

Ольга Писарик

«Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок»

*Збірка статей, що написані на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв'язок»
(Gordon Neufeld. The Vital Connection)*

Переклад з російської.

Передмова

Дитина, яку легко виховувати

Виховувати дітей стає дедалі складніше. І це вочевидь вказує на те, що втрачено щось важливе. Тисячі років батьки ростили і виховували дітей, і ніколи раніше це не було настільки складно.

Ми частіше стикаємось зі складнощами у стосунках з нашими дітьми, ніж наші батьки з нами, або їхні батьки – з ними.

При цьому ніколи раніше ми не мали стільки книжок про батьківство, ніколи в нас не було стільки експертів, які б розказували нам що робити, не було стільки інформації про дитячу психологію розвитку. І ніколи раніше в нас не було так мало дітей.

Отже, справді дещо втрачено.

Для того, щоб розібратись в цьому «дещо», давайте спочатку спитаємо себе:

Чому виховання дитини в сучасних умовах – це настільки складна справа?

Тільки варто поставити питання про це з іншого точки зору, перефразувати його, щоб було простіше на нього відповісти. А власне : Що робить дитину такою, яку легко виховувати? Яку дитину легко виховувати?

Основні риси «дитини, яку легко виховувати»

Отже, це дитина, яка **нас слухає**. Таку дитину набагато легше виховувати, ніж ту, яка не звертає уваги на слова батьків.

- Дитина, яка **дослухається до наших порад** про те, що робити: як поводитись, як реагувати на різні події, що вдягати.

- Дитина, яка **довіряє нам**, і не просто довіряє, а **ввіряє нам себе**.

- Дитина, яка **визнає наш авторитет, дивиться на нас знизу вгору**. Такий розподіл ролей є дуже важливим для успішного батьківства.

- Дитина, яка **прагне нашої допомоги і підтримки, якій подобається бути в нашій компанії**. (Дуже складно виховувати дитину, яка не любить проводити час разом з нами.)

- Дитина, яка **відчуває себе поруч з нами безпечно і комфортно**, для якої її дім – це надійна гавань, де вона може знайти прихисток від життєвих негараздів.
- Дитина, яка слідує за нами, **приймає нашу систему цінностей**.
- Дитина, якій **ми подобаємось**, яка **хоче подобатись нам та відповідати нашим очікуванням**.
- І останнє: дитина, в якій **немає від нас секретів**, принаймні таких секретів, які можуть нас з нею розділити.

Всі перераховані особливості, звісно ж є умовними. Але чим більше їх буде в Вашій дитині, тим легше Вам буде її виховувати. І навпаки, чим далі дитина від зазначеного вище ідеалу, тим складніше вам буде не те що її виховувати, а й навіть просто жити в злагоді зі своїм дитям.

«Діти, яких легко виховувати» - звідки вони беруться?

Чи можливо таке, що деякі діти вже народжуються з зазначеними вище характеристиками? В такому випадку ці характеристики були б постійними і незмінними. Але дитина може бути **«легкою»** для одного з батьків і абсолютно **«нестерпною»** для іншого, однією для однієї бабусі й зовсім іншою для іншої, однією зранку й іншою ввечері. Отже це не вроджені риси, не результат генів.

Можливо, це особливості поведінки, **яких можна дитину навчити**? Чи може дитина навчитись бути слухняною, уважною, турботливою? Правду кажучи, ні. Дитину неможливо навчити бути такою, але якщо ці характеристики присутні, то її можна навчити багато чому. Такі діти легко навчаються.

А як щодо **батьківських вмінь та навичок**? 95% сучасної літератури для батьків вчить нас, що успіх батьківства в тому, що і як ви робите і дає поради як робити правильно: як правильно розмовляти з дитиною, як правильно привчати її до дисципліни, як правильно карати і правильно змушувати добре вчитися.

Якщо бути батьками – це навичка, яку можна набути, то як пояснити той факт, що у вас може бути четверо дітей, троє з яких будуть мати багато з перерахованих вище характеристик і виховувати їх буде легко і приємно, а четверта дитина, не наділена бажаними якостями, буде нічним жахіттям для батьків? Ті ж самі батьки, той же «набір прийомів», - і дуже різні діти.

Можливо секрет в тому, щоб бути відповідальними батьками? Це дуже поширена думка, що чим більш відповідальними будуть батьки, тим більше з перерахованого вище буде в дитини. Ви можете бути найвідповідальнішими батьками в світі, а ваша дитина буде некерованою.

Ну і залишилась, здається, лише **батьківська любов**. Можливо «діти, яких легко ростити», стають такими завдяки любові батьків? Відповідь відразу – ні. В дуже люблячих батьків можуть бути діти, які будуть кусатись і дряпатись, втікати з дому і бити своїх батьків. Отже, любов батьків не є відповіддю на запитання «Як виростити дитину, яку легко виховувати?». Але ми йдемо правильним шляхом.

Оскільки, якщо ваша дитина не та, «яку легко ростити», то вам знадобиться багато, дуже багато любові, щоб компенсувати це. Таких дітей неймовірно складно виховувати і дуже складно любити.

Але ж в чому полягає секрет легкого батьківства? Якщо це не гени, не результат навчання, не пов'язано з батьківськими вміннями і навичками, не залежить від того, наскільки батьки відповідальні і наскільки сильно вони люблять свою дитину, що ж тоді?

Таємниця легкого батьківства криється у відносинах між дітьми і батьками. Коли дитина в правильних стосунках з батьками, вона буде проявляти більшість характеристик «дитини, яку легко ростити», що створить позитивний контекст для виховання і дорослішання і дозволить батькам успішно виконати своє завдання. Такі відносини ми називаємо прив'язаністю.

Простіше кажучи, не любов батьків до дитини є ключем до легкого батьківства. Ключем до легкого батьківства є прив'язаність дитини до батьків.

Глава I

Три функції мозку

В області психо-емоційного регулювання наш мозок виконує три основні функції:

- **підключається про збереження контакту та близькості (прив'язаність);**
- **розвивається, дозріває, дорослішає;**
- **захищає нас від нестерпної вразливості.**

Ці функції дуже тісно пов'язані між собою.

Психологічне дорослішання – це розкіш, яку мозок може собі дозволити лише у стані насичення надійною прив'язаністю. Якщо прив'язаність є ненадійною, приносить забагато болю, сорому, розділення, то мозок вмикає захист від вразливості. Виникає або заніміння почуттів, коли людина не відчуває болісних емоцій («то й що», «мені все одно», «яка різниця»), або емоційна сліпота, коли людина не бачить потенційно небезпечних, болісних ситуацій, втрачає відчуття безпеки.

Заніміння почуттів не проходить без сліду, емоції неможливо пригнічувати вибірково. Якщо мозок пригнічує бажання близькості, страх розділення, тривожність, то він також пригнічує відчуття захищеності, безпеки, психологічного комфорту. Людина виживає у психологічно несприятливих обставинах, але якою ціною?

Річ у тім, що мозок не в змозі робити дві справи одночасно – не може і розвиватись і захищати себе від вразливості. І емоційне заніміння гальмує психоемоційний розвиток.

Подоланню наслідків захисту від вразливості присвячений весь психоаналіз. Взагалі, психоаналіз і теорія прив'язаності – це дві сторони однієї медалі. Психоаналіз розплутує клубок з кінця (які умови/події в дитинстві стали причиною хворобливих станів у дорослому віці), а ми досліджуємо його спочатку (що сприятливо, а що ні для нормального психоемоційного розвитку людини).

Незрілий мозок є нездатним до інтегративного мислення. Дослідження дуже імпульсивних людей показали, що ті ділянки кори головного мозку, які відповідають за змішування почуттів (префронтальна кора), розвинені у них на рівні чотирирічних дітей. Ці люди не можуть одночасно думати дві думки,

не можуть охопити одночасно дві протилежні концепції, мислять виключно у чорно-білих тонах, живуть виключно на емоціях.

Коли префронтальна кора не розвинута, емоції стають не лише основним, а і єдиним мотором дорослішання. Будь-які спроби навчити дитину бути дорослою впираються в емоційну складову такого навчання, будуть впиратись у прив'язаність, - яка надзвичайно вразлива, - проте без неї неможливий розвиток, - без якого є неможливим прийняття вразливості, - і так далі, по колу.

Так що прив'язаність – не самоціль, вона потрібна нам саме для того, щоби дитина могла успішно розвиватись. Мета даного курсу — поглиблення розуміння дорослими важливості прив'язаності. Головна ідея: **щоби бути для наших дітей тими, кого вони потребують, ми повинні бути з ними у правильних стосунках.**

Дві умови для розвитку

Перш ніж писати про роль дорослого в житті дитини, варто визначити наші «батьківські» цілі. Основна ціль батьківства в рамках психології розвитку – допомогти дитині стати зрілою особистістю, щоби вона могла повністю реалізувати свій людський потенціал.

Що ми під цим розуміємо? Людина досягає свого потенціалу, коли стає фізично і психологічно незалежною, самодостатньою; вона може сама себе утримувати, може самостійно приймати рішення, брати на себе відповідальність та піклуватись про інших. Це – людина, «наповнена собою», людина, яка усвідомлює свою цінність і реалізує себе. І це людина, яка відчуває, вміє віддавати та отримувати, приймає свою вразливість без замінення почуттів.

Усі діти народжуються здатними реалізувати себе (ми не будемо розглядати важкі органічні ураження головного мозку). Становлення зрілої особистості не залежить від місця народження, національності, матеріального становища чи престижності школи, яку відвідує дитина. Проте, незважаючи на те, що всі мають шанс, не всі досягають в житті свого потенціалу, не всі стають зрілими дорослими.

Вирости – не значить подорослішати, і на шляху до дорослішання багато дітей «застрягають» у своєму розвитку. Незрілість завжди була проблемою людства, і в традиційних культурах існує цілий арсенал засобів, що допомагають дітям дорослішати. В сучасному урбанізованому суспільстві інтуїтивне несвідоме знання втрачено, тому ми будемо його озвучувати і розбиратись в усьому «через голову».

Отже, що потрібно дитині, щоби вона могла реалізувати свій людський потенціал, стати самостійним дорослим? Під словами «реалізувати себе» я маю на увазі не стільки реалізацію себе професійно, скільки реалізацію себе як людської істоти, оскільки люди, що «застрягли», цілком здатні професійно себе реалізовувати. Мистецтво від неврозу – розповсюджене явище, проте, невротик, який творить, ніколи не може бути задоволений; він творить не від «повноти себе», а від «діри в собі», яку постійно намагається залатати і не може.

Так ось, для того, щоби дитина могла нормально розвиватись і «реалізувати свій людський потенціал», їй потрібні дві умови.

Перша – запрошення існувати в нашому житті, відчуття глибокої близькості і безпеки, щоб дитина на підсвідомому рівні відчувала: вона бажана, її люблять, їй не потрібно постійно добиватись контакту і близькості. Йдеться, звісно ж, про **прив'язаність**. Якщо мозок дитини впевнений у надійності своїх прив'язаностей, то він може розслабитись і почати досліджувати світ. Ще Джон Боулбі писав про те, що матір для маленької дитини є надійним захистом, своєрідною базою, яку він час від часу залишає, прагнучи досліджувати навколишній світ. (Варто відзначити, що надійною базою для дитини може бути не лише мати, а будь-яка доросла людина, яка піклується про дитину, з якою у дитини сформувалась прив'язаність). Проте, ця дослідницька активність є стабільною і адекватною лише у тих випадках, коли дитина впевнена, що вона може будь-якої миті повернутись під захист дорослого. Тільки з точки заспокоєння, розслаблення, може з'явитись енергія сміливої спроби, сплеск творчості, бажання пізнавати себе і довкілля.

Друге запрошення, яке ми даємо нашим дітям, - це запрошення до дослідження, коли ми створюємо простір для розвитку, для пізнання все більшої відповідальності.

Проте, якщо перша умова не працює, то про другу не може бути й мови. Діти – це створіння, що залежать від прив'язаності. Прив'язаність є

первинною, а дорослішання – вторинним. Якщо у дитини порушена прив'язаність, то всю енергію мозок буде витратити не на пізнання, а на утримання контакту та близькості. Так що друга умова має значення лише за наявності першої, тому що мозок у першу чергу вирішує завдання прив'язаності, а вже потім – розвитку.

Поки дитина знаходиться в утробі, вона прив'язана до матері фізично. Коли малюк з'являється на світ і ми перерізаємо пуповину, наше завдання – компенсувати йому втрату фізичної прив'язаності, створити для дитини «психологічну утробу», невидиму пуповину, яка дозволить їй жити, розвиватись, і, врешті-решт, «завагітніти собою» та «народити себе» на світ.

Щоб зрозуміти свою роль у створенні та підтримці психологічної утроби, можна подивитись, як відбувається розвиток дитини в утробі фізичній. Поки малятко знаходиться всередині матері, найкраще, що ми можемо для нього зробити, - це забезпечити сприятливі умови, комфортну фізичну прив'язаність, щоб дитина в утробі не боролась за існування, а спрямувала свою енергію на розвиток. Тоді природа зробить свою справу, зародок розвинеться і дитинка народиться. На щастя, в нас досі нема посібників з внутрішньоутробного розвитку малюків, і ми не турбуємось про раннє навчання дітей в утробі дихати, їсти, спати і бути готовими до всього, що чекає на них ззовні.

Так само, при створенні психологічної утроби найкраще, що ми можемо зробити, - це забезпечити умови.

Ми не можемо натренувати дитину бути самим собою, ми не можемо силою її «подорослішати», - це робота природи. Але ми можемо створити і підтримувати надійну і психологічно комфортну прив'язаність дитини до нас, щоб її мозок міг насититись близькістю, розслабитись і почати розвиватись.

Глава II

Позиція турботливої альфи

Психологи і етнологи часто пишуть про альфа-позицію в контексті соціальних ієрархій. Я думаю, всі хоч раз чули термін «альфа-самець» або «альфа-самка», покликаний описати домінуючу в зграї особу, котра постійно відстоює свій статус і в якості винагороди має доступ до кращих ресурсів. При цьому в гонитві за описом особистих переваг/недоліків альфа-статусу береться до уваги важливе суспільне значення альфи, яке полягає в тому, щоб забезпечити виживання зграї або групи людей, за яких він несе відповідальність.

Альфа вдоволений, коли задоволена вся зграя/група, він дивиться в майбутнє, здатний приймати стратегічно важливі рішення, стежить за справедливим розподілом ресурсів у групі і вгамовує внутрішні конфлікти. Інші члени групи впевнені у ватажку і підкоряються йому, що суттєво зменшує ступінь насильства всередині групи і підвищує її згуртованість в боротьбі з зовнішніми труднощами. Це - загалом про альфа-позицію. А тепер повернемося до прив'язаності.

Стосунки прив'язаності - це комплекс взаємозалежних стосунків. Якщо ми придивимося, то всередині прив'язаності виявимо **дві групи інстинктів**: інстинкт залежати, дивитися знизу вгору, слідувати за, вловлювати натяки від, слухати; та інша група інстинктів - це відповідь на позицію погляду знизу вгору: вказування, скерування, пропозиція підтримки, відповідь на потребу контакту і близькості.

Так що прагнення домінувати - це частина комплексу прив'язаності. І в своїй чистій формі воно покликане виходити з прагнення піклуватися. Коли людина прагне домінувати, контролювати, брати на себе відповідальність, керувати, то природою передбачено, що все це відбувається в контексті турботи про іншого, про того хто потребує, про залежних.

Прагнення до прив'язаності - одне з найсильніших людських прагнень. Ще Харлоу показав в дослідях з резус-макаками, що потреба в прив'язаності у ссавців - одна з найбільш базових потреб, важливіша за їжу. Народжуючись, дитина (її мозок) намагається оцінити свої шанси на виживання. Самостійно людське дитинча вижити не може, йому потрібні дорослі, які готові піклуватися про нього, йому потрібна прив'язаність.

І перше завдання прив'язаності - організувати залежність, організувати стосунки в ієрархічному порядку, в порядку домінування і підпорядкування. Такими можуть бути **тільки вертикальні стосунки**, мета яких - полегшити завдання бути турботливим і приймати турботу.

Наприклад, візьмемо пару: дитина – дорослий, який про неї піклується.

Прив'язаність допомагає дитині залежати від дорослого. Діти не народжуються, щоб слухатись усіх підряд, щоб про них піклувався будь-хто хто висловив таке бажання. Вони не простягають руки кожному, і не йдуть за будь-ким, а йдуть тільки за тими, до кого вони прив'язані. прив'язаність полегшує дитині завдання бути сприйнятливим до того, що про нього піклуються, він слухає нас, наслідує нас, сприймає нас як безпечну базу, шукає у нас розради та допомоги.

З іншого боку, коли ми відповідаємо на потребу дитини в турботі і ласці, ми автоматично стаємо в домінуючу позицію турботливої альфи. Ми зразу ж усвідомлюємо нашу відповідальність за її життя і її добробут. Ми готові піклуватися про неї, захищати, задовольняти всі її потреби.

Його страждання зводять нас з розуму, а за його усмішку у сні ми готові пробачити всі безсонні ночі.

Альфа-позиція завжди несе дуже конкретне повідомлення: не хвилюйся, дорослі відповідальні за тебе, все буде добре, ти можеш розраховувати на нас, ти за нами, як за кам'яною стіною. Щоб успішно розвиватися, діти завжди повинні бути в залежній позиції, а дорослі - у позиції турботливої альфи, коли ви не просто знаєте відповіді на їхні запитання, ви самі є відповіддю на всі їхні запитання і всі їх потреби. Це дуже важливо і у відповідь викликає бажання опертися на вас.

Дітям легше спиратися на нас, коли ми володіємо альфа-якостями.

Наша впевненість у собі, переконаність, авторитет, рішучість, непереможність підштовхують дитину покладатися на нас.

(Моя інститутська подруга розповідала, як жила з мамою в «голодні 90-ті». Мама приходила додому і плакала, що грошей немає, роботи немає, і вони помруть з голоду. Подруга була вже дорослою дівчиною, старшокласницею, але ця батьківська безпорадність дуже болісно врізалася

їй в пам'ять. Одного разу в розмові зі мною вона зауважила, що батьки не повинні так поводитися, це занадто травматично для дитини).

Що б не трапилось, ви для дитини - надійна гавань, острів спокою в океані життєвих бур. А їх у дитини дуже багато, адже для неї все вперше і їй постійно доводиться усвідомлювати новий досвід, а це дуже енерговитратно. Її мозок працює з таким навантаженням, яке дорослим і не снилося. Тому дитині дуже важливо знати, що людина, котрій вона довіряє, знає що робити, знає, як потрібно бути і вирішить усі її проблеми.

На жаль, у сучасному суспільстві багато батьків дивляться на своїх дітей знизу вгору, намагаються від дітей отримувати керівництво до дії, зчитувати їхні бажання. Замість того, щоб знайти в собі турботливу альфу, ставлять дуже багато запитань: Ми народили дитину, а тепер не знаємо, що з нею робити, як нам її «правильно» виховувати? Для дитини відчуття батьківської безпорадності - одне з найбільш тривожних переживань. Тому, **коли ви не знаєте, «як треба» - блефуйте.** Дитині не важливо, куди ви йдете, тому що фокус його уваги - на вас, а не на меті вашої подорожі.

Для ілюстрації цієї думки я хочу переказати історію, розказану Гордоном Ньюфелдом. Рік сім'я жила у Франції, і подорожуючи по країні на машині, батько сімейства часто збивався з дороги. Як справжній чоловік, знайти в собі мужність визнати це він міг не раніше, ніж через годину після того як це сталося. Одного разу його шестирічний син з дитячою проникливістю зауважив: «Таточку, ти не хвилюйся. Ти, можливо, загубився, але ми ніколи не губимося, тому що ми завжди з тобою».

Ви можете не знати відповіді, або збитися зі шляху, але поки ваші діти вірять у вас, вони ніколи не загубляться.

Важливо не тільки те, як діти дивляться на вас, але і те, як ви дивитеся на дітей.

Одного разу знайома жінка розповідала мені про свого сина, з образою згадавши, що він здатний на підлість. З'ясувалося, що «підлості» він робив в 7 років, в той час, коли (на хвилиночку!) мати розлучалася з його батьком, і у неї були стосунки з іншим чоловіком. Мати багато років ображається на «підлі» вчинки 7-річного малюка і не може йому їх пробачити.

Не можна ставити себе на рівень дитини і ставитися до нього, як до рівного вам. Завжди пам'ятайте, що він залежить від вас, і всі його вчинки - це ваша

зона відповідальності. Звичайно, ви даєте їй певну кількість свободи, відповідальності, але, основна відповідальність все одно на вас. Наприклад, якщо ви з дитиною вирішили, що рибок годуватиме вона, і дитина забула погодувати їх день, два, три - тиждень (а ви ж вирішили, що годує тільки вона, нехай вчиться відповідати за свої вчинки!), коли рибки здохнуть, вина за це ляже не так на дитину, як на вас. Це ви не змогли передбачити посильний рівень відповідальності для свого чада і дали йому ношу важчу, ніж він зміг нести.

Уявіть себе капітаном корабля. Життя всієї команди залежить від вас, особливо в шторм. Капітан корабля не буде варити макарони за кухаря, або драїти палубу за юнгу, але він відповідальний за незварені макарони або брудну палубу, а також за те, щоб всі його підлеглі відчували себе у психологічній та фізичній безпеці. Хороший капітан корабля ніколи НЕ БУДЕ зловживати своєю владою, він навіть не буде її демонструвати без потреби, він просто знає, що вона є, і всі решта це знають. І в нього є влада не тому, що хтось там призначив його капітаном корабля, а тільки тому що він сам взяв на себе відповідальність вести свій корабель, незважаючи на жодні труднощі.

Коли ви знайдете свою альфу в собі, то самі здивуєтеся, наскільки легко і гармонійно вирішуватимуться всі питання виховання. Діти стануть набагато спокійнішими, будуть слухняними, а якщо і не будуть, то буде зрозуміло, що з цим робити. Діти різного віку будуть знаходитись поряд з вами, а не один коло одного, і кількість сварок значно зменшиться.

І не дарма кажуть, що залежність - це взаємний танець. На прикладі своїх дітей мені це дуже добре видно: вони інтуїтивно підтримують ситуації, в яких я можу про них подбати, а вони - відчути себе залежними. Молодший (якому зараз майже шість років) приносить мені одяг і просить, щоб я його одягла. Старший (йому тринадцять) любить, щоб я наклала йому їжу, обійшла його, хоча недавно, наприклад, зробив нам всім сніданок. Звертається за допомогою з якимись шкільними питаннями. Донька ще в сім років просила, щоб я її одягла, зараз їй вісім - і вона вже не згадує про це.

Взагалі, питання їжі, одягання і вкладання спати - дуже потужні теми, за допомогою яких дуже легко організувати свою альфа-презентацію.

Не відмовляйте дітям, коли вони просять посидіти/полежати з ними на ніч. Не відмовляйте в проханні одягнути/роздягнути, зав'язати шнурки, тощо.

Взагалі, у проханнях про допомогу намагайтеся не відмовляти. Особливо це стосується вже старших дітей: їхні прохання про допомогу треба пестити і леліяти.

Коли діти маленькі, здається, що це ніколи не закінчиться, але, запевняю вас, коли потреба дитини в турботі повністю задоволена, вона ніколи не попросить зайвого. Коли дитина хвора, втомлена, не відчуває себе в безпеці, вона може знову «повернутися в дитинство», але як тільки вона відпочине, одужає, у неї з'явиться енергія відваги, яку неможливо зупинити, не зловживаючи своєю владою.

Постарайтеся бути основним джерелом їжі. Не захоочуйте самотійний пошук їжі, особливо якщо у дитини є тенденція займати домінуючу позицію.

Мої діти досить самотійні у добуванні їжі, можуть самі приготувати і сніданок, і обід, але у нас є традиція, що перш, ніж щось взяти поїсти, якщо я вдома, вони запитують, можна чи не можна. У 99.9% випадків я кажу «так», і навіть не пам'ятаю, звідки пішла ця звичка - здається, я просила їх повідомляти, коли вони їдять щось солодке, щоб контролювати їх раціон, але діти із задоволенням підтримують цей обряд щодо будь-якої їжі. Інтуїтивно їм спокійніше, коли вони відчувають свою залежність від мене.

Звичайно, позиція альфи - це не тільки турбота. Час від часу вам доведеться проявити свою альфу і відвертою заборонаю або зробити вибір: допомогти дитині вирішити її проблему прямо зараз або допомогти їй адаптуватись, сказавши «ні» і дозволивши виплакати сльози марної невдоволеності у своїх обіймах. Коли нам потрібна співпраця дитини, неприхована вимога може викликати спротив, тоді можна трохи відступити, зменшити тиск і збільшити прив'язаність.

Хочу попередити: не треба зараз все кидати і терміново ставати в альфа-позицію у стосунках із своїми дітьми, починати доводити їм, хто в домі господар.

Бути альфою - це не означає примушувати свою дитину робити щось, це означає знаходитися в тій позиції, яка допоможе дитині розслабитися, дасть сигнал її мозку, що вона може покластися на дорослого, котрий відповідальний за неї, покластися на прив'язаність і дати волю природі виконувати свою роботу — дорослішання дитини.

Якщо прив'язаність між вами та дитиною не дуже міцна, то почніть саме з турботи. Пам'ятайте: альфа - це, насамперед, піклування, бажання і здатність дати своїй дитині те, чого вона зараз потребує.

Темна сторона альфа-інстинкту

У альфа-інстинкту є один неприємний нюанс. Якщо у вас є бажання домінувати, але ви з якихось причин глухі до бажання піклуватися (зазвичай це виникає від оніміння почуттів, тимчасового або постійного), то замість турботливою альфи з'являється насильник: залякувач.

Щойно турботлива альфа бачить потребу, вона інстинктивно прагне допомогти, захистити, нагодувати, обігріти. Як тільки залякувач бачить потребу, він інстинктивно відчуває порив довести свою перевагу, скориставшись слабкістю іншого. За аналогією з вовками в зграї: коли зустрічаються два вовки і слабший підставляє горло, показуючи свою підпорядкованість, альфа-звіру цього достатньо, а от залякувач скористається нагодою вчепитися в підставлене горло.

Так що залякувач і турботлива альфа - це дві сторони однієї медалі. Залякувач - це альфа-комплекс із захистом від інстинкту піклування. Тому, коли у вас є прагнення домінувати над дитиною, але немає прагнення піклуватись про неї, будьте дуже обережні.

Глава III

Прив'язаність

Правильні стосунки можна описати одним словом – прив'язаність. Прив'язаність – це бажання близькості (не обов'язково фізичної, навпаки, більш розвинені форми прив'язаності дозволяють бути близькими під час розлуки, на відстані). Потреба в прив'язаності – базова емоція всіх ссавців.

Саме завдяки прив'язаності своїх дітей, ми можемо ефективно виконувати батьківські функції. Прив'язаність існує для того, щоб полегшити стан залежності. Хтось піклується, про когось піклуються. При'язаність робить цю залежність приємною і легкою. Для того, щоб мозок дитини нормально розвивався, вона повинна перебувати в стані залежності, в стані спокою. Коли дитина знає, що про неї піклуються, що її приймають просто за те, що вона вже є – вона може спокійно досліджувати свій внутрішній світ.

Прив'язаність існує на декількох рівнях:

1. Почуття
2. Наслідування
3. Приналежність, лояльність
4. Відчуття важливості для іншого
5. Любов
6. Відчуття, що тебе знають

Якщо все йде за «природним» планом і один з батьків знаходиться в позиції альфи, а дитина підлегла, тоді дитина нормально розвивається, і різні рівні прив'язаності дозволяють їй, врешті-решт, стати незалежною, при цьому не втративши своєї прив'язаності.

В минулому прив'язаність великою мірою забезпечувалася культурним середовищем. Проте за останні сто років культурне середовище змінилося, а батьківські прийоми і навички залишилися незмінними.

Коли дитина не прив'язана до нас, чи прив'язана недостатньо сильно, то бути її батьками дуже важко. І тоді...

... ми починаємо думати, що нам важко бути батьками через те, що ми чогось не вміємо, не знаємо, як батьки ми недостатньо освічені. Нам легше зізнатися в своєму неуцтві, ніж імпотенції. Цей самообман дає чудовий прибуток видавництвам, які тиражують мільйонними накладами книги про те, що треба зробити, щоб дитина поводи́ла себе так, як вам треба. Загалом, такі книги займають 95% ринку «літератури для батьків».

... у багатьох батьків опускаються руки від безсилля і вони самоусуваються від виховання дітей задовго до того, як ті перестають відчувати в них потребу. При цьому помітна тенденція до «омолодження» дітей, яких батьки характеризують як так, котрих «неможливо виховати» – якщо раніше так характеризували підлітків, то тепер все частіше мають на увазі зовсім маленьких дітей, для яких навіть термін придумали – «індиго».

... при нестачі природної сили впливати на дітей ми починаємо використовувати силові методи, шукаємо способи психологічного і фізичного тиску.

Різниця між природною силою, яку дає нам прив'язаність, і штучними способами тиску величезна. Якщо є прив'язаність, то нам не потрібно всім показувати свою силу і ресурси, тоді для дитини послух – природній стан, який не принижує її гідність. Дитина не капітулює, а дослухається до авторитету, а ми ПІКЛУЄМОСЯ при дитину, а не утверджуємо свою владу над нею.

Висновок: дорослим необхідно працювати для того, щоб отримати прив'язаність дитини, щоб потім ця прив'язаність працювала на них.

Шість рівнів прив'язаності

Якщо все відбувається за задуманим природою планом, то в перші шість років життя дитини розвиває здатність прив'язуватися на різних рівнях.

Перший рівень – з народження – через відчуття. Для дитини це означає перебувати у фізичному контакті з людьми, які для неї важливі, відчувати їх запах, бачити їх.

На другому році життя у дитини розвивається здатність прив'язуватися за допомогою «схожості». Дитина імітує тих, кого любить, намагається бути схожою на них поведінкою, інтонаціями, уподобаннями.

На третьому році розвивається здатність прив'язуватися через приналежність і вірність. Це бажання бути на тому ж боці, бажання володіти («моя мама»). З'являються ревності.

Перераховані вище рівні прив'язаності не є глибокими, не є надто чутливими і вразливими і можуть існувати за поверхневих прив'язаностей – наприклад, в бандах, чи компаніях однолітків.

На четвертому році у дитини з'являється бажання побачити власну значущість в житті людини, яку вона любить. Діти стають м'якшими, поступливішими, шукають підтвердження власної значущості для нас.

На п'ятому році життя дитина починає любити. Вона віддає вам своє серце. Якщо раніше дитина казала «люблю маму» більше імітуючи інших, то тепер вона дійсно ЛЮБИТЬ, співає пісні про любов і малює сердечка. Це прив'язаність через емоції, це час, коли дитина фізично готова розлучатися з тими, хто для неї дорогий, без суттєвої втрати для своєї психіки.

I, нарешті, **останній рівень прив'язаності** – коли тебе знають. Дитина починає ділитися своїми секретами, щоб ми її краще розуміли, щоб бути ближчою до нас. Це психологічна прив'язаність. Це найглибший рівень прив'язаності, проте і найбільш вразливий. Не кожен дорослий має досвід подібної прив'язаності.

Наші прив'язаності – це дуже вразлива, ранима, нічим не захищена територія. Основними причинами емоційного болю є розлука (або її очікування), сором, відчуття незахищеності. Якщо дитина постійно відчуває емоційний біль, то її серце по трохи кам'яніє, і дитина вже не може прив'язуватися на більш глибоких рівнях. Для того, щоб бути глибоко прив'язаною до батьків, дитина повинна відчувати повну захищеність, безпеку.

Захисне відчуження – це один з найпоширеніших наслідків емоційного болю в прив'язаності. Якщо під час близьких стосунків з кимось, ми постійно відчуваємо нестерпний емоційний біль, то мозок може перекрутити наші інстинкти прив'язаності, і ми будемо чинити опір там, де повинні б були шукати близькість.

Відповіддю на проблему розлуки може бути тільки посилення прив'язаності. Дитина не може бути занадто прив'язана.

Дитина може відчувати себе невпевнено в своїй прив'язаності, бути прив'язаною поверхнево, але ніколи не забагато. Цього не слід боятися.

Якщо ви бачите, що дитина погано переносить розлуку з вами, то намагайтеся компенсувати розлуку з вами на рівні тих прив'язаностей, які доступні дитині. На рівні відчуттів – дайте своє фото, речі з вашим запахом, запишіть свій голос на диктофон. На рівні подібності – нехай у вас буде однаковий одяг (шарф, кепка), можна домовитися про однаковий ритуал, тощо. На рівні приналежності, вірності – це можуть бути якісь таємні знаки, зміст яких відомий тільки вам двом. Способів тисячі, тільки ви знаєте, що підійде вашій дитині.

Висновок: ми повинні працювати над тим, щоб прив'язаність нашої дитини до нас була для неї невимушеною і безпечною.

Глава V. Конкуруючі прив'язаності

Конкуруючі прив'язаності — проблема сучасного суспільства, стикаються з нею майже всі: їх можуть породжувати такі події, як розлучення батьків, усиновлення, імміграція, прив'язаність до ровесників (відносно нове явище).

Загалом, це добре, якщо в дитини багато прив'язаностей: до мами, тата, бабусів-дідусів, тіток і дядьків, домашніх тварин, улюбленого плюшевого ведмедика, дитячої ковдрочки, тощо. Чим більше прив'язаностей, тим у більшій безпеці відчуває себе дитина — **за умови, що вони не конкурують з основними “працюючими” прив'язаностями: до дорослих, які піклуються про дитину.**

Конкуруючою прив'язаністю, ми називаємо прив'язаність, прагнення якої відтягує дитину від бажання близькості і контакту з її головною працюючою прив'язаністю.

Поляризація

Перш ніж ми приступимо до обговорення цієї теми, давайте познайомимось із ще однією характеристикою прив'язаностей: поляризацією. Як у відомому експерименті із магнітом і залізною стружкою, притягування і відштовхування стружки магнітом є наслідком однієї і тієї ж сили, так і в прив'язаності бажання близькості і опір близькості є виразом однієї і тієї ж енергії прив'язаності. Ми прагнемо того, з чим бажаємо близькості та контакту, і відштовхуємо те, що здається нам протилежним, ворожим.

Сенс поляризації у збереженні та охороні прив'язаностей, що існують.

Як відбувається розвиток маленької дитини? До 5-6 місяців майже будь-який доброзичливо налаштований дорослий у присутності мами може взяти немовля на руки. В 6 місяців у дитини з'являється страх незнайомих. Якщо ви тримаєте ваше немовля на руках, і до вас наближається незнайомий йому дорослий, ви фізично відчуєте, як малюк втискається у вас, намагаючись віддалитись від незнайомця. А якщо той простягне руки та спробує взяти малечу, то крик гарантовано.

Що відбувається? Мозок дитини, його лімбічна система трансліює: “За останні 6 місяців я встиг познайомитись з усіма своїми прив'язаностями, з

людьми, які будуть в подальшому піклуватись про мене, і нові прив'язаності мені не потрібні. Мені необхідно поглиблювати та охороняти ті, що існують”.

І дійсно, в традиційних суспільствах у перші 6 місяців життя дитина знайомиться з усіма своїми майбутніми прив'язаностями. Навколо дитини формується *village of attachment* – термін, який я перекладаю як коло прив'язаностей, в якому дитина надалі і зростає.

Після досягнення шестимісячного віку дитина автоматично опирається близькості з тими, до кого вона не прив'язана. Так створено природою для того, щоб дитиною не міг керувати будь-хто, чужинці — ті, до кого дитина не прив'язана.

До двох років життя страх незнайомих виростає у здорову, розвинуту сором'язливість. Дитина боїться незнайомих дорослих, ховається за мамину спідницю, протестує, коли незнайомці намагаються дати їй цукерку або взяти на руки.

На жаль, у сучасному суспільстві сором'язливість часто вважають недоліком. Американська асоціація психіатрів вважає її розладом соціальної тривожності, сучасні мами починають соромити дітей за “неввічливість” і буквально примушують до контакту із незнайомими дитині людьми.

Сором'язливість захищає наші прив'язаності

Різний рівень сором'язливості може бути обумовлений генетично. У двох сором'язливих батьків і дитина, ймовірно, буде сором'язливою. У різних народів різні рівні сором'язливості.

Завдяки сором'язливості дитиною важко заволодіти (погляд, посмішка, кивок) дорослому, до якого вона не прив'язана.

Сором'язливість призначена для того, щоб дітям було комфортно вдома, у знайомій обстановці. У незнайомому середовищі більшість дітей “дурнішають”. Інтелектуальні тести серед сором'язливих дітей відрізнялись у результатах на 20 пунктів в залежності від того, чи здавали ці діти тест в оточенні тих, до кого вони прив'язані, чи в незнайомі обстановці.

З появою у дитини сором'язливості з новими людьми її завжди повинна знайомити людина, яка є основною дійсною прив'язаністю. Робиться це для того, щоб всі дійсні прив'язаності дитини знаходились в одному полюсі.

Дітям необхідно дозволити виростати зі своєї сором'язливості природнім шляхом.

Як створюються конкуруючі прив'язаності?

Поляризація відбувається, коли дитина не може відчувати близькість з обома своїми прив'язаностями одночасно. Діти вже давно не живуть у колі своїх прив'язаностей, їх прив'язаності часто знаходяться у конфлікті між собою, дітей ніхто не знайомить з їх новими прив'язаностями.

Конкуруюча прив'язаність залежить від того, як дитина прив'язана. Якщо дитина прив'язана до мами і тата через почуття, то неможливість бути одночасно з обома буде провокувати конкуруючу прив'язаність. Якщо ж вона прив'язана серцем, то зможе перенести розлуку з одним з них, не втрачаючи прив'язаність.

Діти, що не схильні до змішаних почуттів, схильні до поляризації незалежно від рівня прив'язаності.

Про це трохи детальніше. Інтеграційний процес відбувається поступово: спочатку активується одна півкуля мозку, потім друга, починає працювати одне око, потім друге, дитина відчуває одне почуття, потім інше, коли сигнали встановлюються, через “місток” між півкулями (мозолисте тіло) почуття починають змішуватись одне з одним у прифронтальній корі головного мозку. Тоді у нас може виникнути дві ідеї одночасно (“Я хочу стукнути свою сестру, тому що вона порвала мою книгу, але мені її шкода, тому що вона така маленька і мила”).

До 5-7 років змішання почуття неможливі: мозок не готовий. До цього віку дитина у стані відчувати одну емоцію, ідею, почуття, в одну одиницю часу. Відповідно, і діяти вона може, опираючись лише на одну прив'язаність одночасно. Якщо я люблю тата, то буду уникати контакту з мамою, але за хвилину все зміниться. Головне — приймати природу такої поведінки та і не сприймати це особисто.

Зауважу, що не всі діти у 7 років здатні до змішаних почуттів. Дитина може зупинитись у своєму розвитку і мати труднощі зі змішаними почуттями і в старшому віці. Навіть серед дорослих імпульсивність та відсутність інтеграційного мислення - поширене явище.

Крім того, чим інтенсивніше почуття, тим важче вони змішуються.

Чим глибша прив'язаність, тим менша небезпека поляризації прив'язаності.

Ймовірність поляризації збільшується, якщо дорослий, який є основною працюючою прив'язаністю дитини, не представив дитину її новим прив'язаностям.

Ймовірність поляризації збільшується, якщо дитина не має загальної між всіма прив'язаностями. (Тато і мама у сварці, і немає нікого, і немає нікого, до кого б були привязані і тато, і мама, і дитина.)

Конкуруюча прив'язаність до ровесників

В ідеалі, будь-яка група дітей повинна бути прив'язана до відповідального за них дорослого. Діти у сім'ї повинні обертатись не навколо один одного, а навколо батьків, діти в класі повинні обертатись навколо вчителя. Тоді будь-які прив'язаності до ровесників ніколи не наберуть потворних форм: банд, цькування. клік.

Як розпізнати конкуруючу прив'язаність?

Якщо ви відчуваєте, що наслідком близькості вашої дитини з ким-небудь або чим-небудь є опір близькості з вами; якщо ви “втрачаєте” свою дитину, коли вона з іншими; якщо дитина намагається тримати свої прив'язаності окремо, не знайомлячи одну з іншою, приховує — ймовірно, наявна проблема конкуруючої прив'язаності.

Компенсація проблеми

У традиційних культурах створення та підтримання кола прив'язаностей було справою всього культурного середовища. Зараз батьки не мають такої підтримки та вимушені викручуватись самотійно.

Коли у нас з'являється дитина, ми повинні замислитись про те, щоб створити для неї коло прив'язаностей.

Візьміть за правило представляти її всім новим основним прив'язаностям. Перед тим, як залишити дитину на няню, проведіть час утрюх — ви, вона і дитина. Познайомтесь з виховательками у дитячому садочку та запросіть їх у гості, познайомтесь із вчителькою у школі і також запросіть її у гості. Коли приходите за дитиною до дорослих, які опікувались нею під час вашої відсутності, знайдіть декілька хвилин, щоб поговорити з ними у дружній манері, щоб дитина бачила, що між “його” дорослими існує прив'язаність.

Створюйте команду дорослих, до яких прив'язана дитина, щоб вони могли прикрити вас при потребі.

Запрошуйте ваших друзів стати сурогатними дядьками та тітками для ваших дітей і самі станьте дядьком (тіткою) для дітей ваших друзів.

Спілкуйтесь із батьками друзів вашої дитини.

Намагайтесь зробити так, щоб всі прив'язаності дитини були на одному полюсі. В якості ілюстрації можу привести кінофільм “Мачуха”, в якому мати, що раніше різко негативно відносилась до нової жінки колишнього чоловіка і не схвалювала її спілкування з дітьми, під впливом обставин вимушена була змінити поведінку і побудувати свої відносини так, щоб дитяча прив'язаність до мачухи не відчувалась дітьми, як зрада по відношенню до матері.

Намагайтесь самі стати прив'язаністю для конкуруючої прив'язаності вашої дитини. Якщо ви втрачаєте вашого підлітка через його прив'язаність до друзів, намагайтесь з ними подружитись.

Культивуйте більш глибокі прив'язаності

Прив'язаність на більш глибоких рівнях завжди є найкращою відповіддю на будь-які конкуруючі прив'язаності. Якщо дитина прив'язана до вас через

серце, важливість, значимість або розуміння, то її прив'язаність до ровесників на рівні почуттів, належності та однаковості вам не буде заважати.

Ми в жодному випадку не повинні втрачати наших дітей через конкуруючі прив'язаності.

Відновлення та збереження уз, які роблять нас сильнішими

Відношення дитини з дорослими, які за неї відповідають, - батьками, родичами, вчителями, - це найбільш цінне, що в неї є. Коли ми усвідомлюємо значення прив'язаності у житті дитини і в процесі її дорослішання, ми зрозуміємо, що зусилля, які вкладені у встановлення, збереження та відновлення прив'язаності дитини до нас — це найважливіше, що ми можемо зробити для наших дітей.

Отже, як нам зберегти та поглибити існуючу між нами та дітьми прив'язаність і відновити втрачене.

1. Беріть відповідальність за стосунки на себе.

Не думайте, що дитина впевнена, що для вас стосунки з нею — це найважливіше: для дітей це не очевидно. Передусім, ви самі повинні зрозуміти, що **відповідальність за ваші стосунки з дитиною лежить тільки на вас** і донести це до дитини. Підкреслюйте, що стосунки між вами важливіші за поведінку або досягнення дитини.

Уникайте ситуацій та висловлювань, які дитина може інтерпретувати як власну відповідальність за контакт та близькість з вами, за ваші почуття до неї. **Дитина не повинна працювати над вашими стосунками, над тим, щоб бути близькою та улюбленою.**

Підкреслюйте, що ніщо не зможе нашкодити вашим з нею стосункам (коли перелякана чотирирічна дитина питає маму “А ти помреш?”, вона боїться втратити прив'язаність, не впевнена у її непорушності. “Не бійся, малюк, я завжди буду твоєю мамою, ніщо не зможе нас розлучити”, - ця проста інтуїтивна відповідь зазвичай легко вирішує ситуацію).

Беріть на себе відповідальність за відновлення і збереження відносин. Не чекайте, щоб дитина перша прийшла миритись, просити пробачення. Якщо ви хочете навчити її вибачатись, практикуйте це з її братами/сестрами, або друзями, але не з вами. Ви відповідаєте за те, щоб стосунки між вами були в порядку.

2. Перекривайте те, що може роз'єднувати

Гордон Ньюфелд застосовує таке поняття як бріджинг (bridging) – наведення мостів, з'єднання, зв'язування, зчеплення. Це інтуїтивна практика людських взаємовідносин, яка практикується людьми з давніх-давен. Ви прощаєтесь зі знайомим і кажете: “До побачення”. Ви підтикаєте ковдрочку, цілуєте дитину на ніч та кажете: “Доброї ночі, побачимось зранку”. Ви йдете з дому, залишаючи дитину на няню, та кажете: “Не можу дочекатись, коли я прийду, і ми зможемо пограти в магазин”. Тобто ви фокусуєте увагу не на розлуці, а на наступній зустрічі.

Ви визначаєте, що з точки зору вашої дитини може роз'єднувати та перекриваєте розділення. “Прокладайте міст” у наступних ситуаціях і процесах:

- розлука (сон, поїздка до бабусі, школа);
- виховні моменти: пам'ятайте, що дисципліна має відношення до поведінки, не до прив'язаності, а прив'язаність дитини важливіша за поведінку. (Наприклад, коли сварите, караєте дитину, підкресліть ваші спільні плани на майбутнє);
- недоліки та промахи дитини (розбите, нехай навіть і улюблене горнятко, не впливає на ваші стосунки);
- злість та смуток (“ти зараз засмучений і не хочеш нікого бачити, я зайду перевірити твій стан за 10 хвилин”);
- відчуження. Це особливо важливо: якщо ви збираєтесь йти, а дитина, передчуваючи розлучення, “йде” у захисне відчуження, ігнорує вас, не хоче бачити, то доведеться прикласти максимум зусиль, щоб з'єднати розлуку з вашим поверненням.

3. Уникайте ситуацій непереносимого розділення.

Ми зрідка замислюємось, яку кількість розділення може витримати наша дитина, не втративши з нами контакт. Ми відводимо дитину в садочок, школу, та залишаємо її там. Мозок дитини не може витримати відчуття тотальної загубленості та дезорієнтації.

Щоб хоча б трохи уявити це відчуття, подумайте про себе в чужій країні, у незнайомому місці, де ви нікого не знаєте і не знаєте мови. Будь-хто, від кого ви почуєте рідну мову, буде відмічений мозком як “друг”, “свій”, ступінь довіри до цієї людини буде заздалегідь вищим, ніж до інших, і ви будете намагатись встановити контакт. Так і мозок дитини починає сканувати простір у пошуках нової прив'язаності. Коли дитина знаходить нову прив'язаність (зазвичай ровесників, тому що до них легко прив'язуватись на рівні подібності), то ви виявляєтесь на протилежному полюсі її прив'язаностей. Так що завжди, коли це можливо, уникайте ситуацій розділення з дитиною, які вона не зможе перенести без втрати відчуття близькості з вами.

Якщо уникнути розділення неможливо, зробіть розділення більш прийнятним:

- заручитись підтримкою дорослого, який буде відповідати за дитину під час вашої відсутності. Нехай ця людина у дружній обстановці постійно нагадує про вас;

- дайте дитині яку-небудь вашу річ, яка буде нагадувати їй про вас, щоб вона могла “триматись за вас” у розлуці;

- придумайте різноманітні трюки (наприклад, магічний час, під час якого ваші думки будуть зустрічатись, чарівне дзеркало, книга, чарівний пил, коробочка і т.д.)

- установіть регулярний час контакту: листи, листівки, записки, дзвінки з інтервалами, які дитина зможе перенести без втрати відчуття близькості з вами.

4. Задовольняйте жагу прив'язаності.

Чим більше ми задовольняємо жагу прив'язаності дитини, тим менше шансів, що вона буде задовольняти цю жагу на стороні. Чим глибша прив'язаність до нас, тим менша ймовірність, що вона заміниться іншою прив'язаністю.

Хочеться відзначити декілька моментів:

- Пам'ятайте, що ви — відповідь на її жагу прив'язаності та маєте те, що вона шукає.

- Будьте щедрими, пропонуйте більше, ніж потрібно.

Це важливий момент, для пояснення якого я наведу наступну метафору.

Уявіть собі, що ви голодні та перед вами стіл з наїдками. Вам кажуть: “Їж скільки заманеться, але в будь-який момент їжа може зезнути”. Ви будете давитись, але їсти. Потім, трохи зголоднівши, знову будете підбігати до столу та впихати їжу в себе. І все тому, що ви не знаєте, як довго вам буде доступна їжа. Але якщо ви впевнені, що їжа буде перед вами і сьогодні, і завтра, і завжди, то ви не будете переїдати, а трохи поївши, спокійно підете займатись своїми справами.

Так само і наші діти: якщо вони не впевнені у нашій прив'язаності, вони будуть чіплятись за нас, вимагати постійного підтвердження нашої любові і ніколи не відчувати себе розслаблено.

Є діти, що застрягли: вони не впевнені у нашій прив'язаності, їх неможливо наситити. Не тому, що ми мало пропонуємо, а тому, що їх почуття оніміли, вони надто захищені, вони не відчувають смутку, і наша пропозиція прив'язаності просто не всмоктується. Таким дітям спочатку необхідно пом'якшити серце, повернути здатність до ніжних почуттів.

Обов'язково насичуйте перед розлукою! “Наповнюйте” перед розділенням.

5. Створюйте традиції та ритуали.

Це сприяє збереженню прив'язаності.

Оскільки культурне середовище вже не підтримує збереження прив'язаності, ви самі у відповіді за створення ваших власних об'єднуючих традицій та ритуалів.

6. Оберегайте серце дитини.

Чим м'якше серце, тим глибше дитина прив'язана.

Захистіть дитину за допомогою глибокої прив'язаності, вільної від травмуючого досвіду. Створіть щит. Найкращий щит — це тісний емоційний контакт між дитиною та дорослим, який про нього піклується. Зовнішній світ холодний та жорстокий, але якщо всередині щита у стосунках не буде розділення, сорому та тривожності, то серце дитини буде надійно захищене.

Якщо зовнішній досвід надто травмуючий, або дитина надто маленька, щоб бути до вас сильно прив'язаною, забирайте дитину з такої ситуації. Пам'ятайте: ви — його єдина надія.

7. Утримайтесь від розділюючої дисципліни.

Утримайтесь від будь-якої дисциплінарної практики, заснованої на розділенні або на загрозі розділення дитини з її прив'язаністю, яка приводить до тривалої втрати почуття близькості або що перешкоджає поглибленню прив'язаності.

Стоянні в куті, вигнання в іншу кімнату, тайм-аути, “дисциплінарні стільчики”, “рахую до трьох, якщо ти не припиниш, то віддам тебе циганці”/”прийде бабай та забере тебе”, ігнорування, “не буду розмовляти, доки не попросиш пробачення”, “я не підійду до тебе, доки не заспокоїшся”, “якщо ти наробиш у штанці, я всім про це розповім” і т.д. - все це приклади роз'єднуючої дисципліни.

Страх розділення

Коли ми “розділюємо” дітей з їх прив'язаністю, (або лякаємо їх таким розділенням), це пробуджує сильні емоції прагнення до близькості та тривожності. Чим більше дитина потребує прив'язаності, тим більш руйнівним буде для неї такий досвід.

У результаті страху розділення поведінка дитини зазвичай покращується, і ми отримуємо бажаний результат: тривожність змушує дитину бути

обережною, а прагнення до близькості змушує робити все, щоб її відновити. Тому діти, які відчули страх розділення, ще довго потім чіпляються за дорослого, до якого вони прив'язані, не можуть його відпустити.

Проблеми розділяючої дисципліни

Так у чому ж проблема розділяючої дисципліни, такої ефективної на перший погляд? У ціні, яку ми платимо за досягнення цієї ефективності.

* Окрім тривожності і прагнення близькості страх розділення пробуджує ще одну потужну емоцію: **роздратованість** (фрустрацію). Коли тривожність трохи знижується, а близькість відновлена, ми отримуємо роздратовану дитину, рівень агресії якої зашкалює.

Іноді це відбувається одразу ж: ви караєте дитину розділенням і одразу отримуєте вибух агресії. Іноді реакція розтягнута в часі, і коли через дві години наш син починає бити сестру, ми не прослідковуємо зв'язок.

* Дитина вже не впевнена в тому, що мама і тато “тримаються за неї”. Це вже неочевидно, і в неї з'являється глибоке відчуття тривоги і невпевненості, яке дуже сильно впливає на відносини, тому для дитини відчуття безпеки та надійності прив'язаності є ключовим для подальшого розвитку.

* Після прожиття досвіду розділяючої дисципліни дитина бачить, що залежати вже небезпечно, і це може викликати в ньому альфа-інстинкти. Більш детальне пояснення цього поняття буде приведено нижче, а в даному контексті це означає прийняття дитиною на себе відповідальності самій зберігати близькість і підтримувати прив'язаність. Дитина може стати дуже вимогливою, постійно командувати, а може, навпаки, завжди пригнути сподобатись, постійно оцінювати свою поведінку з точки зору підтримки контакту.

* Розділяюча дисципліна може привести дитину до пошуку конкуруючих прив'язаностей. Дитина голодна та намагатиметься задовольнити свою спрагу прив'язаностей на стороні.

* І, насамкінець, найбільш небезпечно: **розділяюча дисципліна може привести до емоційного оніміння та захисного відчуження.**

Три основні емоції: прагнення до близькості, тривожність та роздратованість породжують три захисні реакції: домінування (альфа-інстинкт), заміщення прив'язаності (перенесення її на інших людей або речі) і втеча від вразливості (оніміння почуттів).

Розділяюча дисципліна також:

- ображає існуючі відносини;
- виставляє напоказ нашу невпевненість у власних силах і авторитеті;
- демонструє дитині, що ви більше цінуєте речі та поведінку, аніж стосунки з нею;
- змушує дитину вмикати інстинкт “а мені байдуже”;
- змушує відчувати емоційний біль від залежності;
- викликає невпевненість дитини у тому, що ми ЗА неї.

І трохи тривожності

Говорячи про тривожність ми маємо на увазі загрозу. Ми відчуваємо загрозу, коли, приміром, щось загрожує нашому фізичному існуванню.

Коли трирічні діти приходять в дитячий садочок, їх рівень тривожності просто зашкалює та не опускається, доки дитина не повертається додому. Ми можемо це легко відслідковувати по рівню кортизолу у крові. Що загрожує цим дітям?

Щоб відповісти на це запитання, необхідно зрозуміти та прийняти необхідність прив'язаності для існування як обов'язкову умову для розвитку. А яка найсильніша загроза може існувати для прив'язаності, близькості? - Загроза розділення.

8. Відновлюйте, якщо це необхідно

Ніколи не пізно почати налагоджувати відносини, але і змусити бажати когось близькості з нами неможливо.

Зазвичай, розуміння того, що прив'язаність між ними і дітьми порушена, приходить до батьків, коли їх діти досягають підліткового віку. Звичайно, чим раніше ви почнете відновлювати відносини, тим більша ймовірність успіху, але навіть із підлітками у 80% випадків вдається домогтись позитивних результатів, проте про них пізніше.

Як ви пам'ятаєте, спочатку ми повинні “заволодіти” дитиною, а потім запросити її залежати. Організуйте спілкування один на один з єдиною метою: подружитись із своєю дитиною.

Переведіть фокус вашої уваги з поведінки на стосунки (“я твій батько, ти можеш на мене покластись, я завжди за тебе”).

Спробуйте створити жагу прив'язаності власне до себе (відтягніть дитину від комп'ютера, від ровесників).

Згадайте, що ви все ще відповідаєте за свою дитину. Ви повинні бути її основним джерелом життєзабезпечення, навіть якщо дитина спочатку слабо відзивається на вашу турботу.

Створюйте ситуації, коли коли дитина вимушена залежати від вас (скажімо, похід в ліс без мобільних телефонів, без контакту з приятелями).

Найголовніше, коли ви зрозумієте, що стосунки головніші за поведінку, вам буде легше відокремлювати дитину від її вчинків, що викликані браком прив'язаності.

Коли ми зрозуміємо, що стосунки з нами — це найцінніше, що може бути у наших дітей, тоді наші пріоритети змістяться з поведінки дітей на збереження їх прив'язаності до нас, щоб вони мали можливість “триматись за нас”, доки не навчаться “триматись самі за себе”.

Глава IV

Як зміцнювати прив'язаність?

Отже, ми розглянули значущість прив'язаності та її особливості. Наступне питання: що саме можуть зробити дорослі – батьки, вчителі, вихователі, – щоб зміцнити дитячу прив'язаність?

Це завдання складається з двох частин:

- Підтримання атмосфери контакту.
- Встановлення правильних стосунків.

Перш ніж керувати дитиною, слід нею «заволодіти» (завоювати прихильність, добитися уваги). Зробити це потрібно за допомогою встановлення зорового контакту, усмішки, кивання.

Ви зможете легко збагнути цей принцип, уявивши себе у ролі друга чи подруги, яких попросили тимчасово доглянути 6-8-місячного малюка. Опинившись у такій ситуації, ви передовсім почнете усміхатися йому, щоб викликати реакцію у відповідь. І лише, коли малюк усміхнеться вам у відповідь, ви зрозумієте, що можете простягти до нього руки. Втрапивши у зону уваги дитини (у дружній спосіб!), усміхнувшись та звернувшись з метою викликати прийняття і ствердний кивок («ой, яка гарненька у тебе сукеночка!», «щось тобі сьогодні, мабуть, погано», «яка гарна погода за вікном»), ви зможете легше встановити контакт і зі старшими дітьми.

Особистий досвід: коли мої діти були молодшими (2-4 роки), часто перш ніж попросити чи домовитися про щось, я сідала перед ними, дивилася в очі і кивала головою. Інколи просила їх усміхнутися мені і також покивати головою. Навіть після таких, на перший погляд, механічних дій, мої інструкції виконувалися набагато охочіше і точніше.

Декілька правил, як «заволодіти» очима, усмішкою і кивком:

7. Спробуйте заволодіти увагою, а не «командуйте увагу». Адже тоді замість уваги ви отримаєте порожній погляд, який у вас просто втупився.

8. Якщо ви не можете піймати очі співрозмовника, або це неприйнятно з погляду культури (у деяких народів погляд в очі до встановлення прив'язаності вважається непристойністю), то слід спробувати потрапити в зону його уваги якимись іншими способами, наприклад, «заволодіти» вухами;

9. Вам потрібно отримати згоду дитини на те, щоб існувати в її житті;

10. Перш ніж добиватися «складних» кивків на згоду щось зробити, добийтеся «простих» кивків («яка гарна погода, правда?»). Цю техніку детально описував ще Дейл Карнегі у своїй книзі «Як заводити друзів та справляти вплив на людей».

11. Якщо ви не можете «заволодіти» дитиною і отримати від неї запрошення існувати в її житті, не намагайтеся керувати нею, ви лише оголите свою неспроможність до стосунків.

Працюйте над стосунками

(тут йдеться не лише про стосунки між дорослими і дітьми).

Отримавши від дитини запрошення існувати в її житті, треба дати їй щось, за що вона могла б триматися. У долоньку піврічного малюка ми просто вкладемо свій палець, який він відразу ж стисне. Це не м'язевий рефлекс, а прояв інстинкту прив'язаності. Тепер ми точно впевнені, що можемо спокійно виконувати свою роботу, піклуватися про малечу.

З дітьми трохи старшими, чи з дорослими, ми, звичайно ж, не будемо класти їм палець в долоню. Але існують тисячі способів показати дитині, що вона може «триматися за нас». Ваше захоплення, тепло, задоволення від спілкування показують дитині, що ви самі запрошуєте її існувати у своєму житті (і з цього повинні починатися будь-які стосунки). Дитина повинна сприймати це як подарунок, а не як заслужену винагороду.

Наприклад, вигук: «Як я тебе люблю! Ти такий чудовий художник!», налаштовує дитину на думку; чи будуть її любити, якщо вона не буде чудовим художником? Пояснюючи цю концепцію, Гордон Ньюфелд наводить хорошу аналогію. Вам імовірно не сподобається такий комплімент: «Скинувши ці 15 кг, ти стала набагато краще виглядати!» Подумки ви одразу ж питаєте себе: а якої ж про вас були думки до того, як ви схудли?

Запрошення дитини існувати у нашому житті – це і є те безумовне прийняття, про яке так багато говорять навколо. Це не означає, що ми повинні захоплюватися будь-якими недоліками дитини. Це означає, що лише після того, як ми запросимо дитину існувати у нашому житті без будь-яких умов, і вона прийме наше запрошення, ми можемо починати виконувати нашу роботу: бути батьками, вчителями, вихователями.

Налагодження правильних стосунків

Наш наступний крок – запросити дитину залежати від нас. Поки діти не в змозі існувати автономно, їм потрібно залежати від тих, хто несе за них відповідальність. Наша культура одержима ідеєю незалежності, але батьки мусять зрозуміти декілька простих моментів:

12. Якщо дитина чинить опір, не бажаючи залежати від нас, то вона опирається перед прив'язаністю до вас;

13. Дитячу незалежність неможливо пришвидшити чи підштовхнути, навчити цьому чи навчитися;

14. Бажання бути незалежним з'являється у дитини лише тоді, коли її потреба в залежності повністю задоволена;

15. Опираючись дитячій залежності від вас, ви підштовхуєте дитину до того, щоб її потреба в залежності задовольнили інші.

Нам здається, що якщо ми запросимо дитину залежати від нас, то вона ніколи не стане незалежною. Слід подолати ці страхи.

Як правильно запросити дитину залежати від нас:

- слід докласти зусиль, щоб залежність від нас була для дитини легкою і безпечною;
- не зловживати залежним станом дитини і не експлуатувати його;

- щоб стимулювати залежність, дійте, як вказівна стрілка компаса, знайомлячи дитину з її світом і допомагаючи їй у всіх починаннях;
- будьте щедрими у свої пропозиціях піклуватися, доглядати, допомагати і брати відповідальність за дитину.

Щоб виконання нашої батьківської, виховної, вчительської роботи було успішним, наші діти повинні перебувати з нами у правильних стосунках.

Запрошення до залежності

Запрошення залежати та згода на залежність – це хореографія двох люблячих людей, які ще й довіряють один одному.

Коли ми бачимо малюка, який дигає до нас, ми запрошуємо його залежати від нас, простягаємо до нього руки, ніби хочемо його підняти. Потім ми чекаємо реакції у відповідь. Якщо його інстинкт прив'язаності до нас достатньо розвинений, він нам відповість, простягнувши свої рученята і висловивши бажання близькості та готовність залежати від нас.

З маленькими дітьми цей взаємний танець – запрошення до залежності і згода залежати – інстинктивний. Ми наче кажемо дитині: *«Я готова піклуватися про тебе, дозволь мені бути твоїми ногами. Ти можеш довіритися мені, зі мною ти будеш у безпеці.»*

Запрошення залежати від нас трохи старшій дитині – це переконати її у тому, що вона може покластися на нас, розраховувати на нас, може довіряти нам свої проблеми та їх вирішення. Ми ніби кажемо дитині, що ми тут заради неї і те, що вона може нас потребувати – нормально.

Починати піклуватися про дитину (брати на себе відповідальність за дитину) без її згоди на це – це породжувати додаткові проблеми. Це стосується і вчителів, вихователів, названих батьків, психологів, і батьків.

Наша всезагальна стурбованість незалежністю дуже нам заважає. Ми залюбки приймаємо залежність немовлят, та щойно дитина виходить з цього солодкого віку, наша основна програма виховання перетворюється на

«виховання» незалежності. Ми поспішаємо, щоб наші діти якнайраніше починали самостійно одягатися, їсти, розважати себе, думати за себе, вирішувати свої проблеми. Ми тішимося їх незалежності, або тому, що ми розуміємо під словом «незалежність». **Нам здається, що якщо ми почнемо пропонувати нашим дітям залежати від нас, вони загальмуються у розвитку, якщо ми допоможемо їм у чомусь, вони почнуть залежати від нас у всьому.**

Насправді ж такою поведінкою ми **не виховуємо незалежність**, ми **виховуємо незалежність від нас**. І наші діти свою потребу в прив'язаності і залежності проєктують або на іншого дорослого (що в наш час трапляється рідко), або (що найчастіше і відбувається) на своїх ровесників.

Ми постійно, тисячами різних способів штовхаємо і підштовхуємо своїх дітей швидше вирости, підганяємо їх, замість того, щоб дозволити їм зупинитися і відпочити на цьому шляху. Замість того, щоб притягувати їх до себе, ми їх відштовхуємо. А тепер уявімо, що було б, якби ми поводили себе так з нашими коханими. Як би ви зреагували на залицяння з таким наміром: «І не думай, що я допоможу тобі у тому, що, на мою думку, ти здатен зробити самостійно»? Навряд чи це сприятиме розвитку стосунків. Навпаки, бажаючи комусь сподобатися, ми готові допомагати, нам приємно допомагати. Твої проблеми – мої проблеми. Ми поводимо себе так з дорослими, але відмовляємо у допомозі дітям, які справді потребують впевненості у тому, що можуть на нас розраховувати.

Можливо, ми так охоче приймаємо ідею піклування про близьку нам дорослу людину, тому що не відповідаємо за її дорослішання і становлення. Нам не потрібно думати про те, як допомогти їй бути незалежною. І у цьому наша проблема: **ми беремо на себе занадто багато відповідальності за дорослішання наших дітей, ми забули, що у цьому процесі маємо потужного помічника – саму природу.**

Незалежність – це продукт дорослішання. Наше завдання – задовольнити дитячу потребу в залежності. Коли ми справляємося зі своєю роботою із задоволення їх потреби у залежності, природа чудово справляється з їх дорослішанням.

Це нагадує те, що ми не можемо зробити наших дітей вищими, ми просто можемо забезпечити їм необхідне харчування. Забуваючи про те, що ріст і дорослішання – природні процеси, ми втрачаємо перспективу. Нам лячно, що

наші діти загрузнуть десь на шляху дорослішання і ніколи не стануть дорослими. Ми думаємо, що якщо не підштовхнемо їх трішки, вони ніколи не покинуть гнізда. Але люди – не птахи, що більше ми виштовхуємо своїх дітей, то міцніше вони чіпляються за нас. А якщо їм не вдається зачепитися за нас, вони чіпляються за когось іншого.

Глава VI. Агресія.

Причина агресії – фрустрація.

Зазвичай, коли ми маємо справу з агресією, нас хвилює питання: «Що мені робити, коли... (дитина б'ється, влаштовує істерику, б'ється головою об підлогу)?»

Але агресія – це проблема, яку потрібно зрозуміти зсередини для того, щоб розібратись, що ж з нею робити «ззовні».

Агресія – це поклик атакувати.

Що спонукає нас атакувати? Ще в 1939 році в роботі «Фрустрація і агресія» Дж.Доллард та інші (Dollard and others) довели, що агресія є наслідком роздратування (фрустрації).

Ми відчуваємо роздратування, коли щось іде не так, «не працює». Це роздратування спонукає нас атакувати. **Фрустрація – це базова емоція.** Часто ми не розуміємо, що роздратовані, і чому це з нами відбувається.

Коли ваша 5-річна дитина голодна, вона не підходить до вас з проханням дати їсти, вона починає капризувати, зачіпатися. Вона роздратована тим, що голодна, але вважає, що її дратує те, що потрібно йти з дитячого майданчика.

Коли ми бачимо дитину в нападі агресії, ми зазвичай плутаємо агресію і гнів.

І ми починаємо розслідування. «Чому ти вдарив свою сестру?» «Чому ти кричиш в магазині?» «Чому ти жбурляєш іграшки?» Ми намагаємось звертатись до розуму дитини.

Але роздратованість – це не гнів. Гнів задіює кору великих півкуль, гнів передбачає свідоме ставлення («я злий через те, що...»). Поклик у гніві – поквитатися, відімстити. Поклик у роздратуванні – атакувати.

Гнів не буває без фрустрації, але фрустрація – це більш примітивна емоція, що існує у всіх ссавців.

Коли ми бачимо роздратовану, засмучену дитину, наш порив – допомогти їй, на відміну від реакції на спостереження маленького агресивного егоїста, грубого, жорстокого, вимогливого. **Отже наше першочергове завдання – побачити в агресії фрустрацію.**

Для дитини основне джерело фрустрації – страх розділення, страх втрати близькості з тими, до кого дитина прив'язана, але стикаючись із розділенням, вона не знає цього.

Зменшуйте розділення, і кількість агресивних витівок різко зменшиться.

Схематичний опис агресії.

Отже, агресія вкорінена у фрустрації, але люди, навіть повні фрустрації, можуть обходитись і без агресії. Це базова емоція, вона

народжується у лімбічній системі і енергія фрустрації повинна кудись виходити. А роздратовані ми буваємо дуже часто, постійно щось «не працює» для нас чи іде не так, як нам хотілося б. Отже для фрустрації можуть бути ще якісь виходи, крім агресії.

Коли в нас щось не працює, перший імпульс – **змінити ситуацію**. Випросити цукерку, перезавантажити Windows, зробити ремонт. Якщо зміни відбуваються, то енергія фрустрації переходить у бік змін.

Проте існує багато речей, які ми не можемо змінити. Коли ми впираємося у **стіну марних сподівань**, в усвідомлення неможливості змін, наша енергія фрустрації продовжує свій шлях.

Щоб зрозуміти, що відбувається далі, уявімо собі найбільш виражені марні надії, ситуацію, яку неможливо змінити: смерть близької людини. Ми не можемо повернути людину, і нам залишається тільки виплакати наше горе і адаптуватись до втрати. Це може зайняти роки, і можна так і не змиритися, але шлях до адаптації лежить тільки через сльози – **сльози марних очікувань**. Це не обов'язково будуть сльози у їх фізіологічному втіленні, але **шлях адаптації завжди пролягає через просування від злості до скорботи**.

Для дитини (особливо маленької, років до 5-6) будь-яка непрацююча ситуація – джерело величезної роздратованості, і сльози марних сподівань є основним шляхом адаптації.

Це не раціональний процес, він не залежить від логіки, адаптація – процес емоційний.

Щоб попередити спекуляції поняттям «сльози марних сподівань»...

Дослідження показують, що до 4-5 років діти повинні плакати відносно часто. Не від голоду, не від болю, а від неможливості змінити ситуацію.

Так народжується психологічна гнучкість, здатність легко адаптуватися до змін без втрати власного «я».

Плакати діти повинні не покинуті в куточку, а в люблячих руках. Добре, коли дорослий – джерело фрустрації і дорослий – джерело комфорту – різні люди, але з власного досвіду скажу, що нічого страшного не трапиться, якщо ви спочатку чітко визначите для дитини нездоланні межі («дорослі повинні поговорити, а ти повинен зачекати»), а потім виступите в якості розрадника і допоможете їй виплакати у себе на руках.

Якщо дитина, яка відчуває роздратування не змогла ані змінити ситуацію, ані виплакати сльози марних сподівань (пройти шлях від злості до скорботи), то енергія фрустрації іде далі, до останнього механізму захисту від прояву агресії.

Чому діти втрачають здатність виплакати? Почуття марності сподівань – дуже вразливе почуття. Насправді свої сльози марних сподівань дитина, особливо маленька, може знайти тільки в руках тих, до кого вона прив'язана. І це повинна бути безпечна прив'язаність. Інакше відбувається оніміння почуттів, дитина зводить **захист від вразливості**, втрачає здатність плакати, а рівень агресії/самоагресії підвищується в декілька разів.

Остання перепона на шляху агресії – змішані почуття. Є бажання жбурнути цю тарілку, але мені ж потім доведеться збирати осколки. Про змішані почуття я вже писала, нагадаю, що навіть при найбільш сприятливих умовах розвитку дитини здатність до їх відчуження формується лише в 6-7 років. Тому дослідження показують, що після 7 років рівень дитячої агресії значно знижується. Крім того, чим інтенсивніші почуття, тим важче вони змішуються, так що дитина (та й дорослий), яка в нормальних умовах впорається з агресією, в ситуації сильного стресу може бути імпульсивною.

Підсумуємо сказане: на вході ми маємо енергію фрустрації, ситуацію змінити не змогли, захист від вразливості не подоланий, відповідно, рух від злості до скорботи не відбувся, адаптації не сталося, змішаних почуттів нема – і ми отримуємо вибух агресії. Агресія виникає, коли фрустрована дитина стикається з неможливістю змін, не може здолати шлях від злості до скорботи, відповідно, адаптуватися, і змішані почуття не стримують імпульс атаки (принаймі на даний момент).

Як бути, що робити?

- Відокремити інцидент від проблеми, що лежить в основі. Проблема – не поведінка, а неможливість змінити ситуацію, виплакати і мати змішані почуття.

- Не намагатися під час сплеску агресії дати дитині урок. Пам'ятайте: ви розбираєтесь з симптомами, а не з проблемою.

- При необхідності попіклуйтеся про безпеку (дитини, свою, оточуючих людей та предметів): схопіть, винесіть, відберіть тощо.

- «Наводіть мости» між проблемною поведінкою і прихильністю: «Ти засмучений, але наші стосунки в порядку. Нашим стосункам нічого не загрожує».

- Спробуйте змінити або взяти під контроль ситуацію, а не дитину. Ви не можете контролювати того, хто не в змозі контролювати сам себе.

- Пізніше, в спокійній обстановці, спробуйте поговорити з дитиною про те, що сталося (не забувши попередньо «заволодіти»: очі, посмішка, кивок).

- З інциденту потрібно вийти чим раніше, тим краще. Швиденько «розруліть» ситуацію і «замніть».

«Наведення мостів» у випадку агресії

Це дуже важливо. Докладіть всіх зусиль, щоб дитяча атака не привела до ще більшої сепарації. Як цього уникнути?

- Не приймайте атаки особисто (Не «чому ти кричиш на мене, як ти насмілився» тощо, а «ти засмучений, щось не так»).

- Сфокусуйтеся на фрустрації, а не на поведінці.

- Прийміть неминучість фрустрації і необхідність її якось висловити. Допоможіть знайти прийнятні шляхи вираження агресії.

- Відносьтесь до інцидентів, як до випадковостей, навіть якщо ви впевнені, що вони не випадкові.

- Переключіть увагу дитини на майбутній контакт з вами.

Зменшення кількості інцидентів і насильства.

- Подивіться навколо, щоб зрозуміти, де дитина відчуває розділення з вами і як вам його зменшити. Часто дитячий «вихідний» посеред тижня зменшує агресію в декілька разів.
- Де можливо, зменшіть дисципліну, засновану на розділенні, і дисципліну, що заснована на наслідках.
- Забезпечте безпечний вихід енергії фрустрації. Запропонуйте дитині подушку для биття чи боксерську грушу, проговоріть варіанти: де і коли вона може безпечно проявляти свою агресію.

Працюйте над проблемою.

Ми пам'ятаємо: проблема не в агресивній поведінці, а в неможливості змінити ситуацію, викликати в себе сльози марних сподівань, за відсутності змішаних почуттів.

Познайомте дитину з емоцією роздратованості. Дитині дуже важко володіти емоцією, якщо вона не розуміє, що з нею відбувається. Я пам'ятаю, мій син був дуже здивований, коли одного разу я йому зазначила, що його все дратує, тому що він давно не їв. З того часу йому стало набагато легше долати роздратованість від голоду.

У випадках, коли це можливо, навчіть дитину змінювати ситуацію.

Допомагайте дитині знаходити свою скорботу, коли зміни неможливі. Тримайте дитину в своїх руках, поки в неї не буде іншого виходу ніж заплакати. (Цього не можна робити з тими дітьми, які «загубили» свої сльози марних сподівань, втратили здатність переходити від злості до скорботи.

Допомагайте дитині знайти елементи для його змішаних почуттів. Не робіть це під час сплеску агресії, коли почуття інтенсивні і точно не будуть добре змішуватись.

Пом'якшуйте серце. Це допомога на найглибшому рівні - пом'якшити захисні реакції дитини.

Не дозволяйте проявам агресії погіршити ваші стосунки. Не дозволяйте агресивній поведінці (одній з найбільш відчужуючих поведінок) відштовхнути вас від дитини. В контексті ваших стосунків допоможіть дитині змінити ситуацію, знайти свою скорботу і свої змішані почуття.

Про ляпаси, биття та адаптацію.

Уявіть собі ситуацію: 200 років тому, село, господиня готує вечерю. Приходить її чотирирічний син і починає канючити: «Хочу солоде-е-енького! Дайте ме-е-еду! Дайте! Дайте! Хочууу...». А в матері вечеря не приготована,

свині не нагодовані, корову не подоїли і часу на те, щоб сказати «ні», а потім тримати дитину в своїх руках, щоб вона виплакалася і змирилася, немає і бути не може. І мати, як до неї це робили багато поколінь жінок в її культурі, вирішує злегка прискорити процес. Дитина отримує по попі, плаче від неможливості змінити ситуацію і врешті-решт упокорюється.

Три –чотири повтори такої ситуації – ниття, ляпаса і сльоз марності, і малеча розуміє, що вона взагалі-то може чудово обійтись і без солодкого перед вечерею. Немає жодної загрози її існуванню. Так народжується психологічна адаптованість.

В традиційних культурах ляпаса слугували не для встановлення дисципліни, а саме для того, щоб полегшити дитині процес переходу від злості до сліз. І дорослі розуміли, що якщо сліз після ляпасу немає, то проблеми з цією дитиною забезпечені.

Перш ніж почати пропагувати ляпаса, згадайте, в якому культурному оточенні росла вищезгадана дитина. Вона з народження знала всіх, хто про неї піклується, постійно жила на одному місці, в родині з трьох-чотирьох поколінь, все село – сусіди, родичі, друзі – було її колом прив'язаності. Поруч завжди був дорослий (бабця, тітка), в руках якого можна було знайти втіху. Проблем з прив'язаністю до батьків в дитини не було, тому що все культурне середовище сприяло її закріпленню.

Як ми серйозно можемо пропагувати фізичне покарання зараз, в умовах сучасного способу життя? Наші діти зростають у світі, який постійно змінюється. Ми переїжджаємо з місця на місце, ми перекидаємо дитину від подруги у школу раннього розвитку, в садочок, до бабусі. **В неї немає можливості ні до кого з них прив'язатись.** Часто батьки – єдині дорослі, до яких прив'язана дитина.

(Так, я сама і досі можу зопалу вдарити когось зі своїх тапком по попі, але мені не прийде в голову пишатися такою поведінкою як «методом виховання», а тим більше пропагувати її).

Батьки повторюють знайомі їм з дитинства і перевірені поколіннями практики вирощування дітей, не розуміючи, що вони підходили для того способу життя, а в сучасних умовах ефект від таких практик прямо протилежний. Батьки починають бити дітей, використовуючи фізичні покарання в якості дисциплінарного заходу, щоб змінити поведінку. В результаті в умовах, коли прв'язаність і так послаблена, дитина будує навколо свого внутрішнього «я» все вищі стіни захисту від вразливості, що робить перехід від злості до скорботи взагалі неможливим. Зростає покоління дітей нездатних плакати.

Загальний висновок такий: можна і вдарити, якщо це допоможе вашій дитині перейти від злості до сліз марних сподівань і, в майбутньому, до адаптації; і якщо вона комфортно себе почуває, коли плаче в ваших руках. Але краще все-таки визначити неможливість змін і тримати в руках, поки не виплачеться.

«Тримати в руках» не обов'язково фізично, мається на увазі необхідність постійно підкреслювати, що ви поруч і співчуваєте їй, хоч і не можете змінити ситуацію. Проте часто фізичне тримання у руках просто безпечніше і для дитини, і для оточуючих.

Якщо дитина добре до вас прив'язана, то в умовах небезпеки, прикростей і образ ви – перша людина, до якої вона прийде пожалітись і втішитись.

Коли розвиток іде за планом задуманим природою, тоді до семи років дитина вже в стані психологічно пристосовуватись до неможливості змін, а також більш-менш регулювати спалахи агресії за допомогою змішування почуттів.

Глава VII Спротив

Ліричний відступ №1. “Ян, потрібно розібратися з посудом!” - “Добре, мамо”.

Перехоплюю по дорозі на кухню: “Янка, не забудь про посуд!” - “Ну, мамо! Навіщо ти нагадувала? Тепер я не хочу цього робити!”

Ліричний відступ №2. “Діти, сьогодні ви повинні лягти спати раніше, тому що мені потрібно працювати!” (Будьте певні: проблеми з вкладанням на сон зазвичай слухняних дітей вам гарантовані).

Ліричний відступ №3. Після гарно проведеного часу, обіймів і поцілунків: “Доця, дивися, яке на вулиці яскраве сонечко!” - (Похмуро) “Ніяке воно не яскраве!”

Ліричний відступ №4. Ви стоїте в черзі і хтось нетерплячий починає штовхати вас в спину. Ви йому не дякуєте (“дякую, я саме рухаюся в цьому напрямку!”), ви ментально, не роздумуючи, чините спротив і штовхаєте у відповідь.

Отже, мова піде про спротив. Вперше поняття “Der Gegenwille” (рос. “противление”, зустрічається варіант “контр-воля”) було введено у вжиток німецьким психоаналітиком Отто Ранком близько 100 років тому. В англійській мові слово з'явилося завдяки Гордону Ньюфелду як калька з німецької: counterwill.

Спротив — захисна реакція на усвідомлюваний контроль і примус. Спротив не є свідомим актом, це інстинктивна поведінка, притаманна і дітям, і дорослим. Спротиву не потрібно вчитися і він не залежить від спадковості.

Діти роблять протилежне до того, що від них очікують, порушують правила, не слухаються та ігнорують, бувають впертими, сперечаються,

цікавляться табу і забороненими темами, задираються, влаштовують скандали, зухвало поводяться і не піддаються спробам взяти їх під контроль.

Чому вони так поводяться?

Ліричний відступ №5. Ви вечеряєте у вашому улюбленому ресторані, з вашою коханою людиною. Їжа чудова, атмосфера сприяє душевній розмові. Ви знаходитеся саме в тому часі і місці, де тільки мріяли бути — аж раптом... Ви чуєте перешіптування офіціантів: “Щось трапилося. Всі двері зачинені. Ми не можемо вийти назовні”. Ви досі знаходитеся там, де хотіли, і ще секунду тому мріяли, щоб ця мить тривала вічно. Але зараз, коли ви ВИМУШЕНІ тут знаходитися, всі ваші думки будуть спрямовані на те, як звідси вибратися.

Всі ми від природи схильні чинити спротив і суперечити, коли відчуваємо тиск і зайвий контроль. Ця реакція нормальна і за певних обставин корисна, але її прояви і результати можуть бути тривожними і сильно ускладнити життя батьків та вчителів. Форми прояву спротиву різні: негативізм, непослух, бунтарство, пасивність, непідпорядкування, неповага, незгода, войовничість, невинність і навіть антисоціальні наміри та дії — все залежить від віку та особистості дитини. Вона не поводитьься так вам на зло, це інстинктивна поведінка, реакція дитина на те, що, як їй здається, її зневажають.

Зв'язок між інстинктом спротиву та інстинктом прив'язаності.

Ми пам'ятаємо, що дитину, яка має до нас сильну прив'язаність, дуже легко виховувати, і спротиву в наших стосунках, в ідеалі, бути не повинно. Звідки ж він береться?

Інстинкт спротиву призначений виконувати дві дуже важливі функції:

- перша — захищати основні існуючі прив'язаності дитини від зовнішніх впливів та вказівок;
- друга — відмежовувати волю інших, щоб звільнити місце проявам власної волі. (Останнє можливо лише при умові “насиченості” дитини прив'язаністю).

Отже, по-перше, інстинкт спротиву захищає дитину від впливу дорослих, до яких вона не прив'язана. Це основне завдання спротиву. Для дитини неприродно слухатися чужих дорослих.

Друга функція — це найпрекрасніший прояв інстинкту спротиву. Коли дитина насичена близькістю та контактом з дорослим, до якого вона прив'язана, вона починає заперечувати волю дорослого, щоби стати самою собою.

Перші прояви “спротиву від насиченості” починають з'являтися близько півтора року, коли дитина починає відрізняти себе і свої бажання від бажань близького дорослого і усвідомлює слово “ні”. Голод прив'язаності, як і звичайний голод, можна втамувати на деякий час. Якщо дитина наповнена контактом і близькістю до краю, то в неї є певний час (півгодини, дві години, півдня,...) перед тим, як вона знову відчує голод. В момент найбільшого насичення прив'язаністю дитина звільняється від постійного переслідування прив'язаності і спротив посилюється.

Спротив як результат проблем з прив'язаністю

На жаль, у нашому фрагментарному світі, що повниться розділенням і нестачею стабільних прив'язаностей, існує ще одна причина прояву інстинкту спротиву, а саме - проблеми з прив'язаністю.

– Дитина може бути прив'язана сильно, але не глибоко. Наприклад, якщо дитина прив'язана до вас тільки на рівні почуттів, то ваше зникнення із зони контакту буде означати підвищений рівень спротиву вашим бажанням, планам, проханням. Якщо Ви хоча б раз давали вказівки своїй дворічній дитині з сусідньої кімнати, Ви зрозумієте, про що мова.

– Дитина прив'язана до Вас, але перш ніж говорити їй, що робити, Ви не робите спроб заволодіти нею (очі, усмішка, кивання головою). День дитини має бути наповнений ритуалами “заволодіння”, їх катастрофічно не вистачає в сучасному житті.

– У дитини альфа-комплекс (докладніше про нього буде розказано далі): вона знаходиться в положенні керуючого, відповідального за ваші стосунки, і для неї недопустимо бути підлеглим.

– Втеча дитини від вразливості призвела до того, що вона знаходиться у захисному відчуженні, про яке я трохи писала раніше. Сенс у тому, що коли мозок більше не може терпіти вразливість прив'язаності, він розвертається на 180 градусів і починає цю прив'язаність заперечувати. І тоді інстинктивно дитина хоче бути поганою саме з тими, до кого найбільше прив'язана.

Інстинкт спротиву не є проявом волі дитини

У маленьких дітей прояви інстинкту спротиву зазвичай нічим не стримуються, вони відверті та безапеляційні, тому часто сприймаються батьками за протилежне — сильну волю. Ми вважаємо, що дитина вперта, цілеспрямована, знає, чого хоче, але це всього лише реакція на волю батьків, а не прояв його власної волі.

Спротив, не врівноважений змішаними почуттями, у старших дітей (6-7 років) може бути результатом психологічного застрягання у розвитку. Коли такі діти знаходяться під опікою дорослого, до якого вони не прив'язані, то спротив може стати домінуючою реакцією.

Спротив виникає в умовах послаблення прив'язаності, коли воля зовні сильніша за власну волю дитини, коли вказівки, що робити, сильніші за власне бажання дитини це зробити.

Ми вважаємо, що дитина спеціально “грає на наших нервах”, самотійно позначає межі дозволеного, добивається авторитету і влади.

Спротив, як і агресія, одна з найнеприємніших і найбільш відчужуючих реакцій дитини. Спротив наступає на наші мозолі, випробовує наше терпіння і зневажає наш власний альфа-інстинкт. В результаті ми поведимося з нашими дітьми не дуже гарно. “Ніхто не має права зневажати мене і грубіянити мені, особливо дитина!” - включається наш інстинкт спротиву, відбувається битва противольень.

Що робити?

- Не приймайте прояви спротиву особисто. Це всього-на-всього інстинктивна поведінка.
- Уникайте того, щоб наслідком спротиву стало відділення вас від дитини.
- Якщо навколо дитини занадто багато примусу, будьте готові до спротиву і керуйте своїми реакціями.
- Ставтеся до проявів спротиву як до нормальної і природньої реакції.
- Щоб вплинути на поведінку, використовуйте структури та ритуали (не “тому що я так вирішив”, а “тому що так прийнято”, “так повелося споконвіку”, “в нашій сім’ї такі правила”).
- Якщо необхідно, виправляйте шкоду, нанесену стосункам.

- Зверніть увагу дитини не на прояв її спротиву, а на подальший контакт.
- Створіть контакт для зміцнення прив'язаності.
- Поглиблюйте прив'язаність.
- Запам'ятайте: перед тим, як керувати, потрібно заволодіти (очі, усмішка, кивок). (Мій рецепт: сядьте перед дитиною, - очі на рівні очей, - дружньо, але не запопадливо скажіть що потрібно зробити, при цьому кивайте головою і домагайтеся кивка і згоди у відповідь).
- Багато дорослих помилково вважають, що чим більш командними будуть їхні манери, тим слухнянішими будуть діти. Уникайте командного тону, приписів, слів “повинен”, “потрібно”, “зобов'язаний”.
- Не демонструйте занадто відкрито свої наміри.
- Використовуйте якомога менше примусу і тиску.
- Не фокусуйте увагу на примусі (не “Ти повинен йти в школу!”, а “Що тобі покласти: яблуко чи бутерброд?”).
- Залиште дитині можливість виявляти свою волю.

Як аналогію наведу приклад каруселі, на якій закріплені машинки. Ваша дитина обирає, в яку машинку вона сяде, карусель їздить по колу, а дитина відчайдушно крутить кермо. Вона сама крутить кермо, демонструє свою волю, і всі щасливі. Тому що тільки-но дитина фокусується на власній волі, спротив зникає.

Ваше завдання — сконцентруватися на тому, щоб вказати дитині на її власну волю, яка приведе до потрібних вам результатів. (“Яку піжаму ти будеш вдягати сьогодні: з метеликами чи з квіточками? Якою пастою — білою чи рожевою — будеш чистити зуби? Ми спочатку приберемо солдатиків чи кубики?”)

Пам'ятайте про інстинкт спротиву і не дайте йому зіпсувати ваші стосунки з дитиною.

Глава VIII

Дисципліна

На початку, мені хотілося б підкреслити, що ця глава про дисципліну - це рекомендації загального характеру, а не набір трюків, хитрощів та прийомів.

Я не скажу вам, де у вашої дитини кнопка. Все, що я можу запропонувати – це загальні принципи, керуючись якими ви завжди зможете відповісти на запитання «Що мені робити, якщо моя дитина..». Ці принципи прийнятні для підтримання дисципліни як у малюків, так й у підлітків, і оволодівши ними, ви самі для себе станете експертом у сфері виховання.

Буде корисним пояснити значення слова дисципліна. «Дисципліна – це відносини, які полягають у дотриманні всіма членами групи встановлених правил та норм, завдяки чому досягається узгодженість дій».

Тобто, дисципліна - це не покарання і не нагода провести виховну годину, а здатність створити та підтримати порядок.

Основою 95% усіх проблем з поведінкою дітей є лише дві причини: проблема з прив'язанністю і незрілість

Ми розглянемо 12 основних принципів підтримання порядку, які не шкодять прив'язаності дитини до дорослого, який піклується про дитину, та сприяє її дорослішанню.

Ці принципи можна умовно поділити на 3 групи:

1. П'ять основоположних принципів безпечної та ефективної дисципліни;
2. Чотири принципи для компенсації незрілості дитини;
3. Три практики, які допомагають дитині подорослішати.

П'ять основоположних принципів безпечної та ефективної дисципліни

1. Заохочуйте та охороняйте бажання дитини бути для вас хорошою.

Бажання дитини бути хорошою – це фундамент, без якого всі наші зусилля з підтримання порядку завжди будуть зводитись до трюків та прийомів.

Ми хочемо, щоб дитина поводитись добре, проте, чи хоче цього дитина?

Якщо між нами та дитиною існує прив'язанність, цей найбільш «життєво-необхідний» зв'язок, про який ми говоримо протягом усього курсу, то для дитини природно бути для нас хорошою.

Звичайно, самого бажання не завжди достатньо. Через незрілість діти часто не можуть реалізувати свої благі наміри, не в стані відповідати нашим очікуванням. Дитина щиро може бажати прибрати іграшки за нашим проханням, але через незрілість, імпульсивність, відсутність змішаних почуттів та здатності думати дві думки одночасно, просто елементарно забуде про це. Проте її бажання бути хорошою - це те, з чим можна працювати.

2. Перш ніж керувати – заволодійте.

Звичка заволодіти дитиною перед тим як виховувати, повинна буди доведена до автоматизму. Чим частіше ми будемо проводити ритуал заволодіння, тим більше це буде сприяти формуванню більш глибокої прив'язанності, тим більш керованою буде дитина.

В загальному, заволодіння -це попадання в зону уваги іншого в дружній спосіб. Вітання, посмішка, розпитування про життя, інтереси, вислуховування без спроб критикувати та виправити – все це прийоми заволодіння.

Завжди пам'ятайте, що перш ніж давати дитині вказівки, треба її до себе прихилити.

3. Перекривайте проблемну поведінку.

Завжди давайте дитині зрозуміти, що у ваших відносинах все в порядку. Навіть під час найбільш дикої витівки, згадайте про ваші спільні плани на майбутнє. («Не можу дочекатися, коли ми поїдемо з тобою за місто, «Завтра разом в гаражі подивимося, що там з твоїм велосипедом»). Накоївши щось,

дитина найбільше боїться не покарання, а того, що мама (тато) більше не будуть її любити. Ваше завдання - запевнети її в зворотньому.

4. Усвідомте межі Вашої власної сили.

Як тільки Ви усвідомите джерело вашої власної сили щодо дитини, то побачити її природні межі. Не слід очікувати від незрілої дитини зрілих дій, не дуже розумно постійно повторювати: «Ну ж бо! Ти ж дорослий!». Ми не можемо контролювати дитину, яка не може контролювати себе. Поведінка дитини зумовлена не свідомістю та волею, а емоціями та інстинктами, і ми дуже обмежені у здатності керувати її поведінкою. Незрілість великих півкуль кори головного мозку (а це означає імпульсивність, відсутність змішаних почуттів, нездатність думати двічі) й, відповідно, життя емоціями, що керуються лімбічною системою, обмежують нашу здатність виховувати дитину.

З іншого боку, саме незрілість кори великих півкуль та життя за емоціями надають нам одну з найбільших сил у всесвіті. Для того, щоб ми, батьки, могли добре виконувати роботу, природа наділила нас силою, схованою у прив'язаності наших дітей до нас. Давайте використовувати цю силу за призначенням!

5. Не намагайтесь «виховувати» під час інциденту.

Існує думка, що найкращий спосіб навчити дитину – це дати їй відчутти наслідки її поведінки одразу ж після події. Підґрунттям цього є дослідження психологів-біхевіористів з щурами та голубами, у котрих дійсно коротка пам'ять.

Проте дитину найкраще навчити, спираючись на спогади про подію в контексті прив'язаності. Відкладіть виховний процес настільки, наскільки це дозволяє пам'ять дитини- декілька годин, на наступний день, на декілька днів. В цьому випадку ви зможете спочатку заволодіти дитиною, спокійно обговорити те, що відбулося, пошукати відповіді на питання про причини. Емоційний запал буде нижчим, а здатність до змішаних почуттів більшою. Додатковий бонус- під час інциденту вам доведеться думати лише про те, як

вийти з неприємної ситуації і не перейматися думками, що потрібно невідкладно показати дитині, що вона неправа.

ЧОТИРИ принципи для компенсації незрілості дитини

1. Пам'ятайте: ви відповідаєте за незрілу дитину.

Як виглядає незрілість?

Незрілій дитині важко змішувати почуття (щойно вона обіймала свою сестру, але зараз вона не дає ляльку, тому дитина лізе битися), вона нездатна думати двічі, імпульсивна; важко адаптується до обставин (відмова у солодкому перед обідом може викликати істерику, незважаючи на обіцянку солодкого після «нормальної» їжі); має не дуже чітке уявлення про себе (емоції матері сприймаються як власні), про свої кордони та кордони інших (іграшка, яка сподобалась у пісочниці, вважається своєю), погано уявляє, чого хоче

Поки дитина не стала повністю життєздатною, наше призначення: своїми діями компенсувати її незрілість. В цьому зміст бути батьками та зміст мати батьків. Тому завжди задавайте собі звичайне питання «А що я особисто зробив, щоб моя дитина не попала у важку для неї ситуацію?». Якщо ваша дитина може спокійно спілкуватись з іншими дітьми не більше, ніж годину, то хто винен, що вона починає битися, якщо ви затримались на майданчику довше? Якщо після перегляду телевізора ваша дитина стає некерованою, хто винен, що в домі вмикається телевізор?

2. Змінюйте обставини, які сприяють виявам проблемної поведінки

Змінюйте почуття, у контексті яких виникає проблемна поведінка.

Наприклад, ви хочете, щоб п'ятирічна дитина прибрала іграшки. Якщо ви, не заволодівши дитиною, командним тоном дасте розпорядження, то замість покори отримаєте спротив. Спробуйте змінити почуття дитини до прибирання., придумайте веселу гру або разом пожалійте «іграшок-безхатченків». Наймовірно, на що здатні діти за умови позитивного ставлення до того, що вони роблять.

3. Використовуйте ритуали та традиції для досягнення бажаних результатів

Один з найефективніших способів уникнути спротиву-структурувати обставини, використовувати ритуали та традиції, які спрацьовують у вашій ситуації.

Погана новина: існуючі культурні традиції не призначені вирішувати питання сьогодення, такі як поширення технологій, вимоги соціуму, зміна прив'язаності до дорослих прив'язаністю до однолітків. Хороша новина: ви можете вигадувати свої власні традиції та ритуали, й ніхто не буде на вас косо дивитись

4. Використовуйте силу прив'язаності, щоб зрежисувати бажану поведінку

Режисура поведінки – це безпечно для прив'язаності втручання у прояви незрілої поведінки. Ви не зможете «подорослішати» дитину, але ви можете зробити так, щоб вона діяла як доросла.

Особливості режисури поведінки:

- Зрежисована поведінка буде спрацьовувати лише в тих ситуаціях, для яких вона зрежисована. Наприклад, ви навчили дитину, що на майданчику ваша дитина не б'ється, не плаче, коли інша дитина підходить та бере її іграшки, та спокійно продовжує гратись тим що є. Зовні, це виглядає, ніби ваша дитина «ділиться» своїми іграшками. Вдома бабуся просить онука поділитися десертом, а онук з ясним поглядом каже «ні».

Тому що й на майданчику вона не «ділиться», а просто знає, якої поведінки від неї очікує мама.

- Режисуйте не мету, а дію. Не «Будь ввічливим!», а «Подивись у вічі, посміхнись та скажи «Добрий день»!

- Режисувати слід у стані міцної прив'язаності з дитиною, коли дитина «йде» за вами, приймає ваші поради. «Котика ми гладимо так», «Малюка ми тримаємо так», «Знаєш, я завжди пишаюсь собою, коли я можу стримати лайку всередині. До того ж це допомагає уникнути багатьох проблем».

Проаналізуйте проблемну поведінку дитини та подумайте, де ви можете її зрежисувати.

ТРИ практики, які допомагають дитині подорослішати

Перш за все, хочу наголосити, що ефективність цих практик дуже розтягнута у часі: як вже було сказано, неможливо «подорослішати» дитину як неможливо прискорити ріст рослини. Ми можемо лише створити сприятливі умови, а природа зробить свою справу. Спішити тут не слід.

1. Допомагайте дитині знайти свій сум під час усвідомлення марності сподіваннями

Дитина стикається з марними сподіваннями, з межами своїх можливостей, з невідворотними втратами, а змирившись, відпускає бажання, приймає свої межі, змиряється з втратами. Так відбувається процес адаптації, який є одним з найважливіших процесів дорослішання. Адаптація – це спланована природою дисципліна, коли за неможливості змінити ситуацію, приймаючи невідворотне, дитина змінюється сама. Коли ми обмежуємо дитину, окреслюємо межі її свободи, дуже важливо утримати її в цьому досвіді до того моменту, коли їй нічого більше не залишиться, як плакати.

Адаптація не відбудеться до тих пір, поки дитині не відчужує сум та розчарування, поки вона не вилиє сльози, які Гордон Ньюфелд називає «сльозами марних сподівань».

«Сльози марних сподівань» не обов'язково мають бути реальними сльозами – це образ. Але саме сльозами суму, нереалізованих сподівань, а не сльозами гніву, роздратування або болю.

Я думаю, що кожен знає, про що йде мова. Після цих сліз ми примиряємось з неминучим та відпускаємо біль, ми перестаємо пробувати змінити світ навколо нас та сприймаємо його таким, яким він є. Детальніше про це йдеться в розділі 6 «Агресія».

Батьки, як ангели сліз марних сподівань.

Бути ангелом (або агентом) сліз марності для своєї дитини – непростий танець, який складається з трьох па.

Спочатку ми стаємо «ангелом марних сподівань», висуваючи або просто озвучуючи обмеження («сьогодні прочитаю лише одну історію», «не можна

їсти шоколад перед вечерею», «ми нікуди не подінемо твого брата», «рожеві слони в магазині закінчились»).

Потім ми утримуємо дитину в досвіді переживання зіткнення з марними сподіваннями до того моменту, коли їй нічого не лишається, крім плачу.

І, врешті, ми стаємо «ангелом заспокоєння», допомагаючи випити до дна чашу суму та скорботи у наших люблячих руках.

Бути одночасно й ангелом марних сподівань й ангелом заспокоєння – одне з найважчих завдань сьогодення. В традиційних культурах ці ролі зазвичай розділялись, але сучасні батьки часто повинні суміщати в одній людині ціле селище. Це важко, але можливо. Головне – пам'ятати, що під час зіткнення дитини з марністю змін в неї повинно бути безпечне місце, де вона може виплакати своє горе, розчарування та неможливість змінити невідворотне.

2. Допомагайте дитині знайти в собі елементи, що врівноважують її імпульсивну поведінку.

Здатність мати змішані почуття – ознака зрілості. Якщо все відбувається за планом, задуманим природою, то з часом кожна дитина набуває здатність одночасно бачити і дракона, і скарб. Ми не можемо підштовхнути процес формування змішаних почуттів, але можемо заохочувати їх прояв.

Пам'ятайте:

врівноважуючі елементи слід шукати всередині дитини, а не нав'язувати ззовні. Якщо все, що бачить дитина – це дракон («Я боюсь їхати до бабусі на все літо»), то скарб, який ми хочемо йому показати, не повинен бути ззовні («Літо в селі буде корисним для твого здоров'я»). Нам доведеться знайти його всередині дитини («А у бабці Мурка народила щойно кошенят, дивись які гарненькі! Петрик теж приїде на ціле літо. А дядько Іван обіцяв брати тебе з собою на нічну»).

Шукати скарб краще у спокійній обстановці при спокійному емоційному фоні, а не під час емоційного вибуху. Згадайте емоційну конфліктну ситуацію та використовуйте спогади про емоції, щоб створити внутрішній конфлікт. Працювати з емоційною пам'яттю набагато легше, ніж власне з емоціями.

Почніть з когнітивного дисонансу. Досягнути змішування конфліктних ідей зазвичай простіше, ніж змішування конфліктних емоцій.

Звичайно, заохочувати змішані почуття слід не лише тоді, коли вони допомагають вгамовувати проблемну поведінку. Кожен раз, коли ваша дитина відчуває суперечливі емоції (частина мене хоче лишитися, частина піти), це стимулює кору великих півкуль, що збільшує здатність дитини контролювати свою дратівливість, супротив, агресію. Зробіть досвід внутрішнього конфлікту звичайним та нормальним. Розповідайте дитині про свій досвід («О, як мені набрид цей дощ, але якщо його не буде, то нічого ж не виросте», «Мені так хочеться поїхати кудись зараз, але мене чекають люди, я їм обіцяла»).

В контексті ваших відносин з дитиною допомагайте їй відчувати одночасно страх та пристрасть, дракона й скарб. («Це нормально дратуватися через брата, брати народжені, щоб нас дратувати. Але ми його дуже любимо. Це нормально, що часто нас дратують люди, яких ми любимо найбільше»).

Таким чином, зміст не в тому, щоб не дратуватися через брата, а щоб до цього роздратування додати любов, прив'язаність, тепло.

Ключ до цивілізованої поведінки полягає не у відсутності небажаних імпульсів, а в здатності їх контролювати.

3. Закріплюйте та підтримуйте благі наміри

«Треба сходити за продуктами. Можу я на тебе розраховувати?», «Почистити картоплю на вечерю – чудова ідея!», «Я думаю, що бабці буде дуже приємно, якщо ти напишеш їй листа».

Благі наміри не дають негайного результату, їх зв'язок з поведінкою сильно залежить від ступеню зрілості дитини, але саме вони є основою для зміни поведінки. Дитина не кине палити, не перестане смикати kota за хвіст, не прибере в себе в кімнаті, не буде ділитися іграшками, поки сама цього не захоче. Благі наміри як насіння: для того, щоб вони проросли, необхідний час, але без насіння не буде й плодів.

На цьому хотілося б закінчити. І давайте завжди пам'ятати: ми повинні намагатися таким чином встановити порядок, щоб не ризикувати прив'язаністю наших дітей.

Для вдалого розвитку дитини їй вкрай необхідно бути в правильних відносинах з дорослими, які про неї піклуються.

Доповнення.

Відповіді на запитання читачів

Про сон

Мені ставлять багато запитань про сон, особливо батьки маленьких дітей.

Подумайте про сон з погляду дитини і багато проблем набудуть іншого змісту. Сон для дитини – це зустріч з сепарацією, з розлукою із дорослим до якого він прив'язаний (зазвичай це мати). Коли ваша дитина не хоче лягати спати, вередує, двадцять разів просить попити, п'ятдесят разів просить печива з молочком і сто разів проситься в туалет, вона не робить це вам назло. Дитина не розуміє чому вона це робить, вона справді хоче пити, їсти і в туалет, але ви вже можете зрозуміти, що малюк боїться розлуки з вами, боїться на підсвідомому рівні, тож всі його прохання є абсолютно щирими і ставитись до них треба з розумінням.

Що робити? – Зменшувати розділення.

Як?

Найбільш кардинальний варіант – спільний сон. Якщо ліжко вузьке, то на підлозі, всією сім'єю, «впокат», як говорили у нас в Білорусі. Ніщо не дає дитині такого відчуття захищеності і безпеки, як сон всіх разом «в одному барлогу».

Це не всім вдається, тож розглянемо й інші варіанти.

Намагайтесь, щоб у час підготовки до сну ви повністю належали дитині. Щоб була можливість спокійно помитись, попити молочка, почитати казку в ліжку, полежати з дитиною. Просто виділіть в своєму графіку час на вкладання і нічого більше на цей час не плануйте. В нашій сім'ї цього завжди було досить.

Коли старші сини були маленькими, то чоловік і я по черзі читали, лежали з ними, проблем не було. Але треба враховувати, що в садок діти не ходили, росли в приватному будинку, на травичці. Я майже завжди була для них у

вільному доступі, тож вони і вдень зазнавали не так вже й багато роз'єднання і мали можливість спокійно зміцнювати свої прив'язаності.

Донька виявилась більш вимогливою до сну і спала зі мною до трьох років. В три роки їй було урочисто куплено в «Ікеї» біле ліжечко і дитина зволила на нього перебраться. Зараз їй вісім і завжди коли я увечері вдома, вона просить з нею полежати, але якщо мене нема, то засинає сама без проблем.

Коли їй було два з половиною роки, народився молодший. Так і спали: з одного боку немовля, з іншого – дочка. Чоловік з цього звіринця йшов до синів. Розумію, що для чоловіків така ситуація виглядає не дуже привабливо, але якщо би ми перебрались на підлогу (до цього часу не розумію чому ми цього не зробили), то і чоловікові би місце знайшлось.

Зрозумійте: чим більше ви будете підганяти дитину йти спати чи спати окремо, тим менше вона буде впевнена у вашій прив'язаності і тим активніше буде за вас чіплятись. Тому – спокійна впевненість, доброзичливість і жодних різких рухів.

Якщо всього вище переліченого недостатньо, а спати все-таки треба, «зводьте міст» від сепарації до майбутнього воз'єднання. Перекривайте розділення. Не зосереджуйте уваги на факті відходу до сну. Фокусуйте увагу малюка на майбутній зустрічі. «Я не можу дочекатись завтрашнього ранку, коли ми зможемо з тобою піти на прогулянку», «Ох, як я хочу завтра встати раніше і тебе обійняти».

Спробуйте дати якісь свої речі, щоб дитина могла за них триматись. Нічна сорочка з вашим запахом, ваша фотографія, інші речі, які асоціюються в дитини з вами. Можливо, дитина сама допоможе вам вибрати.

Часто дітей дуже заспокоюють речі, які були у них в немовлячому віці, наприклад дитяча ковдрочка.

Якщо дітей двоє і більше і всі вони маленькі, в жодному випадку не мотивуйте вкладання спати одного потребами іншого. Якщо старша сестра побачить, що її роз'єднують з матір'ю, тому що меншому брату треба спати, купатись, їсти, тощо, то любові між дітьми це не додасть.

Краще за все, коли і тато і мама займаються вкладанням: мама – з малюком, тато – з більш старшою дитиною. Якщо тато «недоступний», то найпростіший спосіб для мами – зібрати всіх дітей «під крильце» і читати їм

книжки. Я таким способом вклала чотирьох. Якщо дітей не відштовхувати від себе, то поведуться вони з розумінням і увагою до молодших. Якщо ж старша дитина відчує, що вона зайва, вона буде всіма силами добиватись уваги до себе, і, звісно ж, заважати вклати менших.

Не «дорослішайте» своїх дітей швидше часу і не вимагайте від них надто багато. Пам'ятайте, що страх роз'єднання з вами – це найстрашніший страх, який може відчувати дитина. Подивіться на сон очима своєї дитини і ви зрозумієте як можна полегшити їй досвід роз'єднання.

Про дитячі садки

«Підвищений рівень кортизолу в дітей, які відвідують дитячі дошкільні заклади: огляд і мета-аналіз» (2006)

Мій скорочений переклад статті Херрієт Вермеєр і Марінус Ійзендурн, Університет Лейдена, Нідерланди:

Було вивчено дев'ять наукових робіт (п'ять із яких проводились в США і чотири – в Європі), присвячених вимірюванню рівня кортизолу у дітей, що відвідують дитячі дошкільні заклади. Основний висновок: **у період присутності в ДДЗ рівень кортизолу у дітей вищий ніж вдома**. Також протягом дня спостерігається значна різниця у змінах рівня кортизолу у дітей, що знаходяться в ДДЗ і вдома: в ДДЗ після обіду спостерігається збільшення рівня, вдома рівень кортизолу протягом дня падає (норма для здорових людей):

«Ми дослідили всі роботи на можливий вплив якості ДДЗ, віку, статі і особливостей темпераменту на рівень кортизолу. **Найбільш впливовим фактором виявився вік**. Молодші діти (близько 3 років) мали більш високий рівень кортизолу, ніж старші діти (5-8 років), найбільше рівень кортизолу підвищувався в дітей молодших 3 років.

Навіть в садках з дуже високими стандартами у дітей було помічено підвищений рівень кортизолу. Він був вищим у **великих групах** (більше 15 дітей в групі), **в групах з великою різницею у віці дітей** (більше 6 місяців), **меншою площею для гри на одну дитину** (менше 5м²) і **великою кількістю дорослих в приміщенні** (більше 4 дорослих).

Підвищений рівень кортизолу у дітей, що відвідують дитячі дошкільні заклади, ми пов'язуємо зі стресовим спілкуванням в колективі. (Я це пов'язую з розділенням чи з тривогою від розділення з основною прив'язаністю дитини, хоча колектив, звичайно, додає – О.П.).

Реакція на стрес під час перебування в дитячому садку може бути викликана тим, **що перебування дитини в групі ровесників - це ситуація, що потребує частого емоційного збудження**. Наприклад, дослідження дорослих людей показують, що найбільш високий викид кортизолу спостерігається в ситуаціях неконтрольованої соціальної загрози (простіше кажучи, коли ви знаходитесь в компанії непередбачуваних, недружньо налаштованих людей – О.П.). В садку, у великій групі однолітків, діти більше схильні до того, щоб потрапити в ситуацію соціальної небезпеки. Так, наприклад, є дані, **що проблеми з однолітками супроводжуються підвищенням рівня кортизолу у 3-5-літніх**.

Дослідження з тваринами показують, що кількість часу, проведеного в спілкуванні з ровесниками, впливає на підвищений рівень кортизолу. Так, дитинчата резус-макак, які проводили більшу частину дня в компанії чотирьох собі подібних особин, мали рівень кортизолу значно вище своїх одноліток, що перебували в компанії лише 2 години в день.

Іншими джерелами стресу є **тривалий час розлуки з батьками і необхідність моделювати безпечну поведінку відносно великої кількості дорослих**. Наприклад, в одному з досліджень за 20 годин спостереження було зафіксовано 345 стресових ситуацій.

Дослідження показують, що наявність уважного люблячого дорослого може знижувати рівень стресової реакції.

Відмінність у вимірюваннях рівня кортизолу протягом дня

Вдома у всіх випадках було відзначено стандартний денний малюнок зміни рівня кортизолу – найбільш високий рівень завжди був вранці, приблизно через 30 хвилин після прокидання, з різким зниженням в наступні 2 години і поступовим зниженням протягом дня і вечора. А от у дитячих дошкільних закладах у тих самих дітей уже до вечора відзначався суттєвий ріст рівня кортизолу. Ефект був помітний тільки після декількох годин, проведених в

дитячому садку. Вдома рівень кортизолу нормалізувався. Зі збільшенням віку дитини денні зміни в рівні кортизолу наближались до норми.

Рівень кортизолу підвищувався у дітей в ДДЗ навіть за присутності матерів. (Тому що діти відчувають тривогу роз'єднання, особливо якщо в них вже був сумний досвід – О.П.). **Впливають обстановка** (більш формальна – менш формальна атмосфера), **тривалість перебування** (кількість годин у день), **частота перебування** (кількість днів в тиждень).

Як тривалий підвищення рівня кортизолу впливає на подальший розвиток дитини?

Жодне з досліджень, які ми розглядаємо, не ставило за мету вивчити вплив тривалого (помірно) підвищеного рівня кортизолу на розвиток дитини, тому ми не можемо точно сказати чи є підвищений рівень кортизолу адаптивною специфічною відповіддю на стрес від перебування в колективі, чи це виживання шкідливе для пізнішого розвитку.

Вважається, що постійний підвищений рівень гормонів стресу небезпечний, тому що підриває імунну систему. Підвищений рівень кортизолу в дитини в ДДЗ може бути функціональною відповіддю на стрес перебування в колективі, але разом з тим він буде послаблювати дитячий організм.

Що стосується ризиків для подальшого розвитку дитини, то було доведено, що підвищений рівень кортизолу протягом тривалих періодів часу асоціюється з погіршенням навчальних здібностей і хворобами у тварин і в людей (щодо дітей дані відсутні – О.П.). Не існує емпіричних даних про те, що підвищений рівень кортизолу в умовах ДДЗ суттєво вплине на подальший розвиток дитини. Можна припустити, що найбільш чутливі діти, що змушені в ранньому віці протистояти стресовій ситуації перебування в колективі без відповідної соціальної підтримки, можуть піддаватись більшому ризику».

P.S. Виникло питання про різновікові групи. Чому діти в них є групою ризику? Там, насправді, нема достатніх даних, щоб зробити однозначні висновки. Я сама за різновікові маленькі групи (до 5-8 дітей разом). Логіка підказує, що коли вихователь байдужий, то для молодших досвід перебування

в такій групі дійсно може бути дуже травматичним. Виміряли у всіх кортизол, знайшли середнє арифметичне, от і вийшов підвищений рівень у всіх в різновіковій групі, хоча насправді, у малюків він буде більшим, а у старших дітей – меншим.

Як без травми привчити дитину до садка?

Коротка відповідь – ніяк. Але глибина травми може сильно варіюватись і залежати від віку дитини (що раніше, то гірше) і глибини прив'язаності з рідними дорослими (що слабше, то травма буде глибшою).

В ідеалі дитина фізично готова розлучатись зі своїми батьками на відносно довгі відрізки часу, якщо вона прив'язана на рівні любові (див. розділ про рівні прив'язаності). Коли вона почне малювати вам серця, говорити про любов не просто імітуючи вас, а ізсередики, від себе, ось тоді вона й буде готова. При тому жалітись і плакати така дитина, швидше за все, буде більше, ніж діти, які йдуть в садок в більш ранньому віці, тому що вона вже буде розуміти свою втрату і страждання, а не просто відчувати тупий незрозумілий біль. Так от, плакати вона буде більше, а шкоди її психіці буде завдано менше. Це якщо коротко.

Тепер довга відповідь.

Ніколи раніше в історії не припускалось, що відповідальність за вирощування дитини лежить виключно на батьках. Дитину завжди оточували й інші дорослі, які дбали про неї, вважали її «своєю», були відповідальні за неї. В Африці говорять: «It takes a village to raise a child»- «Щоб виростити дитину, потрібне ціле село». Коли дитина росте серед своїх, говорячи мовою Гордона Ньюфелда, в «селі прив'язаностей» (я це називаю **КОЛОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТЕЙ**), то дитячий страх втратити маму чи тата ніколи не переходять в той тваринний жах, який відчують багато сучасних міських дітей.

Друге: в традиційних культурах світ жінки ніколи не ділився на дім чи роботу, обидва цих світи були нероздільні, переплітались, і у жінок не виникало проблеми: або дім або дитина, або робота і спілкування з іншими дорослими.

Не дивно, що вирощування дітей силами виключно двох дорослих є не просто дуже складною задачею, а часто неможливою. Нижче я опишу можливі варіанти залучення допомоги зі сторони, які будуть співзвучні з

тими знаннями про прив'язаність, які ми вже маємо, дружні для нормального психоемоційного розвитку дитини, або, якщо вони не дуже дружні, то запропоную варіанти компенсації дитячої травми.

Як я вже писала, до 6 місяців мозок дитини відкритий для встановлення прив'язаностей. Дитина охоче усміхається дружньо налаштованим незнайомцям, майже без супротиву йде до всіх на ручки. Завдання батьків за цих півроку познайомити дитину зі всіма дорослими, хто надалі може про неї дбати, створити якомога більше коло прив'язаностей. Бабусі і дідусі, подруги, сусіди, майбутня няня - всі, з ким дитина встигне познайомитись до своїх 6 місяців, не будуть в результаті мати особливих проблем, з догляданням цієї дитину. І в дитини не буде особливих проблем з тим, щоб ці дорослі про неї дбали.

Після 6 місяців починається поляризація прив'язаностей, мозок дитини ніби говорить: «Так, дякую, я познайомився зі всіма своїми прив'язаностями, більше мені не треба. Нехай вони про мене дбають, а я займусь іншими справами». З тієї миті, коли в дитини починається синдром боязні незнайомців, передавати його з рук в руки як раніше, без попередження, буде великою помилкою.

Тепер один дорослий, до якого прив'язана дитина, повинен буде ніби передати свою прив'язаність іншому дорослому, який, в свою чергу, змушений буде попрацювати над прив'язаністю дитини до себе, розвинути і укріпити її.

Наприклад, якщо у вас змінюються няні, то або ви повинні організувати хід подій таким чином, щоб стара няня познайомила і подружила дитину з новою нянею, або вам самим треба на деякий час зосередитись на дитині і стати тим містком між двома нянями.

Якщо ви збираєтесь в дитячий садок, то треба постаратись познайомити дитину не тільки і не стільки з групою, скільки з дорослими, які покликані піклуватися про дитину. Всіма силами старайтесь потоваришувати з вихователями і нянею, організуйте їх прихід до вас додому на чай (оплатіть їм цей час як робочий), «сватайте» їм дитину, а дитині – їх («Моя крихітка у захваті від вас!») - «А Марія Сергіївна (краще тьотя Марія) завжди тебе так хвалить, каже, що ти її найулюбленіша дівчинка»).

Необхідно завжди пам'ятати: прив'язаність залежить від взаємовідносин, а не від ролі. Іншими словами, неможливо прийти і сказати: я – твоя матір, люби мене; я – твоя вихователька, ти мусиш мене слухати; я – твій вчитель, я знаю краще ніж ти. В результаті ми можемо отримати сильний спротив, розлад прив'язаності з батьками і перенесення прив'язаності (переважно на ровесників).

Тепер перелічу варіанти догляду за дитиною інших дорослих (не батьків) від найбільш м'яких, сприятливих для розвитку дитини, до жорстких.

Дитина і мама вдома. Додому на кілька годин в день приходять няні. Няня може погуляти з дитиною (одягає зазвичай мама), мама в цей час може попрацювати. Пізніше, коли дитина звикне до няні, мама може виходити на кілька годин в день (не кожного дня). Намагайтесь, щоб ваші відлучення були не довші того часу, який дитина готова провести без вас. Також няня може допомагати в господарстві, тоді мама час, що звільнився, зможе провести з дитиною. Це найбільш м'який варіант, коли мамі дається продох, вона не відчуває себе ув'язненою в чотирьох стінах і дитина відчуває себе в безпеці, оточеною знайомими запахами, обстановкою, рідними обличчями. Її мозок розслаблений і може спокійно розвиватись.

Якщо мама працює поза домом, то краще коли няня приходиться до дитини, ніж коли дитина приходиться до няні. Звичайно, тут можуть бути винятки. Наприклад, якщо дитина ходить до няні, яка є вашою близькою подругою, в домі якої вона з народження обликала всі кути і дітей якої вона вважає членами своєї зграї, і незнайома, не дуже налаштована на дитину няня, яка приходиться до вас і проводить з дитиною більше часу ніж ви.

Якщо мама йде, то треба звернути увагу на моменти відходу і повернення і постаратись компенсувати свою відсутність на доступних дитині рівнях прив'язаності. При відході «передати» прив'язаність няні, поговорити з нею, дати їй час на те, щоб налаштуватись на дитину і запросити її залежати, при поверненні «забрати» прив'язаність від няні, не забути налаштуватись на дитину (очі, усмішка, кивок). Пояснити няні, що те, що при вас дитина її не слухається – це нормально і не є показником її непрофесійності, діти прив'язані через почуття, і коли ви зникнете з-перед очей, то ситуація зміниться. Уникайте зіткнення прив'язаностей.

За час вашої відсутності дайте дитині можливість «триматися за вас» через речі, фотографії, записи вашого голосу, відео. Під час розлуки фокусуйтесь на

майбутньому поверненні і якійсь спільній приємній дії. В няні мають бути чіткі інструкції про те, що вона повинна підтримувати прив'язаність дитини до батьків, частіше згадувати їх добрим словом, нагадувати, що «мама повернеться».

Рішення про відвідування дитячого садка повинно розглядатись тільки в найбільш безвихідній ситуації: якщо ситуація безвихідна, грошей на няню нема і треба працювати, бо інакше – голодна смерть. Підкреслюю, розмова може вестись тільки про перспективу голодної смерті, а не про те, що мамі бракує грошей на поїздку в Іспанію, а татові – на новий Макбук. Діти – не ідіоти, вони прекрасно бачать, коли у батьків нема іншого виходу, а коли їх просто хочуть позбутись. І скільки б ви не переконували себе, що садок – це добре, корисно, соціалізація і бла, бла, бла, дитина буде відчувати, що найближчі люди її покинули.

Дитячий садок – це чуже для дитини місце, несприятливе для його розвитку, і вам доведеться компенсувати дуже і дуже багато чого. **Виняток – групи короткочасного перебування**, куди дитина ходить тільки гратися, де вона не їсть незнайому їжу в незручний час, в незвичній обстановці, не спить в чужому ліжку, не бореться разом з іншими дітьми за увагу вихователя. І навіть в такій групі, коли на заміні незнайома вихователька, дитину краще залишити вдома.

Найважче в садку – це, звичайно, сон. Для дитини сон – це маленька смерть, заснути без батьків – суттєва травма. Якщо можете не залишати на сон – не залишайте. Якщо не можете – домовтесь, щоб можна було принести свою постільну білизну (на ній краще спершу поспати вам, щоб вона пахнула вами), щоб можна було брати в ліжку зі собою якусь домашню іграшку, щось із ваших особистих речей. Багато з дітей легше засинають, коли обіймають мамину «нічну сорочку» чи слухаючи записаний на диктофон мамин голос.

Не всі діти виходять зі садка невротиками, але всі виходять з покаліченою прив'язаністю до батьків. Ступінь покаліченості може бути різною. Вона дуже залежить від багатьох факторів: яка атмосфера в сім'ї, ступінь емпатії мами, як часто сім'я переїжджає, яка кількість дітей в групі, як часто вони змінюються, як часто змінюються вихователі, як часто дітей «смикають» із групи на різноманітні «розвивалки». Від вихователів, звісно, залежить багато.

Як компенсувати

Зрозуміти і прийняти, що дитина в садку страждає, що їй погано, але свої страждання вона ще не може усвідомити. Швидше за все, страждання буде виливатись в домашню агресію/самоагресію. Розуміти і приймати таку поведінку, в жодному випадку не ставити заборони на сльози, на агресивну поведінку, все це повинно кудись виливатись. Допомогати виплакати сльози в своїх люблячих руках.

Вдома створити теплу атмосферу піклування. Ставитися з розумінням до бажання дитини побути маленькою, пестити її, дбати про неї. Після садка поменше ходити на різні заходи, більше сидіти вдома або разом гуляти, але подалі від інших дітей – тільки ви і ваша дитина.

Давати якомога більше фізичного контакту, бажано спати разом. Тоді дитина хоча б за ніч буде добирати ту близькість, якої їй так бракує вдень.

Розвивати більш глибокі рівні прив'язаності, щоб дитині було легше переживати фізичну розлуку.

Підтримувати прив'язаність до вас вашого малюка на рівні почуттів: дати якусь вашу річ, медальйон з вашою фотографією. Або почепити свою фотографію в шафці. Записати на диктофон свій голос і домовитись з вихователями, що дитина зможе приходити до шафки і слухати маму.

Підтримувати прив'язаність на рівні схожості: носіть однакові речі. Малюку буде легше триматися за прив'язаність, якщо він буде знати, що у нього такий самий зелений шарф, як у мами, чи така ж у клітинку кепка як у тата. Добре, якби вихователі підкреслювали як дитина схожа на тата і маму (Ой, у тебе очі, як у мами, а ніс – як в тата).

Підтримувати прив'язаність на рівні приналежності: постійно підкреслюйте, що ви – сім'я, один за всіх і всі – за одного, завжди захищайте дитину, ніколи ні з ким не об'єднуйтесь проти неї, навіть з найбільш, як вам здається, гуманною метою. Пам'ятайте, поведінка дитини інстинктивна і з тими, до кого вона не прив'язана, вона буде поводитись погано, а з тими, до кого прив'язана – добре.

На жаль, що б ми не робили, повністю травми уникнути не вдасться. Як я вже говорила, до розділення з батьками дитина готова тільки на рівні

прив'язаності через любов, коли вона може «триматися за нас», тому що любить нас. В кращому випадку ознаки такої прив'язаності з'являються в 4-5 років.

Ідеальний дитячий садок

Я все ж хочу написати про те, яким мені бачиться дружній, з погляду психо-емоційного розвитку дитини, дитячий садок.

Обстановка

Звичайно, краще якщо садок знаходиться в приватному будинку. Дім, подвір'я, невеликі кімнати – така обстановка буде максимально наближена до домашньої.

Якщо садок організований на базі стандартного дитячого садка, то треба намагатись якнайменше водити дітей коридорами, якнайменше користуватись іншими приміщеннями крім групи, а групу облаштувати мінімально схожою на «заклад».

Спальню добре було б розділити ширмами чи над кожним ліжечком збудувати навіс. Щоб у кожної дитини був його окремий будиночок, де вона могла б не тільки спати, а й ховатись, якщо їй захочеться побути наодинці. Постільну білизну краще попросити батьків приносити з дому, при тому буде краще, якщо на ній попередньо декілька ночей поспить дитина чи батьки. Знайомі домашні запахи будуть заспокоювати малюка, допоможуть йому відчувати себе в безпеці.

В групі в дитини має бути якнайбільше речей, які нагадують їй про дім і батьків: фотографії в шафці, свій посуд для їжі, добре, коли діти приносять в садок свої іграшки і книжки.

З їжею зазвичай в приватних садках нема проблем, дітей намагаються годувати їжею, що схожа на домашню і враховувати їхні смаки і алергії. Добре, якщо в дитини, як і вдома, буде можливість перекусити в будь-який час, а не строго за годинником. Про особистий посуд я вже писала – краще якщо батьки принесуть його з дому. І сидіти краще всім за одним великим столом, як вдома, а не за декількома маленькими столиками.

Всі розвиваючі заняття краще проводити в приміщенні групи. Бажано, щоб займались з дітьми люди, до яких діти прив'язані – їхні вихователі. Якщо заняття проводить спеціаліст зі сторони, то треба пам'ятати, що кожен раз, перш ніж розпочати працювати з дітьми, йому треба під них підлаштуватись, «заволодіти» (очі, усмішка, кивок) і тільки тоді, як буде отримана їхня згода на те, щоб ними керували, починати заняття.

Якщо дитина не готова з вами займатись, не прив'язана до вас, в неї нема настрою – в жодному випадку не змушувати і не сприймати її небажання як виклик вашим педагогічним талантам. Залиште малюка в спокої і наступного разу вам буде легше досягти його прихильності. Чим більше ви будете наполягати, то більше дитина буде опиратися.

Персонал

Всі дорослі, покликані дбати про дитину, просто зобов'язані бути в позиції турботливої альфи.

В кожній дитини мусить бути одна ведуча прив'язаність, її «головний дорослий» і через цю прив'язаність дитина буде надалі знайомитись зі всіма решта дорослими. Цей дорослий буде безпечною базою для дитини, людиною, до якої можна звернутись в будь-якому питанні, з будь-якою проблемою, дорослий, якого дитина буде вважати «своїм». Якщо в групі одночасно працюють два вихователя, то групу краще поділити на два клани (команди), щоб у кожній дитини була своя «тьотя».

Дуже важливо пам'ятати, що всі прив'язаності дитини мають бути на одному полюсі. Це означає, що в колективі не має бути ніяких протиставлень одне одному чи батькам, жодної конкуренції між вихователями. Ви всі – з

одного села, де всі діти – ваші, не дивлячись на їх походження і приналежність до того чи іншого клану.

В групі треба створювати обстановку вільну від негативних енергій, коли вихователі стоять горою за своїх дітей, а діти – один за одного. Тільки треба пам'ятати, що позитивна енергія неможлива без негативної, і втіленням негативної енергії швидше за все буде одна із сусідніх груп. Якщо на прогулянці ваша група зіткнеться з «чужою», то конфлікт буде неминучий. Не треба сварити дітей за те, що вони не хочуть мирно бавитись з «чужинцями», не треба намагатись подружити дітей із «ворогуючих» груп. Просто намагайтесь уникати пересікання територій.

Рутини.

А тепер уявіть, що в групу на заміну ви кличете виховательку із «стану ворога» і пропонуєте дітям на деякий час до неї прив'язатись. Чудовий спосіб допомогти інстинкту прив'язаності збожеволіти!

Ще одна «чудова» практика – зміна вихователів під час тихої години, коли діти сплять. Це, безсумнівно, зручно вихователям, але дуже травматично для інстинкту прив'язаності. Я вже писала, що дитині комфортно, коли її передають від однієї прив'язаності до іншої, при тому за її згоди, а не просто ставлять перед фактом: ось нова людина, постарайся до неї прив'язатись.

Мама приводить дитину в садок, декілька хвилин дружньо бесідує з вихователькою, дитина, дивлячись на маму, відчуває, що небезпеки нема. Після бесіди з мамою (татом) вихователька присідає, намагаючись налаштуватись на дитину (очі, усмішка, кивок), коли інстинкт прив'язаності задіяний і дитина дає дозвіл на те, що тепер її робоча прив'язаність – вихователька, можна починати свою роботу: запросити залежати (допомогти роздягтись, завести в групу, допомогти помити ручки, посадити за стіл, погодувати (якщо треба, на колінах і з ложечки).

Коли дитина прокидається після денного сну і бачить в групі нову людину, нехай і знайому, але інстинкт прив'язаності до якої «не увімкнений», мозок лякається, рівень кортизолу в крові підвищується, і інстинкт прив'язаності розхитується. Таке передавання дитини без попередження і згоди дитини тяжко позначається на психоемоційному стані дитини і на її здоров'ї.

Змініть розклад роботи вихователів так, щоб вони могли змінюватись при дітях і один вихователь ніби передавав прив'язаність дитини іншому

вихователю, а той мав можливість ввімкнути інстинкт прив'язаності (очі, усмішка, кивок, запрошення залежати). Краще, звичайно не змінювати вихователя протягом дня. Взагалі що рідше буде змінюватись склад дорослих навколо дитини, то краще.

Декілька слів про розлуку в кінці робочого дня. Батьки приходять забирати дитину з садка. Перш ніж відпустити дитину, обійміться, скажіть їй дякую за сьогоднішній день, що ви так радієте, що вона з вами, обов'язково зробіть акцент на наступній зустрічі (побачимось завтра/післязавтра/через тиждень). Якщо це можливо, вийдіть до батьків, поговоріть з ними, допоможіть дитині одягнутись, «передайте» дитину батькам. Прослідкуйте, підкажіть, щоб батьки не забули налаштуватись на дитину (очі, усмішка, кивок, запрошення залежати). Це сильно полегшить батькам вечір зі своїм малюком.

Ритуали привітання і розставання настільки важливі для зберігання і зміцнення прив'язаності, що я би виписала їх окремим пунктом в переліку службових обов'язків.

Будь ласка, зробіть так, щоб ваші очі загорялись при зустрічі з кожною дитиною. Не важливо що це за дитина, робіть так з кожною. Вважайте, що дитина, яка щойно увійшла – саме та, яку ви чекали все життя. І ніколи не дозволяйте їм піти до того, як ви їх обіймете.

Робота з батьками

Бажано, щоб батьки розуміли що таке прив'язаність, про що йде мова, що ігноруючи дитячий інстинкт прив'язаності, вони ризикують здоров'ям і розвитком своєї дитини.

Про ранковий ритуал приходу в групу я писала вище. Просіть батьків приводити дітей раніше, щоб у вас було кілька хвилин на очах у дітей перекинутись словом з батьками і тільки потім зайнятись дитиною. Не дозволяйте батькам втікати з групи не привітавшись з вихователем. Якщо батьки хронічно запізнюються, залишають дитину в роздягальні і мчать на роботу, домовтесь, щоб доходячи до садка батьки дзвонили і хтось із дорослих міг зустріти дитину, щоб хоча б передати його з рук в руки.

Попросіть батьків принести з дому фотографії сім'ї, наговорені маминим голосом на диктофон казки (для прослуховування можна користуватись навушниками), якісь предмети, які будуть нагадувати малюку про дім. Часто

добре працюють чарівні предмети (В цій коробочці - чарівний невидимий порошок. Щойно ти скучиш за мамою, відкрий коробочку і обсип себе порошком, це буде означати, що мама тебе поцілувала).

Намагайтесь протягом дня частіше добрим словом згадувати батьків дитини. Залучайте батьків до «садкового» життя: наприклад чиясь мама може раз на тиждень прийти на півгодини і почитати дітям книжки, а чийсь тато може допомогти майструвати кораблики. Що частіше і охочіше батьки будуть з'являться в садку, тим комфортніше там буде їхній дитині. Проводьте неофіційні свята, святкуйте дні народження разом з батьками, влаштовуйте пікніки і толоки. Такі спільні заходи набагато важливіші ніж офіційні звітно-показові концерти, де батьки є всього лиш споживачами.