зрелости пока еще нет. Наш юноша вдруг снова превратился в девиантного подростка. «Не хочу» и «не буду» сыпались как из рога изобилия. В тот период ему начисляли социальные выплаты от государства: наш взрослый ребенок покупал на них сигареты, алкоголь и ни о чем больше не думал.

— Я совершеннолетний! — возмущался он в ответ на мои замечания. — Что хочу, то и делаю.

— Гоша, свобода — это ответственность!

— Я за себя и отвечаю!

— Это иллюзия! Отвечаем мы с папой. А ты только тратишь свои социальные выплаты.

— Ааааа, — он начинал топтать ногами, как трехлетний ребенок, — у тебя все сводится к деньгам!

Он демонстративно разворачивался и уходил, чтобы снова весь день проваляться в постели, а вечером выпивать и развлекаться как душе угодно.

КАКОЕ НАСЛЕДСТВО МЫ ОСТАВЛЯЕМ ДЕТЯМ?

Мы с вами подошли к тому удивительному времени — совершенно-летию ребенка, — когда родительские обязанности заканчиваются. Дальше нужно говорить об отношениях между независимыми личностями. **Вчерашний малыш вырос. Мы больше не можем поднять своего ребенка на руки и унести от опасности, не можем оградить и защитить от неудач, не можем влиять на него так, как раньше.**

Поэтому остается любить, поддерживать и искренне желать ребенку, чтобы у него было все хорошо.

Мы — большие молодцы, если успели создать надежную привязанность, сформировать важные навыки и передать своим детям главную мудрость на будущее: **воспитывать нужно себя, а не детей. Личностный рост родителя, его осознанность — вот ключ к благополучию семьи и ребенка. Если наши дети впитали это, то мы заложили отличный фундамент для собственных внуков!** Теперь, когда им восемнадцать, двадцать, сорок и больше, с нами остается душевная связь. Она — навсегда. И именно эта связь дает взрослым детям устойчивость.

Жизнь — это не спринт, а марафон. Всегда побеждает тот, у кого больше жизнестойкости, способности оправиться от ударов судьбы, невыносимой усталости, бед. Встал, отряхнулся и — снова вперед!

Почему же вокруг нас так много людей, которые не справляются с жизнью? Прибегают к алкоголю, наркотикам, неразборчивым связям, ломаются после первых же неудач? Потому что не сло-

жилось жизнестойкости, не проработаны травмы, а «внутренний родитель» в сложной ситуации шепчет им: «У тебя никогда ничего не получится, бестолочь!», «Как ты смеешь злиться на старших, ничтожество?!», «Где и кому ты нужен, горе луковое?», «Идиот несчастный, всю жизнь нам с отцом испортил». Как говорили в детстве мама и папа, так и звучат в голове их голоса, когда бывает особенно трудно. Их невозможно вынести, их хочется любой ценой заглушить. И нет ресурса, чтобы справиться с жизнью.

Каким бы ни был «внутренний родитель», он не только влияет на самого человека, но и всегда отвечает за его отношения с детьми. При любом стрессе срабатывает паттерн, полученный в детстве: хороший или плохой.

Менять плохие паттерны трудно. Это гигантская работа над самим собой. И в начале пути всегда стоит осознание. Именно с этой целью мы с вами и погрузились в «Азбуку счастливой семьи» — понять, где нужны наши усилия и есть шансы справиться самостоятельно или, возможно, с помощью тренингов, книг. А по каким вопросам стоит искать поддержки специалиста.

ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Так вышло, что в то лето мы с Дашей Маленькой попали в больницу. Дочке делали операцию на глазик, и это были очень тяжелые дни в нашей жизни. Первым, кого я увидела по возвращении из больничного ада, был Гоша. Он равнодушно взглянул на нас с Дашей и пошел дальше своей дорогой — за дом, где обычно курил.

— Гоша, — я вышла из машины, — ты не хочешь поздороваться с нами, обнять сестру?

— Хватит говорить мне, что я должен делать, — он даже не подошел, зато сразу повысил голос. — Меня это бесит!

Он начал топтать ногами — как обычно, когда не мог справиться с собой, — и потом, широко шагая, скрылся за домом. Ресурсов у меня не осталось ни капли: все казалось бессмысленным и напрасным. «Сколько ни пытайся вложить в подростка тепла и любви, — думала я в тот миг, — а негативный детский опыт сильнее. Невозможно помочь! Ничего у нас не вышло, никаких отношений нет. Слишком поздно».

Гоша по-прежнему не чувствовал состояния других людей, не откликался на чужую боль, не мог сопереживать. И это тот самый ребенок, кото-

рого я каждый раз обнимала при встрече, после разлуки. Тот человек, чью боль хотела взять на себя, чтобы ему стало легче. Тот, кого пыталась учить заботиться на личном примере. Ребенок, которого полюбила всем сердцем.

В отчаянии я написала Гоше письмо о том, что не справляюсь с чувствами, мне слишком больно его видеть. И через несколько дней он по моей просьбе уехал. До конца лета мы не встречались: я на даче, Гоша в Москве. Общались лишь в мессенджерах.

Возможны ли со взрослыми детьми партнерские отношения?

Отечественный психолог Тамара Ивановна Сытько рассматривает сепарационный процесс именно как трансформацию детско-родительских отношений, определяя сепарацию как «последовательное осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отделенности и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство независимости и происходит построение своей уникальной личностной идентичности каждого из участников процесса».

С момента сепарации отношения между родителями и детьми выходят на финальный уровень — отношения взрослых людей. Это значит, что теперь мы на равных. И любая помощь — причем в обе стороны — носит добровольный характер. Общение — кем бы оно ни инициировалось — должно быть наполнено уважением. Всякое дело — что бы мы вместе ни затеяли — на правах партнеров. При этом, конечно, родители, обладая большим жизненным опытом, в первую очередь проявляют взрослые качества — спокойствие и мудрость. Мы можем помогать, но не так, чтобы провоцировать беспомощность взрослых чад.

Поддерживать взрослые отношения с нашими детьми помогут правила, которых стоит придерживаться родителям. Эти же правила будут способствовать сближению, если в отношениях есть трудности.

- **Используйте метод положительного подкрепления.** Всегда озвучивайте положительные моменты, а не свое недовольство. Если ребенок ненадолго заехал в гости: «Я так рад(а) тебя видеть!» — а не «Ну почему всего на полчаса?!».

- **Будьте гибкими. Не рассчитывайте, что все и всегда будет идти по вашему плану или сценарию.** Старайтесь наслаждаться каждым моментом близости со взрослыми детьми и не расстраивайтесь, если они не могут подстроиться под ваши ожидания.
- **Откажитесь от сравнений.** Рассказывать вашим детям о путешествиях и дорогих подарках, которые подарили своим родителям дети ваших друзей, нетактично. Это не станет стимулом и «подсказкой», а скорее вызовет чувство вины.
- **Находите совместные занятия, которые интересны и вам, и вашим детям.** Разберите вместе семейные архивы и фотографии, наведите порядок в бывшей детской комнате. Совместные развлечения нужно выбирать так же — исходя из общих интересов.
- **Семья должна оставаться местом, где можно восстановиться и наполниться;** где принимают безусловно, всегда рады и ни в коем случае не осуждают. Попытки «улучшить» взрослого ребенка замечаниями или нотациями приведут к отдалению, а то и разрыву отношений.
- **Соблюдайте семейные традиции, насколько это возможно.** Если в семье есть праздники, которые вы непременно праздновали вместе, когда дети были маленькими, постарайтесь сохранить хотя бы часть из них.
- **Общайтесь ради общения.** Переписывайтесь, чтобы узнать, как настроение у детей, что у них нового, и рассказывайте о себе. Важно избегать обид и жалоб: «Опять ты пропал», «Снова не написал мне».
- **Храните тайны детей.** Если взрослый ребенок доверил вам какую-то информацию «не для всех», оставьте ее при себе. Также не стоит обсуждать ваши обиды на детей и недовольство ими с третьими лицами.
- **Доверяйте своим взрослым детям.** Чрезмерный контроль убивает отношения. Вы уже передали своим детям ответственность за их жизнь и здоровье. Не забирайте ее назад.
- **Живите своей жизнью, а не жизнью детей.** Не стоит желать, чтобы взрослые дети в нас нуждались. Пусть любят и уважают, этого достаточно.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мама Лизы была всем и всегда недовольна.

— Явилась — не запыхалась, — встречала тридцатипятилетнюю дочь, мать двоих детей, родительница, — опять «только на пять минут»?

— Ну мама, — оправдывалась Лиза, — у меня же дети, семья, работа.

— Да-да, — ворчала старушка, — а матери-то у тебя нет! Неблагодарная!

— Мама, — возмущалась Лиза, — я только два дня назад заезжала. И неделю назад тоже...

— Ну-ну, ты еще посчитай!

Лиза постоянно чувствовала себя виноватой. Это мешало полноценно жить и портило настроение. В голове все время звучал недовольный голос мамы, что бы она ни сделала. Ей постоянно было стыдно.

На консультации у психолога Лиза поняла, что ее вины в состоянии мамы нет. И она не может нести ответственность ни за настроение, ни за чувства другого взрослого человека. Ей нужно твердо дать понять матери, что она не хочет упреков, не готова поддерживать общение в уничижительном ключе — тогда будет намного легче наладить здоровый контакт.

Есть ли жизнь после сепарации?

К сожалению, нередко родители взрослых детей страдают от «синдрома пустого гнезда». Забот после сепарации заметно убавляется. Дети больше не нуждаются в нас так, как раньше. И многие родители, особенно матери, начинают по этой причине страдать. Жаловаться на одиночество и ненужность.

Однако, вместо того чтобы горевать по прежним годам, когда дети непрестанно нуждались в нас, гораздо лучше посмотреть в лицо новым возможностям. Обратиться к себе и к собственной личности. Начать уделять больше времени супружеским отношениям, заводить новые традиции для двоих, решаться на поездки и впечатления. Свериться со своим призванием и вкладом, который мы вносим в этот мир. Возможно, где-то наша энергия и знания очень нужны! Чтобы понять это, достаточно оглянуться вокруг, присмотреться к молодым мамам с детьми, которым прямо сейчас трудно и нужна помощь. Подумать о волонтерстве в благотвори-

тельных организациях. Вспомнить о своих отложенных желаниях и пока еще не реализованных мечтах. Восстановить связи с друзьями, с которыми не удавалось встретиться из-за непрерывных родительских хлопот. В мире так много интересного!

Нам больше не нужно нести ответственность за наших детей, мы выполнили свои родительские функции и задачи. Теперь мы будем наблюдать за их жизнью со стороны. Будем искренне радоваться успехам наших дочерей и сыновей. Будем всем сердцем сопереживать им, когда они столкнутся с неудачами. Но больше не станем контролировать их жизнь: это время прошло. «Самое прекрасное зрелище на свете, — говорил Конфуций, — вид ребенка, уверенно идущего по жизненной дороге после того, как вы показали ему путь».

С нашими детьми дальше все будет хорошо, просто верьте!

ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

То, как именно вскрылся нарыв наших отношений с Гошей, поначалу вызывало сильную душевную боль. До того лета мы были очень близки друг с другом, даже во многом похожи — творческие, неутомимые, иногда безудержно веселые, — и вместе прошли сложный путь. Как могло все это завершиться таким фиаско?!

Но чем дольше я размышляла над ситуацией, тем яснее понимала, что это далеко не конец. Наш тяжелый конфликт сыграл роль Большого взрыва — положил конец затянувшейся сепарации Гоши. И открыл новый этап в его жизни. Из детской позиции «что хочу, то и делаю» он теперь так или иначе был вынужден перейти в состояние «отвечаю за себя сам».

По приезду в Москву Гоша жил какое-то время в семье наших друзей — словно боялся оторваться от опоры и сделать шаг в будущее, — а потом наконец переехал в свою квартиру.

Осенью мы снова встретились. Сначала я пригласила Гошу на лекцию, которую читала для родителей. А после он сам приехал в гости, в наш дом. И вдруг начал расспрашивать меня об отношениях. О том, как их сохранить. Как прожить двадцать пять лет в браке, не потеряв интерес к супругу. Как не срываться постоянно на детей. Как радовать близких. Мы говорили долго. Впервые Гоша признался, что не понимал раньше того, о чем я постоянно твердила: нарушения привязанности в детстве ведут к ненадежности во взрослых отношениях, к незрелости. Теперь он и сам хотел это в себе изменить. Он работал над собой.

С того разговора прошло уже несколько лет. За этот период Гоша по-настоящему повзрослел. Он окончил колледж и работает одновременно на трех работах по специальности — старается заработать, чтобы со временем поменять свою квартиру на загородный дом. Ему нравится заниматься с детьми — это его призвание. Он мечтает жениться на любимой девушке и родить детей. Сегодня у нас с Гошей прекрасные отношения двух взрослых людей: полные принятия, уважения и любви. Жизнестойкость Гоши, его целеустремленность — для меня невероятная гордость. Восхищаюсь его стремлением к развитию и готовностью учиться строить отношения, сочувствовать, сопереживать.

Оказалось, что любовь и принятие никогда не бывают зря. Не проходят бесследно ни в каком возрасте. Просто нужно выучиться ждать и не терять надежды. То, что мы вкладываем в наших детей, прорастает порой многие годы спустя.

Каждый ребенок — это сокровище и великий талант. Целая Вселенная, которая заслуживает любви и уважения, несмотря на трудности и ошибки. Безусловное принятие, бесконечная любовь родителей позволяют детям раскрыться и вырасти счастливыми.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Воспитывать нужно себя, а не детей. Личностный рост родителя, его осознанность — вот ключ к благополучию семьи и ребенка. Если наши дети впитали это, то мы заложили отличный фундамент для собственных внуков!

Рекомендуем дополнительно прочесть книги из библиотеки «Азбуки семьи»

- *Екатерина Бурмистрова* «Взрослеем с подростком: воспитание родителей».
- *Джил Хайнс, Элисон Бейверсток* «Ваши взрослые дети».
- *Диана Машкова* «Наши дети. Азбука семьи».
- *Диана Машкова* «Меня зовут Гоша. История сироты».



<https://azbukasemi.ru/books/>

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УРОКА 5.6

- *Выготский Л.С.* Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2021. — 224 с.
- *Малкова Е.Е.* Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, А.А. Наумова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17).
- *Кон И.С.* Люди и обстоятельства. Детство и юность // 80 лет одиночества. — М.: Время, 2008. — 448 с.
- *Сытько Т.И.* Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: диссертация канд. психол. наук. 19.00.05. — М., 2014. — 213 с.
- *Эйдемиллер Э.Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис: учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А.Д. и др.]. — 2-е изд. — М.: Флинта [и др.], 2006. — 341 [1] с.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОУРОК 5.6



<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

Возможно, при выполнении заданий потребуется помощь специалиста: затрагивается детский опыт, который в подростковом возрасте, если он был неблагоприятным, мог обострять отношения с родителями и даже оборвать связь.

ЗАДАНИЕ 1. «НАСЛЕДСТВО»

Цель задания: проанализировать влияние отношения родителей к ребенку на его будущую жизнестойчивость.

1. Вспомните, какие фразы говорили вам ваши родители в моменты:

Ваших неудач _____

Ваших потерь _____

Непослушания _____

Когда вам было страшно _____

Когда вам было больно _____

2. Хотели бы вы переписать эти фразы? Если да, сделайте это прямо сейчас.

3. Запишите фразы, которые вы хотите оставить своим детям в «наследство». Что должен говорить их «внутренний родитель», когда:

Дети переживают неудачу _____

Дети переживают потерю _____

Дети переживают стресс _____

Им больно _____

Им страшно _____

4. Напишите, какая связь есть между вашими отношениями с ребенком и его будущим. Расскажите, что дает вашим детям устойчивость, целеустремленность и смелость. Обсудите выводы с Напарником.

ЗАДАНИЕ 3. «ВПЕРЕД, В БУДУЩЕЕ!»

Цель задания: создать видение благополучного будущего и зафиксировать его.

1. Опишите подробно, какой будет ваша семья через 20 лет? Где и с кем вы будете жить?

2. Представьте, что вся семья собралась через 20 лет в вашем доме. Сколько вы видите перед собой человек? Опишите подробно, как они выглядят, в каком они возрасте, чем занимаются и как себя ощущают? Напишите, что вы чувствуете, глядя на них?

3. Сделайте выводы о своей семье через 20 лет, об отношениях внутри семьи и о вашей роли в их формировании. Поблагодарите себя за усердную работу над благополучием семьи! Запишите выводы, благодарность себе и обсудите их с Напарником.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Азарова Л.А. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс / Л.А. Азарова, В.А. Сятковский. — Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. — 164 с.

Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: Учеб. пособие для слушателей системы последиплом. образования. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2000. — 495 [1] с.

Алексеева И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020. — 470 с.

Амонашвили Ш.А. Как любить детей: опыт самоанализа / Шалва Амонашвили. — М.: Амрита-Русь, 2017. — 173 с.

Амонашвили Ш.А. Искусство семейного воспитания: педагогическое эссе / Шалва Амонашвили. — 7-е изд. — М.: Амрита-Русь, 2016. — 335 с.

Аникина В.О. Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития: [монография] / [Р.Ж. Мухамедрахимов и др.]; под общ. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2008.

Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль: Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию: [Пер. с англ.]. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: НЕВА, 2001. — 510 с.

Хайнс, Дж. Ваши взрослые дети: Руководство для родителей: [Пер. с англ.] / Джил Хайнс, Элисон Бейверсток. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 308 с.

Блонский П.П. Избранные психологические и педагогические сочинения. — М., 1979. — 343 с. Избранные педагогические и психологические сочинения: В 2 т. / [Сост. и авт. вступ. статьи М.Г. Данильченко, А.А. Никольская]; Под ред. А.В. Петровского; АПН СССР. — Москва: Педагогика, 1979. — Т. 1. — 1979. — 304 с. Т. 2. — 1979. — 399 с.

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.

Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / под ред. Д.И. Фельдштейна 2-е изд. — Издание 2-е, стереотипное. — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. — 352 с.

Боулби Джон. Привязанность / Джон Боулби; Общ. ред. и вступ. ст. Г.В. Бурменской; Пер. с англ. Н.Г. Григорьевой и Г.В. Бурменской. М.: Гардарики, 2003. — 447 с.

Брагинский В. Почему дети плохо ведут себя в школе? // Здоровье детей. — 2005. — № 23. — С. 38–42.

Варга А.Я. Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. — 5-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2011. — 181 с.

Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.01. — М., 1986. — 209 с.

Варга А.Я. Теоретические основы системной семейной психотерапии: учебное пособие / А.Я. Варга, Г.Л. Будинайте // Системная

семейная психотерапия: классика и современность. — М.: Класс, 2005. — 144 с.

Варга А.Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей / А.Я. Варга, В.В. Столин // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». — 1986. — № 4. — с. 78–92.

Григович И.Н. Синдром жестокого обращения с ребенком: Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд., — Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012. — 184 с.

Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл, 2021. — 244 с.

Верни Томас. Тайная жизнь ребенка до рождения / Томас Верни, Джон Келли; Перевод с английского осуществлен Екатериной Хотлубей. — М.: издание ЦРК «Аква», 1994. — 117 с.

Винникотт Д.В. Семья и развитие личности. Мать и дитя: рук. по нач. взаимоотношениям / Дональд Вудз Винникотт; пер. с англ. А. Грузберга. — Екатеринбург: Литур, 2004. — 390 [5] с.

Влияние изменения раннего социально-эмоционального опыта на развитие детей в домах ребенка: коллективная монография / Р.Ж. Мухамедрахимов, Н.В. Никифорова, О.И. Пальмова [и др.]. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2009. — 296 с.

Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. — СПб.: Союз, 1997. — 91 [2] с.

Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. — СПб. [и др.] : Питер, 2021 — 221 с.

Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. — 1136 с.

Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика, 1982–1984.

Гиппенрейтер М.В. Бегство к себе: жизнь подростка. — М.: АСТ, 2014. — 192 с.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?: как построить нормальные отношения с ребенком?, как заставить его слушаться?, можно ли поправить отношения, если они зашли в тупик? — М.: АСТ; Астрель, 2008. — 238, [2] с.

Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. — М.: АСТ, 2014. — 160 с.

Дольто Франсуаза. На стороне подростка / Франсуаза Дольто; [пер. с фр. А. К. Борисовой]. — Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2013. — 423 с.

Изучение отношения россиян к использованию «насильственных» методов воспитания и дисциплинирования детей, физических наказаний. Аналитический отчет по результатам массового опроса населения РФ. — М.: ООО «Сити фест», 2019. — 52 с.

Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: Эксмо-Пресс; Апрель Пресс, 2000. — 448 [1] с.

Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — М.: Просвещение, 1986. — 127,[1] с.

Ильдарханова Ч.И. Генеративное поведение российских мужчин в условиях демографического кризиса: монография. — Казань: Изд-во Академии наук РТ, 2012. — 224 с.

Калина О.Г. Роль отца в психическом развитии ребенка/ О.Г. Калина, А.Б. Холмогорова. — 2-е изд., стер. — М.: Форум: Инфра-М, 2017. — 110,[1] с.

Кащенко В.П. Педагогическая коррекция [Текст]: Исправление недостатков характера у детей и подростков: [Пособие для студ. сред. и высш. учеб. заведений]. — 4-е изд., стер. — М.: Academia, 2006. — 300,[1] с.

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Акад. проект, 2009. — 943 с.

Коваленко-Маджуга Н.П. Перинатальная психология. — СПб., 2010. — 316 с.

Колк Бессел ван дер. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк; [перевод с английского И. Чорного]. — М.: Эксмо, 2020. — 464 с.

Комаров К.Э. «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию: методическое пособие для сотрудников органов внутренних дел. — М.: Генезис, 2009. — 220 с.

Кон И.С. Люди и обстоятельства. Детство и юность // 80 лет одиночества. — М.: Время, 2008. — 428 [1] с.

Кон И.С. Ребенок и общество: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. и пед. специальностям. — М.: Academia, 2003. — 336 с.

Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб. [и др.] : Питер, 2002. — 366 с.

Корчак Януш. Как любить ребенка. Оставьте меня детям. Воспитательные моменты / Януш Корчак; [пер. с пол. Л. Стоцкой]. — М.: АСТ, 2019. — 476, [3] с., [8] л. ил., портр., факс.

Кочетов А.И. Работа с трудными детьми: Кн. для учителя / А.И. Кочетов, Н.Н. Верцинская. — М.: Просвещение, 1986. — 160 с.

Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Academia, 2000. — 231, [1] с.

Ланицбург М.Е. Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация. Мат. Росс. конф. 26–28 мая 1999 г., Санкт-Петербург. — Иваново. — 2000. С. 312–320

Ледлофф Жан. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. — М.: Генезис, 2002. — 206, [1] с.

Леонтьева Анна. Я верю, что тебе больно! М.: Никая, 2020. — 208 с.

- Леонтьев А.Н.* Лекции по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология». — 5-е изд., стер. — М.: Смысл: Academia, 2010. — 509, [2] с.
- Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
- Лисина М.И.* Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. — СПб.: Питер, 2009. — 318 с.
- Лисина М.И.* Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина; Под ред. Рузской А.Г. — М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. — 384 с.
- Личко А.Е.* Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. — 2-е изд., доп. и перераб. — Л.: Медицина, 1985. — 416 с.
- Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 1999. — 406 с.
- Лярский А.Б.* «Простите, дорогие папа и мама»: родители, дети и борьба с подростковыми самоубийствами в России конца XIX — начала XX века / А.Б. Лярский. — СПб.: Крига: Победа, 2017. — 599 с.
- Макаренко А.С.* Педагогическая поэма. — М.: АСТ, 2021. — 703 с.
- Мама на нуле.* Путеводитель по родительскому выгоранию / А. Куусмаа, А. Изюмская, Л. Петрановская [и др.]. — М.: Самокат, 2017. — 227 с.
- Мананова Е.И.* Психология девиантного поведения: учеб. пособие для вузов. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 2004. — 143 с.
- Малкова Е.Е.* Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, А.А. Наумова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17).
- Мардахаев Л.В.* Социальная педагогика. Полный курс: учебник для бакалавров. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 817 с.

Машкова Диана. Наши дети. Азбука семьи: [роман]. — М.: Эксмо, 2021. — 442 с.

Машкова Диана. Я — Сания: История сироты / Диана Машкова, Сания Испергенова — М. : Эксмо, 2019. — 333 с.

Машкова Диана. Меня зовут Гоша: История сироты / Диана Машкова, Георгий Гынжу. — М.: Эксмо, 2019. — 346, [2] с.

Мелия Марина. Мама рядом! Главный секрет первого года жизни. — М.: Эксмо, 2020. — 286, [1] с.

Мелия Марина. Отстаньте от ребенка!: простые правила мудрых родителей. — 2-е изд., доп. — М.: Эксмо, 2022. — 270, [1] с.

Москаленко Валентина. Зависимость: семейная болезнь. — М.: Издательство: Институт консультирования и системных решений. 2018. — 352 с.

Мудрик А.В. Социальная педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений. — 7-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 223, [1] с.

Мухамедрахимов Р.Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. — СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. — 285, [1] с.

Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям. — 9-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 452 с.

Наказава Донна Джексон. Осколки детских травм: почему мы бо-
леем и как это остановить / Донна Джексон Наказава; [пер.
с англ. Т.И. Порошиной]. — М.: Эксмо, 2022. — 336 с.

Нилл Александр. Воспитание свободой. Школа Саммерхилл /
А. Нилл, пер. с англ. Ю.И. Турчаниновой и Э.Н. Гусинского. —
М.: АСТ, 2020. — 420, [1] с.

Ньюфелд Гордон. Не упускайте своих детей: почему родители
должны быть важнее, чем ровесники / Гордон Ньюфелд, Габор

- Матэ; [перевод Петровой Е. и др.]. — 3-е изд., доп. — М.: Ресурс, 2018. — 443 с.
- Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. — М.: Высшее образование; МГППУ, 2006. — 460 с.
- Оклендер Вайолет. Окна в мир ребенка: Рук. по дет. психотерапии / Вайолет Оклендер; Пер. с англ. под ред. Ф.Б. Березина и др. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 334 [2] с.
- Падун М.А. Психологическая травма и базисные когнитивные схемы личности / М.А. Падун, Н.В. Тарабрина // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 1.
- Пережогин Л.О. Диагностика степени риска формирования наркозависимости у несовершеннолетних. Первичная профилактика наркозависимости. — М.: РИОГНЦССП им. В.П. Сербского, 2007. — 93 с.
- Перри Брюс. Мальчик, которого растили как собаку / Брюс Перри, Майя Салавиц; [перевод с английского К.А. Савельева]. — М.: Эксмо, 2021. — 448, [2] с.
- Перри Филиппа. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я) / Филиппа Перри; перевод с английского О.В. Григорьевой. — М.: Эксмо, 2022. — 304, [1] с.
- Петрановская Людмила. Если с ребенком трудно: что делать, если больше нет сил терпеть? — М.: АСТ, 2016. — 142, [1] с.
- Петрановская Людмила. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. — М.: АСТ, 2016. — 287 с.
- Плешкова Н.Л., Мухамедрахимов Р.Ж. Отношения привязанности у детей в семьях и домах ребенка. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. Издательство СПбГУ, 2008. С. 220–230.
- Плешкова Н.Л. Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на

ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. СПб., 2008. С. 220–239.

Плешкова Н.Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. Вып. 4. — С. 396–408.

Плешкова Н.Л. Особенности привязанности у детей раннего возраста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Плешкова Наталья Леонидовна; [Место защиты: С.-Петербург. гос. ун-т]. — СПб., 2010. — 157 с.

Практика телефонного консультирования: хрестоматия / Ред.-сост. А.Н. Моховиков. — 2-е изд., доп. — М.: Смысл, 2005. — 463 с.

Психология подростка / И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, А.А. Реан. — М.: АСТ, 2008. — 512 с.

Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся на фак. педагогики, психологии и соц. работы / [Е.И. Артамонова и др.]; Под ред. Е.Г. Силяевой. — М.: Academia, 2002. — 190 [2] с.

Решетников М.М. Психическая травма. — СПб.: ВЕИП, 2006. — 322 с.

Руководство по предупреждению насилия над детьми / Под ред. Н.К. Асановой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.

Санаев П.В. Похороните меня за плинтусом: повесть / Павел Санаев. — М.: АСТ, 2013. — 285, [2] с..

Сапольски Роберт. Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки / Роберт Сапольски; Пер. с англ. [Ю. Аболина, Е. Наймарк]. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019. — 765 с.

Сатир Вирджиния. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту: [Пер. с англ.]. — М.: Апрель-Пресс, Эксмо, 2000 — 320 с.

Сатир Вирджиния. Как строить себя и свою семью: [Пер. с англ.] — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 190, [2] с:

Стейнберг Лоуренс. Переходный возраст: не упустите момент / Лоуренс Стейнберг; пер. с англ. Юлии Константиновой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 298, [1] с.

Сухомлинский В.А. Родительская педагогика. — СПб.: Питер, 2017. — 208 с.

Сытько Т.И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05 / Сытько Тамара Ивановна; [Место защиты: Гос. ун-т упр.]. — М., 2014. — 213 с.

Тарабрина Н.В. Основные итоги и направления исследований посттравматического стресса // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24. № 4. — С. 5–18.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.

Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно / Адель Фабер, Элейн Мазлиш; [перевод с английского Т. Новиковой]. — М.: Эксмо, 2021. — 320 с.

Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш; [перевод с английского Д. Куликова]. — М.: Эксмо, 2021. — 240 с.

Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш; [перевод с английского А.С. Завельской]. — М.: Эксмо, 2022. — 336 с.

Форвард Сюзан. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви: [как женщине вылечить рану, нанесенную матерью, и прожить полноценную жизнь] / Сюзан Форвард, Донна Фрейзер Глинн; [перевела с английского В. Короткова]. — СПб. [и др.]: Питер, 2020. — 317 [2] с.

- Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И.А. Фурманов. — СПб.: Речь, 2007. — 479 с.
- Фурманов И.А. Детская агрессивность. Мн.: Пресс, 2011. — 274 с.
- Холлис Джеймс. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни: [пер. с англ.] / Д. Холлис. — 2-е изд., стер. — М.: Когито-Центр, 2009. — 206 с.
- Хоментаскас Гинтарас. Семья глазами ребенка: Дети и психологические проблемы в семье. — М.: Рама Паблишинг, 2010. — 240 с.
- Чепмен Гэри. Пять языков любви / Пер. с англ. С.Н. Михайлов. — М.: Капитал, 2002. — 167 с.
- Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. — 2-е изд. — М.: Изд. центр «Академия», 1997. — 95 с.
- Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений: Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. — М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. — 498, [3] с.
- Шунчева О.В. Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте // Инновационная наука. — 2016. — № 2–4 (14). — С. 198–202.
- Шутценбергер А.А. Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы / Анн Анселин Шутценбергер. — [3-е изд.]. — М.: Психотерапия, 2007 — 252 [1] с.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва [и др.]: Питер, 2008. — 668 с.
- Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учеб. пособие для врачей и психологов / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. — СПб.: Речь, 2003. — 332 [1] с.
- Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ред.-сост. Б.Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.

Эльячефф Каролин Затаенная боль. Дневник психоаналитика / Каролин Эльячефф; перевод с французского: Наталья Попова, Игорь Попов. — М.: Ин-т общегуманитарных исслед., 2018. — 205 с.

Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон; Пер. [с англ.] и науч. ред.: А.А. Алексеев. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Лет. сад, 2000. — 415 с.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А.Д. и др.]. — 2-е изд. — М.: Флинта [и др.], 2006. — 341 [1] с.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Машкова Диана

**АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ
30 УРОКОВ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА**

Издание переработанное и дополненное

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *В. Нестерова*
Художественный редактор *О. Сапожникова*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *А. Москаленко*
Корректор *М. Крыжановская*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayap belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 01.09.2022. Формат 70x100^{1/16}.

Гарнитура «CharterС». Печать офсетная. Усл. печ. л. 42,78.

Тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-165447-4



9 785041 654474 >



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.

Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru [bomborabooks](https://bomborabooks.com) [bombora](https://bombora.com)



В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



book 24.ru

Официальный интернет-магазин издательской группы «ЭКСМО-АСТ»


Лист согласования к документу № 657-исх от 04.10.2022

Инициатор согласования: Сафина Э.Р. Начальник отдела по защите прав и законных интересов детей

Согласование инициировано: 04.10.2022 12:36

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Волынец И.В.		 Подписано 04.10.2022 - 13:22	-