

ДИАНА МАШКОВА  
И КОМАНДА АВТОРОВ

# Азбука счастливой семьи

КНИГА-  
ТРЕНАЖЕР



30 уроков осознанного  
родительства

**Диана Машкова**  
**Азбука счастливой семьи. 30 уроков**  
**осознанного родительства**

© Машкова Д.В., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

**БОМБОРА™**

Москва 2021

## Об авторах



*Диана Машкова, к.ф.н., писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи», автор курсов родительской осознанности, мама 5 детей*



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



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



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



*Елена Мораш, семейный психолог, руководитель Центра семейного устройства при Марфо-Мариинской Обители милосердия*



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



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



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

«Азбука семьи» – это некоммерческий социально-просветительский проект, направленный на поддержку семьи, развитие осознанности родителей и профилактику семейного неблагополучия.

Мы бесплатно распространяем книги среди родителей и специалистов. Ведем онлайн- и офлайн-курсы «Азбука счастливой семьи». Наша команда психологов, педагогов, опытных родителей и усыновителей помогает взрослым понять детей, позаботиться о себе и укрепить семью.

Присоединиться к нам можно по ссылке

[www.azbukasemi.ru](http://www.azbukasemi.ru)

Или через QR-код



# Предисловие

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

*Астрид Линдгрен*

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

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

Что такое осознанность? Четкое понимание человеком своих целей, эмоций и управление собственными действиями в конкретный момент. Способность анализировать переживания и принимать во внимание чувства других людей, четко формулировать задачи и в любой ситуации контролировать себя. Осознанный родитель не идет на поводу у личных травм, негативных паттернов и бесконтрольных чувств. Он делает сознательный выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно любить его всю жизнь». Это простое и одновременно сложное решение. Но оно необходимо детям.

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

Наше общество переживает сегодня серьезный цивилизационный сдвиг. Влияние социальных, экономических и технологических изменений на взаимоотношения людей несоизмеримо высоко. В первую очередь под угрозой, к сожалению, оказывается семья. Укрепление этого института важно государству для роста демографии, оно актуально для общества, которое хочет жить в безопасности и достатке, и необходимо бизнесу, поскольку баланс и гармония в семьях тесно связаны с эффективностью сотрудников в их профессиональной сфере.

Именно по этой причине мы инициировали разработку программы развития родительской осознанности для самых обычных семей. Сейчас она доступна мамам и папам в виде книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», а также в формате одноименных онлайн-курсов. К концу года материалы данной книги и интерактивный курс «Азбука счастливой семьи» будут доступны для широкой аудитории на платформе «СберОбразование» и «СберКласс».

Когда благополучие семьи и качество жизни каждого человека в ней – взрослого и ребенка – станут целью нашего общества, государства и бизнеса, многие социальные проблемы удастся успешно решить.

***Лев Хасис, Председатель попечительского совета АНО  
«Азбука семьи»***

# Введение

Родительству не учат в школе. Далеко не в каждой семье сами собой складываются гармоничные отношения. Нередко мамам и папам нужна помощь, чтобы понять друг друга и наладить контакт с детьми. 30 уроков осознанного родительства созданы, чтобы в этом помочь.

## **Знания через истории**

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

В каждом из 30 уроков родители найдут ответы на основные вопросы. Как создать семейную систему, которая развивает, а не разрушает ребенка? Почему важно единство матери и отца? Как сформировать надежную привязанность между родителями и детьми? Кто поможет справляться со школьными трудностями? Как пережить развод и другие потери без травм для детей? О чем сигнализирует трудное поведение ребенка? Как наладить контакт с подростком? Из каких отношений в семье рождается зрелая личность? Как отпускать детей, когда они вырастают?

Программа «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» – это самый полный курс родительской осознанности в России на сегодняшний день. Авторы опираются на труды всемирно известных психологов, педагогов и исследователей – Джона Боулби, Гэри Чепмена, Вирджинии Сатир, Филиппы Перри, Эрика Эриксона, Брюса Перри, Нильса Питера Рюгаарда, Януша Корчака, Льва Выготского, Даниила Эльконина, Людмилы Петрановской, Юлии Гиппенрейтер, Марины Мелии и многих других.

Преимущество книги-тренажера в том, что знания подаются в интересной и легкой форме.

### **Для кого предназначена книга-тренажер?**

Для тех, кто задумывается о пополнении в семье или ждет ребенка. А также для родителей, которые уже воспитывают детей.

С книгой-тренажером можно работать самостоятельно, в парах или группах (последние два варианта позволят усвоить больше). Ее можно применять в школах подготовки к родам, а также для развития клубов (помогающих родительских сообществ) на базе некоммерческих организаций, благотворительных фондов и центров помощи семьям.

«Азбука счастливой семьи» может использоваться бизнесом в качестве корпоративной программы повышения родительских компетенций, развития коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и укрепления отношений внутри команды.

### **Из чего состоит книга-тренажер?**

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

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

### **Как работать с книгой-тренажером самостоятельно?**

- Шаг 1. Прочитать текст урока (это займет 20 минут)
- Шаг 2. Закрепить материал, посмотрев видеоурок (займет 15 минут)
- Шаг 3. Самостоятельно выполнить задания (20–40 минут)
- Шаг 4. Обсудить тему урока и выводы с Напарником (30–40 минут).

### **Кто такой Напарник?**

Напарник – это человек, который так же, как и вы, работает над книгой-тренажером «Азбука счастливой семьи».

Если вы можете пройти курс вместе со взрослым, с которым разделяете родительские обязанности или планируете это делать в дальнейшем (не со старшим ребенком в семье, не с подростком!), это хороший вариант при условии, что человек также хочет совершенствоваться и между вами есть близкие, доверительные отношения.

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

Если в семье такого взрослого человека нет или он не готов работать над книгой-тренажером одновременно с вами, Напарником может стать друг, подруга, коллега, знакомый – тот, кто, как и вы, заинтересован в развитии своей родительской осознанности.

Также Напарника можно выбрать среди пока еще незнакомых вам людей.

### **Где найти Напарника?**

В ближнем круге – среди тех, кому вы доверяете и с кем вам комфортно раскрываться в процессе общения и обмена опытом.

Среди незнакомых людей, так же, как и вы, заинтересованных в совершенствовании своих родительских компетенций. Вы можете найти Напарника в специальном чате «Азбука счастливой семьи» на нашем сайте по ссылке: <https://azbukasemi.ru/chat>.

### **А если мне сложно себя мотивировать?**

Тогда можно присоединиться к онлайн-урокам под руководством авторов книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». У вас появится возможность посещать лекции и обсуждать выполненные задания в онлайн-группах. Варианты, условия и детали такой работы на нашем сайте по ссылке: <https://azbukasemi.ru/course/>

### **Помогающие сообщества «Азбука семьи»**

Общение «равный – равному» в семейных клубах и родительских группах – это мощный ресурс и необходимая поддержка для мам и пап. В таких сообществах родители получают знания и находят друзей,

обмениваются опытом и делятся возможностями. Формируется помогающая среда.

Если вы хотите делиться ценностями осознанного родительства с другими семьями и являетесь специалистом (психологом, педагогом, социальным работником) или опытным родителем со свидетельством о прохождении ШПР и успешной историей воспитания детей (ваш старший ребенок не младше 16 лет), мы предлагаем пройти обучение для Лидеров по программе «Азбука счастливой семьи». Курс Лидеров предназначен для сотрудников и волонтеров некоммерческих организаций, а также центров помощи семьям. После прохождения отбора вы посетите тридцать групповых встреч с психологами, соавторами программы, которые подготовят вас к работе с родителями в формате «равный – равному» и созданию клуба в вашем городе или поселке. Детали здесь: <https://azbukasemi.ru/clubs/>

### **!!!Внимание**

Самостоятельное прочтение книги-тренажера, работа с Напарником, в составе родительской группы или клуба не является психологической и тем более терапевтической работой!

«Азбука счастливой семьи» дает родителям знания о семье, детях, помогает развить личную осознанность и родительские компетенции.

Если в процессе прочтения или выполнения заданий вы испытаете эмоции, с которыми будет трудно справиться, пожалуйста, обратитесь за поддержкой к проверенному специалисту. Если такого человека рядом нет, напишите нам письмо с изложением сути по адресу [office@azbukasemi.ru](mailto:office@azbukasemi.ru). Психологи, соавторы книги-тренажера, смогут предложить вам свою помощь.

# Благодарности

Мы выражаем глубокую благодарность психологам, педагогам, ученым и исследователям, которые вдохновляли и направляли нас в работе. Особая признательность – семейному психологу, педагогу, публицисту, основателю Института развития семейного устройства Людмиле Петрановской за книги, тренинги и консультации, которые открыли многие смыслы.

Огромное спасибо попечительскому совету АНО «Азбука семьи» за веру в необходимость ранней профилактики семейного неблагополучия. Глубокая благодарность Льву Хасису, Председателю попечительского совета, а также членам попечительского совета – директору благотворительного фонда «Солнечный город» Марине Аксеновой и генеральному директору издательства «Эксмо» Евгению Капьеву за оказанное доверие и бесценную помощь.

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

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

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

# Отзывы родителей

## **Мария П.**

«Открытий столько, что можно рассказывать день и времени не хватит. Вот основные: воспитываем себя, а не детей; счастливая жена – счастливая жизнь; дети не хотят причинить вред или зло родителям; не дети плохие, а плохие их поступки; только безусловная любовь создает; нужно верить детям: вера в них – база для счастливой взрослой жизни; всегда есть выход, пока живы – всё можно исправить. Продолжаю наращивать компетенции осознанного родителя! Спасибо!»

## **Виктория С.**

«Мы стали внимательнее друг к другу, я ощущаю большую поддержку со стороны супруга. Планирую прочитать рекомендованные книги. Думаю, что благодаря специальной литературе и каждодневной практике работа над ролью «осознанной матери» будет складываться наиболее успешно. Выражаю огромную благодарность за курс! Его важность нельзя недооценивать. Надеюсь, этот курс войдет в качестве обязательной программы в учебные заведения нашей страны и его будут преподавать для широкой аудитории».

## **Максим Г.**

«Порядка 75 % информации курса была для меня новой. Все знания поданы в очень практичной и удобной для восприятия форме, теперь остается только закрепить их на практике. Теперь, понимая причины раздражающего поведения детей, стал реагировать гораздо спокойнее. В большинстве случаев стало понятно, как именно следует реагировать, а не срываться на крик, как раньше».

## **Мария Т.**

«Стала вдумчивее в некоторых вопросах. Не тороплюсь с ответами и решением, которые сопровождаются эмоциями, а вспоминаю наши уроки и видеовстречи, где вы искренне делитесь не только

впечатлениями, но и личным опытом. Ценно. Я пересмотрела отношения с мужем и поняла, что в семье должен быть баланс во всем. Обязательно рекомендую курс тем, у кого еще не появились дети. Это бесценно на данном этапе. Работа в паре – мой фаворитный вариант! Отличная возможность усилить результат».

### **Ольга Н.**

«Я не пожалела о выборе ни разу: курс не только оправдал мои ожидания, но и изменил меня в лучшую сторону, заставил взглянуть на многие вещи другими глазами. Я поняла, что родительство – это один из самых серьезных выборов, которые встают перед человеком, и делать его надо осознанно, с пониманием, что хватит сил. Я получила всю необходимую информацию и смогла разобраться в себе, осознать свои силы и свои слабости».

### **Виктория Б.**

«Прошла курс вместе с мужем и с осознанием того, что не хватает знаний детской психологии для правильного общения с подростками. Обучение помогло разобраться в себе, понять и вытащить свои страхи наружу. Пришло осознание многих вещей, которые не принимались мною категорически. Я совершенно по-другому стала смотреть на людей в целом, на взрослых, на детей. Уже получается анализировать их поведение и понимать, почему они именно так поступили, выдали ту или иную реакцию на ситуацию. Мое глубокое уважение и безграничная благодарность замечательной маме и профессионалу своего дела Диане Машковой».

# **Часть I. Семейная система**

# Урок 1.1. Откуда мы родом?

## ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

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

– Я сама! – подскакивала она и забирала дочку из рук мужа.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Каким я буду родителем?

Спокойным или тревожным? Внимательным или рассеянным? Нежным или агрессивным? Любящим или холодным? Удивительно, но ответ на этот вопрос во многом зависит от прошлого: от того, какой опыт отношений сложился между детьми и родителями, когда мы сами были маленькими. Когда мама и папа готовятся к появлению малыша, важно проверить семейные связи и разобраться с прошлым. Зачем? Чтобы понять, что мы можем бессознательно переносить на ребенка.

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

**«Если мы не будем вспоминать о том, как нас растили и что из этого мы перенесли на собственных детей, прошлое настигнет и накажет нас»,** – пишет в своей книге «Как жаль, что мои родители об этом не знали» психотерапевт Филиппа Перри.

Именно поэтому шесть уроков первой части базового курса для родителей «Азбука счастливой семьи» будут посвящены семейной системе и поиску гармонии с опытом, полученным в прошлом, самим собой и своей второй половиной.

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

Известный психолог Вирджиния Сатир в своей книге «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту» пишет: «Семья – это «фабрика», где формируется человек. Вы, взрослые, формируете новых людей».

**Человек не может полюбить себя, если его никто не любил. Способность любить не может быть выстроена в изоляции, только в человеческих отношениях.**

Род и семья – это основа каждой новой жизни. Большая ошибка думать, что ребенка можно воспитать в отрыве от семейных сценариев, ценностей и моделей.

### **Что скрывает прошлое?**

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

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

Тем более благополучное детство есть далеко не у всех. Мамы и папы большинства из нас, современных родителей, допускали ошибки и в жизни, и в воспитании. Зачастую они и сами не видели благополучной модели семьи, им неоткуда было взять нужный пример. Наши бабушки и дедушки, тоже по незнанию и из-за тягот судьбы, порой эмоционально ранили своих детей. Но главное заключается в том, что они старались. Несмотря на череду войн, потерь, болезней, растили и любили, как могли.

И – как бы то ни было – мы вправе ими гордиться. Благодаря нашим предкам мы обладаем своей уникальностью, внешностью и талантами. Очень важно найти в себе силы для признательности своему роду: «Спасибо за то, что я существую в этом мире! Спасибо за то, что я такой, какой есть!»

**Знакомство с прошлым, его понимание дает человеку устойчивость и силы.** За нами ресурс и любовь многих родных

людей. Даже если некоторые из них совершали дурные поступки, другие были добры. Если бы в нашем роду не было любви и силы, мы бы просто не появились на свет.

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

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

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

– Это тут при чем?!

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

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

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

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

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

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

## **Как определить семейное благополучие?**

Очень часто в современном мире благополучие путают с материальным достатком. Деньги не гарантируют гармонии и счастья. А вот **важнее отношений в жизни ничего нет**. Когда рядом нет любимых людей или они не в порядке, когда человек недоволен собой, то и при деньгах он будет страдать.

**Важное условие благополучия семейной системы – принять себя. Причем это важно сделать каждому члену семьи.**

У благополучной семьи, по мнению Вирджинии Сатир, есть несколько критериев:

### **1. Самооценка.**

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

### **2. Коммуникации.**

**Семье необходимо прямое, ясное, честное и конкретное общение.** Разумеется, такой стиль отношений основан на доверии между всеми членами семьи. Невозможно создать доверительные отношения, если есть страх, чувство небезопасности, тайны и секреты друг от друга.

### **3. Правила.**

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

### **4. Связь с социумом.**

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

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

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

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

– Да...

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

– Думаете, это поможет?

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

После ухода свекрови подруга долго думала над ее словами. Над связью между прошлым и настоящим. Ее муж никогда не повышал голоса. Он в недоумении смотрел на жену в моменты «срывов». Негативные чувства мужчина выражал словами, а не криком: «я очень расстроен, что...», «мне тяжело, если...», «это

больно, когда...». Он так привык с детства, наблюдая за мамой и папой. А вот подруге досталась другая модель отношений в семье, и она на бессознательном уровне переняла от своей матери такой способ выражения гнева – крик.

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

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

### **Что мы оставим после себя?**

Будущее семьи и нашего рода – это, конечно, дети. Какие отношения складываются с ними, как чувствуют себя дочери и сыновья в семье, какую модель наблюдают у мамы и папы – таким во многом и станет их будущее. **Мы, родители, словно закладываем рисунок судьбы ребенка, плетем каждый день и в каждом моменте ее прочную – или, напротив, слишком тонкую – нить.**

Яркий и печальный пример «слепка» родительского отношения к себе – взрослые сироты, которые нередко оставляют на попечение государства собственных детей. «Довольно часто родители покидают своего ребенка в том же возрасте, – пишет Филиппа Перри, – когда их собственный родитель стал недоступен. Порой человек стремится эмоционально отстраниться от детей, когда они достигают возраста, в котором он сам чувствовал себя одиноким».

Конечно, влияет на формирование ребенка не только отношение родителей, но и генетика, законы биологии, окружающая среда, культурная эволюция, экономика, много всего! Разумеется, человек может многое осознать и изменить в собственной судьбе. Но это огромный труд – через понимание, принятие и усилия воли «переписать» то, что было «начертано» мамой и папой в ранние годы жизни.

Можно выразить эту мысль гораздо короче – так, как сделал Антуан де Сент-Экзюпери: «Все мы родом из детства».

## Стоит ли брать пассажиров на тонущий корабль?

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

Есть расхожее выражение: «На тонущий корабль пассажиров не берут». Его смысл в контексте семьи таков: **отсутствие благополучных отношений с самим собой, с супругом, серьезные проблемы в отношениях с собственными родителями – это неподходящая почва для пополнения семьи.** Лучше заранее подготовиться к появлению ребенка. Но даже если зачатие уже произошло, у нас есть целых девять месяцев для налаживания отношений и развития осознанности мам и пап – многое можно успеть!

Появление ребенка – это серьезное испытание для всей семейной системы. Проблемы в отношениях – в том числе и с самим собой могут обостриться. **Необходимо обладать высокой готовностью, а еще стойкостью, чтобы пережить изменения, которые ребенок привносит в семью.**

## ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

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

– Ваша мать развелась с вашим отцом, когда вам было три годика, – специалист внимательно рассматривал генограмму<sup>[1]</sup> Ирины, – и бабушка тоже растила детей одна. С тех пор как младшей дочке, вашей маме, исполнилось три.

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

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

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

Тем же вечером Ира не без труда, но сумела добиться от бабушки правды, которую та скрывала десятилетиями. Оказалось, что прабабушка потеряла младшую дочь в трехлетнем возрасте. Ее муж впервые в жизни взял ребенка с собой на реку и недосмотрел: пока занимался починкой лодки, девочка вошла в воду и утонула. С того времени отношения между супругами разрушились: прабабушка не смогла пережить потери дочери и обвиняла в этом мужа. Дети росли в атмосфере ненависти прабабки к прадеду. Страх потерять ребенка по вине мужчины закрепился на уровне рода. Боль и непрожитое горе привели к тому, что самое важное, что усвоили дети про отца, – это то, что он может стать причиной смерти ребенка. Возник «родовой сценарий», который заставлял женщин тревожиться за жизнь ребенка и избавляться от мужа раньше, чем он мог, пусть и ненамеренно, причинить малышу вред. Ирина сумела понять, что ни ее собственной вины, ни вины Николая в ухудшении отношений между ними нет. Работа со специалистом помогла снизить тревожность Ирины и перестроить «сценарий».

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

Каждый человек может создать «древо семьи» – такое задание выполняют даже школьники – и внимательно присмотреться к истории своего рода. Узнать больше о женщинах по материнской линии и мужчинах по отцовской: эта информация важна для нашего формирования в качестве матерей и отцов соответственно.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

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

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Вирджиния Сатир* «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Филиппа Перри* «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Анн Анселин Шутценбергер* «Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.1.**

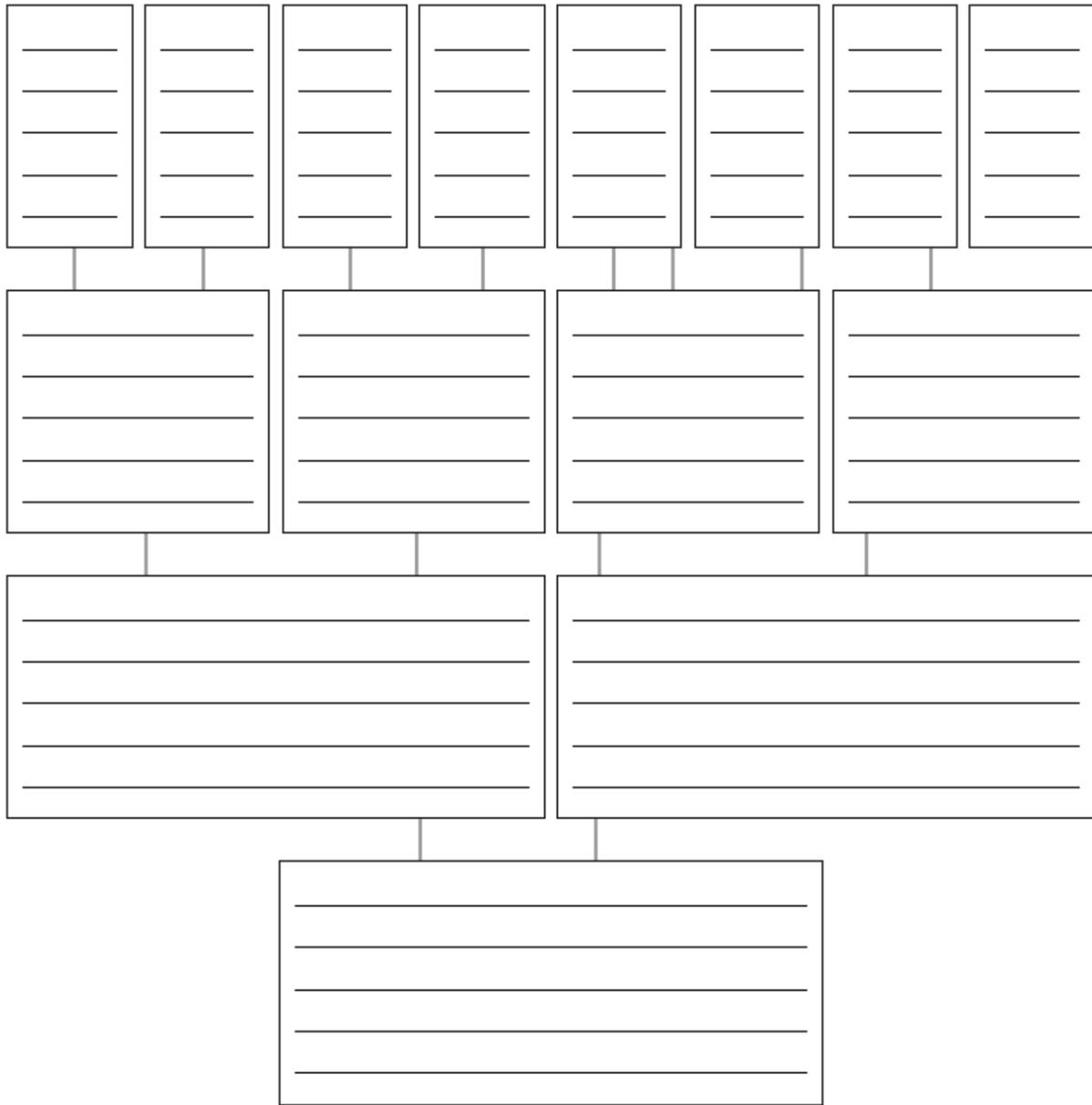


<https://azbukasemi.ru/trening/videouroki/>

### **Задание 1. «Древо семьи»**

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

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



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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 2. «Ресурсы рода»

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Считаете ли вы, что корни человека становятся его опорой или, напротив, проблемой? Важно ли, на ваш взгляд, принимать вклад

предков в нашу жизнь? Сделайте свои выводы о роли семейного древа в жизни человека. Обсудите их с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Задание 3. «Настоящее семьи»**

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

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

Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?

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

Быть членом вашей семьи весело и интересно?

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

## Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

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

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

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

- Максим, как ты считаешь, пора в квартире делать ремонт?
- Максим, мне нужно с тобой посоветоваться о планах на лето.
- Максим, как думаешь, стоит нам купить дачу?

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

Окружающие так и говорили про него – «маленький взрослый». Шутили о том, что в доме главный мужчина – он. Но очень скоро серьезный и развитый мальчик начал испытывать страх и тревожность.

Он не мог заснуть по ночам, нервничал из-за оценок и контрольных, переживал за маму и за сестру.

Беззаботность исчезла, словно он внезапно лишился детства. Но со стороны интеллигентная семья выглядела прекрасно – умные, зрелые родители; воспитанные, послушные дети.

## **Кому нужна эта иерархия?**

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

Иерархия – это порядок в семье, система авторитетов, власти и ролей. Это степень влияния одного члена семьи на других и всегда – ответственность родителей за детей. Четкая структура семьи дает чувство безопасности.

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

**Родители – вот основа и фундамент каждого дома. Родители обеспечивают, защищают, несут ответственность, принимают решения. Они – главные.**

Дети участвуют в жизни семьи, но не определяют ее. Они высказывают мнение, которое учитывается. Они имеют право на любовь и заботу. Но не принимают ключевых решений и не берут в свои руки бразды правления.

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

Принципы семейной иерархии так же просты в понимании, как и сложны в реализации. Однако здоровая семейная система базируется именно на них.

**Детям необходима забота и защита взрослых. Вырастая и отделяясь от семьи, они передают заботу, любовь и знания, которые получили от родителей, своим детям. «Долг» всегда отдается вперед – будущему поколению.**

В реальной жизни гармоничные конструкции семей, к сожалению, встречаются редко. Происходит тот или иной «сбой в системе».

### **1. Ребенок ощущает себя выше родителей.**

В этом виде нарушения дети не ценят вклад, который родители внесли в их жизнь. Они стыдятся своих «предков». Могут критиковать родителей за ошибки воспитания, начинают учить жизни своих мам и пап. Испытывают ненависть к кому-то из родителей, например, в связи с его зависимостями или по другим причинам. Находясь в этой позиции, дети зачастую ощущают себя крайне неуверенно в жизни, вступают в конфликтные отношения с вышестоящими (начальниками, учителями), из чего естественным образом получают проблемы в профессиональной и личной жизни. В состоянии незащищенности человеку сложно реализовать себя.

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

Сын отказывался признавать очевидный вклад родителей – они дали жизнь, вырастили, заложили устойчивость.

Вместе с отрицанием авторитета родителей у мужчины сохранилась подростковая импульсивность, эмоциональная нестабильность, страх перед принятием решений. Он поздно женился и не может наладить стабильных отношений с женой. У

него нет детей. И в целом его сложно назвать зрелым, гармоничным человеком.

## **2. Ребенок «усыновляет» собственных родителей.**

В этом виде нарушения иерархии дети и родители фактически меняются местами. Дочери и сыновья берут на себя ответственность за мам и пап с зависимостями, заболеваниями, психической неустойчивостью. Подобное искажение происходит и в ситуациях, когда родитель сам неуверенный, инфантильный, ведет себя «как ребенок», поневоле ставя настоящего ребенка в позицию взрослого. Такой «маленький взрослый» ночами разыскивает пьяного отца по улицам. Круглосуточно ухаживает за больной матерью, исполняя ее капризы. В этой конструкции ребенок, даже вырастая, не думает о себе, о своей карьере и семье. **Проблема в том, что человек жертвует целым родом – будущим, которого не может себе позволить, – в угоду родителю.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

## **3. Родитель воспринимает ребенка как равного.**

Случается, что родитель отказывается воспринимать ребенка как более слабого, беззащитного. Считает, что тот способен справляться с трудностями наравне со взрослым человеком, и нагружает его непосильной ответственностью. Например, мать заставляет дочь защищать ее во время ссор с отцом или бабушкой. Родители

перекладывают финансовую ответственность на ребенка, жалуясь на свои кредиты, огромные траты и требуя вернуть вложения в него самого. Ребенок в такой семье лишается защиты и покровительства. **Но детьми нельзя пользоваться как щитом – чтобы заслониться от конфликтов, жизненных невзгод и материальных проблем. Иначе они испытывают разрушительное чувство вины за то, чего по определению не в состоянии изменить.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Ольга рано родила сына Мишу и по разным причинам, включая наркотическую зависимость, не справлялась. В результате все заботы о ребенке взяла на себя бабушка, заменив Мише мать. Неудивительно, что ребенок был привязан именно к ней. Со временем бабушка лишила Ольгу родительских прав и стала официальным опекуном ребенка. Однако все члены семьи продолжали жить под одной крышей. То и дело возникали конфликты между матерью и бабушкой. Доходило до драк. В этих ситуациях Миша всегда вставал на защиту бабушки, сражаясь с собственной матерью. И бабушка позволяла ему делать это как равному. В результате такого искажения ребенок рос с неустойчивой психикой. Его отношение к матери всегда было сложным: смесь ненависти и любви. Сегодня повзрослевший Миша уверен, что никогда не захочет иметь семью и детей.

#### **4. Родитель делает из ребенка символического партнера.**

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

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

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

По мере взросления тот факт, что мать постоянно в нем нуждается, стал раздражать Максима. Он чувствовал себя связанным по рукам и ногам. Антонина контролировала каждый шаг сына и распоряжалась его временем, словно имела на это право. Молодому человеку не удавалось даже обдумать собственные планы на жизнь – да он и не понимал, как это делается – четкий план всегда был у мамы. «Надо построить баню», – решала она, и Максим отправлялся на дачу. «Нужно купить квартиру», – говорила она, и Максим отдавал все свои сбережения на первый взнос. К моральной и физической ответственности за семью с возрастом добавилась еще и финансовая.

– Максим, ты в воскресенье вечером дома?

– Да. А что?

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

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

К сожалению, не только сыновья, но и дочери нередко в нашей культуре – в России 60–70 % разводов и немало «отсутствующих» отцов – становятся жертвами таких нарушений. **Символическое партнерство с сыном или дочерью блокирует личную жизнь самой матери – место супруга оказывается занято – и вносит огромные трудности в будущее ребенка.** Хорошо, если он сумеет со временем взбунтоваться и разорвать нездоровые отношения. Но часто этого не происходит. Дети остаются подле своих родителей, возвращая им

сыновий или дочерний «долг». Даже женившись или выйдя замуж, они продолжают жить интересами родительской семьи: основное внимание, ресурсы, финансовые потоки идут туда. Что, к сожалению, часто приводит к тому, что их собственная семья разрушается.

## **Кто в семье диктует правила и ставит границы?**

Разумеется, делают это родители. Они – главные и отвечают за всю семейную систему. Мать и отец являются ведущими в детско-родительских отношениях: именно от них, а не от дочек и сыновей зависит, как складываются отношения и кто какую позицию занимает в семье.

**Детям необходимы границы. Когда в семье не установлены четкие правила, ребенок теряет базовую безопасность – он не понимает, что можно, а чего нельзя, как необходимо себя вести, а как точно не стоит.**

Дети, которым взрослые не устанавливают правил и границ, живут в состоянии постоянного стресса.

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

**Правила – основа надежности семейной системы и базовой безопасности.**

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

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

Существует несколько уровней правил. Первый – «можно всегда». Родители определяют, что их ребенок, к примеру, может сам выбирать, с кем играть, дружить и какими занятиями увлекаться. Второй – «относительная свобода». Ребенок принимает решение сам, но в определенных границах: позавтракать нужно обязательно, но мама

дает выбор: «Что ты будешь, блинчики или кашку?» Третий – «не приветствуется, но в особых случаях можно». Допустим, в выходной или праздник в виде исключения можно позже лечь спать. Четвертый – «категорическое нельзя». Таких запретов не должно быть много (как раз четыре-пять), но они обязательны. Убедительное и твердое «нет»: нельзя, к примеру, причинять боль животным, ночевать вне дома и т. п.

«Сегодня детей не принято ограничивать – ни в потреблении, ни в поведении... Свобода возведена в своего рода культ, поэтому нам совсем не хочется выглядеть белыми воронами – скрягами, менторами, тиранами, зажимающими собственных детей. Но такая вседозволенность, такое «безграничное» воспитание – по сути воспитание безразличное. Прикрываясь рассуждениями о свободе, мы на самом деле просто самоустраиваемся», – пишет в книге «Отстаньте от ребенка» профессор психологии Марина Мелия.

В главе «Как устанавливать границы?» этой книги содержатся простые и четкие рекомендации для родителей. Предлагаем взять их за основу.

#### **«Дать представление о естественных последствиях»**

Суть этого принципа в том, чтобы прекратить решать за детей проблемы, которые возникают на их пути. Как правило, трудности – это следствия недальновидных поступков. «Реальная жизнь постоянно преподносит нам уроки, – пишет Марина Мелия, – мы набиваем шишки, когда пересекаем очередную «красную черту». Поэтому и детям не надо создавать искусственный рай и чрезмерно ограждать их от жизни». Эти решения, как правило, очень просты. Не захотел выучить урок без уважительной причины, значит, должен получить заслуженную двойку: маме точно не стоит звонить учителю и оправдываться, почему задание не было сделано. Был груб с другом, насмеялся над ним, значит, останешься без компании.

**При этом важно не путать правила и последствия с авторитарностью.** Если ребенок получил двойку, естественное последствие – это трата времени на ее исправление в ущерб другим приятным занятиям, а не лишение телефона, например. Необходимо сохранять доброжелательность.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

### **«Научить уважать границы других людей»**

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

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

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

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

– Нет, – отвечает внучка, увлеченная игрой.

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

– Мне нужно десять минут, – отвечает внучка.

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

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

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

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

### **«Обозначить границы в отношениях с близкими»**

Понятия личных границ, личных вещей и пространства очень важны в семье. Это первый тренажер дальнейших отношений в жизни. Пока ребенок маленький – в течение первого года, – он остается в симбиозе, единстве с матерью. Но по мере взросления детей необходимо давать им понять, что у мамы есть собственные потребности – **побыть в тишине, спокойно поесть, принять душ.** Подрастающий ребенок должен усвоить, что мир не крутится вокруг него и его потребностей. К маме нужно относиться бережно и с уважением. Принимать ее границы. Через этот опыт настраиваются уважительные отношения с другими людьми.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

Честно говоря, в ее рассказе для меня лично не было ничего удивительного: не так давно я была у них в гостях свидетелем

тому, как мама говорила малышу: «Дедушка отдыхает, давай досмотрим это кино попозже».

Отношение родителей к собственным родителям – важнейший пример для ребенка. Он подмечает ситуации уважения, заботы, внимания и копирует их.

### **«Учить отстаивать собственные границы»**

**Важный навык, который необходимо привить ребенку, – это умение говорить «нет» другим людям и защищать личные границы. Недопустимо терпеть то, что категорически неприятно.** Даже если это исходит от близких родственников. На любые действия, связанные с телесным контактом, в принципе нужно получать разрешение ребенка, начиная самое позднее с трех лет. Такие границы устанавливаются только в семье – **научиться отказывать и говорить «нет» во взрослом возрасте после безотказного детства почти невозможно.** В тех семьях, где границы тела ребенка не соблюдались, нередко вырастают люди, которые чаще других подвергаются физическому и сексуальному насилию. Родители и самые близкие родственники должны дать ребенку понять, что они готовы услышать «нет» даже в свой адрес. Важно уважать выбор ребенка.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

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

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

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

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

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

Бабушка моментально сменяет гнев на милость. Кивает, и внука забирается к ней на колени, чтобы обнять. А родители потом рассказывают всем эту историю как семейную легенду и пример того, что дети – лучшие учителя.

### **«Ограничивать и контролировать»**

У маленького ребенка еще не сформировано чувство меры. Он не может сам установить себе границы потребления, отношений, дозволенного. Все это делают для него родители. Так мы заботимся о здоровье и безопасности ребенка. Причем важно предупреждать об ограничении заранее – тогда ребенок готовится к нему. Если родители разрешили пятнадцать минут посмотреть мультфильм, правильно будет напоминать: «малыш, осталось десять минут», «осталось пять минут». Если после обеда можно съесть сладкое, то мы проговариваем четко: «можно будет одну конфету», а не десять конфет. Так ребенку легче соблюдать договоренности. Сам он с такой сложной задачей пока еще не справляется. Предсказуемость – это лучшая стратегия родителей в обучении и развитии детей.

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

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

## **Мой дом – моя крепость или проходной двор?**

Внешние границы семьи тоже важны. Мы не живем, словно герои реалити-шоу, у всех на виду. Нам нужна приватность. В норме внешние границы семьи тоже четко очерчены, а при необходимости становятся проницаемыми – это общение, дружба с другими семьями, взаимодействие с социумом, принятие новых членов семьи. **Внешние границы играют важную роль: они сохраняют идентичность семьи и при этом отсекают ненужное влияние.**

### **Здоровые границы**

Семья живет в здоровой семейной системе, если внутри ее все поддерживают друг друга, относятся бережно и с уважением, соблюдают личные границы каждого. Внешние контакты есть как у всей семьи, так и у каждого ее члена в отдельности, они систематизированы. Например, приход гостей – это привычное явление, но оно заранее обсуждается. Если друзей приглашают дети, они получают согласие родителей. Если родители приглашают гостей, они ставят детей в известность. **Семья не допускает влияния на свою систему. Не позволяет школе, другим социальным институтам, а также родственникам, друзьям диктовать, как воспитывать детей, где жить, чем зарабатывать, к чему стремиться и о чем мечтать.** Эти решения принимаются самостоятельно внутри семьи.

### **Жесткие границы**

В такой семье затруднено взаимодействие с внешним миром, есть заметная изоляция. У членов семьи могут быть развиты тревожность и страх общения, хуже проявляются коммуникационные навыки, тяжелее принимаются изменения – пополнение семьи, уменьшение ее состава, переезды т. п. Внутри семья едина (внутренние границы размываются), но каждый член семьи в отдельности теряет свою автономность. Нередко есть вера в то, что каждый из членов семьи в одиночку не сможет выжить, и, как следствие, возникают зависимые отношения. Такую систему сложно покинуть физически, поэтому нередки другие способы «ухода» – компьютерные игры, наркотики,

алкоголь и т. д.

### **Размытые границы**

У семьи много внешних контактов и связей, но мало взаимодействия между собой. Дом превращается в «проходной двор», члены семьи не находят времени или возможностей пообщаться друг с другом, потребности зачастую не удовлетворяются, потому что их не замечают. При этом все условно «вместе» – живут под одной крышей, спят в одной кровати. В крайних проявлениях размытые границы наблюдаются в семьях, где оба родителя зависимые и не контролируют ситуацию (алкоголизм или наркомания).

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ.**

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

– Ни за что!

– Почему?

– Там мама, – отрезал он.

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

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Детям необходимы забота и защита взрослых. Вырастая и отделяясь от семьи, они передают заботу, любовь и знания,

которые получили от родителей, своим детям. «Долг» всегда отдается вперед – будущему поколению.

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Мария Мелия* «Отстаньте от ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Вирджиния Сатир* «Как строить себя и свою семью» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Гинтарас Хоментausкас* «Семья глазами ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.2.**



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

### **Задание 1. «Семейная иерархия»**

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

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

---

---

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

*Ребенок ощущает себя выше родителей.*

*Ребенок «усыновляет» собственных родителей.*

*Родитель воспринимает ребенка как равного.*

*Родитель делает из ребенка символического партнера.*

---

---

3. Какими были последствия описанной вами ситуации?

---

---

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

---

---

## **Задание 2. «Границы в семье»**

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

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

*Родители давали вам представление о естественных последствиях.*

*Учили уважать границы других людей.*

*Обозначали границы в отношениях с близкими людьми.*

*Учили отстаивать собственные границы, в том числе телесные.*

*Разумно ограничивали и контролировали в раннем детстве.*

*Помогали развивать самоконтроль (он формируется к 4–5 годам).*

*Другое.*

---

---

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

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

### Задание 3. «Внешние границы»

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

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

*Здоровые границы*

*Жесткие границы*

*Размытые границы*

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

## **Урок 1.3. С чего начинается детство?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

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

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

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

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

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

**Почему так важно единство матери и отца?**

**Счастлиное детство начинается со счастья и гармонии в отношениях родителей. Дети ставят порой перед родителями очень непростые задачи. И решать их нужно сообща, наполняя друг друга ресурсом (этой важной составляющей нашей жизни будет посвящен следующий урок).**

Конечно, каждый ребенок индивидуален. Кто-то более, а кто-то менее чувствителен к стрессу. У одного генетически заложена высокая прочность, а другой рождается психологически хрупким. Поэтому одни и те же события в семье на каждого ребенка влияют по-разному. Но разобщенность матери и отца – всегда негативно. На протяжении всей книги мы будем неоднократно возвращаться к примерам, доказывающим это.

Сегодня мне очень жаль, что мы с мужем не могли стать осознанными родителями с момента появления старшей дочери на свет, а еще лучше с момента ее зачатия. У нас не было качественной модели семьи; не было книг и курсов для родителей, которые доступны сейчас. Только много лет спустя, когда пришло понимание, а следом за ним знания в области семейной и детской психологии, мы начали исправлять свои ошибки. И первое, что сделали, – наладили собственные отношения.

## **В чем суть партнерских отношений между супругами?**

**Партнерство – всегда во взаимном понимании и неизменной поддержке.**

Это такая форма в браке, в которой двое не истощают, а наполняют друг друга. В основе настоящих партнерских отношений лежит доверие. Оба супруга учитывают чувства, интересы, стремления и потребности второй половины. Исключены жестокость, насилие, обесценивание. Муж и жена прекрасно понимают, что, помогая друг другу, они работают на собственное благо и укрепляют семью. В этом – основа честного сотрудничества и понимание, что «игра в одни ворота» не дает нужного результата. Не позволяет совместными усилиями растить детей.

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

**При отсутствии партнерства энергия родителей, вместо того чтобы усиливаться, истощается конфликтами, соперничеством, глубокой неудовлетворенностью жизнью или детской позицией.**

Незрелость людей в паре очень часто становится причиной трудного поведения супругов по отношению друг к другу. Возникают недоверие, обиды, желание мстить, делать больно, разрушать.

**А дети всегда оказываются заложниками деструктивной семьи и поневоле «забирают» эту модель в свою взрослую жизнь.**

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

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

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

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

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

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

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

Для дочери отсутствие гармонии в нашем браке на протяжении многих лет вылилось в ряд тяжелых последствий: тревожность в младенчестве, бурный протест и опасное поведение в подростковом возрасте и, как вершина ущерба, в аутоиммунное заболевание в момент ее совершеннолетия. Почему все это произошло с нами? Потому что отсутствие целостности семьи, разобщенность матери и отца – это гигантский стресс для ребенка. Мы с мужем долгие годы не

умели быть парой и поддерживать друг друга. Несколько раз мы пытались развестись. Но дочь всякий раз начинала болеть и тем самым – как мы поняли годы спустя, уже начав серьезно изучать этот вопрос, – соединяла нас снова.

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

**Не важно, скрывают супруги внутреннее напряжение в отношениях или демонстрируют его открыто: ребенок и в том, и в другом случае ощущает опасность. Семья для него – весь мир. Немыслимо, чтобы этот мир рухнул.** Ребенок достаточно быстро замечает, что родители объединяются, когда речь идет о его успехах (вместе хвалят и гордятся) или, наоборот, когда с ним происходит что-то плохое. И начинает создавать вокруг себя именно такие ситуации. К сожалению, по пути успехов дети идут намного реже – гораздо проще организовать очередную проблему, чтобы увидеть, как родители будут вместе ее решать.

Как этого избежать? Давайте разберемся.

## Зачем партнерам учить пять языков любви?

Доктор философии, автор семинаров и книг-бестселлеров по вопросам семьи и брака Гэри Чепмен дает предельно простой инструмент корректировки отношений в паре – «Пять языков любви».

Восстановить любовь и укрепить ее, даже если ситуация кажется безнадежной, нередко помогает понимание того, на каком «языке любви» говорит партнер. Это слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения.

### 1. Слова поощрения

Главу «Язык любви № 1» Гэри Чепмен начинает цитатой из Марка Твена: «Добрый словом я могу питаться два месяца». Этот язык любви весьма распространен. Слово врачует и лечит – это истинная правда. Ученые специально изучали влияние ласковых слов на тяжелобольных малышей. По всем показателям состояние тех детей, которые регулярно получали «сеансы речевой терапии» от мам, заметно улучшалось.

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

### 2. Время

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

### 3. Подарки

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

#### **4. Помощь**

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

#### **5. Прикосновения**

Для некоторых людей единственный способ почувствовать любовь – это прикосновения. Им очень важен тактильный контакт. Жизненно необходимо, чтобы их обнимали, целовали, прикасались к ним и брали за руку. А лучшим утешением в трудных ситуациях для тех, у кого преобладает «Язык любви № 5», становятся объятия.

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

### **Как удовлетворить потребности друг друга?**

В «языках любви» Гэри Чепмен нашел прекрасную метафору эмоциональным потребностям человека. Понаблюдайте за собой. То, как именно вы выражаете любовь по отношению к партнеру, скорее всего, и есть ваш собственный язык любви. То есть вы сами хотели бы получать то же самое. Но супруг тем временем может желать чего-то другого.

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

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

Ну и, забегаая вперед, в отношениях с детьми работает та же схема «языков любви», что и со взрослыми. Поэтому тройне важно ее освоить.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

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

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

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

Мы женаты уже двадцать пять лет. У нас появилось еще четверо детей. И на личном опыте можем подтвердить, что осознанное построение отношений между матерью и отцом работает. Любовь в браке – это чудо, которое взрослые люди создают своими руками. Сегодня, когда наше с мужем сознание и жизнь уже стали другими, я испытываю невыразимую благодарность нашей старшей дочери Нэлле. Если бы не она, не многие цели и открытия, которые родились вместе с ней, не ее бесконечные усилия по скреплению нашего брака, мы бы с Денисом не стали единым целым, не выросли как личности и родители.

Нашей непростой историей (она рассказана в книге «Наши дети. Азбука семьи») я делюсь с одной-единственной целью – чтобы другие мамы и папы избегали тех же ошибок. Не подвергали опасности своих детей через разрушение целостности семьи.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

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

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

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



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

**Для закрепления материала просмотрите видеоурок 1.3.**



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

## Задание 1. «Отношения родителей»

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

## Задание 2. «Мой язык любви»

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

1. Чего вам больше всего не хватает в отношениях?

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

### **Задание 3. «Язык любви партнера»**

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

1. За что ваш партнер чаще всего критикует вас?

---

---

2. Что больше всего ранит и задевает его?

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

7. Составьте план удовлетворения эмоциональных потребностей супруга на неделю. Какие действия вы добавите в вашу повседневную жизнь?

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Спустя неделю вернитесь к заданию и отметьте «плюсами», что именно было сделано. Составьте новый аналогичный план на месяц.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

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

Незадолго до рождения малышки Леша оставил наскучившую ему работу и открыл собственную консалтинговую компанию. Маша тем временем была вынуждена отказаться от эфира в пользу другой ведущей: в первом триместре по утрам ее мучил невыносимый токсикоз. А когда через пару месяцев стало легче, выяснилось, что возвращать прежнюю ведущую в эфир начальство не планирует. Чувство собственной неполноценности и ненужности мучило Машу сильнее, чем токсикоз. Леша тем временем летал как на крыльях – долгожданный ребенок, собственное дело – и круглосуточно пропадал в новом офисе. Перед ним открылись гигантские перспективы. Он чувствовал себя героем. А жалобы и ворчание жены списывал на гормональную перестройку и физическое недомогание.

Однако и после рождения дочери Алисы Маше не стало лучше. Она все глубже уходила в депрессию. Ее раздражал счастливый Леша – он целовал в 7 утра Алису в макушку и убегал на работу до полуночи. Мучила жизнь взаперти 24 часа в сутки, наедине с ребенком. Убивала невозможность распорядиться собственным телом, временем, сном. Она стала ощущать себя биологическим придатком к младенцу: ей самой было не положено ни отдыха, ни желаний, ни сна. Даже возможности сходить в туалет не было, не говоря уже о том, чтобы принять душ. Алиса молчала только на руках у мамы. Стоило положить ее в кроватку, и через мгновение она начинала задыхаться от

плача. В однокомнатной квартире в центре Москвы Маша чувствовала себя так, будто она перестала существовать. Она никому не была теперь интересна. Родители и друзья изредка звонили лишь для того, чтобы спросить об Алисе.

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

## **Кому помогать – маме или младенцу?**

**Послеродовая депрессия – нередкое явление в современном мире. Рождение ребенка фатальным образом меняет образ жизни молодой женщины. Очень часто она остается в изоляции с младенцем на руках. И отрицание возникающих трудностей со стороны близких людей может привести к катастрофе.**

**Нам всем необходимо усвоить, что главная задача мамы новорожденного – быть в ресурсе, а это значит удовлетворять собственные потребности и психологические нужды. Только из состояния наполненности и покоя мама сможет давать малышу необходимое ощущение безопасности и заботы. Все прочие задачи важно делегировать родным и близким, пока роженица не наберется сил. В первую очередь, конечно, отцу ребенка, который становится главным источником ресурса для молодой мамы. Если его нет, функцию поддержки необходимо взять на себя кому-то другому. Загруженность родных и близких не освобождает их от участия в судьбе молодой мамы с младенцем – можно включиться финансово: например, нанять помощницу, которая возьмет на себя часть обязанностей по дому.**

Только восстановив силы, мама может сама стать источником крепкого иммунитета и надежной опоры для ребенка.

**На уроке, посвященном ресурсам, мы займемся самым важным делом – заботой о себе. Общеизвестное обращение к пассажирам в салоне самолета «кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка» – это главное правило осознанного родительства, которому необходимо следовать в любых обстоятельствах. Кроме нас, взрослых, ребенку вряд ли кто-то поможет. Поэтому сначала заботьтесь о себе, а после – о ребенке.**

К сожалению, в нашей культуре сложилась определенная система ценностей, в которой дети для матерей зачастую оказываются на первом месте и составляют единственный смысл жизни. В действительности на первом месте в системе ценностей человека должны находиться он сам и его ресурсы. Когда мы в порядке, рядом с нами будет хорошо и супругу, и детям. На втором месте должен стоять партнер. Это ключевые отношения для самих родителей, для их

ресурсов и благополучия детей. И только на третьем месте – дети. Тогда у них будет все необходимое для роста и развития: надежный фундамент, хорошая модель семьи и достаточное пространство. Это не значит, что о детях нужно думать и заботиться в последнюю очередь. Нет.

**Но важно решить сначала вопросы личного ресурса и качественных отношений с партнером – тогда трудности, связанные с детьми, начнут корректироваться сами собой.**

## **Из чего же складывается этот загадочный ресурс?**

### **Ресурс первый. Благополучие семьи**

На первом уроке мы с вами делали Задание 3 («Настоящее семьи») и определяли степень благополучия нашей семьи. Людям в неблагополучной семье тяжело находиться рядом друг с другом, они стараются переключиться на внешнюю деятельность и контакты, чтобы не работать над отношениями. Им бывает непросто признать наличие трудностей. Еще сложнее открыто обсудить их с партнером и встать на путь изменений. Но это необходимое начало. Иначе детям в такой семейной структуре придется трудно.

Видимость благополучия – достаток, путешествия, совместное приятное времяпровождение – не есть прочная основа семьи. Появление ребенка может внести серьезные изменения и лишит сразу всего.

**Построение благополучной семьи – пожалуй, одно из самых сложных дел на свете. И оно всегда предполагает совместные усилия двух людей: матери и отца.** Во-первых, по формированию гармоничной пары, а во-вторых, по воспитанию детей от рождения и до совершеннолетия.

Очевидно, что на том и на другом пути неизбежно возникнут проблемы, которые важно воспринимать как задачи и решать их совместными усилиями супругов. В уважительном, бережном и открытом диалоге двух взрослых людей.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Эта трагедия произошла со знакомой нам семейной парой. Одноклассник супруга – в юности мы часто оказывались в одних

компаниях – женился на девушке, которая много лет добивалась его расположения. Они долго встречались, потом сыграли свадьбу, казалось, все были счастливы. Скоро у них родилась дочка. А через несколько месяцев мужчина, вернувшись поздно ночью домой, обнаружил жену и дочь под своими окнами мертвыми. Она покончила жизнь самоубийством, выпрыгнув из окна вместе с ребенком.

Я помню, каким шоком это событие стало для тех, кто был знаком с ребятами. Поразительно, но люди тут же бросились обвинять молодую женщину. В глазах друзей и знакомых она одна оказалась виновата в том, что лишила жизни себя и ребенка. Для меня такая реакция общества стала сильнейшим триггером: я словно вернулась в младенчество нашей дочери, в собственную депрессию.

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

– Не знаю, – мой муж растерялся.

– Давал жене отдыхать и высыпаться? Брал на себя часть забот?

– Это вряд ли, – Денис задумался, – я слышал, он жил прежней жизнью.

– То есть, как и раньше, играл в рок-группе, ходил по концертам и тусовкам?

– Ну да.

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

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

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

### **Ресурс второй. Снятие чувства вины**

В прекрасной книге Филиппы Перри «Как жаль, что мои родители об этом не знали» есть гениальная, на мой взгляд, мысль: **«Испытываемое родителями чувство вины не помогает ни им, ни детям. Помогает осознание своих ошибок и их исправление»**. Я не стану подчеркивать на протяжении всей книги: никто из нас не идеален, все мы ошибаемся. Но не ошибки имеют первостепенное значение, а те изменения, которые мы вносим, поняв их».

## **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

В моей жизни осознание этой необходимости – снять с себя чувство вины – произошло задолго до знакомства с книгой Филиппы Перри. Когда старшей дочке было 14 лет, я пришла на прием к известному психологу Людмиле Петрановской именно с этим запросом: «Я испортила младенчество и детство своей дочери. Что теперь делать?» Чувствовала себя невыносимо виноватой за то, что не умела построить отношений с супругом, не понимала сути материнства, была вынуждена много работать ради материального благополучия семьи. Людмила Владимировна тогда очень мне помогла. «Представь себе, – сказала она, – что ты сегодняшняя встретилась с той собой, юной и неопытной девочкой. Что бы ты сказала той девушке, которая только что родила ребенка? Просто начни: «Диана, ты сейчас...» И я начала говорить, обращаясь к самой себе в раннем материнстве. Стала поддерживать себя. Утешать. Говорить о трудностях, которые были тогда, – нищете, отсутствии поддержки мужа, послеродовой депрессии. Всего несколько минут, и моя злость на себя стала отступать. Ненависть исчезла вместе со слезами сочувствия.

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

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

### **Ресурс третий. Принимающее сообщество**

Очень важно не оставаться с трудностями «один на один». Когда недостает поддержки близких людей, когда мучает чувство одиночества, когда дети вошли в пубертат, в период протеста и отрицания авторитетов, когда в семье родился особый малыш или

появился усыновленный ребенок, самое время искать поддерживающее родительское сообщество. То есть группу людей, у которых есть аналогичный жизненный опыт и желание им делиться в формате «равный – равному». Если ничего подобного в вашем городе или поселке нет, обратитесь к нам через сайт «Азбука семьи» (кнопка «свяжитесь с нами» или мобильный телефон), мы поможем создать родительскую группу или клуб. Это не так сложно, как кажется: объясним, что нужно делать, передадим технологию развития клуба и с радостью окажем поддержку.

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

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

Сегодня в нем несколько тысяч семей. Он помогает приемным родителям получать знания и поддержку.

#### **Ресурс четвертый. Забота о себе**

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

Освободившееся время нужно направить на самовосстановление.

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

**Заботу о себе родителям нужно принимать как лекарство.** Иногда через «не хочу» и «не буду». Особенно когда есть объективные сложности в семье.

Повторюсь: главное, не доводить себя до предела! Иначе «забота о себе» может принять фатальные и разрушительные формы. Как в истории Маши.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Маша взглянула вниз с седьмого этажа. По тротуару шагали люди. Мужчины и женщины. Некоторые из них были с детьми. «Они каким-то образом выжили. Каким?!» Маша пока не знала. Но она

невыносимо остро захотела вернуться в мир взрослых. Почувствовала, что это единственное спасение, – иначе она не справится. Маша спустилась с подоконника и закрыла окно.

– Мама, мне нужна помощь, – проговорила она в трубку загробным голосом, – забери, пожалуйста, Алису к себе на ночь.

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

– Просто забери ее! Я завтра все тебе объясню.

Она собрала Алисе сумку и села ждать. Испуганная мама примчалась через двадцать минут. Маша отдала Алису, закрыла дверь, отключила телефон и легла спать. Она проспала всю ночь – даже не слышала, приходил Леша домой или нет, – а в девять утра проснулась бодрой и полной сил. Первое, что сделала, – позвонила в агентство по подбору домашнего персонала. А потом набрала номер Паши, с которым встречалась на последних курсах университета. Когда-то у них была сумасшедшая любовь.

С того дня жизнь Маши стала налаживаться. Два раза в неделю по вечерам приходила няня, а Маша отправлялась на встречу с Павлом. Час-другой в ресторане, среди взрослых, в бурлящей жизни. А после – в отель, в иную реальность. Секс с Пашей сводил с ума. Он стал лекарством, исцелением. Маша снова чувствовала себя желанной и нужной. Ни жена Павла, ни Леша, ни дети – у Паши рос мальчик – не казались препятствием. Маша вновь влюбилась.

За Алисой она ухаживала теперь механически. Леша ее раздражал. Вся жизнь Маши умещалась в два вечера в неделю. Остальное время стало лишь досадным ожиданием новой встречи с Пашей.

### **Ресурс пятый. Время вдвоем с супругом**

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

Конечно, пока дети маленькие – до трех лет, – не стоит злоупотреблять этим способом. Сходить иногда вдвоем на прогулку, в кино, в кафе можно и важно, но вот с поездками, даже короткими, лучше повременить. В следующей части книги мы детально разберем,

почему именно так. А вот после трех лет имеет смысл позволить себе время от времени небольшие путешествия без детей, если есть близкий взрослый, родной человек, с которым можно оставить ребенка без стресса для него и переживаний.

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

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

Конечно, отдых – это затраты. Но, даже не имея финансов, можно найти возможность провести день-другой с супругом наедине.

Пустующая дача или деревенский дом друзей. Палатка в лесу. Пеший поход в горы. Во всем этом масса необходимой в паре романтики.

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

### **Ресурс шестой. Творчество и созидание**

Созидание – это всегда наполненность. В творчестве мы исцеляемся. Идеи, тексты, картины, музыка, поделки, керамика... Не суть важно, что мы создаем. Главное, что время от времени входим в состояние гармонии и умиротворения; ощущаем необходимость поделиться своими умениями с миром. Целиком и полностью включаемся в то, что делаем, и после получаем осязаемый результат. **Творчество – прекрасный способ не только жить, развиваться, но и оберегать себя от эмоционального выгорания.** Если случилось так, что ни созидания, ни творчества в жизни нет, важно целенаправленно поставить перед собой такую задачу и восполнить пробел. Просто начать делать то, что нравится, и не жалеть потраченного времени. Вышивать, шить, вязать, печь, украшать дом, если это приносит удовольствие. Пилить, строгать, мастерить, сажать деревья, ухаживать за садом, если привлекает именно это. Что угодно – лишь бы вам в радость.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Через полгода Маша решилась на открытый разговор с Павлом. Они, как обычно, сидели в ресторане, и она призналась, что решила уйти от Леша ради их с Пашей будущего. Это казалось ей единственно верным решением. Нельзя откладывать любовь всей жизни! Только ею она жива.

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

– Будет жить с нами, – Маша не видела преград.

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

– Алиса может остаться с Лешей, – пробормотала Маша, леденя от ужаса.

Паша ничего не ответил, только холодно посмотрел на любовницу. В тот вечер они не пошли в отель. Все было кончено.

Ночью Машу увезли в психиатрическую больницу после попытки суицида. Она приняла критическую дозу обезболивающих таблеток. До смерти перепуганный Леша впервые остался один с малышкой. Целый месяц, пока Маша лежала в клинике, он занимался только Алисой. Счастье, что у него благодаря усердной работе уже были накопления: теперь он ничего не успевал, даже в офисе не мог появляться. Выяснилось, что ребенок плаксивый, тревожный, постоянно цепляется за взрослого, круглые сутки виснет на нем. Обращение к психологу помогло найти разгадку поведению малышки: у девочки сформировалась тревожная привязанность. Слишком много времени она провела наедине с «отсутствующей» мамой, которая не давала ей эмоционального тепла и любви. Депрессия мешала Маше быть матерью. Без внешней подпитки, которую она ошибочно нашла в лице Павла, у нее не было сил даже на то, чтобы просто жить. Не говоря о том, чтобы дарить ребенку любовь.

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

Через год Маша смогла вернуться на радио. Любимая работа завершила процесс исцеления. «Отсутствующая» мать осталась в прошлом. Как и почти отсутствующий отец. Теперь рядом с Алисой были два любящих и уважающих друг друга взрослых, которые были готовы делиться с ней своей заботой и теплом. Маша с Лешей стали надежными и внимательными партнерами. Разумеется, в поведении Алисы – она уже пошла в третий класс – вследствие тяжелых событий первого года жизни сохраняется множество нарушений. Девочке тяжело концентрировать внимание. Есть трудности в обучении. Сохраняется плаксивость. Но ее родители понимают причины. И помогают ребенку, не забывая заботиться о себе и поддерживая друг

друга.

В нашем решении быть с партнером, которого мы когда-то выбрали, любить его и наших детей, скрывается ежедневный труд. Хорошая новость состоит в том, что со временем он входит в привычку, перестает восприниматься как чрезмерное усилие и начинает приносить ни с чем не сравнимое удовольствие.

Нужно только осознать важность ресурсов родителей и встать на путь положительных перемен.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

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

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Вирджиния Сатир* «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Филлиппа Перри* «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Коллектив авторов* «Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.4.**



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

## Задание 1. «Благополучие семьи»

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

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

---

---

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

---

---

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

4. Запишите свои мысли о влиянии состояния матери и отца на состояние всей семьи. Поясните смысл популярной английской поговорки «happy wife, happy life». Обсудите выводы с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Забота о себе»

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

### **Задание 3. «Время вдвоем»**

**Цель задания:** научиться планировать заботу о себе и партнере.

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

---

---

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

---

---

3. Напишите, как именно повлияла бы на вас реализация всех пяти вариантов. Какие бы чувства вы испытывали? Обсудите с Напарником

свой план и эмоции, которые испытываете.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?

## ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

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

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

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

Чтобы Сережа не путал маму с домашним персоналом, Люда завела правило раз в несколько месяцев менять нянь. Ей это казалось хорошей стратегией – она не хотела, чтобы Сережа привязывался к чужим женщинам. В целом Люде казалось, что она прекрасно справляется с двумя ролями одновременно: и мамы, и папы. Смущало только одно – Сережа рос боязливым, болезненным, не шел на контакт

и отставал от сверстников: зубки начали резаться к годику, первые шаги сделал в полтора.

## **В чем суть ролей матери и отца?**

Важнейшие роли в жизни – матери и отца. К сожалению, им не учат в школе. И далеко не в каждой семье ребенок видит необходимый пример. **С рождением младенца «рождается» мать. В здоровой модели она – безусловное принятие. И «рождается» отец. Он – порядок и отношения с внешним миром. От того, насколько естественно и верно мы принимаем свои новые роли, во многом зависит состояние и развитие малыша.**

Причем серьезные процессы – и мы будем говорить об этом подробно в Части 2 нашей книги – происходят еще в утробе: начинают формироваться психика ребенка и его клеточная память, закладывая основные качества личности. Девять месяцев ожидания – это не только гормональное, но и эмоциональное единство, которое сказывается на всей дальнейшей жизни маленького человека. То, в каком состоянии мама вынашивает и с какими чувствами ожидает своего малыша, влияет на его будущее развитие.

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

### **Ступень первая (от 0 до 1 года)**

**Психологически и физиологически новорожденный состоит в симбиозе (единстве) с мамой.** Он не может позаботиться о себе сам. Не в состоянии озвучить своих потребностей и тем более не умеет их удовлетворить. Ему необходимо, чтобы мама была рядом, оставалась спокойна и ласкова. Грудное вскармливание помогает сохранить тесный контакт и удовлетворить потребности малыша не только в пище, но и в телесной, эмоциональной близости. Если грудное

вскармливание сохранить не удалось, ребенка нужно брать на ручки, прикасаясь телом к телу и воспроизводить ситуацию кормления грудью. Это помогает младенцу «дозреть».

Известный биолог Адольф Портман подсчитал, что для появления на свет «дозревшего» ребенка нужно не девять месяцев беременности, а двадцать один.

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

А если маме нужно работать? А если есть обстоятельства, которые не позволяют новорожденному и маме быть вместе? Тогда нужна полноценная замена – постоянный значимый взрослый, целиком и полностью сосредоточенный на ребенке. Любящий и заботливый. Принимающий безусловно. С ним и будет формироваться привязанность, которой мы посвятим следующую часть книги. Но и маме очень важно поддерживать эмоциональный контакт, чтобы сохранить роль главного взрослого в жизни ребенка.

**В масштабах человеческой жизни один-два года, посвященные малышу, – небольшая плата за крепкое психическое и физическое здоровье ребенка; за близкие и любящие отношения на всю жизнь.** Еще до рождения малыша имеет смысл заручиться поддержкой близких.

Первые двенадцать месяцев жизнь семьи подчинена ребенку. Его потребности удовлетворяются по первым сигналам. Он пока в силу развития мозга и психики не умеет ждать: любое промедление воспринимает как угрозу жизни. И мама всегда приходит на помощь. Ребенок сосредоточен на телесных ощущениях, через них он получает положительные или негативные эмоции и первые представления о мире.

**Мать для ребенка первого года жизни – весь мир.**

Ее задача – быть настроенной на ребенка, правильно понимать его сигналы и адекватно удовлетворять потребности. Важен вовлеченный уход, внимательная забота и эмоциональное общение.

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

А если отца нет? Тогда родные и близкие, друзья и знакомые могут взять на себя его задачи – давать ресурсы, поддержку. Одной матери с младенцем в нашем мире слишком трудно.

Задача ребенка к концу первого года – выделить мать как другого человека и установить с ней новую связь. Со способностью самостоятельно передвигаться приходит первая, не считая момента рождения на свет, сепарация.

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

И все же главное, что необходимо, – это эмоциональный контакт и доступность родителей. Когда-то считалось, что ребенку на первом году жизни нужны только питание и безопасность. Однако позже, благодаря исследованиям, ученые пришли к выводу, что надежная привязанность, любовь, как и здоровая психика, формируются из самой ранней связи с матерью, из эмоционального комфорта младенца.

Неготовность родителей принимать роли матери и отца, быть эмоционально доступными ребенку, становится причиной многих трудностей в будущем. И особенно «богат» на последствия подростковый возраст.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

У меня в момент рождения первого ребенка не было понимания того, насколько важна погруженность мамы в отношения с ребенком и естественный симбиоз «мать и дитя». Были ложные представления о том, что детей нужно с

младенчества «воспитывать». Конечно, я хотела стать хорошей мамой, как уже рассказывала в уроке 1.3., но катастрофически не понимала, что для этого нужно делать. Мыла в доме полы. Гладила пеленки с обеих сторон. Перетирала через ситечко овощи и фрукты для прикорма. Совершала много других утомительных и ненужных действий. А кроме прочего, постоянно тревожилась из-за того, что не успеваю писать диссертацию, и старалась выкраивать время для научной работы, вместо того чтобы отдыхать вместе с ребенком, когда выдается такая возможность.

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

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

### **Ступень вторая (от 1 года до 2–3 лет)**

**Если младенчество прошло благополучно, ребенок переходит на следующую ступень развития и родители вместе с ним. В 1–3 годика малыш уже стремится быть более самостоятельным и независимым, расширять границы своего мира. Он учится воспринимать маму как отдельного человека, хотя все еще очень зависит от нее. Мать выходит из «первичной материнской озабоченности» и перестает удовлетворять потребности ребенка по первому требованию. Именно в этом возрасте появляются первые ограничения – «нет» и «нельзя». Ребенок начинает понимать, что есть запреты, и у него возникает ощущение, что «мама сломалась», – она больше не удовлетворяет желания по первому зову, как раньше. Очень**

часто малыш реагирует на это открытие яростью и гневом, направленными на мать. При этом сам же страдает из-за чувства вины от такой реакции. Получается, что к одному и тому же человеку – к матери – он одновременно испытывает полностью противоположные чувства: и злость, и любовь. С этим малышу очень трудно справиться. Нужна бережная поддержка со стороны мамы и утешение в ответ на агрессию. Сначала она сама проговаривает для него: «Я вижу, ты злишься, ты обижен, ты расстроен...» И ребенок получает важнейший опыт – негативные чувства можно испытывать, только нужно уметь их правильно выражать. Так, как это делает мама: через слова.

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

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

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

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

Также сложности в будущем с высокой вероятностью ждут тех детей, чей отец был исключен из семьи. Отношения матери и ребенка тогда остаются в пределах пары, где один – зависимая часть другого. В

будущем при этом нарушении можно прогнозировать проблемы в социальной жизни взрослого человека. Отец несет ответственность за отношения с внешним миром, и необходимо, чтобы он выполнил свою функцию.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

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

### **Ступень третья (условно 3–6 лет)**

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

Так к ребенку приходит открытие, что быть в паре с мамой/папой невозможно, потому что они уже пара. Но зато можно стать таким/такой, как мама/папа, и найти себе в будущем такую/такого, как мама/папа. С открытием разницы полов у детей просыпается огромный интерес к окружающему миру, они становятся «почемучками».

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

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

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

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

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

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

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

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

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

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

#### Ступень четвертая (6–12 лет)

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

Маме и папе необходимо жить своей жизнью. Отстраниться от ролей предыдущих лет – уж тем более от «первичной материнской озабоченности». К сожалению, именно в момент взросления детей многие мамы, слишком глубоко погруженные в своих сыновей и дочерей, сталкиваются с чувством ненужности и отверженности. Не

знают, что делать теперь, когда дети подросли. Необходимо найти применение своим талантам и способностям, не останавливаться в развитии или, как вариант, переключить внимание на еще одного, младшего, ребенка.

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

### **Подростковый возраст (11–17 лет)**

Процесс взросления в этом возрасте продолжается. Происходит постепенное отделение от взрослых и поиск себя в группе сверстников. В младшем подростковом возрасте приходит чувство взрослости. Позже, в старшем подростковом возрасте, формируется «Я-концепция»: поиск себя, ответы на вопросы «кто я?», «с кем я?», «какой я?».

Настает время самоопределения и первоначального выбора жизненного пути.

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

Подростковому возрасту, удивительному и наполненному переменами, полностью посвящена Часть 5 «Азбуки счастливой семьи».

**Задача мамы и папы подростка – не мешать, не тормозить развитие своего ребенка, но при этом сохранить с ним доверительный контакт.** Продолжать транслировать свою доступность и готовность помочь в любой ситуации. А также помнить, что ребенок «всегда хороший». И только его поступки в силу малого жизненного опыта или полученных в детстве психологических травм

могут быть разными. **Всегда важно разбираться в причинах бунта, непослушания, а не ставить на ребенке клеймо. И именно поступкам, а не личности, давать оценку.**

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

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

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

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

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

## Для чего меняется время ролей?

Как мы видим, роли матери и отца меняются постоянно. С каждым годом, если все идет, как задумано природой, родители вкладывают все меньше физических усилий в детско-родительские отношения, зато больше – общения, разговоров, личного опыта. И это важное условие гармоничного развития ребенка. Взрослеющему человеку, если он гармонично сформировался в раннем детстве, нужна свобода для принятия собственных решений и общения с внешним миром. Иначе не будет зрелости.

**Самый большой труд мамы и папы сосредоточен в раннем периоде. Все важное, что необходимо для жизни, формируется из отношений с родителями в первые годы – от зачатия примерно до трех лет. Возникает базовое доверие к миру, к другим людям, к самому себе. Не случайно во многих странах внедряются программы поддержки материнства и детства под условным названием «первые 1000 дней жизни» – именно в это золотое время с момента зачатия ребенка важно вкладывать максимальные усилия семьи и общества. А дальше необходимо поддерживать и развивать детско-родительские отношения, быть чуткими к потребностям и переживаниям ребенка.**

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

## Что делать, если одного родителя нет?

Формировать ту самую «деревню», которая нужна, чтобы вырастить малыша. И, кроме того, не очернять даже отсутствующий образ родителя (чаще всего в России именно мужчина уходит из семьи).

**«Даже если вы живете отдельно от второго родителя вашего ребенка, важно, чтобы вы проявляли к нему уважение, признавали его достоинства и не преувеличивали недостатки, –**

советует психотерапевт Филиппа Перри. – Я знаю, что многим это кажется невозможным, особенно после трудного расставания. Может быть, вам станет легче, если вы подумаете, как это важно для ребенка: он принадлежит и маме и папе, привязан к вам обоим, считает себя частью вас двоих».

К сожалению, в нашей культуре расставание родителей очень часто означает для ребенка потерю отношений с отцом. Но как мы видим из многих реальных примеров, это может негативно влиять на психическое здоровье на каждом этапе взросления. Лучшим вариантом будет сохранение ровных, доброжелательных коммуникаций между родителями и тесных отношений ребенка и с мамой, и с папой на протяжении всей жизни.

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

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

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

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Марина Мелия* «Мама рядом» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Жан Ледлоф* «Как вырастить ребенка счастливым» (Библиотека «Азбуки семьи»)

• *Филиппа Перри* «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.5.**



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

## Задания 1. «Младенчество»

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

## Задание 2. «Письмо новорожденному»

**Цель задания:** переосмысление своей роли в ранних отношениях с ребенком.

1. Пожалуйста, напишите на отдельном листе бумаги письмо вашему первому ребенку. Если ребенка пока нет, пишите малышу, который у вас родится. Опишите самые светлые чувства и радость, которые вы испытывали (будете испытывать) на первом году его жизни. Если есть потребность, признайте ошибки, которые допустили в роли матери или отца. Объясните своему ребенку в письме их природу.

2. Запишите собственные выводы о влиянии роли матери и отца на развитие личности маленького ребенка. Обсудите их с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Когда почувствуете готовность к этому, перескажите или передайте свое письмо старшему ребенку в подходящее для этого время (в спокойной обстановке, без спешки, наедине).

### Задание 3. «Мама плохая!»

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

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

---

---

2. Пожалуйста, назовите глубинную причину негодования ребенка.

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

# Урок 1.6. Какие качества родители формируют в детях?

## ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

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

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

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

## Почему родители – самые главные?

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

Какие же качества родители, зачастую сами того не ведая, формируют в детях? Рассмотрим ниже теории американского психолога и психотерапевта Эрика Гомбургера Эриксона, а также

советских психологов Льва Семеновича Выготского и Даниила Борисовича Эльконина.

## **Кто и как влияет на младенца до 1 года?**

Фигура влияния этого периода – МАТЬ.

Ведущая деятельность в этом возрасте – ситуативно-личностное общение. То есть, переводя на обычный язык, для младенца нет ничего важнее эмоционального контакта с близким взрослым. **Прикосновения, голос, выражение лица, тепло, эмоции матери – это бесценные сокровища, которые составляют капитал ребенка: от здоровья, иммунитета до эмоционального и интеллектуального развития.**

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

+ **Доверие к миру.** Если мама была рядом, адекватно реагировала на потребности, если младенец получал положительные эмоции – добрые слова, звуки, ласки, улыбки, нежность, – у него на подсознательном уровне формируется картина «мир надежен и безопасен», «я важен и нужен».

– **Недоверие к миру.** Возникает в тех случаях, когда забота матери была непредсказуема, потребности ребенка не удовлетворялись адекватно. Катастрофическое недоверие формируется, если мать отсутствует и нет замещающего ее лица (дети в домах ребенка). Пропадает воля к жизни. Снижается иммунитет. Гарантированы проблемы с мотивацией.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

## **Кто и как влияет на ребенка 1–3 лет?**

Фигуры влияния этого периода – МАТЬ и ОТЕЦ.

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

+ **Самостоятельность.** Ребенок решается на преодоление трудностей. В результате личных побед он наполняется энергией и жизненной радостью. Нельзя мешать детской самостоятельности. Все, что безопасно (нет угрозы для жизни и здоровья), ребенок может и должен делать сам. Родители подбадривают, помогают. И на этом этапе вводят ограничения.

– **Стыд, сомнение.** Слишком суровые требования взрослых, ругань и наказания рождают чувства стыда и сомнений. С таким «багажом» в период взросления и во взрослой жизни трудно быть ориентированным на достижения.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

К концу лета малыш представлял собой печальное зрелище: ему стало неинтересно играть. Он даже не пытался вылезти из коляски, в которой мама привозила его на детскую площадку.

Женщину это устраивало: она могла беседовать с другими мамочками, а ее ребенок оставался на месте.

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

## Кто и как влияет на ребенка 3–6 лет?

Фигуры влияния этого периода – РОДИТЕЛИ, БРАТЯ, СЕСТРЫ, СВЕРСТНИКИ.

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

**«Самое страшное – это когда ребенок не умеет играть, – пишет Астрид Линдгрен. – Такой ребенок похож на маленького скучного старичка, из которого со временем вырастает взрослый старец, лишенный, однако, основного преимущества старости – мудрости, ведь ей неоткуда взяться, когда в человеке не развиты фантазия и благородство, а значит, нет ни смелых идей, ни глубоких мыслей, ни чувств».**

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

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

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

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

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

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

– Зачем? – девочка с тоской смотрела в окно.

– Чтобы устроиться на хорошую работу и зарабатывать много денег!

– Для чего?

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

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

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

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

## **Кто и как влияет на ребенка 6–12 лет?**

Фигуры влияния – УЧИТЕЛЯ, ДРУЗЬЯ.

Ведущий вид деятельности – учебная. К школьному возрасту (для каждого он наступает в свое время: кто-то созревает в 6 лет, а кто-то намного позже, только к 8 годам) ребенок, как правило, наигрался. Игра в основном исчерпала для него свои познавательные возможности. И игровая мотивация сменяется познавательной. Ребенок узнает себя и свой внутренний мир. Он учится строить отношения с другими людьми. **В школьном возрасте дети уже способны смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека и принимать решения в соответствии с этим.**

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

– **Неполноценность.** Малые достижения в области трудового и социального опыта, отрицательное влияние школы, наказания

родителей.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

### **Кто и как влияет на подростка и юношу 12–20 лет?**

Фигуры влияния – ГРУППЫ СВЕРСТНИКОВ.

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

+ **Идентичность личности – кто я? С кем я? Какой я?** Формируется идентичность при условии, что родители способны поменять отношение к ребенку, постепенно начинают общаться с ним как со взрослым. Мама с папой все еще оказывают поддержку, но к моменту совершеннолетия делегируют ответственность за жизнь самому ребенку. Включенность ребенка в новые социальные группы помогает сформировать новые представления о себе.

– **Спутанность ролей.** Возникает в том случае, когда родители не позволяют ребенку отделиться и стать взрослым. Не передают ему ответственности, чрезмерно контролируют по причине собственного страха и тревоги. В такой ситуации подросток не может найти свое место в жизни.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ.**

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

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

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

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

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

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

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

План Ольги использовать «единственный шанс» провалился.

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

## **Кто и как влияет на человека в период ранней зрелости 20–25 лет?**

Фигуры влияния – ДРУЗЬЯ, ЛЮБИМЫЕ.

+ **Близость, способность любить.** Здесь проявляются последствия отношений с родителями в раннем возрасте. Способность любить на эротическом, романтическом и нравственном уровнях закладывается из опыта отношений с матерью и отцом. Из наблюдений за ними как за парой.

– **Изоляция.** Способность любить не может быть выстроена в изоляции. Безразличные, отсутствующие родители не в состоянии передать ее ребенку. Он вырастет неспособным к чувствам и близким длительным отношениям. Особенно тяжелые нарушения проявляются у детей, с рождения до совершеннолетия воспитывавшихся в детских домах. Не случайно широко распространено такое явление, как вторичное сиротство, – дети-сироты, вырастая, оставляют государству своих детей.

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

## **Как относиться к возрастным кризисам детей?**

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

Да, в моменты детских кризисов родителям бывает непросто. Любая сепарация (а возрастной кризис она и есть) – это болезненный процесс.

Первый кризис, **рождение**, причиняет сильную боль и ребенку, и матери.

Второй, **кризис первого года**, становится началом самостоятельности и источником многих волнений.

Третий, **кризис трех лет**, впервые низвергает авторитет родителей.

Четвертый, **кризис шести-семи лет**, выводит ребенка в социум и отдаляет от родителей.

А пятый, **подростковый**, и вовсе проверяет мать и отца на прочность, заодно вынося на поверхность все ошибки, допущенные в первые годы жизни детей. Чем вернее мы понимали потребности ребенка, чем охотнее принимали роли матери и отца, тем с меньшими потерями пройдем через пубертат.

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

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

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

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

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

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



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 1.6.**



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

### **Задание 1. «Младенчество»**

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

## Задание 2. «Раннее детство»

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

### Задание 3. «Школьный возраст»

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

## **Часть II. Привязанность**

## **Урок 2.1. Что такое привязанность и как она работает?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

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

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

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

### **Откуда взялась теория привязанности?**

Мы с вами приступили к важнейшей теме – привязанности. Ей будет посвящено 6 уроков, которые помогут нам проанализировать собственный детский опыт и получить базовые знания о роли значимого взрослого в жизни малыша. Рекомендуем прочесть книгу Людмилы Петрановской «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка», на которую мы во многом опирались.

О «теории привязанности» мир узнал в середине прошлого века – ее автором стал классик психологии развития, выдающийся английский ученый Джон Боулби. Суть его научного открытия довольно проста: детям для жизни и развития недостаточно пищи, тепла и

удовлетворения физиологических потребностей. Ребенку с первых дней нужен глубокий эмоциональный контакт со значимым взрослым. Многие исследования следующих лет подтвердили этот тезис.

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

Как только мы понимаем это, сразу становится ясно, что основная ценность для гармоничного развития человека – это заботливое и любящее отношение родителей с детства. Даже раньше: с момента зачатия. **Нельзя «испортить» ребенка осознанной любовью, зато его можно «сломать» безразличием.**

Как нельзя лучше эту мысль отражают известные слова Оскара Уайльда: «Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми».

Дисциплина – вовсе не то, что нужно новорожденному. Устаревшие указания кормить младенцев по часам, запреты брать их на руки, чтобы «не привыкали», отказ реагировать на призывы малыша – это насилие. Все это было придумано ради комфорта взрослых и идеи вырастить «удобного» ребенка. Тем временем первый год жизни, пока не научится перемещаться сам, ребенок должен провести на руках у любящих взрослых. Ему необходима адекватная забота, которую родители в нормальных обстоятельствах, если нет депрессии, болезни, сильного стресса, охотно дают. **В близости и самом естественном взаимодействии с мамой, которую неизменно поддерживает и укрепляет отец, – потребность младенца, созданная самой природой.**

К сожалению, многих из нас, сегодняшних взрослых, на руках в младенчестве носили мало. Негативные чувства малышей нередко оказывались под запретом. Воспитывали, исходя из опасного принципа «даже маленьким детям нужна дисциплина», прививая сбитый код

отношений с ребенком. Заставляли матерей и отцов следовать за строгим расписанием, а не за своей интуицией.

К слову, теорию привязанности в Советский Союз не допустили. Она положила бы конец выгодному для государства коллективному воспитанию малышей с двух-четырёх месяцев в яслях. Но как это часто бывает, за краткосрочной выгодой не увидели глобальных потерь – дети, лишённые заботы родителей, вырастали в подверженных болезням и зависимостям взрослых.

**Ложная установка «государство воспитает лучше» стала частью менталитета, от которого и сегодня непросто освободить наше общество.**

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

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

Через год мучений было решено перевести Катю в загородные ясли на пятидневку – свежий воздух, жизнь на природе, развитие. Домой только с пятницы по понедельник. А летом и вовсе не надо забирать. Ребятам на солнышке, на травке хорошо. Зачем держать малышей в пыльном городе? Мама плакала. Катя, глядя на нее, тоже. Но поделать ничего было нельзя.

Катя провела в загородных яслях, а потом в детсаду пять лет своей жизни. Самым тяжелым временем было лето, когда родителям не разрешалось навещать детей. Считалось, что малышей это расстраивает, они не могут потом успокоиться. Но некоторые все равно приезжали – только для того, чтобы увидеть своего ребенка через забор. Катина мама тоже. Приезжала и смотрела на дочку сквозь

решетку. А Катя, хотя и не видела ее, потом и правда весь вечер не могла успокоиться: плакала и плакала от горя, которого никому не могла объяснить. Все пять лет, сколько себя помнила, она думала только о маме.

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

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

## **Что такое привязанность?**

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

**Природой в младенце заложена «программа самоуничтожения» на случай, если некому о нем позаботиться. У ребенка, брошенного взрослыми, блокируется развитие, падает иммунитет, включается подсознательная установка «я никому не нужен». Ресурсы его организма быстро истощаются без родителей, которые призваны защищать. Все это до сих пор остается одной из причин высокой младенческой смертности в учреждениях для сирот.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Приведем простые данные для наглядности. Первые детские дома появились в Европе в XII веке. Уровень смертности их воспитанников до XIX века составлял 90 %. Сохранилась, например, статистика детской смертности во Франции XIX века – в учреждениях умирало 90 % детей, кормилицы теряли 45 %, а в семьях погибало только 20 % малышей. Эти данные, после того как их осознали, привели к реформированию системы ухода за детьми, потерявшими родителей, – малышей стали помещать не в учреждения, а в приемные семьи в деревнях. И они стали выживать. Смертность не превышала ту, что была в те времена во всех семьях.

## **Как работает привязанность?**

**Привязанность не дается ребенку по факту рождения, она формируется постепенно – начиная с внутриутробного периода – в ежедневном взаимодействии взрослого и малыша. Младенец испытывает естественную потребность – голод, жажду, дискомфорт, – удовлетворить которую самостоятельно не может и поэтому кричит. На**

зов приходит взрослый – кормит, поит, меняет пеленки, а вместе с этим ласково приговаривает, целует и прижимает к себе. Дискомфорт устраняется, ребенок получает покой и удовлетворение. Из такого здорового «круга отношений привязанности» – потребность, зов, приход взрослого, вовлеченное удовлетворение потребности, успокоение – рождается основополагающий для развития фундамент. Ребенок чувствует свою ценность. Включается установка: «Я нужный, хороший», «То, что я чувствую, – важно», «Я есть». Человек учится доверять своему взрослому, и через это рождается доверие к другим людям, ко всему миру. Формируется надежное будущее.

## **Почему так важна положительная эмоциональная связь?**

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Двадцать один год назад у нас с мужем родился первый ребенок. И только четырнадцать лет спустя мы узнали о теории привязанности. Вот тогда в полной мере осознали причины 90 % «капризов», непослушания, других воспитательных трудностей и даже детских болезней ребенка. Конечно, лучше поздно, чем никогда. Но я лично предпочла бы изучить этот вопрос намного раньше – до рождения нашей малышки.

Здоровая привязанность, которая вырастает из положительной эмоциональной связи, закладывает в ребенке способность любить, понимать собственные чувства и чувства других людей, контролировать эмоции, учиться и получать знания, логически мыслить, уважать себя и других. Она оберегает от психосоматических заболеваний, криминального поведения, зависимостей и многих негативных решений. Она снижает риски задержек в развитии. Проанализировав все реальные истории из наших уроков, а также примеры из личного опыта, вы убедитесь в этом.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Катя выросла и пошла в школу. Как многие советские школьники – с ключом на шее. Она была послушной и тихой. Училась без охоты, но старалась быть хорошисткой: очень боялась подвести маму и папу. Катя прекрасно понимала, что, если им что-то не понравится, они снова отдадут ее на пятидневку. А этого девочка не могла допустить.

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

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

Кате самой все еще нужна была мама.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Не существует никакой общей инструкции «как растить ребенка». Зато есть способ сделать его жизнь более безопасной и

счастливой. Надежная привязанность становится предпосылкой для гармоничного поведения, благополучия, здоровья, прочных отношений и успешности в будущем. Нарушенная привязанность будет отражаться на внутренней и социальной жизни человека, являясь причиной конфликтов, проблем в личной жизни, бед, зависимостей, болезней и криминального поведения.

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Людмила Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»* (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Джон Боулби «Привязанность»* (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 2.1.**



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

### **ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

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

## Задание 1. «Тайные нити»

**Цель задания:** осознать важность привязанности через погружение в собственное детство.

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

*Что вы делаете вместе с этим человеком? Как именно вы сейчас ощущаете связь с ним? Возможно, это невидимая нить, которая соединяет вас? Вы чувствуете тепло в своем теле? Где именно оно сосредоточено? Может быть, вы вспоминаете запахи, звуки, конкретные слова? Пожалуйста, запомните ваши ощущения. Когда будете готовы, откройте глаза.*

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

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Сделайте свои выводы о важности «психологической пуповины» и запишите их. Во время общения с Напарником обсудите значение привязанности и то, как именно вы ощутили связь с человеком, который близок вам с раннего детства.

---

---

## Задание 2. «Каменное лицо»

**Цель задания:** почувствовать важность эмоциональной связи между родителем и ребенком.

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

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

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Какой вывод вы можете сделать об эмоциональной связи младенца и взрослого? Запишите его и обсудите с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 3. «Круг отношений привязанности»

**Цель задания:** закрепление материала урока в части ключевого способа формирования надежной привязанности с младенцем.

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

1. Круг отношений привязанности: «потребность – плач как призыв – приход взрослого – удовлетворение потребности – умиротворение – новая потребность». Опишите этот круг на любом примере, начиная со слов «ребенок проголодался», «ребенок замерз», «ребенку больно» и так далее, на ваш выбор.

---

---

2. Вспомните конкретные ситуации из вашего личного опыта или из ваших наблюдений, когда этот круг «работал». Был ли он надежным?

---

---

3. Что происходит, на ваш взгляд, когда взрослый игнорирует призывы ребенка? Какие чувства испытывает младенец? Какие последствия это может иметь для формирования привязанности? Поделитесь своими размышлениями и выводами с Напарником.

---

---

## Урок 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

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

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

### Что самое важное во время беременности?

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

Начальный этап – перинатальный период и роды – важнейший. Он закладывает основу привязанности. Не только от поведения, но и от чувств родителей зависит будущее ребенка – его уверенность в себе,

физическое и психологическое здоровье, способность устанавливать длительные и прочные отношения, создавать собственную семью.

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

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

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

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

«Основной источник этого формирующего личность отношения – мать ребенка, – убежден Томас Верни. – Это не значит, что каждое мимолетное огорчение, сомнение, беспокойство женщина передает своему ребенку. Значение имеют только постоянные модели эмоционального состояния. Хроническое беспокойство, противоречивое отношение к будущему материнству могут оставить глубокий след на личности ребенка еще до рождения. В свою очередь положительные эмоции, хорошее настроение и радостное ожидание рождения малыша могут оказать значительное влияние на развитие здоровой эмоциональной сферы личности ребенка».

**Отношение человека к самому себе, как это ни удивительно, начинает формироваться еще в утробе матери.** Ощущение счастья или несчастья в будущем зависит от того, как ожидают родители появление ребенка. С радостью или с тревогой? Предполагают улучшение или ухудшение своей жизни? Боятся за себя и за будущее ребенка или сохраняют спокойствие? Тревожность, агрессия, слабоволие, даже склонность к криминальному поведению частично зависят от отношения, которое чувствует к себе и своей будущей жизни еще не рожденный малыш.

Печально, но факт: **ребенок, мама которого во время беременности испытывала сильные негативные чувства – тревожность, страх, ужас перед будущим, в дальнейшем демонстрирует худшее поведение, вплоть до криминального.** Эту особенность отметил еще Джон Боулби, основатель «теории привязанности», который в первых же публикациях показал, что риск совершения насильственных преступлений кратно увеличивается, если человек пережил в младенчестве отказ матери и не получил замены в лице значимого взрослого, принимающего и любящего.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

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

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

## Для чего нужна поддержка окружения?

Важно делать все возможное и невозможное для того, чтобы дети появлялись на свет в гармоничных и осознанных союзах. И дома, и в школе нужно учить подрастающее поколение серьезно воспринимать сексуальные отношения и планировать беременность; воспитывать подростков в парадигме ценности семьи и детей. **Даже сама атмосфера безусловного принятия, уважения к ребенку как к личности со стороны родителей готовит сыновей и дочерей к осознанному отцовству и материнству.**

Цена спокойствия, уверенности будущей матери и ее желания растить ребенка неизмеримо высока. В любой сложной ситуации (если нет условий, нет средств, бросил отец ребенка и так далее) важную работу должны сделать родные и близкие – все, кто рядом и может помочь. Повторимся, поговорка «чтобы вырастить одного ребенка, нужна целая деревня» сегодня актуальна как никогда. Нуклеарные семьи (состоящие из родителей и детей, или одного родителя и детей, либо только из супругов) – весьма непростая система для продолжения рода и воспитания потомства. В таких семьях нет прямой передачи опыта от старших поколений к младшим. Значит, важно найти возможность оказывать беременной женщине мягкую уважительную поддержку со стороны старших и более опытных женщин в так называемой «большой семье». Обеспечить помощь со стороны мужчин, особенно если отец ребенка не принимает участия в происходящем. На этом этапе уже не важно, что именно и по какой причине произошло. В род готовится прийти новый человек, и он – несмотря на национальные и религиозные предрассудки, внутрисемейные распри и ссоры – должен быть встречен с радостью!

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

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

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

### **Каким должно быть рождение ребенка?**

К сожалению, длительное отношение в нашей культуре к родам как к процессу исключительно физиологическому наложило негативный отпечаток на несколько поколений людей. В роддомах еще каких-то 20–30 лет назад персонал беспокоила лишь телесная сторона вопроса: частота схваток, раскрытие шейки матки, прохождение через родовые пути. **Хотя по сути своей роды – явление глубоко психологическое.**

**Смысл их не только в «изгнании плода и плаценты», но и в превращении единого целого в две отдельные, но навечно соединенные жизни.**

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

## **Первый контакт**

Новорожденному важно увидеть лицо близкого человека сразу после появления на свет. Зрение ребенка, как утверждают офтальмологи, в этот момент еще нечеткое, малыш видит размытые цветные пятна. Но при этом уже в первые минуты жизни он интересуется человеческим лицом и с удовольствием его разглядывает. Проводили исследования – показывали едва родившимся детям разные предметы (лист бумаги, картину и т. д.) и склонялись над ними, чтобы они увидели лицо. Реакции однозначно показывали, что младенец ищет контакта лишь с человеком.

Ученые полагают, что генетическая предрасположенность ребенка к формированию визуального паттерна – это первый признак его потребности в привязанности. **Если по каким-то причинам контакт с матерью невозможен в первые минуты жизни, ребенок может получить психологическую травму.** Что касается младенца, переданного матерью на попечение государства, то это уже серьезный ущерб, который непременно сказывается на будущем.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Нашу младшую дочку мы удочерили, когда ей было всего полтора месяца. Казалось бы, она ничего не могла знать о том, что кровная мама в день родов не смотрела на нее, не брала на руки и не прикладывала к груди. Женщина написала отказ и ушла, оставив новорожденную в родильном доме одну. Но на деле работает бессознательное. В первый же день рождения, в годик, у дочки внезапно подскочила температура и началась рвота. Конечно, мы все списали на случайность. Но на второй день рождения, в два годика, все повторилось. На третий и

четвертый год стало чуть легче, но высокая температура и плохое настроение появлялись всегда. Ровно на один день. И только на первый юбилей – пять лет – недомогание было уже не таким тяжелым. Конечно, на простые совпадения все это было уже не похоже. Потребность нашей малышки быть рядом с мамой в первые минуты, часы и дни своей жизни не была удовлетворена. Специальная литература для усыновителей, а также психологи, работающие в этой теме, объясняют подобные симптомы травмой потери матери.

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

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

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Помню свое собственное состояние в ночь после родов, когда дочку забрали и унесли в детское отделение: раньше, чем закончили зашивать разрезы, разрывы и перевезли меня в палату. Муж – мы вместе были на родах – тоже исчез, даже не попрощавшись и не побыв со мной. Всю ночь я лежала в темном помещении совершенно одна и плакала. С живота под спину холодными струями стекал растаявший лед из старой резиновой грелки. Никто не объяснил, надо убрать эту штуку или она должна лежать на животе до утра. И я не осмелилась спросить. Никому больше не было дела до меня и до моей новорожденной дочки. В голове постоянно вертелись мысли: «Куда они ее дели, зачем от меня унесли?!» До утра я не смогла сомкнуть глаз: лежала в железном капкане кровати, не в состоянии подняться и

пойти на поиски ребенка. Мне было жалко себя. Жалко свою маленькую дочку. Я ненавидела весь мир и хотела только одного – умереть.

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

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

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

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

## Как компенсировать ущерб?

Если беременность и роды оказались далеки от идеала и этот период был наполнен тоской, сомнениями, тревогой, очень важно во время младенчества осознанно работать над укреплением привязанности с ребенком. Необходим частый контакт «глаза в глаза» и «тело к телу». Это едва ли не важнее, чем пища и тепло. Носить на руках, разговаривать с ребенком, смотреть ему прямо в глаза, улыбаться, хвалить, признаваться в любви. Все это легко делать, если мама настроена на ребенка, – тогда за нее работает материнский инстинкт.

А если его пока еще нет? Если материнский инстинкт спит? Тогда работает голова, включаются знания о последствиях пренебрежения ребенком. Вспомните о том, что любовь – это решение, принятое зрелым человеком. **Основа осознанного родительства заключается в установке: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно его любить».**

В этом решении кроется надежный способ формирования привязанности. Мама сконцентрирована на ребенке. А отец и другие близкие – на ее моральном, физическом, финансовом благополучии и комфорте.

Такой путь позволяет избежать нарушений эмоционального и поведенческого спектра ребенка в будущем. И это важные знания не только для родителей, но и для всех людей, принимающих решения в сфере материнства и детства.

**Забота семьи, общества и государства о беременной женщине, ее чувствах и переживаниях, ее финансовом положении и качестве жизни помогла бы многократно сократить в будущем число криминала и тяжелых заболеваний. Родителям, которые ждут ребенка, важно разъяснить их роли. Нужно создать благоприятные условия для выполнения задач матери и отца. В такой ситуации всего через несколько поколений уменьшилось бы число людей с физическими и психическими заболеваниями. Значительно снизилась бы преступность. Многие исследования ученых подтверждают это.**

### ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

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

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Томас Верни, Джон Келли* «Тайная жизнь ребенка до рождения» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Роберт Сапольски* «Биология добра и зла» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Диана Машкова* «Наши дети. Азбука семьи» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 2.2.**



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

### **ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

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

### **Задание 1. «Мое появление на свет»**

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

1. Пожалуйста, вспомните обстоятельства вашего появления на свет и опишите их. Сколько лет было вашим родителям? Как долго они

состояли в браке? Хотела ли ваша мама ребенка? А отец? Каково было социальное и материальное положение семьи? Как отнеслись старшие родственники к беременности вашей мамы?

---

---

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

---

---

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

---

---

## **Задание 2. «Появление на свет моего ребенка»**

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

### Задание 3. «Поддержка будущей мамы»

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

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

## **Урок 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

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

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

– Ты кому отдала подарок? – шипела бабушка.

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

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

### **Чего хочет малыш от 0 до 3 лет?**

Сегодня мы продолжаем работу над ключевым периодом в жизни ребенка и говорим о главном возрасте формирования привязанности – от 0 до 3 лет. Все самое важное для отношений и для развития происходит именно в это время. Ребенок хочет быть со своим взрослым, хочет познавать мир и расти!

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

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

### **Кто для ребенка главный?**

Мы уже упоминали о том, что весь первый год ребенок в идеале должен провести на руках у родителей, а не в кроватке, коляске или манеже. Первые три месяца жизни младенца принято называть «четвертым триместром», «донашиванием». Однако для того, чтобы окончательно сформироваться (можно для наглядности вспомнить кенгуру, чьи детеныши тоже появляются на свет слишком маленькими, слабенькими и нуждаются в сумке мамы), нужно все-таки больше времени. Около года. И весь этот период работает очень простой принцип: **кто заботится о малыше большую часть времени, кто носит его на руках, баюкает, кормит, купает, ласкает, с тем у младенца и формируется надежная привязанность.** Значимый взрослый знает потребности, улавливает их по интонациям в голосе, чувствует ребенка. Это двенадцать месяцев наблюдений и совместной настройки.

Но как двоим узнать друг друга, если мама и малыш разлучены, например, работой? Если все заботы о ребенке в силу сложившихся обстоятельств лежат на няне? Тогда маме будет сложнее сформировать с малышом надежную привязанность.

**Для выживания и развития по большому счету важно только, чтобы у ребенка был свой заботливый любящий взрослый, который никогда не бросит. Вот только когда ребенок подрастет и тем более достигнет подросткового возраста, ожидать близких доверительных отношений между ним и родителями, если привязанность выстроена с кем-то другим, будет сложно. Если с мамой и с папой у ребенка нет отношений, то после не будет и следования, послушания. Поэтому очень важно, чтобы именно родители оставались в круге постоянного контакта ребенка. Уделяли малышу время, носили его на руках, были эмоционально вовлечены.**

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

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

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

– И не научили, кому дарить?!

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

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

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

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

Она закрыла руками лицо и расплакалась.

## **В чем основа детского счастья?**

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

**Чем больше положительного эмоционального и сенсорного контакта с родителями у ребенка в начале жизни, тем раньше наступит его самостоятельность.**

Ни один учебник, ни один эксперт не расскажет, как именно мама и папа должны заботиться о своем малыше, – все семьи слишком разные. **Универсальное правило только одно: быть рядом со своим ребенком, внимательно за ним наблюдать и откликаться на его индивидуальные потребности.** Эта мысль красной нитью проходит через работы большинства современных психологов. Она же – стержневая идея книги «Как любить ребенка» великого педагога, врача и писателя Януша Корчака. Однако многие современные родители стремятся к невозможному и очень расстраиваются, если им не удастся достичь уровня «идеального родителя».

Чтобы нам, родителям, было не так страшно жить с грузом этой ответственности, другой психолог, Дональд Виникотт, ввел понятие «достаточно хорошей матери». По словам Виникотта: «достаточно хорошая мать – это такая мать, которая активно приспосабливается к потребностям младенца; активное приспособление которой уменьшается по мере роста способности младенца переносить фрустрацию». То есть забота должна соответствовать возрасту ребенка. Матери не нужно стремиться к идеалу. **Плохо недодать любви, но также плохо и удушить ребенка заботой – тогда она может превратиться в насилие. Для развития маленького человека нужно пространство – в том числе и в первый год жизни.** Границы этого пространства мать обычно чувствует, следуя за своей интуицией.

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

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

## Что за кризис сепарации в год?

К году, если ребенок достаточно напитался близким положительным контактом, у него складывается прочный круг привязанности с несколькими людьми. В этот круг входят все взрослые, которые живут с ним под одной крышей или часто приходят, чтобы заботиться о нем. Малыш уже отличает «своих» от «чужих». Идти на контакт с последними он «стесняется», и это правильно. Важно с уважением относиться к реакциям малыша – в них природные механизмы защиты от опасности.

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

### ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Наблюдая за младенцами, можно заметить общую черту – малыши обожают вертикальное положение спиной к своему взрослому, лицом к окружающему миру. И с младшей дочкой Дашей, и со старшей дочкой Нэллой у нас было именно так. Помню, со старшей я еще не понимала развивающей силы любопытства ребенка и то и дело пыталась ограничить дочку в исследованиях, когда она научилась ходить. Но природа, к счастью, брала свое. И чем больше я запрещала, тем настойчивее она двигалась к цели.

Примерно с полутора годиков, научившись бегать, Нэлла ни минуты не могла усидеть на месте. Ей всюду нужно было залезть, все достать. Стоило, например, зазвонить телефону – тогда еще были проводные аппараты с крутящимися дисками, – как она,

понимая, что я минимум несколько минут буду занята разговором, неслась в кухню. Там подставляла к обеденному столу табурет, залезала на него, со стола перемещалась на холодильник и так дотягивалась до полочки под самым потолком, на которой стояли маленькие стеклянные игрушки. Это была коллекция бабушки с дедушкой. Конечно, брать их запрещалось. Залезать на холодильник – тем более. Но Нэллу мои запреты, похоже, только раззадоривали. Понятно, что мои разговоры по телефону укладывались в тридцать секунд. А потом я бежала доставать Нэллу из-под потолка. И так было во всем. Дочка умела улучить момент, когда я занята, и сотворить что-нибудь выдающееся: выпотрошить все полки с книгами и кассетами. Вытянуть из кассет пленку. Открыть коробки с дисками и достать все до одного. Хорошенько все это перемешать и изучить в ей одной известном ключе и порядке. От непонимания, что ребенок именно так изучает мир – сначала пробуя на вкус, потом разбирая на части, щупая, перекладывая, доискиваясь до сути, – я страшно уставала. Мне казалось, дочка делает все это лишь потому, что я плохая мать и не сумела воспитать послушную девочку, которая ничего без разрешения не трогает. Мне и в голову не приходило, что ни один ребенок не может сидеть тихо в уголке на радость взрослым: ему нужно исследовать мир вокруг. И большая ошибка не позволять ему этого делать. Ребенок должен получать собственный опыт. Задача родителя не запрещать, а создавать безопасную среду.

### **Зачем нужна пластичность «психологической пуповины»?**

**Как только ребенок учится передвигаться самостоятельно, привязанность словно растягивается в пространстве. Теперь малышу не нужно все время быть на руках. Ему достаточно видеть родителей или просто знать, что они рядом. Он уже понимает, что если случится неприятность – он ударится, расстроится, расплачется, – идти за помощью нужно к маме или папе, к бабушке или дедушке. Нужно забраться на ручки и снова стать младенцем на пару минут, пока боль не пройдет и слезы не высохнут. **Задача родителей – принимать чувства ребенка, а не обесценивать их.****

**«Контейнировать», как говорят специалисты: то есть помогать справиться с огорчением, но ни в коем случае не ругать за слезы.** Кстати, есть версия, что сердечно-сосудистые заболевания в нашей стране чаще случаются у мужчин именно по причине того, что их в более раннем возрасте лишают возможности плакать и искать утешения: «не реви, ты уже большой», «мужчины не плачут». В тех культурах, где мужские слезы не считаются чем-то зазорным, нет существенной разницы в продолжительности жизни женщин и мужчин.

К трем годам надежная привязанность позволяет ребенку слышать своего взрослого. Он уже реагирует на слова, предостережения, просьбы. **Надежная привязанность – это залог хороших отношений с ребенком в будущем. Это его мотивация быть послушным, охотно развиваться, узнавать новое и следовать за своей семьей.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

Девочка согласилась.

– Понимаешь, – объяснила бабушка, – ты взяла очень опасный предмет. Родители испугались за твою жизнь. Они просто боятся тебя потерять.

– Почему потерять? – удивилась малышка.

– Потому что таким огромным острым ножом можно себе навредить, – объяснила бабушка. – Когда станешь постарше, мама научит тебя обращаться с ним. А пока можно брать столовые ножи.

Девочка посидела немного, подумала и побежала мириться. Она поняла, что со стороны мамы это было не отсутствием любви, а заботой о безопасности. Но чтобы ребенок понял запрет,

его необходимо объяснять и проявить внимание к чувствам ребенка.

## **С любимыми не расставайтесь?**

В возрасте до 3 лет ребенок еще не готов расставаться с близкими людьми. Пройдет некоторое время, прежде чем он созреет для регулярных «выходов в свет» и будет нуждаться в общении со сверстниками. А пока длительное разлучение для него становится травмой (см. фильм «Джон» в Задании 1). **Для маленького ребенка, к сожалению, нет существенной разницы – оставили его родители или они умерли. У малыша пока еще недостаточно возможностей, чтобы долго удерживать образ матери внутри себя.** Он укрепляется в памяти постепенно, способность помнить развивается с возрастом. Поэтому уход мамы ребенок воспринимает как пустоту, а значит, смерть. Каждый момент вне семьи малыш переживает как горе. Поэтому очень важно минимизировать ситуации разлучения с родителями хотя бы до 3, а лучше 5 лет – ни в больнице, ни в каком-либо другом учреждении малыш не должен находиться без значимого взрослого.

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

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

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

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

– Куда ты поедешь? – спросила двухлетняя Даша.

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

– А я с кем останусь? – испугалась Даша.

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

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

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

Постепенно Даша успокоилась и приняла эту мысль.

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

## **Каковы этапы формирования привязанности?**

**От рождения и до 3 месяцев малыши довольно неразборчиво реагируют на людей: не важно, кто ухаживает, главное, чтобы были постоянство, любовь и забота.** В этом возрасте дети еще не выделяют свой круг взрослых. Зато у них развиты рефлекс, которые достались нам от далеких предков, пришли из тех времен, когда младенцу нужно было в прямом смысле слова держаться за своего взрослого, чтобы остаться в общине и выжить. Хватание, цепляние, поисковый рефлекс, сосательный, рефлекс Моро (это реакция на испуг: услышав громкий неожиданный звук, к примеру, ребенок вскидывает и широко разводит в стороны руки, оставаясь в такой позе несколько секунд).

Кроме того, младенцы наделены средствами для привлечения любви и заботы, которые многократно повышают их шансы на выживание, – это плач, лепет, контакт глаз, социальная улыбка.

**В период от 3 до 6 месяцев ребенок уже фокусирует внимание на знакомых людях, начинает выделять «своих» и одаривать одного конкретного человека более активными знаками внимания.** Улыбки, лепет, плач все чаще адресуются тому, с кем формируется

самая сильная привязанность. Кто рядом чаще всего, эмоционально включен и откликается.

**От 6 месяцев до 2 лет проявляется интенсивная привязанность к конкретному человеку и активный поиск близости именно с ним.** У ребенка возникает тревога разлучения, громкий плач, если предстоит расставание. Он учится следовать за объектом привязанности. Параллельно усиливается боязнь незнакомцев. Малыш не готов общаться с чужими людьми, даже если на этом настаивают сами родители. Формируется модель привязанности, которая в дальнейшем будет работать на ребенка всю жизнь.

**В 2–3 года, когда пройден кризис сепарации в годик, появляются первые признаки партнерского поведения. Ребенок постепенно учится учитывать планы и цели другого человека, учится ждать удовлетворения своей потребности.** Если новорожденный требует избавить его от голода немедленно и кричит так, словно чувствует угрозу жизни, трехлетний малыш уже вполне способен подождать. Заложенная природой программа – выживать и развиваться с помощью близких людей – начинает работать вполне осознанно.

Все основное, что должно быть сделано для формирования привязанности – надежный теплый и бережный контакт, адекватный ответ на потребности, – примерно к трем годам уже состоялось. **На примере привязанности с мамой и папой ребенок учится строить отношения с другими людьми, которые еще только придут в его жизнь.** Без первой прочной привязанности сделать это будет крайне сложно.

### **7 правил осознанных родителей малышей:**

1. Маме и папе необходимо взять ответственность за ребенка на себя.
2. Очень важно именно маме быть рядом как минимум в первый год жизни.
3. Внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы улавливать потребности.
4. Положительный эмоциональный и тактильный контакт – основа любви.
5. В первые три года стоит избегать длительных расставаний.

6. Оставляйте ребенку пространство для изучения окружающего мира.

7. Безопасная среда – вот основа развития.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

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

– Они меня выгнали, – сказала она и тут же стала захлебываться слезами, – запретили встречаться с Яночкой! Мы даже не попрощались...

– Ох, – старшая воспитательница сокрушенно покачала головой.

– Что мне делать?! – Няня тряслась, как от холода. – Я хочу Яночку удочерить! Она мне стала родной, а им девочка не нужна. Родители работают круглые сутки. Бабушка занимается личной жизнью. Зачем им ребенок?!

– То, что попрощаться не дали, – это очень плохо, – произнесла старшая воспитательница, – это психологическая травма для ребенка. А об удочерении даже не думайте...

Няня еще долго плакала в кабинете, и сотруднице детского сада приходилось ее утешать.

Спустя пару недель Яна вернулась в группу, ее привела незнакомая пожилая женщина. Новая няня. Характер девочки за это короткое время сильно изменился: она замкнулась, стала тихой и плаксивой, не хотела ни с кем играть. Однажды за ней в группу пришла мама, и Яна долго не обращала на нее внимания: делала вид, что увлеченно играет сама с собой. А потом семья и вовсе переехала. След Яны затерялся.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Кто заботится о малыше большую часть времени, кто носит его на руках, баюкает, кормит, купает, ласкает, с тем у младенца и формируется самая надежная привязанность. Поэтому очень важно, чтобы именно родители оставались в кругу постоянного контакта ребенка.

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Людмила Петрановская* «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Жан Ледлофф* «Как вырастить ребенка счастливым» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Марина Мелия* «Мама рядом» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Януш Корчак* «Как любить ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 2.3.**



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

### **ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

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

## Задание 1. «Джон»

**Цель задания:** прочувствовать важность надежной привязанности, осознать необходимость исключения разрушающих событий из жизни ребенка.

1. Посмотрите фильм «Джон» Джеймса и Джойс Робертсон, 1969 год (картина доступна в Интернете, время просмотра составит 42 минуты).

2. Опишите, как ведет себя ребенок сразу после помещения в дом ребенка? Что он чувствует? Как проявляются его чувства?

---

---

3. Что меняется на втором этапе? По каким признакам можно угадать наступление безразличия и апатии у ребенка?

---

---

4. Что мы наблюдаем на заключительном этапе? Сохранилась ли жизнерадостность Джона, его любознательность? Опишите чувства ребенка.

---

---

5. Запишите выводы, которые вы сделали после просмотра фильма. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Разлука с родителями»

**Цель задания:** проанализировать личный опыт расставаний и то, как он повлиял на отношения с родителями.

1. Вспомните, приходилось ли вам в раннем возрасте расставаться с родителями? С кем и где вы оставались на этот период? Опишите ситуации расставания и ваши чувства.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Где и с кем именно вы предпочли бы остаться на время без родителей в раннем возрасте?

---

---

3. Поделитесь вашими воспоминаниями и размышлениями с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Разлука с ребенком»**

**Цель задания:** проанализировать ситуацию расставания с малышом из роли родителя.

1. Приходилось ли вам оставлять своего ребенка до 3 лет на несколько дней или более долгий срок? Где и с кем? Вспомните самую яркую ситуацию. Если у вас еще нет ребенка, представьте себе такую ситуацию.

---

---

2. Опишите, пожалуйста, реакцию ребенка на ваш отъезд и его чувства.

---

---

3. Какие чувства испытывали (бы) вы при вынужденной разлуке с ребенком?

---

---

4. Пожалуйста, сделайте выводы о влиянии длительной разлуки малыша с родителями на привязанность. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Урок 2.4. Дошкольники – кризис 3 лет и возраст счастья

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Рома с ранних лет жил с бабушкой. Мама с папой вскоре после его рождения развелись, и у каждого началась своя, отдельная жизнь с новыми отношениями. Мама выбрала любовь к другому мужчине, а с сыном – ей так казалось – все будет в порядке, потому что он с родным человеком. Роме, это ему стало понятно, только когда он вырос – места в жизни мамы и папы не нашлось. Зато бабушка любила Рому всем сердцем. Но когда ему исполнилось три годика, она умерла.

Детство сразу закончилось. Рома изменился. Вместо веселых игр и капризов «хочу – не хочу», огромные от страха глаза и одиночество. Он чувствовал себя ненужным и брошенным. Сначала мама с папой от него ушли. Теперь бабушка оставила одного. Что будет с ним дальше?

Рому забрала к себе тетя, и он жил какое-то время с ней. Старался быть хорошим и тихим – он уже понимал, что бабушка умерла из-за него. Зачем плакал по пустякам? Зачем капризничал? Все вокруг говорили: «сердце у бабули не выдержало». Конечно, не выдержало – из-за него, непослушного! Потом за Ромой приехала мама. И они стали жить вместе. Было трудно, непривычно, но Рома терпел и не жаловался. Дальше Рому забрал к себе папа. Но прошло некоторое время, и папа вернул Рому маме, потом снова она – ему. С тех пор он жил с чувством, что ни маме, ни папе он не нравится, если они постоянно передают его из рук в руки. А когда Рома пошел в первый класс – в тот период он жил у мамы, – то стал бояться еще больше. «Нужно хорошо учиться и примерно себя вести, чтобы никто больше не умер из-за меня», – думал Рома. И он старался. Даже стал отличником. Но это не помогло. Он чувствовал, что мама его не любит.

При каждом переезде Роме приходилось менять школу, заново привыкать к классу. Он устал от такой жизни, но изменить ничего не мог. И больше всего на свете боялся, что однажды мама или папа откажутся от него навсегда. На одноклассников Рома смотрел с

завистью: они жили с двумя родителями. «Это только со мной все не так, – думал Рома, – взрослым из-за меня плохо, потому что я сам плохой».

### **Что нужно дошкольнику?**

Дошкольные годы – невероятно приятный период развития ребенка. Если родители рядом и заботятся, это прекрасное время, наполненное нежностью и любовью. С точки зрения формирования привязанности все самое важное уже произошло. Теперь ребенок готов следовать за своими взрослыми. **С 3–7 лет перед мамой и папой встает новая задача – укрепить, не разрушить связь. Дошкольнику нужны надежность и подтверждение: родители любят, они не предадут.**

### **Какие бывают типы привязанности?**

Итак, к трем годам привязанность сформирована. Перечислим типы привязанности, лишь первый из которых можно считать успехом родителей.

**Надежная привязанность – это основа чувства безопасности и доверия к окружающему миру.** Дети с таким видом привязанности общительны, сообразительны, изобретательны в играх. В дошкольном и подростковом возрасте у них проявляются черты лидерства. Они отличаются инициативностью, отзывчивостью и, как правило, популярны среди сверстников.

**Безразличная (индифферентная) привязанность – это маркер ненадежности.** Ребенок вынужден притворяться, что не заинтересован в отношениях со своим взрослым, поскольку чувствует его безразличие. Он эмоционально неустойчив, противоречив, капризен. Требуется больше внимания со стороны взрослых. В то же время такие дети порой уходят в «капсулу» и становятся как будто независимыми, быстро приобретают самостоятельность, что очень радует родителей и воспитателей. Однако обратная сторона этого нарушения – ребенок не может и не хочет устанавливать связь со взрослыми. В будущем он не может строить надежных длительных отношений – склонен часто менять партнеров, работу, друзей.

**Тревожная привязанность – еще один вид неустойчивой связи между родителями и детьми. Она формируется, если ребенок не знает, чего ждать от взрослых. То они откликнулись на плач и пришли. А то накричали и хлопнули дверью. Они то появляются, то пропадают. Ребенок с такой привязанностью будет то цепляться за взрослого, то отталкивать его в ярости (вспомните реакцию Джона на мать после ее возвращения через 9 дней в фильме «Джон»). Также тревожная привязанность часто формируется у детей тревожных и гиперопекающих матерей, которые постоянно передают ребенку послание: «Мир опасен, и только со мной ты в безопасности, никому, кроме меня, не доверяй». В результате ребенок оказывается изолированным от мира и без матери становится полностью беспомощным.**

**Страх потери в дошкольном детстве – это самый сильный ключевой страх, и он часто определяет весь дальнейший рисунок жизни человека.**

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Страх Ромы с каждым переездом усиливался. Он начинал задыхаться от одной мысли о том, что новые расставания неизбежны. И все время чего-то искал. Лет с двенадцати он сам выбрал себе другую семью – ему очень понравилась мама одноклассника Леша. И вся его семья понравилась тоже. Там все любили друг друга и жили вместе: мама, папа, счастливчик Лешка. Рома стал часто бывать у него в гостях. А потом – невероятное счастье! – Лешкины родители пригласили его на дачу на лето. С тех пор, с кем бы Рома ни жил, лето он проводил с семьей своего друга. Мать с отцом, казалось, были этому только рады.

Тесные отношения с родителями Леша Рома сохранил и после окончания школы. Семья друга стала для него островком надежности. Но потом и эта связь разорвалась – они переехали жить в другую страну. И Рома, уже взрослый мальчик девятнадцати лет, снова почувствовал себя так, словно потерял опору. А заодно и уверенность в завтрашнем дне.

## **Откуда берется самостоятельность?**

Из отношений с близкими людьми в раннем детстве. Поддержка и доверие родителей формируют это важнейшее качество, как мы уже могли убедиться на уроке 1.6.

Но очень часто для самостоятельности ребенку не хватает надежной привязанности (вспомните историю Сережи из урока 1.5). Тогда он, даже подрастая, не чувствует уверенности в себе, не доверяет людям и окружающему миру. Ну и, конечно, некоторые родители блокируют это качество, если с раннего детства делают все за своих детей. Печально бывает наблюдать, как от подростка требуют самостоятельности те самые мамы и папы, которые в детстве не давали ему шага ступить без своего контроля.

**Так откуда берется самостоятельность? Как раз из надежной привязанности и доверия со стороны родителей.** Ребенок в первые годы жизни наблюдает за своими взрослыми, многое старается повторить. Задача родителей – не мешать ему развиваться и не ограждать от домашних дел. Хочет накрыть на стол, помыть посуду, помочь с обедом? Ответ всегда один – «да!». В два годика малыш уже может разложить на столе салфетки и ложки, а еще принести то, что просит мама. В три – пропылесосить свою комнату, разобрать игрушки и вещи по местам. В пять – приготовить бутерброды, полить цветы и помыть полы. Много всего! Но так, как ему по силам. Понятно, что быстрее и качественнее все это сделают сами взрослые. Только вот, изолируя малыша от бытовых задач, от крупы, муки, воды и кастрюль мы лишаем его развития и самостоятельности.

**Главная развивающая среда, повторимся, как раз рядом с нами – в доме и во дворе. Ребенок сам учится всему, наблюдая и повторяя за взрослыми.** Так он растет и входит в необходимый период: «Я сам!»

## **В чем смысл кризиса сепарации трех лет?**

Спросите трехлетнего ребенка, большой он или маленький. Малыш скажет вам: «Я большой!» Психологи специально проводили такой эксперимент – выяснилось, что все трехлетки «большие», а пятилетки

уже снова «маленькие». «Большой» человек трех лет от роду, вполне уже самостоятельный, требует к себе нового отношения. Уважения и доверия. Стоит без согласования, как это было раньше, взять его на руки, попытаться переодеть, помыть или унести от опасности, тут же крики, вопли и слезы. Только и слышно: «нет!», «не буду!», «я сам!».

**Негативизм – один из самых ярких симптомов кризиса трехлетнего возраста. И это прекрасно! Можно отметить его наступление в семье как праздник развития.** Кризис трехлетнего возраста означает сформированную привязанность. Ребенок переходит к позиции «Я САМ» – важнейшему элементу осознанности. Он произносит свое твердое «нет». Ищет собственные решения. И взрослый тоже в полном праве говорить мягкое, но уверенное «нет». Не для того, чтобы показать свою власть, а ради безопасности и здравого смысла. Это необходимо, чтобы ребенок понимал свои и чужие границы.

А если связь ни с одним значимым взрослым не сформирована к трем годам? Тогда программа развития даст сбой. Кризис трехлетнего возраста, праздник развития, может не наступить.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Наш старший сын Гоша с рождения и до 16,5 лет жил в детском доме, где сформировать надежную привязанность невозможно, поскольку взрослые там постоянно меняются – из смены в смену. В итоге кризис трехлетнего возраста мы получили только в 17 лет, когда усыновили Гошу и у него начали формироваться доверительные отношения с мамой и папой. Все эти «нет!», «не хочу!», «не буду!» с падениями на пол «догнали» взрослого юношу, который на эмоциональном уровне так и остался ребенком. Чтобы успешно пройти этот кризис, приходилось общаться с нашим парнем как с малышом, словно ему три годика. Наверстывать упущенное. Подробнее о нашем с Гошей пути к взрослению можно прочесть в книге «Меня зовут Гоша. История сироты».

Конечно, кризис трехлетнего возраста – это испытание для родителей. У многих мам и пап в моменты непослушания и отрицания

не выдерживают нервы – возникает потребность прикрикнуть и даже шлепнуть. Кто-то прибегает к другому разрушительному методу наказаний – игнорированию. И здесь встает вопрос работы над собой. Вопрос пополнения ресурса.

Разрушить привязанность, раз за разом проявляя агрессию, удаляя малыша от себя, говоря ему «я такого плохого ребенка не люблю», очень легко. Но восстановить ее потом крайне сложно, придется работать над этим годами. И на кону всегда стоят отношения с ребенком на всю дальнейшую жизнь.

### **Почему дошкольные годы – это золотое время?**

Когда кризис трехлетнего возраста проходит – он наступает в период от 2 до 4 лет и может оказаться долгим или быть совсем коротким – наступает золотое время отношений с ребенком. Он уже достаточно самостоятельный, чтобы не нуждаться в помощи взрослого каждое мгновение, и в то же время сильно привязан к маме и папе. Хочет проводить с родителями время, разговаривать, читать, играть. Наслаждайтесь этим периодом!

**С 3 до 7 лет ребенок доверяет родителям абсолютно. Он следует за своими взрослыми без всяких сомнений.** При этом он по природе своей любопытен, готов исследовать, узнавать, лишь бы не мешали, а просто давали возможность. Книжки, краски, карандаши, природа, деревья, песок, домашняя утварь, рабочие инструменты – все льет благодатную воду на мельницу познаний. Родители отвечают на бесчисленные вопросы: «Зачем?», «Почему?», «Сколько?», «Какой?». И чем больше мы открыты для этого диалога, тем выше интерес к знаниям, тем крепче будет мотивация к учебе.

Ребенок удовлетворяет свой интерес и любопытство, когда родители его любят, заботятся, принимают, он нужен, и он для них хорош. Когда есть привязанность. А если нет надежной привязанности, если малыш не уверен, что он нужен и его любят, не верит, что мир безопасный, то все силы уходят на то, чтобы справиться с тревогой, блокируя познавательную деятельность.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Ученые проводили эксперимент, который позволял оценить познавательную активность ребенка. Попросту – любопытство. Маму с ребенком дошкольного возраста приглашали в кабинет, где было много развивающих игр и интересных предметов. Им предлагали чувствовать себя как дома, приносили извинения, что придется подождать, и предлагали «посмотреть пока, что у нас тут есть». Экспериментатор тем временем следил за происходящим через «окошко-зеркало». Так удалось выявить четыре вида детско-родительских взаимоотношений, которые влияли на познавательную активность ребенка.

В первом случае мама грозно шикала на ребенка, чтобы «сидел смирно и ничего не трогал». Они оба неподвижно замирали до возвращения специалиста.

Во втором случае мама доставала из сумки журнал или газету и погружалась в чтение, не обращая на ребенка внимания. Привыкнув к обстановке, ребенок сам начинал брать игрушки, рассматривать их, крутить, изучать.

В третьем мама брала инициативу в свои руки и начинала руководить ребенком: «смотри, какая игра, иди сюда, я все тебе объясню».

В четвертом мама, забыв про ребенка, сама начинала изучать игры, пытаясь понять, что к чему и для чего. Ребенок параллельно с мамой тоже сам по себе брал, что хотел, рассматривал, крутил и изучал.

Через некоторое время психолог возвращался в комнату и проводил с помощью специальной методики тестирование уровня познавательной активности ребенка. Самые высокие показатели неизменно оказывались у детей любознательных мам из четвертой группы. Этот тип отношений работал на познание лучше всего: мама рядом, она сама всем интересуется, у ребенка включается подражание, ему спокойно и весело, никто не мешает, и процесс идет полным ходом. Очень хорошие показатели были и у детей, чьи мамы погружались в интересное им занятие, просто обеспечивая ребенку спокойствие и безопасность своим присутствием, – это вторая группа.

И худшие результаты были у тех детей, которым все запрещали и которыми руководили.

Даже если в возрасте 3–7 лет возникает конфликт с мамой или папой, привязанность ребенка оказывается сильнее. Он быстро понимает, что плохой поступок не означает «плохой ребенок», и даже если родители рассердились, расстроились, они все равно его очень любят. **И сам ребенок после трех лет любит уже не инстинктивно, как младенец, а вполне осознанно. Из этой любви и растет послушание, следование, желание нравиться маме и папе.** Появляется восхищение ими.

В «золотой период» программа следования и базового доверия к родителям – а они включаются, напомню, если сформирована надежная привязанность, – разрешает все трудности и конфликты.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Дошкольные годы с нашей младшей дочкой стали, пожалуй, лучшим временем в моей жизни. Мы с мужем смотрелись в Дашу как в зеркало: она отражала чувства, мысли, переживания семьи. Удивительно, но только в это время мы начали понимать природное стремление всякого человека в ком-то продолжиться. И четко видели в Даше свое продолжение, хотя не сами ее родили. Уже примерно с трех лет у нас с дочкой настало время интересных бесед: вопросы жизни и смерти, любви и предназначения, детства и взросления. Даша и чувствует, и мыслит глубоко. У нее на многие вещи в этом мире уже есть свой взгляд.

## Как влияет на дошкольника культура отношений в семье?

Дошкольнику интересны отношения между людьми. Он их изучает. То, что ребенок усвоит в этом возрасте, станет базой на всю оставшуюся жизнь. Именно поэтому так важна устойчивая модель семьи перед глазами, где родители помогают друг другу, заботятся, любят. Самое простое действие – папа нежно обнимает маму – для ребенка важнее тысячи нравочений и слов. Благодарность друг другу. Бережное отношение к родным. Поддержка в любых ситуациях. Признание чувств другого человека. Надежность, отсутствие предательства. Все это ребенок впитывает как губка.

Из цепочки положительных впечатлений рождается способность к эмпатии. Пройдет совсем немного времени, и она разовьется в эмоциональный интеллект.

Разумеется, такая идиллическая картина в семье желанна, но не всегда достижима. Мы, родители, живые люди и очень часто со своими детскими травмами. Можем из-за стресса повысить голос, крикнуть, у нас могут вдруг «зачесаться руки». **Важно усвоить раз и навсегда – негативные реакции в адрес детей происходят из незрелой и неосознанной позиции. Повышая осознанность, мы укрепляем и усиливаем взрослого внутри себя.**

Любые чувства можно и полезно выражать, даже агрессию, – иначе встает угроза заболеваний, психосоматики. Ребенок должен с детства видеть весь спектр человеческих чувств. Но между «выплескивать эмоции бесконтрольно» и «выражать чувства осознанно» большая разница. Родитель должен научиться выражать свои чувства, никого не разрушая, и тем самым передать это умение ребенку. Самый зрелый способ – словами, через «я-высказывания», к рассмотрению которых мы еще вернемся.

Если же контролировать себя не удастся, вполне вероятно, корни проблемы лежат в нашем собственном детстве (в моральном или физическом насилии со стороны матери, отца или других родственников – в следующей части мы будем говорить об этом). Не стоит тянуть и ждать у моря погоды, травмируя собственных детей. Важно найти хорошего специалиста, опытного психолога, который умеет работать с травмой и расстройством привязанности. Этим вы

окажете услугу не только себе, своим детям, но и внукам, и всему своему роду, за который как взрослый отвечаете уже сейчас.

**В любом случае принцип осознанности всегда такой – воспитывать и «лечить» нужно себя, а не ребенка. Наши гибкие и отзывчивые дети меняются следом за нами сами. Мимикрируют под те отношения, которые есть в семье.**

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Роман вырос успешным человеком. Правда, работать мог только сам на себя – карьера в крупных компаниях, куда его охотно брали, не ладилась. Он чувствовал, что начальники его «не любят», и не в состоянии был с этим мириться. Словно искал в каждом руководителе «маму». Уходил с одной работы на другую, разочаровывался, и все начиналось сначала. Промучившись много лет, он открыл собственный бизнес.

К психологу пришел впервые в 35 лет: примерно в этом возрасте у многих людей происходит экзистенциальный кризис и переоценка ценностей. Роман многого достиг в предпринимательстве. Но личные отношения у него не складывались: его преследовал подсознательный страх быть нелюбимым, непринятым. Он боялся, что друг обязательно предаст, а любимая женщина непременно уйдет к другому. Неудивительно, что единственным увлечением Романа стала работа, которая постепенно переросла в зависимость. Бизнесом он заменил семью, отношения с женщинами, нерожденных детей.

Только в кабинете психолога Роман нашел безопасное пространство. Но проблема была в том, что и в отношениях с терапевтом он искал материнской любви и отцовской поддержки. Ему все еще нужен был свой собственный значимый взрослый. Он был бы и рад опереться на мать или отца, но они оба оставались безразличны к нему – папа женился, завел еще детей, а мать уехала за новым мужем в другую страну. Созванивались несколько раз в год, на дни рождения. Да и то разговор не клеился.

Рома не обрел родителей в детстве и был обречен искать их всю свою жизнь, во всех отношениях. Только безрезультатно.

## Кому нужны детские сады и кружки?

Если дать короткий ответ на этот вопрос, то он уложится в одно слово: родителям. Мамам и папам нужно куда-то пристроить ребенка на время, пока они работают и занимаются благосостоянием семьи. А вот к потребностям детей-дошкольников в части «присутственных мест» нужно относиться очень внимательно: не всем малышам в этом возрасте необходим коллектив. Некоторым достаточно своей собственной семьи.

К счастью, у большинства детей с 3 лет все-таки появляется интерес к общению со сверстниками за пределами дома. Как его удовлетворить? Зависит только от желаний ребенка и возможностей родителей. Можно водить в детсад, если малышу там комфортно. Можно возить на кружки. Но важно помнить: все эти прекрасные места ребенок посещает не для того, чтобы выучить пять языков и освоить игру на саксофоне. Это как раз амбиции родителей, которые для ребенка вредны. Главное занятие дошкольника – это игра. Перевоплощение в зверей, постройка домиков из стульев, замков в песке, убежищ на деревьях, «секретиков» в земле и так далее – вот где развитие и творчество ребенка. **Оставьте детей в покое и дайте им как следует поиграть. В свободной игре дошкольника – залог психического здоровья в будущем, мотивации к учебе и успеха личности.**

Приведем в подтверждение слова великого педагога Льва Выготского: «Игра – источник развития и создает зону ближайшего развития. Действие в воображаемом поле, в мнимой ситуации, создание произвольного намерения, образование жизненного плана, волевых мотивов – все это возникает в игре и ставит ее на высший уровень развития».

Творчество, эмоциональный интеллект, интерес к жизни достигаются в дошкольном детстве в живой игре. В ролевой игре тренируются воображение, коммуникативные и речевые умения, инициативность, эмпатия и многие социальные навыки. Дети сами придумывают сценарии, экспериментируют, воплощают те или иные профессиональные и социальные роли (врача, учителя, мамы, дочери и т. д.). А в играх по правилам формируется произвольность: концентрация внимания, контроль движений и действий, снижение

импульсивности. Оттачивается необходимый в учебе и в жизни самоконтроль. **Наиболее готовыми к школе оказываются в итоге те дети, у которых была возможность много и увлеченно играть в самые разные игры со сверстниками и со своей семьей.**

**7 правил осознанных родителей дошкольников:**

1. Дошкольникам необходимы надежность и доверие со стороны родителей.
2. Кризис сепарации в трехлетнем возрасте – маркер развития.
3. Негативные реакции мам и пап (агрессия, игнорирование) разрушают привязанность.
4. Родитель должен сохранить позицию взрослого в любых ситуациях.
5. «Золотой период» от 3 до 7 лет позволяет родителям пополнить ресурсы.
6. Воспитывать взрослым необходимо самих себя, а не ребенка.
7. Важно отстать от ребенка с «ранним развитием» и позволить ему играть.

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Людмила Петрановская* «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Марина Мелия* «Отстаньте от ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 2.4.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

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

## Задание 1. «Ваш тип привязанности»

**Цель задания:** проанализировать тип сформированной привязанности.

1. Пожалуйста, ознакомьтесь с типами привязанности и их признаками.

**Надежная привязанность.** Ребенок не сильно огорчается после ухода матери, вступает в общение с другими людьми, исследует окружающий мир, играет в новые игрушки. Радуетя возвращению матери и тянется к ней. Надежная привязанность ребенка к матери в первые годы жизни закладывает основы чувства безопасности и доверия к окружающему миру. Такие дети уже с ранних лет проявляют общительность, сообразительность, изобретательность в играх. В дошкольном и подростковом возрасте они демонстрируют черты лидерства, отличаются инициативностью, отзывчивостью, сочувствием, популярны среди сверстников.

**Безразличная привязанность.** Ребенок не возражает против ухода матери, продолжает заниматься своими делами, например, играть. Не обращает внимания на ее возвращение, не вступает в контакт с другими людьми.

**Тревожная привязанность.** Ребенок очень сильно огорчается после ухода матери. Когда она возвращается, как будто стремится к ней, цепляется, но тут же отталкивает и сердится. При этом он не вступает в контакт с другими людьми и не играет.

Дети с ненадежной привязанностью (безразличной и тревожной) более зависимы, требуют больше внимания со стороны взрослых, их поведение неустойчиво и противоречиво по сравнению с детьми с надежной привязанностью.

2. Пожалуйста, определите тип привязанности, который сложился у вас в детстве, и запишите его.

---

---

3. Сделайте выводы о своем типе привязанности и его влиянии на ваши отношения с людьми сегодня. Запишите их и обсудите с Напарником.

---

---

## **Задание 2. «Дошкольный возраст»**

**Цель задания:** проанализировать свои отношения с родителями в возрасте 3–7 лет.

1. Запишите условия, необходимые для формирования и закрепления надежной привязанности у ребенка.

---

---

2. Какие из этих условий соблюдались, когда вы были дошкольником?

---

---

3. Сделайте выводы о роли родителей в формировании надежной привязанности, запишите их и обсудите с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Задание 3. «Самостоятельность»**

**Цель задания:** проанализировать пути формирования самостоятельности у детей дошкольного возраста.

1. Запишите, пожалуйста, условия, при которых формируется самостоятельность маленького ребенка (3–7 лет).

---

---

2. Напишите, какие обязанности в вашем доме были (есть сейчас) у детей этого возраста? Если у вас пока нет детей, запишите собственные обязанности в возрасте 3–7 лет.

---

---

3. Какие выводы вы можете сделать о связи самостоятельности ребенка с привязанностью и доверием? Запишите их и поделитесь с Напарником.

---

---

## Урок 2.5. После семи уже поздно?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Известный американский психиатр, психотерапевт, доктор медицинских наук и доктор философии Брюс Перри в своей книге «Мальчик, которого растили как собаку» рассказал историю 7-летнего Питера из России, с которым ему довелось работать.

В 90-е Петю усыновила американская семья. Мальчику тогда было 3 годика. Он обрел маму и папу, стал Питером и начал привыкать к новой жизни. Однако спустя 4 года с любящими родителями он все еще вел себя как младенец. У Питера были отставания в речи, в развитии, проблемы в счете и, как следствие, серьезные трудности в школе. Причина всех этих нарушений была одна – жизнь в доме ребенка. Мальчик родился здоровым, но первые три года рос на «складе детей»: 60 малышей в группе и всего 2 сотрудника, которые делали регулярные обходы для того, чтобы покормить детей и поменять пеленки. Никакого взаимодействия, контакта, ни единой возможности оказаться у взрослого на руках, услышать ласковое слово или получить нежное прикосновение.

В результате сенсорной депривации (отсутствия тактильного и эмоционального контакта) мальчик в три годика не говорил, не ходил, раскачивался и сосал собственный палец. Раскачивания (яктация) и сосание пальца – распространенные явления среди детей-сирот – сохранялись до 7 лет, несмотря на старания родителей, которые уже были в отчаянии и валились с ног от усталости после четырех лет усилий.

Отделы мозга Питера, которые не стимулировались в младенчестве, теперь «западали». Он выглядел на 7 лет, но его мозг был развит где-то на годик, а где-то на три. Такое отставание встречается у большинства детей, лишенных отношений со значимым взрослым в ранние годы жизни.

**Можно ли укрепить привязанность школьника?**

Ребенок становится старше и выходит в «большой мир». Период максимального влияния семьи остается позади. Теперь нужно разобраться с главным вопросом: есть ли возможность укрепить отношения, если в раннем детстве и дошкольном возрасте не сформировалось надежной привязанности между родителями и детьми?

Найти ответ на этот вопрос нам поможет история Питера.

## **Кто такой внутренний родитель?**

**К 7 годам ребенок уже принял от родителей все самое важное в плане привязанности и даже закрепил отношения с ними. С этого момента начинается удивительная трансформация личности – внутри ребенка поселяется собственный взрослый, так называемый «внутренний родитель». Откуда он берется? Из опыта отношений с мамой и папой, из знаний о том, что хорошо, а что плохо, из реакции родителей на разные ситуации. Семилетка уже сам, без подсказок взрослых, способен оценить свой поступок. Он примерно представляет, как будет реагировать мама на разбитую вазу, а как – на приготовленную для нее чашку чая.**

Что происходит, если у ребенка не было устойчивых отношений с родителями? Нет надежной привязанности? К сожалению, в этом случае чем дальше, тем больше он будет отставать от сверстников сначала в эмоциональном, а как следствие, в социальном и интеллектуальном развитии. «Внутренний родитель» не создан, «моральный закон» не принят. Действия ребенка остаются спонтанными, без способности предугадывать их последствия.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Брюс Перри провел комплексное обследование Питера, включая магниторезонансную томографию мозга. По результатам был разработан маршрут лечения, который учитывал последовательность формирования нервной системы. Родителям объяснили, что ребенку нужен уход по возрасту, в который он не получал внимания и заботы. И в котором по этой причине эмоционально «застрял».

Ключ к реабилитации оказался в том, чтобы воспринимать ребенка в соответствии с его уровнем развития, а не биологическим возрастом. Кроме того, Питер стал получать занятия с логопедом, специалистом по реабилитации, невропатологом, педиатром, а также курс лечебного массажа, уроки музыки и движения (развитие сенсорной сферы).

Но главной трудностью на пути к восстановлению оказалась школа. Одноклассники не воспринимали Питера как равного. Дома мальчик показывал хороший прогресс, а вот в школе испытывал слишком сильный стресс и его состояние, а значит, и поведение, моментально ухудшалось. Дети не могли понять, почему 7-летний мальчик поступает как 2-летний, почему берет без спросу чужие вещи, не знает, когда молчать, а когда говорить, забирается на колени к педагогу, устраивает истерики. В итоге сверстники стали избегать и бояться Питера, начали агрессивно реагировать на него. Благодаря усилиям усыновителей он был развит интеллектуально, но не «догонял» ребят в социальном поведении.

Путь реабилитации при нарушении привязанности – и мы еще будем говорить об этом – состоит в том, чтобы вернуться в начало и удовлетворить потребность ребенка в «младенческой привязанности». А потом уже двигаться дальше. Даже если семилетнему ребенку все еще нужны соска, бутылочка, качание на ручках, в этом нет ничего постыдного или зазорного. Такие потребности исчезнут вместе с появлением надежной привязанности. **Ребенок не может «перепрыгивать» через важные этапы детства. Рано или поздно он должен их пройти вместе со своим значимым взрослым. Иначе не случится формирования зрелой личности.**

### **Стоит ли опасаться кризиса в 7 лет?**

Если мы, родители, морально готовы к тому, что фокус внимания ребенка переключается с семьи на внешний мир (чаще всего на школу), и если ребенок морально и физически готов к обучению, то ничего страшного в этом периоде нет. Важно только помнить, что в 6–7 лет у ребенка перестраивается иммунная система и лучше избегать лишнего стресса, а заодно не пренебрегать мерами профилактики простудных и прочих заболеваний.

При надежной привязанности к 7 годам ребенок переживает еще один важный кризис сепарации. С этого возраста его потребности в общении и контакте вне семьи увеличиваются. Он готов и хочет отделяться от родителей, чтобы учиться новому; ради познания,

развития, а главное – ради того, чтобы быть принятым в большом социальном мире.

В этот период ребенок начинает транслировать вовне то, что получил в своей семье. Сначала о нем заботились мама и папа – кормили, утешали, оберегали, потом он учился самостоятельности, старался заботиться о себе сам. И вот теперь, с 6–7 лет, он созрел для того, чтобы выходить «в люди» и постепенно учиться заботиться о других.

**Однако выход в школу чреват трудностями для семьи, если ребенок не созрел для учебы или ему не позволили последовательно пройти через важные этапы дошкольного детства, усадив раньше времени за парту.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Буквально на днях наши хорошие знакомые столкнулись с ситуацией, в которой мальчика пришлось забирать из школы после первого полугодия в первом классе. Причина простая: ребенок не справляется. Ване, несмотря на то что он пошел учиться в 7 лет, трудно усидеть за партой, сложно следовать правилам и сохранять статичную позу в течение всего урока. В его случае незрелость вызвана отсутствием стабильности и надежной привязанности в раннем детстве – мать с отцом не смогли воспитывать сына, и его забрала в свою семью родная сестра отца. В новой семье, даже если это близкие родственники, нужно время на адаптацию. Сначала должна сформироваться привязанность, возникнуть полное доверие, только после этого можно ожидать переключения внимания ребенка на учебу.

### **Откуда берется способность учиться?**

Нильс Питер Рюгаард, датский психолог и терапевт, напрямую связывает способность ребенка учиться с эмоциональной включенностью любящего взрослого в первые годы жизни. **Условия, необходимые для учебы, формируются из поведения родителей (значимых взрослых) в раннем детстве.** Об этом же – важности поведения родителей – говорит и эксперимент, суть которого мы пересказали на прошлом уроке.

Если мама была эмоционально вовлечена в общение с малышом, ребенок учится понимать свои чувства и чувства других людей. Если мама была надежна, малыш учится необходимому в учебе упорству. Если была предсказуема, ребенок получает способность предугадывать поведение других людей. И так далее. Именно эти и другие, заложенные родителями навыки определяют успех обучения. Не скорость чтения или знание иностранного языка оказываются решающими, а базовые качества, которые лежат в основе личности. **Повторимся, если что-то было упущено, сначала необходимо работать над восполнением пробелов в привязанности, а потом уже приступать к образованию.**

## Зачем детям школа?

Самая важная деятельность для ребенка 7–12 лет – это учеба. Причем речь не только и не столько именно о школе (здесь нужно учитывать индивидуальные особенности каждой семьи и каждого ребенка), а о необходимости получать знания. Сегодня нам, к счастью, доступны разные форматы образования, и родители могут выбрать подходящий. Главное – удовлетворить заложенную природой потребность в обучении.

Познавательная активность, повторимся, создается в игре, когда ребенок исследует окружающий мир и отношения, иногда с риском, который так не нравится родителям. Но постоянные одергивания детей ради идеи убережет их от гипотетических опасностей наносят вред формированию учебной мотивации. Произвольность возможна тогда, когда ребенок в игре берет на себя определенную роль, даже если она может быть ему неудобна; соблюдает правила, которые, возможно, ему не нравятся. Интерес при участии в игре помогает справиться с заданием. Например, дошкольник в игре «Прятки» может тихо сидеть в своем укрытии столько времени, сколько потребуется, – пока его не найдут. Это необходимая тренировка для школы. Но если того же пятилетку посадить на 30 минут за парту делать задания, он такого «мучения» просто не выдержит.

**При успешном формировании привязанности в раннем возрасте, а следом и мотива познания дети 7–12 лет учатся постигать законы социума и получают важнейший инструмент для будущей взрослой жизни – знания.**

В этом процессе ключевую роль вслед за родителями должен играть еще один человек – Учитель, Наставник. Всезнающий и добрый взрослый, который строго требует сам, но при этом защищает от других. Любит свое дело и своих учеников; справедлив и готов отдавать, делиться. В этом его миссия.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Расскажу о своей первой учительнице. С первых дней в школе у нас, первоклашек, появилось рядом с ней чувство тревожности. Опытный педагог со стажем и многими регалиями моментально

разделила класс на «любимчиков» и «нелюбимчиков». Выдала каждому свою роль – «умненькая», «тупой», «отличница», «двоечник». Меня учительница, по неизвестной причине, назначила «троечницей». Видимо, ключевую роль сыграл мой неаккуратный почерк. Впечатлительному и творческому ребенку, да еще шестилетке – я пошла в школу на год раньше других детей – хватило четырех месяцев существования в такой атмосфере, чтобы попасть в больницу. Взрослые говорили, что проблемы с сердцем возникли из-за быстрого роста (в 6–7 лет действительно перестраивается иммунная система, и этому возрасту свойственны частые болезни). Но стресс, некомфортная обстановка в классе, постоянный страх быть осмеянной и тройки как катастрофа для ответственной девочки с синдромом отличницы внесли свою лепту.

Забегая вперед, скажу, что я окончила школу с медалью и уже в 16 лет поступила на 2-й курс вуза. Штамп учительницы не имел под собой никакой почвы, только поставил под угрозу здоровье.

Много ли сегодня в школах действительно сильных Наставников? Это большой вопрос. Найти для ребенка Учителя, который любит свое дело, уважает личность ребенка и живет своим призванием, стало сложной задачей в современных условиях.

И при этом **фигура учителя, хорошие отношения с ним – второе после надежной привязанности с родителями условие для успешного обучения.** Ради справедливого доброго учителя, который вовлечен и увлечен, младший школьник горы свернет. Учитель первоклассника должен быть принимающим, поддерживающим и готовым строить с ребенком теплые, доверительные отношения. Его сила – в мудрости и гибкости.

Немаловажным вопросом становится и то, как сами родители формируют отношения с учителями своих детей. Необходимо уважение к педагогу, открытый деликатный диалог, понимание, что учитель, родитель и ребенок – это одна команда. Мы все вместе находимся по одну сторону баррикад, а по другую может быть какая-то сложность или задача, которую нужно вместе решить. Например, неаккуратный почерк. Или забывчивость. Или нелюбовь к чтению.

Хуже всего, когда учитель с родителем объединяются против ребенка и уже его самого, а не учебную задачу, начинают воспринимать как проблему.

## ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

С разрешения Питера и его семьи Брюс Перри приехал в школу мальчика, чтобы поговорить с его одноклассниками о мозге человека. У доктора был свой план: он намеревался превратить одноклассников Питера в коллектив его «терапевтов». Он объяснил детям, что из-за отсутствия семьи Питер первые три года жил в кровати, не ходил, не говорил, не стоял. Зато потом он невероятно быстро учился, выучил английский язык, научился бегать и прыгать. После этой лекции Питер стал популярным. Одноклассники боролись за право сидеть с ним рядом. Его приняли, стали защищать, и – как задумал доктор – класс превратился в терапевтическую среду для Питера, которая позволила ему быстро догнать других детей. Благодаря доброжелательной обстановке, в которой Питер больше не испытывал стресса, у него прекратились приступы и «провалы в младенчество». Он больше не закатывал истерики, не вел себя вызывающе, не поступал как двухлетка. Скорее всего, эти реакции были вызваны непониманием и отвержением. К старшей школе Питер уже ничем не отличался от одноклассников, он прекрасно себя вел и хорошо учился.

Его семья и сверстники вылечили мальчика с нарушением привязанности, создав вокруг заботливое сообщество. А терапия в клинике под руководством доктора Перри усилила эффект.

История Питера говорит о том, что и в 7 лет еще не поздно работать над привязанностью. Хотя, казалось бы, в нормальных условиях она формируется намного раньше. **Но все, что может быть сделано для создания и укрепления привязанности – безусловное принятие, надежный контакт, бережные отношения, – должно быть сделано в любом возрасте ребенка и при первой возможности.**

Очевидно, что потребность в добрых принимающих отношениях сохраняется всю нашу жизнь. Подростки ищут контакта с Наставниками. Молодые взрослые хотят близости с любимыми.

Супругам необходимо, чтобы вторая половина понимала, принимала и была готова поддерживать. Вся наша жизнь – это путь привязанности и отношений. Человек не создан для одиночества.

### **7 правил осознанных родителей школьников**

1. Быть ребенку надежной защитой и опорой.
2. Внимательно отнестись к анализу зрелости и готовности к школе.
3. Восполнять пробелы любви, тепла, тактильного контакта.
4. Выбирать Наставника (учителя) по личным качествам, а не регалиям.
5. Научить ребенка учиться.
6. Постепенно передавать ребенку ответственность за себя.
7. Помочь найти «зону успешности» – если не в школе, то в спортивной секции, творческом кружке, любом другом детском коллективе.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Все, что может быть сделано для создания и укрепления привязанности – безусловное принятие, надежный контакт, бережные отношения, – должно быть сделано в любом возрасте ребенка и при первой возможности.

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Людмила Петрановская* «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Нильс Питер Рюгаард* «Дети с нарушением привязанности» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 2.5.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

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

## **Задание 1. «Значимый взрослый»**

**Цель задания:** проанализировать влияние привязанности на ресурсы человека.

1. Вспомните, с кем из родителей (прародителей – бабушек, дедушек или других людей, заменивших маму и папу) у вас была самая надежная привязанность в детстве. Напишите, какие ресурсы вы получили от этого человека и какой вклад он внес в вашу жизнь.

---

---

2. Сделайте выводы о значении для вас этого человека. Запишите их и поделитесь своими мыслями с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

## **Задание 2. «Я – значимый взрослый»**

**Цель задания:** проанализировать свои личностные качества как родителя, необходимые для формирования надежной привязанности.

1. Напишите, какие ресурсы вы хотите передать своим детям (будущим детям) и какой вклад мечтаете внести в их жизнь.

---

---

2. Запишите ваши положительные качества и черты, которые имеют ключевое значение для формирования надежной привязанности.

---

---

3. Запишите, какие свои качества, необходимые для формирования надежной привязанности с детьми, вы хотели бы усилить. Поделитесь результатами анализа с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Первый учитель»**

**Цель задания:** проанализировать качества первого учителя, необходимые для создания в классе благоприятной учебной атмосферы.

1. Запишите, пожалуйста, какими личностными качествами, на ваш взгляд, должен обладать первый учитель вашего ребенка?

---

---

2. Почему для первоклашек важны принимающие и поддерживающие учителя? Каким образом такие педагоги влияют на самооценку ребенка?

---

---

3. Как вы понимаете известное высказывание Плутарха: «Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь»? О каких необходимых для педагога качествах оно говорит?

---

---

4. Запишите выводы о роли первого учителя в учебной мотивации и школьной деятельности ребенка. Обсудите их с Напарником.

---

---

## Урок 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

*История Сании рассказана в книге «Я – Сания. История сироты».*

Сания осталась одна сразу после рождения. Мать написала в роддоме записку, что вернется за девочкой через шесть месяцев – сейчас забрать ее не позволяют обстоятельства, – и ушла.

До пяти лет Сания росла в доме ребенка, где не получала заботы, внимания и любви. Воспитатели и няни не называли детей по именам, обращались ко всем сразу: «все встали!», «все сели!», «все вышли!». Основным методом поддержания дисциплины было запугивание. Провинившихся малышей наказывали физически, оставляли без обеда и ужина, заставляли часами сидеть на корточках в одиночестве, клали спать без белья и одежды на голый пол. Сания, родившаяся здоровым ребенком, начала страдать энурезом на нервной почве. Мучилась от множественных пневмоний и бронхитов, с которыми часто попадала в больницу. Она не доверяла взрослым и боялась их всех, без исключения.

Только в больнице, в возрасте шести лет, девочка осознала, что у каждого ребенка – в отличие от нее – есть собственная мама. И стала мечтать о своей. Она представляла маму, рисуя мысленно образ взрослой себя, и мечтала о том моменте, когда мама придет и заберет ее домой. Эта воображаемая мама была единственным желанным взрослым в ее жизни – остальных она избегала. Даже когда ее – уже в школьном возрасте – пытались удочерить, не шла на контакт и рвала отношения из-за страха перед людьми.

### Откуда берется нарушение привязанности (НП)?

На завершающем уроке блока «Привязанность» мы рассмотрим сложную, но необходимую тему, к которой уже несколько раз прикоснулись, но пока не погрузились глубоко в ее суть.

У большого количества современных взрослых людей – ученые в США называют цифру до 50 %, а в нашей стране исследования, к сожалению, не проводились – в детстве не сложилось надежной привязанности с родителями. То есть в детско-родительских отношениях сформировалась безразличная или тревожная привязанность, а те, кто был оставлен мамами и папами в детских домах, как следствие, могут страдать от реактивного расстройства привязанности (РРП). Это серьезное нарушение развития личности, связанное с отсутствием значимого взрослого в первые годы жизни.

**Люди, лишённые надежной привязанности, часто неосознанно воспроизводят нарушенную модель и в собственной семье, со своими детьми, передавая сбитый код детско-родительских отношений из поколения в поколение.** Разорвать замкнутый круг помогает осознанность и работа над собой. Чаще всего при таких нарушениях необходима помощь специалистов. Очень важно учиться обращаться за поддержкой к психологам, поскольку в случаях нарушений привязанности на кону стоит благополучие детей, внуков и всего нашего рода.

### **Каковы исторические истоки НП?**

«Начиная со времен Второй мировой войны и далее, – пишет Рюгаард, – с ускорением в 1960-е гг., мы предприняли самый масштабный социальный эксперимент, который когда-либо проводился в западном мире: матери детей младшего и дошкольного возраста пошли работать вне дома, отлучившись от своих малышей... Условия обучения тому, как становиться человеком посредством отношений в период раннего детства, были перевернуты с ног на голову».

Обществу понадобилось высвободить женщин от ухода за детьми для работы. В роддомах новорожденных начали отделять от матерей сразу после появления на свет, якобы давая роженице время для восстановления, а на деле травмируя обоих и порождая у женщин тревожность, неуверенность и чувство вины. Малышей стали отдавать в ясли с нескольких месяцев, отрывая от матерей вопреки жизненно важным потребностям в грудном вскармливании, ласке, тактильном контакте и любви. Появились детские сады – пятидневки, которые позволяли родителям работать, устраивать личную жизнь и

зарабатывать деньги, а детей обрекали на тяжелые переживания утраты и боль разлуки.

Депривация (или госпитализм), неизбежный и вечный спутник сирот в государственных учреждениях, внезапно захватила и семейных детей.

**Одним из объяснений того, почему в мире неуклонно увеличивается число психических заболеваний и расстройств личности, ученые предполагают как раз нарушения привязанности в индустриальном и постиндустриальном обществе.**

## Каковы последствия НП?

Нарушение привязанности может проявлять себя по-разному. Не существует общей схемы событий и последствий. У одного ребенка на фоне отсутствия эмоционального контакта со значимым взрослым появляется агрессия, у другого – депрессия. Один будет страдать от бронхитов и пневмоний, другой – от аутоиммунных заболеваний. У одного начнется энурез, у другого – энкопрез. У одного проявится склонность к суициду, у другого – к криминальному поведению. А у кого-то – все это и много другого сразу. Невозможно предугадать.

**Но есть некие универсальные последствия НП – заниженная самооценка, установка «я ненужный, плохой», «мир опасен», отсутствие эмоционального интеллекта, неспособность выстраивать отношения, социопатия и низкая мотивация к обучению.**

Для более глубокого и наглядного понимания серьезности изменений, которые происходят в детях с нарушениями привязанности, рекомендую прочесть книги «Меня зовут Гоша. История сироты» и «Я – Саня. История сироты». Они покажут реальную картину и подскажут способы адаптации детей с нарушениями к жизни в обществе – через формирование доверительных отношений с небезразличными взрослыми.

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

С годами страх перед людьми у Сании только усилился. Она не умела строить отношений ни со взрослыми, ни со сверстниками. Не понимала чувств других людей и уж тем более не знала, как объяснить кому-то свои собственные переживания. Недоверие к окружающему миру стало чертой ее характера. Элементарные проявления отношений, которые люди демонстрируют каждый день, вызывали у девушки ступор. Отсутствие внимания и заботы в детстве мешало формированию эмоционального интеллекта.

«Детский дом – не семья, там нельзя научиться главному, – рассказывает Саня. – Он подавляет и убивает чувства, самоуважение, веру в себя, все живое. А когда в тебе нет ничего живого, разве это может быть прекрасно? Когда ты не умеешь радоваться за других? Когда не умеешь любить? Когда не способен ни с кем поддерживать отношений – ни со взрослым, ни с ребенком? Люди удивляются, когда я говорю, что в детском доме не умела даже дружить. Им это непонятно. Но какая же может быть дружба без умения сопереживать? Без способности доверять? А доверия там нет и не может быть: ты знаешь, что свои же тебя рано или поздно предадут, обворуют, оговорят. Не потому, что они плохие, а потому, что внутри системы работают такие законы. И как тогда в этом мире жить? Наверное, можно как-то в принципе прожить одному, внутри себя, но это же не жизнь, а выживание. В детском доме именно так – без своей семьи у ребенка не жизнь, а только выживание. Несмотря на все материальные блага, которые там есть».

## **О чем говорят исследования?**

Детские дома не помогают детям, а вредят им – к таким выводам на основании многочисленных исследований пришли развитые страны еще в середине прошлого века. Сироты, лишенные возможности жить в семьях, по причине отрыва от естественной для ребенка среды обладают низким иммунитетом, развиваются хуже семейных сверстников и страдают множественными приобретенными заболеваниями и психическими нарушениями. Разумеется, так быть не должно: каждый ребенок имеет право на заботливую, любящую семью, а семья, в свою очередь, должна иметь право на помощь государства и общества.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Поначалу причину высокой смертности в учреждениях для сирот связывали только с инфекционными заболеваниями и недостаточной гигиеной. Однако всемирно известный психиатр Рене Шпиц в 30-х годах прошлого века провел масштабный эксперимент. Он исследовал две группы детей: одна находилась в учреждении, где намеренно обеспечили абсолютную чистоту и

все возможные защитные меры против проникновения инфекций, вторая жила в тюрьмах вместе со своими матерями, в грязи и без специального ухода. Несмотря на стерильность, треть детей в учреждении погибла. А дети с мамами в тюрьме выжили все. Ученый сделал выводы, которые получили широкое признание в мире: виной младенческих смертей было отсутствие материнской заботы и любви, что лишало детей иммунитета и естественной защиты. Сама оторванность от семейного окружения играла фатальную роль.

В XX веке было проведено немало других серьезных исследований, в частности Бухарестский проект по раннему вмешательству (BEIL). Дана Джонсон, профессор кафедры неонатологии и педиатрии Университета Миннесоты (США), выступал на Международном форуме «Каждый ребенок достоин семьи», организованном в 2016 году в Москве фондом «Обнаженные сердца», и делился полученными результатами. Ученые зафиксировали, что дети в учреждениях отстают от сверстников в росте и развитии. По причине отрыва от семьи у детей постепенно возникают нарушения психического здоровья – ими страдают 50 % воспитанников детдомов. Депрессия, тревожные расстройства, нарушения поведения, проблемы с вниманием и другие трудности появляются уже после 6 месяцев проживания в учреждении. Через 18 месяцев ухудшается речь. Через 21 месяц теряются многие социальные навыки. Детские дома инвалидизируют детей, месяц за месяцем превращая их в психически нездоровых и недееспособных граждан. Главный вывод, к которому пришли ученые, – лучше ни при каких обстоятельствах не помещать детей в учреждения.

**Общество должно сделать все возможное, чтобы ребенок воспитывался в семье и не разлучался с мамой как минимум до 3 лет.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Роза, мама пятерых детей, попала в безвыходную ситуацию, когда ее благополучная с точки зрения общества семья в одночасье разрушилась. Муж при разводе лишил бывшую жену и детей содержания, а также занял единственную недвижимость, в которой жил теперь с другой женщиной и ее двумя детьми.

Человек со статусом и деньгами, что и было основой материального благополучия в прошлом, обрубил прежние связи. Дети от первого брака перестали для него существовать.

Оставшись одна с детьми, Роза вынуждена была устроиться на работу, чтобы оплачивать съемное жилье и кормить семью. Материально она, несмотря на свои усилия, не справлялась. Социальные выплаты на всех детей не позволяли покрыть даже съем квартиры. Кроме того, пока она была на работе, дети нередко оставались дома одни: малыши часто болели, и приходилось оставлять младших со старшими. Когда Роза обратилась за помощью в центр социальной поддержки семьи, ей предложили написать заявление на временное размещение детей в приюте: пока она не заработает достаточно, чтобы их содержать. Розе казалось, что другого выхода нет.

Дети оказались в приюте, а дальше выяснилось, что забрать их в любой момент мама не может – сначала ей нужно доказать свою платежеспособность и наличие жилья. Ловушка захлопнулась. Женщина, вне себя от горя, стала искать, куда обратиться за помощью. К счастью, удалось найти подходящий фонд: подключили юриста, запустили процесс выселения отца – в доме пять долей из шести принадлежали детям, поскольку в недвижимость был вложен материнский капитал. Детей сумели забрать из приюта, устроив во временную приемную семью. Но спустя год ситуация все еще не разрешилась: мама живет в съемной комнате, работает и ждет возможности вернуться в свой дом, забрав детей. Отец нанял адвоката, который защищает его интересы. А дети остаются в чужой семье. Для младших потеря родителей стала серьезной травмой.

## **Где искать возможности для реабилитации?**

В большинстве научных исследований, касающихся нарушений привязанности, говорится о детях, лишенных семьи. То есть речь идет о тяжелых расстройствах. Но и менее серьезные отклонения, возникающие в семьях при отсутствии должного «круга отношений привязанности», требуют огромного внимания. Мы с вами уже не раз убеждались в этом на примере реальных историй нашего курса.

Что помогает справиться с последствиями нарушения? Первый шаг – это обнаружить проблему и ее осознать. **Важно не списывать постоянные, вне зависимости от возрастных кризисов, трудности в отношениях с ребенком на детские капризы или плохой характер, а пробовать разобраться в сути происходящего.** Достаточно ли надежной и позитивной была связь ребенка со своим взрослым в первые годы жизни? Не было ли длительных расставаний? Удовлетворялись ли эмоциональные потребности соответственно возрасту? Второй шаг – направить усилия на построение с ребенком доверительных и теплых отношений. Именно на это – не на учебу, кружки или спорт – важно делать акцент. Специалисты, работающие со случаями нарушения привязанности, подтверждают: старания родителей первичны, а усилия психологов и психотерапевтов – вторичны, они только в помощь. Третий шаг – работа со специалистами.

**Идеальная схема исцеления – это качественное улучшение отношений с теми взрослыми, которые стали источником нарушений.**

Если мама, которая вынуждена была работать и оставлять малыша без личного внимания, сумеет найти способ изменить занятость и образ жизни, чтобы больше времени и любви отдавать ребенку, то она сможет восполнить недостающий контакт. Однако если избавить маму от необходимости работать в прежнем режиме надежды нет, то укреплять привязанность нужно с другим близким человеком. Любой ответственный, заботливый, любящий и эмоционально доступный взрослый в этой ситуации станет спасением.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Значимый взрослый появился в жизни Сании, когда ей было уже 16 лет. Им стала психолог детского дома Эсланда Борисовна. В девушке, которая ушла глубоко в себя, отказавшись от отношений с окружающим миром и людьми, психолог разглядела огромный потенциал и жажду любви. Начался долгий путь навстречу друг другу. В отличие от остальных женщин, которые хотели удочерить Санию и начинали давить на нее, требуя ответных чувств, Эсланда Борисовна действовала очень осторожно и мягко. Она не навязывалась девочке. Не укоряла ее за невниманье, «неблагодарность», «невежливость». Просто была открыта для общения и спокойно ждала, когда Сания сама придет к ней, чтобы получить новую порцию вовлеченности и принятия.

«Спасти может только сознательный, зрелый человек, которому «не все равно», – утверждает Сания, – я своими глазами видела, как меняются дети, когда у них появляются близкие люди. Хотя бы наставники. Еще лучше – приемные родители. Многих это вытянуло буквально со дна. Как и меня. Не будь Эсланды Борисовны, я бы пропала».

История Сании – в книге она рассказана в деталях – яркий пример серьезного расстройства привязанности. И все же он жизнеутверждающий: Сания доказывает читателям, что человек способен изменить свое будущее. Главное, не опускать руки, желать перемен и искать в жизни опору.

Получается, что нередко удается скорректировать последствия нарушений привязанности и в подростковом возрасте, и даже будучи взрослыми людьми. Если осознать, что это необходимо, и быть готовыми к кропотливой работе.

### **Как семья становится терапевтической средой?**

Подробно о создании терапевтической среды, в том числе для детей с нарушениями привязанности, мы будем говорить в конце следующей части «Детская психологическая травма». Огромную роль в терапии

играет способность родителей принимать ребенка безусловно, принимать его чувства и эмоции, учитывать психологический возраст, сверять свои требования с возможностями ребенка, соблюдать последовательность и ритуалы, соблюдать четкие правила в семье и помнить – родитель (значимый взрослый) всегда в ответе. А еще, конечно, очень важно не бояться обращаться за помощью и привлекать к реабилитации ребенка с нарушениями привязанности специалистов – семейных, детских и подростковых психологов.

**И тем не менее никогда нельзя опускать руки. Описанные в научной и публицистической литературе результаты усилий ближнего круга ребенка вкупе с поддержкой специалистов доказывают возможность перемен к лучшему в большинстве случаев.**

А чтобы не терять надежды, когда с ребенком, у которого не сформировалось в детстве надежной привязанности, становится слишком трудно, стоит вспоминать истории других детей, «исцелившихся» благодаря принимающим доверительным отношениям с самыми близкими людьми.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Одним из объяснений того, почему в мире неуклонно увеличивается число психических заболеваний и расстройств личности, являются как раз нарушения привязанности в индустриальном и постиндустриальном обществе. Необходимо сделать все возможное, чтобы ребенок воспитывался в семье и не разлучался с мамой как минимум до трех лет.

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Нильс Питер Рюгаард* «Дети с нарушением привязанности» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Людмила Петрановская* «Тайная опора или привязанность в жизни ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Диана Машкова, Саня Испергенова* «Я – Саня. История сироты» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 2.6.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

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

## Задание 1. «Я – Сания»

**Цель задания:** анализ чувств и состояния ребенка, оставленного родителями.

1. Перечитайте историю Сании, пересказанную в уроке. Запишите, пожалуйста, какие чувства испытывала девочка в доме ребенка.

---

---

2. По какой причине, на ваш взгляд, она отвергала взрослых, которые пытались наладить с ней отношения?

---

---

3. Какие качества помогли психологу Эсланде Борисовне наладить личный контакт с Санией?

---

---

4. Пожалуйста, сделайте свои выводы о том, какая помощь нужна детям, оказавшимся в детских домах. Запишите свои мысли и поделитесь ими с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 2. «Ты – Ваня. Фантазия»

**Цель задания:** с помощью метода «управляемого фантазирования» почувствовать состояние неблагополучия ребенка и описать его в соответствии с вопросами.

1. В прекрасный день в роддоме на свет появился ты – маленький мальчик Ваня. Все в порядке, роды прошли хорошо. По мнению врачей, ты здоров. Мама рядом, она прижала тебя к груди. Что ты чувствуешь сейчас? Что знаешь о мире?

---

---

2. Ваня, твоя мама одинокая женщина, ей 35 лет. Твой отец не хотел тебя и бросил маму еще до твоего рождения. Мама одна, денег мало, но она любит тебя и заботится о тебе. Что ты чувствуешь? Что знаешь сейчас о мире?

---

---

3. Ваня, мама очень устает, и ей тяжело. Она каждый день уходит из дома, чтобы мыть полы в подъезде, а ты один. Ты хочешь есть и плачешь, но она не приходит. Когда она возвращается, то кормит тебя. Но никогда не смотрит тебе в глаза и ничего не говорит. Как ты чувствуешь себя? Что ты думаешь о самом себе?

---

---

4. Ты уже подросток и сам ползаешь по комнате. Сегодня первый раз встал на ножки и опрокинул на себя чашку с горячим чаем. Мама вызвала врача, врач пригрозил сообщить в органы опеки, чтобы тебя забрали в приют. Что ты знаешь сейчас о взрослых? Что чувствуешь? Что узнаешь о самом себе?

---

---

5. У твоей мамы появился приятель. Он часто остается с тобой, пока мама работает. Он пьет, от него плохо пахнет, он говорит, что не любит детей. Он кричит на тебя, если ты плачешь. Мама боится его и просит тебя молчать. Ваня, что ты знаешь сейчас о взрослых, о мире? Что ты чувствуешь?

---

---

6. Ваня, тебе три года. Мамы часто нет дома, ей нужно работать. Мамин приятель бьет тебя и ругает. Ты уходишь из квартиры. Тебя находит одного на улице полиция и отправляет в больницу как безнадзорного ребенка. На маму заводят дело из-за «оставления в опасности». Что ты знаешь о взрослых и о мире сейчас? Что ты чувствуешь? Что узнаешь о самом себе?

---

---

7. Вы больше не Ваня. Вы снова взрослый человек и родитель (будущий родитель).

Напишите, какая картина мира сложилась у Вани к 3 годам. Как он относится к себе? Как относится к взрослым? Какой тип привязанности сформировался у Вани с мамой (три типа привязанности описаны в уроке 2.4)? Каким вы видите его будущее? Поразмышляйте о том, как и на каком этапе можно было Ване помочь. Поделитесь своими идеями с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Задание 3. «Проектирование ситуации»**

**Цель задания:** сконцентрировать внимание на помощи и поддержке матери на разных этапах взросления ребенка ради его благополучия.

1. Напишите, как, на ваш взгляд, влияет на младенца взаимодействие с мамой, которая эмоционально отсутствует (трудная жизненная ситуация, депрессия, болезнь, зависимость)?

---

---

2. Кому вы стали бы помогать, чтобы изменить ситуацию к лучшему, – матери или ребенку? Почему?

---

---

3. Какие могут быть варианты помощи семье в трудной жизненной ситуации? Запишите, пожалуйста, свои предположения.

---

---

4. Сделайте свои выводы о значении поддержки общества и самых близких людей в период, когда в семье появляется ребенок. Запишите

их и поделитесь своими мыслями с Напарником.

---

---

# **Часть III. Детская психологическая травма**

## Урок 3.1 Что может сломать детей?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Виктория плохо помнила свое детство. Ни дошкольные годы, ни младшая школа в памяти не отложились. Только время от времени в сознании вспыхивали картины из прошлого.

Вот ей 8 лет, и она получает в школе первую двойку. Хочет исправить ее, но на учебу нет сил. Вика никак не может сосредоточиться: кружится голова, а тетрадки и книги плывут перед глазами, словно в тумане. Вот ей 10 лет. Втайне от родителей она несет в ванную комнату гигантскую стопку: отдельные полотенца для каждой части тела. Вика чувствует себя очень грязной. И боится испачкаться еще больше, если полотенцем для лица нечаянно прикоснется к рукам или груди.

Вот Вике 13 лет. Эту картину она помнит четко, и с того момента – всю свою жизнь в деталях. Отец сидит за столом, перед ним початая бутылка водки.

– Сядь, – приказывает он девочке-подростку, – скучно пить одному.

Вика слушается. Отец пьет и говорит с ней: дочка для него играет роль собутыльника. Мужчина высказывает свои обиды на судьбу и на жену, мать Вики. Язык отца начинает заплетаться.

– Эй, – он приближает свои горячие губы к уху девочки и переходит на шепот, – я к любовнице сегодня не успел. У матери твоей голова, как всегда, болит. Давай ты?

Дальше Вика не помнит.

Следующая вспышка – отец таскает ее за волосы, а потом швыряет о стену. Мимо с безразличным видом проходит мать. Бросает на мужа с дочерью невидящий взгляд и закрывается в спальне.

«Это я во всем виновата, – думает Вика, сидя в углу и сжимая голову руками, – я плохая! Я это заслужила».

## Почему трудно признать детскую психотравму?

Нам с вами предстоит насыщенная и – не будем скрывать – сложная в эмоциональном плане часть «Детская психологическая травма». Просим помнить о праве в любой момент сказать себе «стоп», чтобы восстановить внутреннее равновесие, а при слишком острых переживаниях рассмотреть возможность обратиться к специалисту.

При этом обойти стороной тему травмы нельзя. **Знания о детской психологической травме дают неизмеримую глубину понимания развития и трудного поведения ребенка.**

Кандидат психологических наук, доцент Анна Варга пишет: «Психологической травмой наиболее активно занимаются там, где ее сравнительно мало. Там, где не идет война, там, где существуют приюты для жертв домашнего насилия, где вовремя реагируют на школьную травлю. Когда общество переживает актуальную травматизацию, когда насилие распространено широко и большинство людей относится к нему терпимо – там все заняты выживанием, и им не до исследований».

К сожалению, травматичного опыта в нашей стране много и у взрослых, и у детей. Стоит вспомнить количество войн, репрессий, вооруженных конфликтов, и это становится очевидно. **И даже само искаженное понимание «воспитательных мер» в некоторых семьях является источником серьезных психологических травм, а потому нуждается в изменении установок.** Исследования, инициированные в 2019 году Национальным институтом защиты детства в рамках проекта «Дом под зонтом», показали, что каждый третий житель нашей страны считает допустимым использование методов физического наказания по отношению к детям. По данным этого исследования, 68 % россиян склонны применять «мягкие» формы: подзатыльник и шлепок даже не рассматриваются ими как «жестокое обращение». Оказывать физическое воздействие на ребенка считают правильным около 90 % россиян.

Однако грань между шлепками, подзатыльниками и насилием невероятно тонка. Чем чаще на ребенка воздействуют физически, тем короче эффект. И тогда взрослые усиливают воздействие, потому что не владеют другими методами воспитания ребенка и, скорее всего,

«получали ремня» в детстве сами. Неофициальные данные говорят о том, что регулярным избиениям со стороны родителей в современной России подвергается порядка 2,5 миллиона детей до 14 лет. Примерно 50 тысяч из них убегают из дома от побоев. Порядка 30–40 % всех преступлений в стране происходят в семье, и 50 % из них затрагивают детей. Примерно 60–70 % детей, которые подвергаются в семьях жестокому обращению, как следствие, отстают в развитии, страдают приобретенными физическими, психическими и эмоциональными расстройствами.

**В будущем негативный детский опыт (НДО) увеличивает риск онкологии, сердечно-сосудистых, аутоиммунных заболеваний, а также зависимостей, криминального поведения и суицидов.**

И это мы пока еще не коснулись морального насилия (системного унижения, отвержения, порицания ребенка и так далее), которое в принципе не считается чем-то ужасным, хотя имеет не меньше последствий.

Почему же так трудно признать детскую психотравму? Потому что ее много и она не видна. Источник в большинстве случаев – самые близкие люди, а последствия привычно списываются на «плохое поведение» ребенка. Невидимость существует и по той причине, повторимся, что слишком многие взрослые сами имеют травму, и поэтому она кажется нормой. Но **психологическая травма существует. И под ее влиянием человек начинает воспринимать окружающий мир как опасное место, а себя ощущает беспомощным и напуганным. Видит угрозы даже там, где их нет. И тогда весь его ресурс, все силы направляются не на то, чтобы развиваться, расти, открывать новое, созидать, а на то, чтобы искать безопасное место и защищать себя.**

## **Какова история изучения травмы?**

До недавнего времени во всем мире – Россия не стала исключением – был популярен опасный миф о «пластичности детской психики». Взрослые считали, что события раннего детства не имеют на ребенка никакого влияния: «Поплачет и забудет». Накричали? Наказали физически? Потерял близких? Он маленький, вырастет и не вспомнит.

Сегодня мы знаем, к счастью, что думать так – большая ошибка.

Брюс Перри, всемирно известный психотерапевт, создатель и руководитель «Академии детской травмы», в числе первых опроверг ложный стереотип. Практическая работа с травмированными детьми помогла ему увидеть и изучить связи между событиями в жизни детей и их поведением. Шаг за шагом он менял подход к терапевтической работе, доказывая влияние травмы на развитие, поступки, самооощение и здоровье ребенка.

**Однозначный вывод состоит в том, что ребенка наравне с генетикой формируют окружение, среда и события, которые ему довелось пережить.**

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Когда Вике было четырнадцать, отец познакомил ее со своей любовницей. Никогда не скрывал от дочери деталей интимной жизни, а тут захотел похвастаться. Женщина и правда оказалась яркой, эффектной – под стать отцу. Вика сразу прониклась к ней необъяснимой симпатией. Любовница, в отличие от матери, казалась живой. Настоящей.

– Папа, когда выпивает, – поделилась она шепотом, улучив момент, – начинает меня трогать везде. Что мне делать?

Это был вопрос, который мучил ее больше всего на свете. Из-за него она не могла нормально учиться и дружить с ребятами. Ей нужно было найти ответ.

– А ты не ходи по дому в коротком халатике, – усмехнулась любовница, – не провоцируй его. Он же мужик!

Больше Вика никому и ни о чем не рассказывала. Все правильно, виновата только она. С ней все не так. А отец – хороший. Она же видела, как ему тяжело. Как он крутится ради того, чтобы они с матерью жили и ни в чем не знали отказа. А где любовь, благодарность? Ничего нет. Мать отталкивала отца. Могла неделями не разговаривать с ним. Она вообще была как неживая: сидела, уткнувшись в телевизор, ела, спала, и все. Даже не работала, как другие мамы. Значит, Вика должна была за двоих благодарить.

– Ты же его любимица, – шипела на Вику мать, – вот и иди к нему!

Мама выставляла Вику перед собой как щит, чтобы не иметь дела с отцом. И Вика должна была держать оборону.

## Что такое психологическая травма?

Психотравма – это вред, нанесенный психическому здоровью; стимул той или иной силы извне, который разрушает психическую целостность человека. **Стресс и травматические события – особенно в раннем возрасте – негативно сказываются на развитии головного мозга ребенка. Происходят изменения в морфологическом и химическом составе мозговой ткани, которые, в свою очередь, воздействуют на поведение человека.**

При этом психологическую травму, в отличие от физической, нельзя увидеть невооруженным глазом. Вот, к примеру, идет ребенок. Такой же, как и все – руки, ноги, голова. Нигде ничего не сломано, ни гипса, ни костылей. Но эта видимая целостность бывает очень обманчивой. Если вред нанесен психическому здоровью ребенка, внутри него что-то «ломается». Сначала это отражается на поведении, потом превращается в акцентуацию личности (особенность характера, при которой некоторые его черты чрезмерно усилены) и при негативном развитии событий может привести к психическим заболеваниям. **Если предъявлять к травмированному ребенку обычные требования – вести себя хорошо, контролируй эмоции, развивайся в ногу со сверстниками, – это многократно повысит стресс и усугубит травму.** К сожалению, именно это происходит повсеместно. Взрослым не приходит в голову отправить на стометровку ребенка со сломанной ногой. Но с психологической травмой все выходит точно наоборот – чем страшнее «поломка» внутри ребенка, тем сильнее на него давят учителя, родители, общество и заставляют «быть как все».

**Детская травма повышает риск травматизации в будущем. Причем, как это ни парадоксально, не только психологической, но и физической. Травмированные люди неосознанно гораздо чаще идут на неоправданный риск, получают переломы и раны, страдают зависимостями.** Их невидимая душевная боль, которую не признали и обесценили, именно так стремится вырваться наружу. Кроме того, детские травмы имеют протяженный во времени эффект – они формируют видение мира как пугающего и опасного места. Если серьезная травма не вылечена, она переносит ощущение страха и

беспомощности во взрослую жизнь. А следом по цепочке передается детям, внукам и далее.

**И, главное, самые страшные для детей травмы всегда исходят от родителей или других близких людей.**

## ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

«Я ненавидела, что можно быть такой – глупой, слабой, уязвимой, несвободной, – пишет сегодня в социальных сетях Виктория Дини, – такой неправильной, такой заслуживающей всего этого ада, происшедшего дома, потому что иначе ведь ничего бы не было? Ведь раз происходит, значит, я заслужила? Я была ребенком, а дети считают именно так: «раз что-то происходит, значит, этому причина я». Магическое мышление – это детское мышление. Ну и классика: «С тобой так поступают самые близкие люди, так чего еще ты достойна? Плохая, да».

Ненависть, которую взрослый человек адресовал бы насильнику, оказалась направлена внутрь самого ребенка. Потому что выразить ее родителю – тому, кто произвел на свет, кормит, обеспечивает, – невозможно. Запрещено. А неприятие себя и ненависть к себе – самые разрушительные чувства. Они не позволяют выбрать свой путь. Не дают строить близких отношений. Блокируют доверие к себе, к своим ощущениям, мыслям, решениям. Даже имя оказывается отравленным. Повзрослев, Виктория запретила себе и всем то короткое имя, которым ее звали в детстве: этот звук возвращал ее в прошлое. И только огромная работа над собой, длительная психотерапия позволили Виктории увидеть правду: «Я была нормальной. Ненормальным был он. Но этого мне никто тогда не объяснил, и корка ненависти сомкнулась плотно. Каждый раз, видя себя, узнавая себя на снимках и в зеркале, я чувствовала ярость, ненависть. И стыд».

Виктория Дини прошла длинный болезненный путь. Родные так и не пришли на помощь, напротив, отталкивали и усиливали боль. Самые близкие говорили: «Прекрати открывать рот! Твой отец – прекрасный человек, он тебя вырастил. Будь ему благодарна!» А правда все это время была в том, что отец наносил тяжелейшие психологические травмы. Исцеление – сама Вика говорит, что полностью оно

невозможно, – пришло только вместе с помощью другим людям. Виктория профессионально занялась фототерапией и терапевтическими съемками: «Я верю в то, что реальность целительна и что путь к принятию себя – в легализации себя настоящей, без поз, без фильтров, без рамок и декораций».

## **Как действует посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?**

ПТСР – это нарушение психической деятельности, развивающееся после внешнего психологически травмирующего события. Проявляется многократным переживанием ситуации в кошмарных снах и мыслях, желанием избавиться от воспоминаний, актуальным нервным напряжением, раздражительностью, тревожностью.

«По правде говоря, диагноз ПТСР вошел в психиатрическую практику только 1980-х годах, – пишет Брюс Перри, – сначала его рассматривали как достаточно редкое состояние или расстройство, отмеченное у незначительного количества солдат, испытывавших психическую опустошенность после боевых действий. Но вскоре такие же симптомы (навязчивые мысли, фрагментарные воспоминания о травмирующем событии, нарушения сна, чувство нереальности происходящего, повышенная тревожность и пугливость) были описаны у жертв изнасилования, людей, переживших природные катаклизмы, а также у тех, кто оказался свидетелем или участником опасных для жизни инцидентов или актов насилия».

«Тяжело думать о страданиях, причиненных другими, – подтверждает выводы автор книги «Тело помнит все» Бессел ван дер Колк, – однако в глубине души многих переживших психологическую травму людей еще больше преследует стыд за то, что они сделали или не сделали сами в сложившихся обстоятельствах. Они презирают себя за то, насколько напуганными, зависимыми, возбужденными или взбешенными они себя чувствовали».

К сожалению, дети – как мы видим из истории Виктории Дини – в этом смысле не исключение.

Травма разрушает человека как личность. **Поступки глубоко травмированного ребенка мало говорят о его генетике, морали или воспитании. Зато выносят на поверхность самые ужасные**

**события, которые произошли в его жизни.** Нам, взрослым, важно научиться «читать» эту информацию и видеть в травмированном ребенке не монстра, а жертву. Повторимся, детям гораздо сложнее справиться с психологическими травмами. Если уж взрослые люди не могут жить в состоянии ПТСР, разумно ли от детей, переживших насилие и другие разрушающие события, ждать именно доброты и послушания?

Клиническая работа доктора Перри с проблемными детьми в психиатрической клинике подтвердила результаты исследований. Брюс Перри закрепил понятие «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР) у детей. Он доказал, что **стресс для ребенка гораздо более разрушителен, чем для взрослого. И при этом, по его оценке, примерно 40 % детей переживают хотя бы одну потенциально травмирующую ситуацию до 18 лет.** Это смерть одного из родителей или братьев-сестер, длительное пренебрежение их нуждами, насилие, в том числе сексуальное, несчастные случаи, природные катаклизмы. В России – если принять во внимание низкий уровень жизни, распространенность зависимостей, частоту семейного насилия и наполненность детских домов – эти цифры могут быть даже выше. К сожалению, пока не будет проведено соответствующих опросов и исследований, реальной картины мы не увидим. В нашей стране общество еще только вступает в эпоху переосмысления психологии детства. Далеко не все родители, учителя и даже специалисты (психологи, социальные работники и т. д.) осознают суть и последствия детских психологических травм.

**Как именно повлияет травма на будущее ребенка, во многом зависит от поведения его значимых взрослых,** и об этом мы будем говорить на заключительном уроке этой недели «Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?».

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

В группу детского сада пятилетний Ванечка ходил с удовольствием. Он был веселым и общительным, легко заводил друзей, сам придумывал игры, вовлекал в них детей и даже помогал воспитателям.

Однако настал день, когда внезапно все изменилось. Утром Ваня остался в раздевалке, не решаясь войти в группу. Кое-как

его уговорили переступить порог. Но малыш весь день просидел на стульчике у выхода, ни с кем не играл, был вялым и грустным.

– Почему ты не хочешь поиграть с ребятами? – спрашивала встревоженная воспитательница.

– Потому что я жду своего папу, – каждый раз отвечал Ваня.

Папа не приходил. А Ваня целыми днями сидел на стульчике, как будто сам себя наказал. Каждое движение давалось ему с трудом. Ел он через силу, хотя раньше у него всегда был отменный аппетит.

Каждый вечер Ваню забирала мама. Она старалась остаться незамеченной, прятала глаза, на вопросы отвечала односложно и всякий раз пыталась поскорее собрать и увести Ваню из детского сада.

– Это я во всем виноват, – признался Ваня неделю спустя и заплакал, – папа с нами больше жить не будет!

Так воспитательница узнала, что родители Вани развелись, а мир ребенка рухнул вместе с уходом отца, оставив малышу глубокое чувство вины. К сожалению, родители Вани ничем не смогли ему в тот момент помочь: то ли по причине собственной депрессии, то ли по незнанию, что именно можно сделать. Они не сказали Ване, что развод – не его вина. Не сохранили отношений и равных обязанностей по отношению к ребенку. Ваня все глубже уходил в свои травматические переживания и словно не жил.

К детскому психологу мама мальчика обратилась только спустя два года, когда начались проблемы с обучением в школе. К тому времени у Вани сложилось устойчивое убеждение «я плохой, из-за меня папа ушел из семьи» и «я никому не нужен, меня не за что любить». Травма мешала учиться и развиваться. Спустя два года было непросто справиться с ее последствиями.

## Как необходимый риск отличать от травмы?

Очень важно четко отличать травму от нормальных условий развития ребенка, в которых естественным образом встречаются трудности, вызовы и умеренный риск. Нет смысла создавать тепличные условия для детей и ограждать их от жизни, делая все за них или оберегая сверх меры. Но при этом никогда родители не должны становиться источником унижений, потерь, физической боли и угрозы для жизни. Мама и папа необходимы как первый и самый важный круг безопасности ребенка.

Людмила Петрановская в своей прекрасной книге «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» пишет: «Мне очень нравится формулировка Гордона Ньюфелда: «Развитие происходит из точки покоя». Так оно и есть. Причем и у детей, и у взрослых. Так мы, люди, устроены: как только наши базовые потребности удовлетворяются, как только нам спокойно и хорошо, нам сразу становится невтерпёж что-нибудь новое узнать или сделать».

**Когда в жизни ребенка много стресса, физической или душевной боли, голода, холода, пренебрежения нуждами, он останавливается в развитии. Психологически ребенок «застревает» в моменте травмы, на том возрасте, в котором произошли тяжелые для него события.**

### ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА

Самые страшные для ребенка психологические травмы всегда исходят от родителей или других близких людей. Как именно повлияет травма на будущее ребенка, также во многом зависит от поведения его значимых взрослых.

#### Рекомендуем дополнительно прочесть книги:

- *Бессел ван дер Колк* «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 3.1.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные «сигналы».

### **Задание 1. «Люба»**

**Цель задания:** проанализировать влияние психологических травм на ребенка.

1. Посмотрите, пожалуйста, фильм Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь» в Интернете (это займет 10 минут).

2. Опишите свои чувства от увиденного.

---

---

3. Перечислите психологические травмы, которые, на ваш взгляд, перенесла героиня фильма Люба (в реальности Нина Гончарова). Напишите, как в семье обращались с ней? Чему она стала свидетелем?

---

---

4. Сделайте выводы о влиянии психологических травм на состояние и развитие ребенка. Запишите их и обсудите с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 2. «Люба 20 лет спустя»

**Цель задания:** проанализировать влияние негативного детского опыта на будущее человека.

1. Подумайте, пожалуйста, как могла сложиться судьба героини фильма «Я сюда больше никогда не вернусь» Нины Гончаровой. Жива ли она? Состоит ли в браке? Есть ли дети? Если есть, как Нина справляется с их воспитанием? Запишите свои предположения.

---

---

2. Чтобы сверить свои предположения с реальностью, посмотрите, пожалуйста, телесюжет «Я больше сюда никогда не вернусь. 20 лет спустя. Судьба героини. Нина Гончарова» (по поиску в Интернете, канал НТВ).

3. В программе есть слова Нины о том, что «лучше детский дом, чем такая семья». В действительности лучшей альтернативой семье, в которой есть серьезная угроза жизни и здоровью ребенка, становится другая семья – осознанная и ресурсная. Пожалуйста, поразмышляйте и запишите, как сложилась бы судьба Любы, если бы ее удочерили заботливые, любящие родители. Обсудите свои предположения с Напарником.

---

---

4. Запишите свои выводы о влиянии детских психологических травм на будущее человека. Имеют ли они последствия для следующих поколений в роду? Обсудите свои мысли с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «История Вани»**

**Цель задания:** закрепление материала урока, анализ чувств и потребностей ребенка в травмирующей ситуации.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Вани в разделе «Пример из жизни» урока.

2. Какие признаки указывали на то, что ребенок испытывает сильный стресс после развода родителей?

---

---

3. Почему мальчик винил в уходе отца себя? Часто ли дети берут на себя вину за происходящее с родителями?

---

---

4. Как, на ваш взгляд, родители могли помочь Ване пережить свой развод? Что им следовало предпринять? Запишите свои мысли и поделитесь ими с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

## Урок 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Ирочка родилась в состоятельной семье. Мама – хозяйка небольшого агентства по купле-продаже недвижимости. Отец – влиятельный человек с большими возможностями. Первые годы все шло хорошо. Ирочка росла здоровой, умной девочкой на радость родителям. Мама оставила свой бизнес и занималась ею.

Но с пяти лет у Ирочки все изменилось: мама с папой начали ссориться. В такие моменты ребенку становилось страшно, только родители не замечали этого. Они думали, она ничего не слышит. А Ирочка всегда знала, когда они ругаются: чувствовала и слышала приглушенные голоса. Однажды решила, что должна их остановить, – вошла в спальню родителей в самый разгар скандала и застыла на пороге, зажмурив глаза и закрыв ладошками уши.

– Выйди вон! – прорычал отец.

Ирочка убежала в детскую, захлопнула за собой дверь, забралась в шкаф и плакала там, прижав к себе плюшевого зайца. Она чувствовала себя преданной. Ее прогнали, она для них ничего не значит! Ирочка все ждала, что папа придет и скажет: «Прости меня, малыш». Он же никогда раньше с ней так грубо не говорил. Еще она надеялась, что мама пожалеет ее: возьмет на ручки и покачает. Тогда было бы не так страшно. Но они не пришли. Больше Ирочка из своей комнаты, когда родители ссорились, не выходила – пряталась с зайцем в шкафу и плакала.

А потом родители подали на развод. Папа сразу сказал, что во всем виновата мама: развод был ее «идеей».

– Я этого так не оставлю, – шипел отец, не обращая внимания на ребенка, – лишу эту тварь всего!

И он сдержал свое слово. Очень скоро был нанят адвокат, который занялся не только бракоразводным процессом, но и сбором документов на лишение мамы Ирочки родительских прав.

## Что такое «малые травмы»?

Очевидно, что ни одна человеческая жизнь не обходится без тех или иных тяжелых событий. С ними сталкиваются и взрослые, и дети. Чтобы избежать неприятных последствий, важно правильно организовать поддержку в трудный период. Когда речь идет о ребенке, это целиком и полностью в силах родителей. При условии, что они сами понимают опасность происходящего.

**Так называемые «малые травмы» – это негативные события, которые выводят из эмоционального равновесия и превышают нашу способность справиться с ситуацией.** Эти явления не угрожают жизни или телесной целостности, но характеризуются ощущением абсолютной беспомощности. Тем более для маленького ребенка, который еще не умеет сам себя утешать.

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению «малых травм», стоит вспомнить об этапах развития психики ребенка – уроки 1.5 и 1.6. На каждом этапе будут важны разные обстоятельства, необходимые для нормальной жизни, а значит, и развития. Если ситуации резко негативные или, наоборот, все чересчур хорошо, последствия могут быть печальными, вплоть до развития психопатологии. Например, мама не понимает, что ребенок плачет, потому что у него болит живот, и из раза в раз кормит его, вместо того чтобы лечить. Или родители думают, что младенец просто капризничает, поэтому не подходят к нему, приучая к дисциплине. Если таких неблагоприятий много и они резко негативные, травма будет серьезной. В дальнейшем взрослый будет с трудом переживать неудачи и не сможет «держать удар». **Чем выше сформировалась психика (то есть чем старше и более развит ребенок), тем выше его психологическая устойчивость. Младенческие травмы самые тяжелые, как и их последствия.**

В качестве примеров так называемых «малых травм» можно привести ряд событий, которые нередко встречаются во взрослой жизни:

- Конфликт со значимыми людьми или детьми
- Супружеская неверность
- Развод
- Конфликт с руководством/начальником или коллегами
- Неожиданный или длительный переезд/переселение

- Новая работа
- Рождение или усыновление ребенка
- Юридические проблемы
- Финансовые трудности
- незапланированный дорогой ремонт дома/квартиры, и так далее.

Взрослые люди (если в детстве они получили достаточную опору от своих родителей и не были травмированы) обладают достаточным ресурсом, чтобы с этими событиями справиться. Они переживают, но находят в себе силы, чтобы утешиться и двигаться дальше. А вот дети пока еще не могут регулировать собственное состояние: они полностью зависят от эмоций и переживаний значимых взрослых. Как и от их поступков.

### **Что плохого может быть в переезде?**

Переезд – не такое уж редкое событие для семьи. Взрослые люди меняют место жительства ради более комфортной квартиры, интересной работы, лучшего климата, новых возможностей. Помимо стресса, который сопровождает это событие, в нем бывает немало радости. **Однако дети нередко воспринимают переезды негативно: для них важны устойчивость, постоянство, а смену места жительства они могут переживать как потерю.**

#### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Когда нашей старшей дочке Нэлле было 11 лет, наша семья переехала. Подготовительный период длился целый год. Мы с мужем купили в кредит таунхаус, делали в нем ремонт и готовились продавать квартиру, в которой сами жили на тот момент. Каждые выходные приезжали вместе с Нэллой в поселок, в котором нам предстояло жить, – привозили стройматериалы, контролировали рабочих, кое-что делали в будущем доме своими руками. Дочка участвовала во всех этих приготовлениях. Однако, несмотря на нашу открытость, переезд спровоцировал в нашей семье подобие катастрофы. Ребенка словно подменили. Понятно, что событие совпало с началом пубертата, но слишком резкий характер изменений не оставлял сомнений – переезд тоже «при

чем». Только мы не могли понять почему – он не был неожиданным или внезапным.

И вот много лет спустя, когда дочери было уже 20 лет, возник откровенный разговор о том периоде. Мне все время хотелось понять, почему изменения в поведении ребенка были такими резкими. В ответ на мой вопрос я услышала то, что оказалось для меня полной неожиданностью: «Вы меня даже не предупредили, что мы будем переезжать!» – «Но мы же вместе целый год ездили в новый дом, – возразила я, – ты видела все своими глазами». Слова дочери потрясли меня: «Я думала, вы просто помогаете кому-то с ремонтом».

Необходимо каждый раз убеждаться в том, что ребенок знает и понимает, что будет происходить в семье. Нужно рассказывать словами. Переспрашивать, как он понял суть. Делиться своими чувствами. И, конечно, позволять ребенку плакать, горевать, не обесценивать его чувства. Для нас с мужем переезд был событием позитивным – мы улучшали условия жизни, гордились тем, что обеспечиваем комфорт своей семье и нашим будущим детям. Для дочери переезд был событием негативным – она теряла привычное пространство квартиры, своих друзей и прежнюю школу.

**Нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка. Важно принимать любые эмоции, не обесценивать и не отрицать страдания: человек имеет право на все чувства, которые он испытывает.**

На тему переезда как травмы для ребенка есть прекрасный мультфильм «Головоломка». В нем тоже начало пубертата совпадает с изменениями в жизни семьи и наглядно показаны сложные чувства ребенка.

## Как влияет на ребенка развод родителей?

Одной из самых серьезных «малых травм» как для взрослого, так и для ребенка – тем более! – становится развод. Количество разводов сегодня в нашей стране растет. Из трех браков крепким оказывается, к сожалению, только один. Это означает, что с большой долей вероятности ребенок, рожденный в официальном браке, перенесет развод родителей. Если же говорить о браке незарегистрированном, ситуация может быть еще хуже.

Развод для ребенка при неосознанном отношении взрослых к процессу – это тяжелые чувства. «Папа уходит, значит, я ему не нужен». «Мама нас бросила, потому что я плохой». **Дети винят в расставании родителей себя. Если у взрослых не хватает мудрости снять ответственность с детей, дать им максимум любви в этот сложный период, может произойти беда.** В талантливом фильме Андрея Звягинцева «Нелюбовь» показано, что от развода до катастрофы может быть всего один шаг.

Останется развод «малой травмой» или перерастет в разрушение жизни и здоровья ребенка, зависит только от поведения взрослых – мамы и папы.

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Суд состоялся, родителей развели. Ирочку по решению суда оставили с отцом, поскольку у матери – мужчина доказал это с помощью адвоката – не было дохода, а значит, и возможности растить ребенка. И все-таки лишить маму Ирочки родительских прав с первого раза не удалось, объективных причин для этого не было: ни зависимостей, ни жестокого обращения с ее стороны. Напротив, между мамой и дочкой была надежная привязанность и большая любовь. Но процесс уже был запущен: рано или поздно отец планировал добиться своей цели любой ценой.

После развода Ирочка не могла видеться с мамой: отец с помощью взяток добился именно такого решения от суда. И дома, и на улице

Ирочка находилась теперь под охраной – вооруженные сотрудники отца защищали ее от встреч с любимой мамой. Девочка была в тяжелом стрессе. А мама, несмотря ни на что, не опускала руки и продолжала бороться за дочь.

Худшее, что могут сделать родители ребенка в ситуации развода, – использовать его как орудие мести друг другу. Разжигать с супругом войну, а сыну или дочери запрещать видеться с мамой или папой. Настраивать ребенка друг против друга и искать в его лице соучастника – того, кто примет сторону одного из родителей и откажется поддерживать второго. Для ребенка это слишком тяжелый выбор, и впоследствии ему приходится нести груз предательства и вины перед одним из родителей через всю свою жизнь.

Супругам в разводе бывает трудно удержаться от мести и брани. **Однако не учитывается простая схема, которая бесперебойно срабатывает на уровне подсознания ребенка: «если мой папа плохой» или «если моя мама плохая», то «я – тоже плохой»; «если мои родители уничтожают друг друга, то им не нужна больше и моя жизнь».** Эта прямая связь не имеет срока давности, она актуальна для любого возраста.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Мои родители развелись, когда мы с братом уже выросли. Они оба понимали, что развод – это травмирующее событие, и постарались максимально его отложить: до нашего совершеннолетия. После этого прошло больше 20 лет, страсти давно улеглись, но мама до сих пор с трудом переносит присутствие папы. И вот на мое 42-летие мы с мужем и нашими детьми полетели в родной город, чтобы встретиться с родными и близкими. Наши родители уже пожилые люди, им было бы сложно прилететь в Москву, чтобы нас повидать. Во время праздника я попросила маму и папу сфотографироваться со мной – на память. Последние совместные фото у меня из детства. Папа с радостью согласился, а вот реакция мамы поставила всех в тупик: «Я с ним фотографироваться не буду!» У меня, взрослой женщины, мамы 5 детей, на глазах выступили слезы. На уровне подсознания возникло такое чувство, что мама не принимает и меня тоже, не рада мне. Стало стыдно перед гостями и перед

собственными детьми. Конечно, я быстро совладала с собой. Но горькое чувство, которое показалось особенно тяжелым в день рождения, оставило след. Даже у меня, взрослого человека. А уж что говорить о детях.

**При столкновении с ситуацией развода важно принимать чувства ребенка, не обесценивать его потребность в маме и папе, уметь сопереживать, а еще – открыто, но деликатно высказывать свою боль.**

Каждый человек, сколько бы ему ни было лет, – дитя двух людей. Чтобы не навредить ребенку, важно признавать его потребность в обоих родителях. И при малейшей возможности сохранять доброжелательные отношения между бывшими супругами, которых ребенок связал навеки. Идеалом для ребенка станет семья, в которой, несмотря на развод, мама и папа (вместе с новыми детьми и супругами, если они есть), бабушки и дедушки с обеих сторон собираются в день его рождения за одним столом и искренне рады друг друга видеть. Ведь если бы они много лет назад не встретились, не стали близки, не полюбили друг друга, ребенок бы никогда не появился на свет. А он появился. И это, безусловно, великое счастье!

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

У меня есть подруга, удивительная мама девятерых детей, ее зовут Кристина. Четверых детей она родила сама, один ребенок пришел к ней со вторым мужем, и еще четверых они вместе усыновили. Несмотря на сложносочиненный характер семьи, эти люди – пример высшего семейного благополучия. Супруг отвечает за материальную и внешнюю безопасность семьи (он занимает высокий пост), а Кристина – за внутренние отношения. Ради сыновей она сумела сохранить хороший контакт с первым мужем, который в свое время оставил ее и едва не забрал двоих детей себе. Смогла наладить отношения с бывшей женой второго мужа, чьего сына они растили вместе. Дружит со всеми старшими родственниками, включая родителей бывшего супруга, и старается передать детям ту же способность выстраивать добрые отношения внутри семьи ради благополучия каждого ребенка.

**В конечном счете здоровье и счастье детей всегда намного важнее обид и жажды мести взрослых.**

## **Что такое «родительские директивы» и как они влияют на ребенка?**

Слова – не события, они могут быть незаметны. Но некоторые из них оказывают фатальное воздействие на детей. **Многokrатно повторенные, «вбитые в мозг», негативные установки самым драматичным образом влияют на формирование личности ребенка.** Если у вас – возможно, как паттерн из собственного детства – появляются в общении с детьми подобные фразы, пожалуйста, проработайте отказ от них. Если потребуется, то вместе с психологом. Нельзя допустить такой посыл.

1. **НЕ СУЩЕСТВУЙ:** «Мне не нужен такой плохой мальчик...», «У меня больше нет дочери...», «Все беды из-за тебя...». Ребенок чувствует, что он не нужен родителям, и ощущает себя вечным должником, который никогда не может избавиться от груза ответственности и вины.

2. **НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ:** «Что ты ведешь себя как маленький...», «Ты уже не ребенок, чтобы...», «Что за детский сад...». Слыша это, ребенок старается быстрее взрослеть, тем самым теряя детство. Может наверстывать упущенное во взрослом возрасте, например, не желая создавать семью или заботиться о ком-либо. Или становится большим ребенком в своей семье.

3. **НЕ РАСТИ:** «Детство – самое счастливое время...», «Не торопись становиться взрослым, потому что...», «Только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...». Последствия – инфантилизм. Неумение жить самостоятельной взрослой жизнью. Возможны в будущем отношения в браке по принципу – «взрослый/ребенок».

4. **НЕ ДУМАЙ:** «Не рассуждай, а делай, что сказали...», «Не умничай...». Эта установка мешает во взрослом возрасте решать возникающие проблемы. Не позволяет принимать собственных решений.

5. **НЕ ЧУВСТВУЙ:** «Как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...», «Что ты боишься всякой ерунды...», «Тоже мне горе, кошка у него сдохла...», «Ты же мужчина, терпи...». Последствия – ребенок теряет контакт с чувствами, живет только разумом. Сильные эмоциональные события переносит катастрофически тяжело.

6. НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА: «У тебя все равно ничего не получится...», «Успокойся уже, хватит зря время тратить...». Как следствие, ребенок становится старательным, но результатов не достигает. Не может творчески подходить к делу.

7. НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ: «Не высывайся, не лезь...», «Будь как все люди...», «Сиди тихо, не вякай...». В будущем ребенок будет стремиться к подчиненному положению.

8. НЕ СТРОЙ ОТНОШЕНИЙ: «Все подружки – это до поры до времени, только мама...», «Эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...», «Да что твой отец, он тебя бросил, а вот я...». Последствия – трудности в близких взаимоотношениях. Возможна роль жертвы.

9. НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ: «Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «Чучело! Стыдно с тобой показаться на люди...». Ребенок будет страдать от недовольства собой. В будущем им станет легко манипулировать.

10. НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО: «Вот у него была температура, а он все равно сделал контрольную работу...», «Подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...». Последствия – неумение чувствовать свое тело, определять его опасные сигналы и, как следствие, частые тяжелые болезни.

## ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Ирочка страдала без мамы. Часто плакала, замкнулась в себе. Отца раздражали слезы дочери, и он всеми средствами взялся доказывать ребенку, что ее мама – плохая.

– Да не любит она тебя, – говорил он сто раз на дню, – иначе давно бы пришла!

– Никто не умер, – раздражался он, – подумаешь, развелись!

– Хватит реветь, – срывался отец на крик, – твоя мать – ничтожество, нашла, о ком слезы лить!

«Не чувствуй то, что чувствуешь, – говорили его слова, – не надейся на отношения с матерью, она плохая». Через некоторое время с Ирочкой стало твориться неладное. Она больше не улыбалась и

замолчала. Отец – благо денег достаточно – стал водить ребенка по психологам, логопедам, врачам. Все как один говорили о необходимости контакта с матерью, но он не верил.

История Ирочки закончилась для ребенка психиатрическим заболеванием – через несколько лет, ближе к подростковому возрасту, врачи поставили диагноз «расстройство личности». Мама девочки смогла отстоять свои права в суде, они с Ирочкой снова видятся. Но девочка, кажется, уже не испытывает от этого радости. Она как будто боится и мать, и отца, который до сих пор не признал вреда, который причинил собственному ребенку, желая отомстить жене. Хотя его действия превратили развод в катастрофу и болезнь на всю жизнь.

История Ирочки – пример крайней неосознанности и безответственности взрослого, которые можно трактовать только как жестокое обращение. Однако более «мягких» форм травматизации детей в семьях достаточно на каждом шагу. Многие родители не умеют строить отношений, превращают детей в орудия мести, не учитывают чувств собственного ребенка, заставляют рвать важные связи, не готовят бережно к переменам в семье.

### **7 правил поведения родителей**

Соблюдение этих правил необходимо для помощи ребенку в ситуации перемен. Однако стоит сохранить их и пользоваться в любых сложных ситуациях, включая непослушание и трудное поведение детей.

**1. В любой травмирующей ситуации «кислородную маску надевать сначала на себя, а потом на ребенка».** В первую очередь искать ресурс для восстановления собственных эмоциональных сил и только после этого помогать ребенку. При этом важно раз и навсегда отказаться от идеи назначить ребенка напарником в борьбе или источником своих ресурсов.

**2. Давать ребенку тактильный контакт – «на ручки», укачивания, объятия.**

**3. Не замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни.** Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка.

**4. Принимать любые, даже самые негативные, эмоции ребенка.** Человек имеет право на чувства, которые он испытывает. Нельзя их

обесценивать.

5. **Слушать ребенка активно**, поощряя его высказываться внимательной сосредоточенностью или короткими нейтральными фразами.

6. **Говорить открыто о собственных чувствах и переживаниях.** Разделять эмоции ребенка. Однако важно не путать это действие с обвинениями и унижениями других. При разговоре необходимо пользоваться «я-высказываниями». К примеру, не «твой отец меня обидел», а «мне было обидно».

7. **Использовать игру и сказки для проработки негативных эмоций ребенка.** Вместе рисовать страх ребенка, придавая ему забавные и смешные черты. Смотреть с ребенком фильмы и мультфильмы, где с героями происходят похожие ситуации, обсуждать их чувства. В случае тяжелых состояний, с которыми не удастся справиться самостоятельно, обращаться к детскому психологу.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка. Важно принимать любые эмоции, не обесценивать и не отрицать страдания: человек имеет право на все чувства, которые он испытывает.

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Бессел ван дер Колк* «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 3.2.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные «сигналы».

## Задание 1. «Развод. История Ирочки»

**Цель задания:** проанализировать травмирующее событие и оценить его разрушительное воздействие на ребенка.

1. Проанализируйте и запишите, что было самым сложным для Ирочки, чья история описана в уроке?

---

---

2. Как можно было, на ваш взгляд, снизить для ребенка стресс в этой ситуации? Что необходимо было изменить в поведении взрослых?

---

---

3. Продумайте и запишите правила поведения родителей при разводе (минимум 5 пунктов). Обсудите их с Напарником.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

5. \_\_\_\_\_

---

## Задание 2. «Опасные директивы»

**Цель задания:** проанализировать влияние негативных установок и научиться их избегать.

1. Пожалуйста, отметьте фразы, похожие на те, которые вы слышали от своих родителей в детстве.

*«Мне не нужен такой плохой мальчик...», «У меня больше нет дочери...», «Все беды из-за тебя...».*

*«Что ты ведешь себя как маленький...», «Ты уже не ребенок, чтобы...», «Что за детский сад...».*

*«Детство – самое счастливое время...», «Не торопись становиться взрослым, потому что...», «Только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...».*

*«Не рассуждай, а делай, что сказали...», «Не умничай...».*

*«Как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...», «Что ты боишься всякой ерунды...», «Тож же мне горе, кошка у него сдохла...», «Ты же мужчина, терпи...».*

*«У тебя все равно ничего не получится...», «Успокойся уже, хватит зря время тратить...».*

*«Не высовывайся, не лезь...», «Будь как все люди...», «Сиди тихо, не вякай...».*

*«Все подружки – это до поры до времени, только мама...», «Эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...».*

*«Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «Чучело! Стыдно с тобой показаться на люди...».*

*«Вот у него была температура, но он вот сделал контрольную работу...», «Подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...».*

2. Перепишите все отмеченные фразы в позитивном ключе, также от имени родителей. Например, вместо слов: «Мне не нужен такой плохой мальчик/плохая девочка» пишите «Какое счастье, что у меня есть такой замечательный мальчик». Вместо слов «Не высовывайся, не лезь...» пишите «Мне очень важно твое мнение». И так далее.

---

---

3. Перечитайте написанные вами фразы. Какие чувства вы испытываете при прочтении? Запишите их.

---

---

4. Запишите свои выводы о роли добрых посылов в воспитании детей и построении детско-родительских отношений. Обсудите их с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Задание 3. «Правила поведения родителей»**

**Цель задания:** закрепление материала урока.

1. Пожалуйста, запишите, как следует вести себя родителям по отношению к детям, когда в семье происходят изменения или тяжелые события.

---

---

2. Подумайте и напишите, где сами родители могут черпать силы и ресурсы, когда в их жизни происходят тяжелые ситуации и возникают негативные чувства.

---

---

3. Сделайте выводы о влиянии поведения родителей на состояние ребенка в стрессовых ситуациях. Обсудите их с Напарником.

---

---

## Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Однажды мне довелось участвовать в съемках программы, посвященной тридцатилетию землетрясения в Армении. На передачу пригласили Эмму Акопян, чья история стала известна всему миру в 1988 году.

Эмме было 25 лет, а ее новорожденной дочке 4 месяца, когда они стали жертвами страшнейшего стихийного бедствия. Утром 7 декабря 1988 года дом, в котором они жили, обрушился. Эмма с дочкой Мариам пролетели вниз три этажа и оказались замурованы в подвале здания. Нога Эммы была зажата рухнувшими панелями, голова женщины тоже оказалась в «капкане». И только руки матери были свободны – одной она держала свою дочку, вторую положила ей на грудь, чтобы малышка не простудилась.

В подвале под завалами было постоянно темно. Нельзя было отличить день от ночи. Постепенно – Эмме казалось, что прошла уже вечность, а их все не могут найти – женщина почувствовала, что у нее заканчивается грудное молоко: девочка явно не наедалась и постоянно причмокивала губами.

Ради того, чтобы ребенок не умер от голода и жажды, Эмма сумела сделать осколком стекла надрез на своем пальце и так вскармливала младенца.

Сама же она все это время оставалась без воды и еды.

### Что такое «большая травма»?

Мы переходим к рассмотрению «больших травм» и их влияния на детей. Сразу и снова повторюсь, что взрослые и дети воспринимают их по-разному. **Ключевым фактором в прохождении тяжелых ситуаций с минимальным ущербом для ребенка является присутствие и поддержка родителей.**

**Так называемая «большая травма» – это чрезвычайное событие, чаще всего содержащее угрозу жизни, в результате которого человек ощущает бессилие и имеет небольшую способность контролировать окружение/среду. Приведем в пример несколько «больших травм», с которыми может столкнуться как взрослый, так и ребенок:**

- Стихийное бедствие.
- Теракт.
- Сексуальное насилие.
- Зона военных/боевых действий.
- Авто- или авиакатастрофа.
- Потеря семьи и т. д.

Во всех этих ситуациях степень пережитой беспомощности гораздо выше, чем в любых других случаях.

Однако история человечества снова и снова доказывает: «большая травма» влияет на ребенка иначе, чем на взрослого. Сохранились воспоминания людей, прошедших в ранние годы жизни концентрационные лагеря. **Дети, которых не разлучали с матерями, даже в невыносимых условиях голода, холода и антисанитарии выживали. И при этом оставались психически сохранными.**

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Под завалами Эмма и Мариам провели семь суток. Если быть более точными – 7 дней, 6 часов и 40 минут. У Эммы были повреждены нога, голова, спина. Она не могла двигаться. Временами наступали моменты отчаяния, в которые Эмме казалось: единственный способ прекратить мучения – это сначала задушить младенца, а следом покончить с собой. Но жизнь дочери удерживала ее от такого решения.

Через неделю после землетрясения, 14 декабря 1988 года, Эмму и Мариам нашли французские спасатели. Эмма передала дочку наверх через отверстие между плитами и тут же потеряла сознание. Ее саму освобождали еще 7 часов. Все это время она была без сознания.

Эмме провели множественные операции. Постепенно женщина оправилась от физических травм. Но вот психологическая травма осталась на всю жизнь. Эмма не могла оставаться в Ленинкане, а когда приезжала в город, не входила ни в одно здание: с родными и близкими встречалась на улице.

«Я до сих пор живу с этим кошмаром перед глазами, – говорила Эмма на съемках передачи, – тридцать лет прошло, но это ничего не меняет. Я даже во сне все это вижу».

В студии под софитами быстро стало жарко. Эмма вдруг почувствовала дурноту, начала обмахиваться руками и слабым голосом попросила воды. Воду принесли моментально – ассистенты уже были предупреждены. До сих пор, стоит женщине почувствовать даже легкую жажду, как она начинает испытывать невыносимый страх смерти. Начинается сердцебиение, зашкаливает тревожность. Не только разум, но и тело помнит все. Невыносимое чувство жажды под завалами превратилось в опасный паттерн на всю жизнь. Бессилие и отчаяние возвращаются моментально. Посттравматическое стрессовое расстройство работает как часы. И за тридцать лет изменить эту реакцию организма не удалось – когда Эмма хочет пить, вода должна появиться в ту же секунду.

## **Где скрываются самые опасные источники детских травм?**

Тем временем есть события, которые катастрофически влияют именно на детей. Среди них стоит выделить несколько самых опасных – это потеря семьи, сексуальное насилие, жестокое обращение, систематическое пренебрежение нуждами. Практически весь страшный «набор», через который прошла героиня фильма Ролана Быкова Люба (Нина Гончарова).

Нетрудно догадаться, почему на детей влияют именно эти ситуации: в них происходит разрыв отношений со значимым взрослым. Слом контакта. Утрата доверия. И самое страшное для ребенка – это когда угроза исходит именно от близкого человека. Мама бросила младенца в родильном доме. Отчим насилует, а мама делает вид, что ничего не замечает. Отец в ярости избивает и говорит, что «это тебе на пользу». Мама забывает покормить, все время кричит и хочет, чтобы ребенка не было. Это невыносимые для ребенка события.

**Выходит, что практически во всех самых страшных случаях – когда последствием становятся психические отклонения, зависимости, болезни – травму маленьким детям наносят родные и близкие люди.**

## **Как на детей влияют «повторяющиеся травмы»?**

В последние годы психологами все чаще высказывается мысль о том, что если незначительное на первый взгляд событие – например, неудовлетворение потребностей ребенка – повторяется системно и регулярно, оно превращается в самую страшную травму. В то, что мешает впоследствии успешно адаптироваться в социуме, заводить друзей, создавать близкие отношения, воспитывать собственных детей.

Если говорить на языке примеров, то вот две ситуации. Первая. Мама один раз накричала на ребенка в состоянии стресса. Не смогла с собой справиться. Когда она пришла в себя, то пожалела о своей несдержанности, объяснила ребенку собственное состояние. Сказала, что сожалеет, приласкала и сделала все, чтобы он не сомневался – «мама любит». Повторимся, это единичная ситуация, исключение из

правил, но никак не систематическая история. Вторая. Мама кричит на ребенка регулярно. Многие годы подряд. Ребенок раздражает ее, мешает ей жить. Частая мысль, которая порой проскальзывает и вслух, – «не надо было тебя рожать».

В первой ситуации с большой вероятностью никаких последствий не будет – **все мы живые люди, можем однажды потерять контроль над собой в ситуации тяжелого стресса, и дети понимают это. Они великодушны – умеют прощать.** Вторая же ситуация грозит негативными последствиями и, вероятно, нарушениями здоровья. Она закладывает в ребенка установку: «Не живи», «Ты здесь лишний, ненужный». И тогда этот паттерн «ненужности» начинает влиять на организм, на развитие. Возникает посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Реальные истории детей с таким расстройством мы перескажем на следующем уроке – они помогут понять последствия повторяющихся травм.

**Важно раз и навсегда запомнить тот факт, что самые большие травмы детям наносят значимые взрослые.** Причем чаще всего делают они это неосознанно. Не из желания поиздеваться над ребенком и осмысленно причинить боль, а потому, что не понимают ущерба, который наносят. Или слишком захвачены собственными переживаниями, а потому не могут понять, как сильно ранят ребенка. В тех случаях, когда родитель хочет причинить боль и испытывает от этого удовлетворение, решение скорее всего необходимо искать уже в области психиатрии.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

В 2015–2020 годах в Москве, в одной из престижных клиник, разворачивалась настоящая трагедия. Впрочем, окружающие взрослые не считали ее таковой, поскольку не имели понятия о важности привязанности для развития ребенка и о том, что значит травма потери семьи для младенца. Родители, состоятельные и влиятельные люди, оставили новорожденную дочь в дорогой клинике, ссылаясь на то, что девочка «неизлечимо больна» и не сможет жить вдали от круглосуточной медицинской помощи. На деле ребенка выписали после необходимых мероприятий – девочка родилась недоношенной и провела два необходимых

месяца в клинике. Никаких оснований для дальнейшей госпитализации не было. Никакого официального отказа от ребенка не произошло. Девочка стала заложницей больницы. Органы опеки к ситуации интереса не проявляли: родители формально есть, семья состоятельная. Персонал клиники тоже молчал. Что вполне объяснимо – отец перечислял на содержание ребенка в стационаре порядка миллиона рублей в месяц. И так продолжалось целых пять лет. Девочка жила в палате. Не выходила на улицу. Не имела постоянного контакта со своим взрослым – мать и отец девочку не навещали. Депривация (или госпитализм) развивалась теми же угрожающими темпами, что и у ребенка-сироты в детском доме. Урон психике за 5 лет был нанесен колоссальный. У девочки возникло отставание в развитии и расстройство привязанности.

Пока в ситуацию не вмешались общественники, ребенок был брошен. Только через скандал в СМИ и привлечение внимания всей страны удалось «вытащить» девочку С. (так ее называли в публичном пространстве, чтобы не раскрывать личность ребенка) из противоестественных условий. Благотворительный фонд смог ограничить родителей в правах и найти для ребенка хорошую приемную семью. На реабилитацию и адаптацию девочки к нормальной жизни, вне сомнений, теперь уйдут многие годы. Понадобятся не только огромные усилия ее новых родителей, но и работа специалистов.

Сложно сказать, что именно пошло в кровной семье ребенка не так – противоречивой информации в СМИ было много. Но доподлинно известно, что родители воспитывали троих сыновей дома, не забирали они из клиники только дочь. Это яркий пример преступного и неадекватного поведения матери и отца. Большая травма нанесена ребенку самыми близкими людьми.

## **Какова связь между травмой и возрастом?**

Важно обратить внимание на то, что у человека есть три разных возраста:

1. Хронологический (физический возраст).
2. Когнитивный (умственные способности).
3. Эмоциональный возраст.

Травма затрагивает в первую очередь эмоциональную сферу. Если она не проработана, то в состоянии стресса человек будет неизменно возвращаться в тот возраст, когда он пережил травму. То есть, например, если ребенок в раннем детстве столкнулся с насилием и не мог ничем ответить обидчику, то в любой потенциально опасной ситуации он будет испытывать беспомощность и «проваливаться» в тот возраст, когда произошло насилие. Чем страшнее угроза, тем сильнее будет «откат».

**Повторимся, что пытаться взаимодействовать с травмированным ребенком «по возрасту» бессмысленно – и ожидания родителей, и поведение по отношению к нему должны соответствовать эмоциональному возрасту в данный конкретный момент.**

Справиться с последствиями таких состояний помогают только отношения: бережные, доверительные, принимающие. Хорошая новость состоит в том, **что заботливые, любящие родители или другие значимые взрослые – это всегда лучший буфер между травмой и ребенком. Мама и папа могут реабилитировать малыша, если поймут нанесенный ему ущерб и придут к осознанности.**

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Дочка Эммы, Мариам, тоже в тот день была в студии. Тридцатилетняя красавица, успешный специалист – если ничего не путаю, она, как и Эмма, стала педагогом, – сама уже замужняя

женщина и мама. Когда ведущие программы задавали ей вопросы о том, какой след землетрясение оставило в ее жизни, она только смущенно улыбалась в ответ.

- Страх, тревожность?
- Нет.
- Болезни, последствия для здоровья?
- Нет.
- Психологическая травма?
- Ничего подобного.

Благодаря героизму мамы девочка вышла из той ситуации без ущерба для здоровья и других последствий. Эмма была с ней рядом. Она откликалась на потребности дочери – и физические, и эмоциональные. Надежная привязанность сберегла ребенка, «большая травма» не сломала и даже не задела ее. Мариам не помнит тех страшных дней под завалами, не страдает от негативных паттернов, как ее мать.

«Связь матери с ребенком не должна обрываться, – сказала Мариам в финале съемок, – нужно осознавать, что из любой ситуации есть выход. Я тогда думала только об одном – спасти своего ребенка. И я не совершила никакого геройства, всего лишь спасла свою дочь. Так поступила бы любая мать».

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Заботливые, любящие родители или другие значимые взрослые – это всегда лучший буфер между травмой и ребенком. Мама и папа могут реабилитировать малыша, если поймут нанесенный ему ущерб и придут к осознанности.

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Бессел ван дер Колк* «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 3.3.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные «сигналы».

### **Задание 1. «Повторяющаяся травма»**

**Цель задания:** проанализировать поведение взрослых, которое служит «буфером» между травмой и ребенком.

1. Пожалуйста, вспомните, приходилось ли вам сталкиваться в жизни с примером повторяющейся травмы? В эту категорию входят регулярные и жестокие физические наказания. Жестокое обращение в виде постоянного морального насилия. Пренебрежение нуждами ребенка – не кормили, не меняли пеленки так часто, как нужно, не откликались эмоционально и выполняли уход механически и т. д. Опишите один такой пример. Если ничего подобного вы в жизни не наблюдали и не переживали, возьмите в качестве примера одну из повторяющихся травм в жизни Любы и опишите ее (фильм Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь»).

---

---

2. Какие особенности развития и состояния могут проявляться у ребенка вследствие повторяющейся травмы? Запишите свои наблюдения.

---

---

3. Как должно было измениться поведение значимого взрослого, который причинял вред, чтобы не только избежать повторяющейся травмы, но и компенсировать ее последствия?

---

---

4. Чего, на ваш взгляд, не хватало значимому взрослому, чтобы изменить свое поведение? Находился ли он сам в состоянии стресса и неустойчивости?

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Сделайте ваши выводы о влиянии повторяющейся травмы на развитие ребенка и способах его реабилитации. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 2. «Большая травма»

**Цель задания:** проанализировать поведение взрослых, которое становится источником и усилением «большой травмы» для ребенка.

1. Просмотрите виды «больших травм» и дополните их по своему усмотрению:

- *Стихийное бедствие*
- *Теракт*
- *Сексуальное насилие*
- *Зона военных/боевых действий*
- *Авто- или авиакатастрофа*
- *Потеря семьи*

---

---

2. Вспомните историю Виктории из урока 3.1 в качестве реального примера «большой травмы» (сексуальное насилие), с которой столкнулся ребенок.

---

---

3. Какие особенности развития и состояния можно было отметить у ребенка вследствие «большой травмы»? Опишите свои наблюдения.

---

---

4. Сделайте выводы о роли значимых взрослых – в первую очередь родителей ребенка – в развитии последствий «большой травмы». Запишите их и обсудите с Напарником.

---

---

## Задание 3. «Эмоциональный возраст»

**Цель задания:** закрепление материала урока и анализ разделения матери с ребенком как травмирующего события.

1. Прочитайте реальную историю ниже.

*Мужчина 35 лет, отец 6-летнего сына, упрекает супругу в том, что она относится к их ребенку как к младенцу. Его раздражает чересчур тесный контакт мальчика и жены. То, что она слишком ласкова с ребенком, позволяет себе «нежности» не только дома, но и на публике. Супруга это возмущает. Он стыдится сына за то, что тот растет «маменькиным сынком». Считает, что мужчина должен быть воспитан в строгости, а шестилетний возраст – это время «оторваться от юбки» и готовиться к школе. По его мнению, сын плаксивый и капризный именно из-за поведения жены. Она избаловала ребенка, ведет себя так, как будто ему годик и даже меньше.*

*Тем временем ситуация такова, что мама мальчика после рождения сына тяжело болела, была угроза для ее жизни. Мать и ребенка вынужденно разделили в роддоме, и потом, в течение первого года жизни сына, женщина большую часть времени проводила в больницах. За ребенком дома попеременно ухаживали родственники и няни. Теперь мама старается наверстать упущенное, понимая, что их разлука в первый год стала для ребенка травмой. Порой сын ведет себя как младенец, капризничает, плачет, демонстрирует тревожную привязанность и пытается как можно больше времени проводить рядом с матерью.*

2. Проанализируйте поведение матери и отца. Кто из них действует в этой ситуации правильно? Почему? Запишите свои наблюдения.

---

---

3. Сделайте выводы о том, как отцу необходимо изменить свое поведение, чтобы происходила реабилитация, а не ретравматизация ребенка. Запишите их и обсудите с Напарником.

---

---

## **Урок 3.4. Откуда родом «травматическое расстройство развития»?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

История Леона рассказана в главе «Холодное сердце» книги Брюса Перри «Мальчик, которого растили как собаку».

Леон в возрасте 17 лет зверски убил двух девочек-подростков, своих соседа, а потом изнасиловал их тела. Доктор Перри встретился с юношей в тюрьме – его задачей было зафиксировать состояние Леона и выяснить, нет ли в его преступлении смягчающих обстоятельств – психического заболевания или отклонений, которые лишают человека контроля над собой. Встреча поразила доктора, который успел на своем веку столкнуться с самыми разными ситуациями. Леон не демонстрировал ни малейших признаков раскаяния. Он считал, что девушки были сами виноваты в его действиях. Якобы спровоцировали, разозлили его, за что и были справедливо наказаны.

Доктор Перри, пытаясь разобраться в состоянии Леона, обратился к истории юноши. Чтобы узнать, как проходило детство Леона, он встретился с его семьей – матерью, отцом и старшим братом, успешным и на удивление эмпатичным парнем. Все трое были раздавлены случившимся и не понимали, как такое могло произойти.

### **Что означает «травматическое расстройство развития»?**

Мы с вами преодолели большую, самую сложную часть раздела «Детская психологическая травма». И оказались на экваторе курса «Азбука счастливой семьи». Самое время поблагодарить своих Напарников за поддержку и устойчивость. А мы, авторы курса, в свою очередь говорим «спасибо» каждому из вас за то, что справляетесь с трудностями, помогаете друг другу и ободряете в сложные моменты.

Взаимная поддержка – невероятно ценный опыт. Человек рождается социальным существом, поэтому принятие и взаимопомощь для нас

важнейшие условия выживания. А еще – развития осознанности и профилактики тяжелых последствий психологических травм.

Мы с вами уже говорили о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). Это тяжелое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику человека.

Характерные симптомы ПТСР – «возвраты» в травмирующее событие (флешбэки), избегание всего, что может запустить воспоминания о травме, ночные кошмары, высокий уровень тревожности. Иногда, напротив, организм защищается с помощью диссоциации – отстранения. Память словно вычеркивает момент травмы из жизни, что не избавляет от остальных симптомов. ПТСР может приводить к агрессивному поведению, паническим атакам, расстройствам личности, депрессиям, суицидам. ПТСР – и это доказано научными исследованиями – приводит к нарушению работы мозга, нервной и эндокринной системы. Некоторым людям удается справиться с травмой и жить дальше – вспомните пример Эммы Акопян из урока 3.3. А некоторые долгое время не могут функционировать – поддерживать отношения с близкими людьми, работать, двигаться дальше.

**Разумеется, детям свойственны те же симптомы ПТСР, что и взрослым. Вот только этим ущерб, нанесенный ребенку, не ограничивается. Повторяющиеся и тяжелые психологические травмы влияют на развитие детей.** Далеко не все специалисты готовы это признать. Слишком страшно представить себе реальную картину последствий. Но, не сделав этого, мы лишаемся возможности помочь детям восстановиться и получить адекватное лечение.

Термин «травматическое расстройство развития» (ТРР, или «травма развития») ввел Бессел ван дер Колк после детального изучения детей, систематически сталкивающихся с жестоким или пренебрежительным отношением. Это дети, которые живут в детских домах и неблагополучных семьях. Те, кто регулярно подвергается игнорированию, чувствует себя ненужным, переживает моральное, физическое, сексуальное насилие и пренебрежение нуждами. Таких детей принято называть «трудными» из-за их высокой агрессии, замкнутости, подозрительности, неумения доверять и строить

отношения. Спектр симптомов здесь гораздо шире, чем ПТСР. И у всех детей с «травмой развития» наблюдаются общие черты, которые описывает ван дер Колк: «1) острое нарушение эмоциональной регуляции, 2) проблемы с вниманием и концентрацией, 3) трудности с тем, чтобы уживаться с самим собой и окружающими». Таким детям ставят множество диагнозов, включая депрессию, реактивное расстройство привязанности, расстройство личности, СДВГ, ПТСР, однако и этого перечня мало, чтобы описать их состояние. Это то, что происходило с Любой, героиней фильма Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь», с Викторией Дини, героиней урока 3.1., с девочкой С. из урока 3.3. Со многими другими детьми, чьи истории описаны в части «Детская психологическая травма».

Вырастая, большинство детей с травматическим расстройством развития без должной реабилитации приходят к закономерному результату: не могут наладить свою жизнь и травмируют собственных детей. Бессознательно передают им код отвержения и насилия. Они считают, что дети специально выводят их из себя, издеваются над ними, за что должны быть наказаны, и проваливаются в собственную детскую травму. Однако подобного диагноза на данный момент в мировой медицине нет. Что касается отечественных специалистов, ТРР, или «травма развития», в принципе не знакомы и не понятны большинству из них.

**Травмированные взрослые, не сумевшие преодолеть «травмы развития», страдают сами и травмируют собственных детей.** Бессмысленно обвинять этих несчастных матерей, взывать к их совести или клеймить позором – все это только ухудшит ситуацию для ребенка. То, что действительно необходимо детям, родившимся у жертв насилия и психологических травм, – это поддержка со стороны общества, усилия по реабилитации матерей и их самих.

## **Какова роль общества в профилактике детских травм?**

Лауреат Нобелевской премии 2000 года по экономике Джеймс Хекман проанализировал огромное количество исследований и доказал, что качественные программы развития маленьких детей, в которых задействованы их родители, со временем более чем окупают затраты. В тех странах, где общество заботится о младенцах и родителях (первые 1000 дней жизни от зачатия до двух лет), ниже преступность, лучше здоровье нации и выше уровень счастья.

**«Социальная поддержка – это биологическая потребность, а не альтернатива, – пишет ван дер Колк, – и она должна лежать в основе любых методов профилактики и лечения. Осознание громаднейшего влияния травмы и лишений на развитие ребенка не должно приводить к обвинениям во всем родителей. Можно предположить, что родители делают все возможное, однако все родители нуждаются в помощи в воспитании своих детей».**

Если благополучное детство станет целью каждого человека в нашем обществе, многое удастся сделать. Когда трудно самим, нужно искать ресурсы и помощь у тех, кто сильнее и готов поддержать. Когда мы сами твердо стоим на ногах, важно помогать другим людям: семьям с детьми, сиротам и всем, кому намного сложнее, чем нам. Благополучие всегда там, где люди лицом друг к другу.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

По мере разговора с семьей Леона доктору Перри удалось выяснить неожиданные факты. Его мама сразу после рождения младшего сына часто оставляла младенца дома одного на целый день и уходила гулять со старшим мальчиком. Причин у такого странного поведения женщины было две: во-первых, Леон появился на свет беспокойным младенцем и раздражал мать своими криками, а во-вторых и в-главных, его мать страдала легкой формой умственной отсталости, которая не позволяла ей правильно реагировать на потребности младенца. Старшего сына женщина растила при поддержке и помощи

родственников, в поселке, где сама родилась. А с младшим она оказалась в городе одна. Муж целыми днями работал. Младенец надрывался от плача, а мама не приходила на помощь.

Все «прелести» нуклеарной изолированной семьи оказали свое влияние на Леона, что в совокупности привело к антисоциальному личностному расстройству ребенка. Его пытались исправить в учреждениях для трудных подростков, но ситуация стала только хуже: травмированные дети рядом с другими травмированными детьми ухудшают свое поведение и модели жизни, а не улучшают их. Интернаты категорически не подходят для «трудных детей».

Леон, не получивший должной реабилитации и усиленного внимания со стороны близких людей, в старшем подростковом возрасте превратился в безжалостного убийцу. Самый ранний период жизни, лишенный эмоционального контакта с близким взрослым, лишенный удовлетворения потребностей, обернулся катастрофой.

### **Как влияет на будущее негативный детский опыт?**

Негативный детский опыт (НДО) отражается на учебной мотивации, способности строить отношения с людьми и многих других аспектах жизни. Но самое главное – его влияние не ограничивается детским возрастом. Взрослый человек с высокой концентрацией негативного детского опыта привносит его в жизнь окружающих и близких. Чем это может грозить?

**Взрослые, пережившие в детстве множество травмирующих событий (насилие физическое и эмоциональное, сексуальное насилие, пренебрежение нуждами, недоступность привязанности или нарушения привязанности, насилие над матерью, зависимости кого-то из взрослых в семье и т. д.), нередко сами становятся склонны к насилию, имеют больше браков, подвержены тяжелым заболеваниям, страдают от депрессий и чаще кончают жизнь самоубийством.**

Для того чтобы стать своим детям адекватными родителями, необходимо проработать последствия личных травм. «Азбука счастливой семьи» дает понимание детства, родительскую осознанность и может помочь вскрыть детские травмы, но исцелить их можно только в глубокой индивидуальной работе или терапии. Чаще

всего с психологом или психотерапевтом. Причем делать это необходимо ради самого себя и будущего своего рода.

Исследования негативного детского опыта (НДО) проводили в США, и они помогли выявить следующую взаимосвязь:

- Люди с высокими баллами НДО в 2 раза чаще курят и в 7 раз чаще страдают алкоголизмом.

- Высокие баллы НДО увеличивают риск эмфиземы или хронического бронхита почти на 400 %, а попытки самоубийства – на 1200 %.

- Люди с высокими показателями НДО более склонны к насилию, имеют больше браков, больше переломов, больше рецептурных лекарств, больше депрессии и больше аутоиммунных заболеваний.

- Люди с высоким показателем НДО подвержены риску сокращения продолжительности жизни на 20 лет.

Сложно сказать, удастся ли обратить внимание Минздрава на подобные факты или инициировать проведение подобного исследования на государственном уровне. Но главное очевидно – **детские травмы не проходят бесследно. Судя по количеству зависимых людей в стране, по продолжительности жизни и другим показателям, НДО у многих жителей России зашкаливает.**

Тем временем внимание к воздействию негативного детского опыта на будущее людей могло бы помочь предотвратить многие непоправимые ситуации.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

История Джастина дала название книге Брюса Перри «Мальчик, которого растили как собаку».

С Джестином доктор Перри познакомился в больнице. Необычного пятилетнего мальчика, городского «Маугли», лечили от пневмонии. Джастин сидел в детской кроватке и не позволял персоналу приближаться к себе. На появление человека он реагировал как собака – пятился в угол своего убежища и рычал. Он отказывался от еды, размазывал свои фекалии повсюду, куда мог дотянуться, и кидался ими в людей. Джастин не умел говорить, не мог ходить, не пользовался горшком, не знал ничего

о столовых приборах. Его отставание в развитии было чудовищным.

Доктору Перри удалось выяснить, что Джастин родился, когда его юной маме было всего 15 лет. Девочка-подросток оставила младенца на свою мать и сбежала из дома. Первые 11 месяцев жизни за Джастином ухаживала бабушка, но потом она умерла, и ребенок остался жить с ее приятелем, заводчиком собак. Тот, ничего не зная о детях, не обладая осознанностью, стал воспитывать Джастина вместе со своими питомцами. Он не обижал ребенка, не бил. Но отвечал на его потребности так, как если бы Джастин был щенком, – то есть как умел. И ради безопасности ребенка держал его в клетке. Малыш, переживший травму разлуки с матерью, а потом и с бабушкой, попал в ситуацию, когда его потребности в эмоциональном контакте, в человеческих отношениях систематически не удовлетворялись. Повторяющаяся травма пренебрежения нуждами привела к самым тяжелым последствиям. Через два года ребенку поставили диагноз «статическая энцефалопатия». Сканирование мозга мальчика показало множество отклонений, хотя родился он здоровым.

Доктор Перри разработал собственную тактику реабилитации Джастина. Он переместил его в отдельную палату и сократил количество ухаживающего персонала – ребенку нужны были контакты с постоянными надежными взрослыми, а не вереница чужих людей, которых он боялся. Сам доктор Перри стал каждый день проводить с Джастином время, осторожно выстраивая с ним близкие отношения.

Вскоре к его усилиям присоединился специалист по лечебной физкультуре. Через неделю Джастин научился сидеть и стоять с поддержкой, а через три недели пошел. Следом работу с ребенком начали логопеды и другие специалисты. Вскоре мальчику удалось найти приемную семью, в которой всего через несколько месяцев он показал невероятный прогресс. Доктор Перри отмечает, что на его памяти это самое быстрое выздоровление ребенка, жившего в условиях крайней запущенности.

Спустя всего два года Джастин пошел в школу. Его приемные родители прислали Брюсу Перри фото мальчика при полном

параде, а на обороте фотографии было написано собственной рукой ребенка: «Спасибо Вам, доктор Перри. Джастин». Новый положительный социальный опыт, постоянно повторяющийся в безопасной обстановке, оказал громадное влияние на мозг ребенка. Замечательным подспорьем в лечении стала его новая семья – заботливые, любящие и внимательные люди, которые давали Джастину поддержку и с пониманием относились к его особенностям.

**«Младенцы нуждаются в любви и внимании в той же мере, в какой им нужны пища, вода, сухая одежда и кров»,** – резюмирует историю Джастина доктор Перри.

Благодаря чему реабилитация Джастина и его восстановление стали возможны? Во-первых, огромную роль сыграло то, что первые 11 месяцев он жил с любящей бабушкой. Во-вторых, в довольно раннем возрасте, в 5 лет, он получил социальное окружение, которое поддерживало его. Новые родители любили его и заботились о нем. И в-третьих, на его пути встретились грамотные специалисты, которые сумели выстроить идеальный маршрут реабилитации ребенка, получившего жестокую «травму развития».

В жизни Леона, напротив, ни первого, ни второго, ни третьего не случилось. Социум отвернулся от него. А семья не сумела вовремя осознать происходящее с их младшим сыном и не получила никакой помощи.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

К сожалению, у истории Леона самый трагичный финал. Девочек не вернуть. Их родители и родные убиты горем. Убийца отбывает свой срок.

Возможно, на другом ребенке, более устойчивом от рождения, более желанном, такая ситуация не сказалась бы столь драматичным образом. Но правда в том, что никогда нельзя заранее предугадать, как повлияют на развитие того или иного ребенка расстройство привязанности и психологические травмы. Много зависит от

генетики, перинатального периода, социального окружения, отношения и реакции родителей.

Леон не справился с ущербом, который ему нанесли в младенчестве.

История Леона, обычного ребенка из обычной на первый взгляд семьи, потрясла меня как родителя до глубины души. Со стороны, если не знать деталей и диагноза матери, ситуация выглядела достаточно благополучной: как в миллионах других семей, отец зарабатывает, а мать занята детьми.

Но судьба Леона – наглядная демонстрация чудовищных последствий детских травм и разрушения привязанности, которые привели к комплексной «травме развития». Причем чудовищный вред был невольно и неосознанно нанесен ребенку самими родителями. А помочь им оказалось некому.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

«Социальная поддержка – это биологическая потребность, а не альтернатива, и она должна лежать в основе любых методов профилактики и лечения. Осознание громадного влияния травмы и лишений на развитие ребенка не должно приводить к обвинениям во всем родителей» (Бессел ван дер Колк).

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Бессел ван дер Колк* «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 3.4**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

Часть заданий блока «Психологическая травма» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные «сигналы».

## Задание 1. «Негативный детский опыт»

**Цель задания:** проанализировать собственный детский опыт.

1. Пожалуйста, отметьте те показатели негативного детского опыта, с которыми вы лично сталкивались в своем детстве:

- *Психологическое насилие (не единожды)*
- *Физическое насилие (не единожды)*
- *Сексуальное насилие*
- *Эмоциональное пренебрежение нуждами (не единожды)*
- *Физическое пренебрежение нуждами (не единожды)*
- *Развод родителей*
- *Насилие в отношении матери*
- *Алкоголизм и/или наркозависимость в семье*
- *Психическое заболевание в семье*
- *Тюремное заключение близкого родственника*

2. Запишите количество показателей. Если ваш показатель 4 и выше, пожалуйста, обратите внимание на этот факт. Возможно, для верного осознания роли родителя потребуются работа со специалистом.

---

---

3. Сделайте выводы о влиянии негативного детского опыта на жизнь человека и воспитание детей. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Леон»

**Цель задания:** поиск вариантов поддержки общества, способных предотвратить крайние последствия «травмы развития».

1. Перечитайте историю Леона, приведенную в уроке.

2. Продумайте и запишите варианты помощи семье в период младенчества Леона, которые могли бы изменить его будущее.

---

---

3. Продумайте и запишите варианты помощи Леону и его семье в подростковый период Леона, которые могли бы изменить его будущее.

---

---

4. Сделайте выводы о влиянии НДО, детских травм и расстройства привязанности на формирование ребенка. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

### Задание 3. «Джастин»

**Цель задания:** поиск решений для поддержки детей, которые пережили психологическую травму.

1. Перечитайте историю Джастина, приведенную в уроке.

2. Перечислите действия доктора Перри, специалистов больницы и новых родителей Джастина, которые позволили добиться выздоровления ребенка. Что, на ваш взгляд, было ключевым в его реабилитации?

---

---

3. На основе информации урока составьте собственные предположения (минимум 5 пунктов) о том, какие усилия близких и общества могут помочь детям, пережившим психологическую травму. Запишите их и поделитесь своими рассуждениями с Напарником.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Урок 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

История Сэнди рассказана Брюсом Перри в книге «Мальчик, которого растили как собаку».

О четырехлетней Сэнди доктор Перри узнал от адвоката Государственного попечительского совета в 1990 году. От девочки были нужны показания в суде, которые касались событий годичной давности, – маму ребенка изнасиловали и убили у нее на глазах, сама Сэнди была тяжело ранена. Помощь пришла только спустя одиннадцать часов. Девочку отправили в больницу, где зашили и подлатали физические раны, но травму, нанесенную психике ребенка, оставили без внимания.

После этого Сэнди стали перемещать из одной приемной семьи в другую, поскольку опекуны не справлялись с ее сложным поведением – приемные родители не знали о том, что именно она пережила, и поэтому не понимали причин ее истерик.

Сэнди плохо спала, была возбуждима, тревожна, вскакивала при малейшем звуке, как «травмированные ветераны вьетнамской войны». Она часто уходила в себя, и невозможно было вывести ее из этого состояния. Девочка была раздражительна и агрессивна. Она боялась столовых приборов, особенно ножей. Категорически отказывалась от молока и даже смотреть не могла на молочные бутылки. Когда раздавался звонок в дверь, Сэнди тут же пряталась, причем так изобретательно, что опекуны не могли ее найти. Она сидела в своем убежище, раскачивалась и плакала.

### **Как происходит развитие мозга?**

На этом уроке мы рассмотрим влияние стресса и травм на развитие мозга ребенка. Главная мысль, которую нам необходимо принять, состоит в том, что **условия жизни ребенка, отношения с его**

**близкими взрослыми и окружающая среда влияют не только на качество развития, но и на органическое состояние мозга.** Серьезное расстройство привязанности, большие и малые травмы способны вызвать комплексные нарушения на уровне физиологии. Отметим, что наравне с изменениями мозга у травмированных детей может наблюдаться серьезное отставание в росте, весе и другие особенности развития организма.

Тело человека растет постепенно, приблизительно равномерно увеличиваясь в размерах с момента рождения и до взросления. А вот мозг развивается совершенно иначе. Самый интенсивный период его развития – внутриутробный. Дальше, в первые три-четыре года жизни, мозг продолжает расти удивительно быстро. И именно начало жизни – от зачатия до четырех лет – является временем наибольшей уязвимости. Негативный детский опыт – травмы, стресс, плохой уход – вызывает задержки развития, болезни, расстройства личности. Положительный опыт – безопасный и предсказуемый – помогает лучшим образом реализовать генетический потенциал, сформировать позитивные паттерны.

**Мозг человека развивается последовательно. Невозможно «перескочить» с одного уровня на другой.** Для наглядности приведем простую аналогию со строительством дома – сначала должен быть завершен фундамент, потом возведены стены, крыша, вставлены окна, и только после этого можно приступать к внутренним коммуникациям и отделке. Никто в здравом уме и твердой памяти не станет штукатурить стены и клеить обои, если крыша и окна с дверями пока еще не стоят на своих местах.

**Но в реальности от детей общество требует именно этого – развиваться, учиться, логически мыслить (кора головного мозга), в то время как по причине психологической травмы произошло нарушение в структуре мозга и нужно восстанавливать сначала нижние уровни (средний мозг, лимбическая система).**

Нижний уровень – это ствол головного мозга. Он является центром выживания и отвечает за температуру тела, сердечный ритм, артериальное давление.

Следующий уровень – это **средний, или рептильный, мозг.** Он регулирует возбуждение, аппетит, насыщение, сон, инстинкты.

Младенцы действуют под влиянием этого центра и вынуждены полагаться на близкого взрослого в вопросе обслуживания их систем.

Более высокий уровень – **лимбическая система**. Она отвечает за эмоциональное реагирование, сексуальное поведение, привязанность и развивается как раз в раннем детстве. Малыши и дошкольники действуют под влиянием среднего мозга. Именно поэтому они испытывают очень сильные эмоции в этом возрасте и еще только учатся их регулировать.

Самый верхний уровень – это **кора головного мозга**. Она отвечает за принадлежность человека к социальной группе, конкретное мышление, абстрактное мышление. Здесь сосредоточены когнитивные навыки и так называемый «мыслительный центр». Благодаря коре головного мозга человек способен думать, анализировать, предсказывать, планировать, созидать и испытывать эмпатию.

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Первый сеанс терапии был очень бережным. Только некоторое время спустя дело дошло до главного вопроса: «Что случилось с твоей шеей?» Сэнди не с первого раза, но отреагировала на него – схватила игрушечного кролика за уши и с силой, словно резала, провела по его шее карандашом несколько раз, повторяя: «Так будет лучше для тебя, детка!» Ребенок заикнулся на этом действии, доктору Перри пришлось выводить ее из транса. Сэнди рассказала, что в ту ночь, когда она пришла в себя, то попыталась «разбудить» маму. Но безуспешно. Тогда она подошла к холодильнику – ей хотелось пить – и взяла бутылку молока. Но когда начала пить, молоко просачивалось сквозь разрез на ее горле.

Доктор Перри понял, что в ту ночь организм девочки среагировал единственно верным способом – отстранением (диссоциацией). Мозг «подготовил» тело к неизбежному ранению – кровь отлила от конечностей, замедлился сердечный ритм, чтобы уменьшить потерю крови, нейроэндокринная система выбросила целый поток эндогенных опиоидов – они устраняют боль, способствуют психологической отстраненности от происходящего. Благодаря реакции диссоциации Сэнди выжила. Но состояние отстранения, беспомощности и отказа от

контроля стали управлять жизнью ребенка. Девочку поглотил страх.

Нередко такую же реакцию – отстранение, беспомощность, отказ от контроля – специалисты наблюдают в приютах нашей страны, куда дети попадают, пережив тяжелое семейное насилие. К сожалению, некоторые из них, так же как Сэнди, являются свидетелями убийства своей матери отчимом или отцом. Или жертвами других семейных преступлений и физического насилия.

## **Стресс и страх – враги мозга ребенка**

Многочисленные исследования показывают, что те дети, которые получили большое количество жизненных травм и живут в состоянии стресса, страдают от повреждений в развитии головного мозга. В «строительстве» происходит сбой, и ребенок «застревает» на более низком уровне – именно том, который совпал по времени с получением травмы.

**«Если ребенок подвергается сильным или постоянным угрозам или воздействию травмирующих ситуаций, его система реагирования на стресс может стать чрезмерно чувствительной, и тогда на обычные события он будет реагировать, как на несущие угрозу», – утверждает Брюс Перри.**

Ребенок, который столкнулся в раннем детстве с насилием по отношению к своей матери, например (одна из серьезных детских травм), будет сильно отличаться от ребенка, росшего в благополучии. При этом что оба обладают одинаковым коэффициентом интеллекта и схожими способностями от рождения, учиться в школе, например, они будут по-разному. Благополучный ребенок находится в спокойном состоянии и может сконцентрироваться на вербальной информации (словах учителя), используя способности высших отделов мозга. Тем временем ребенок, перенесший травму, испытывает тревожность. Его опыт говорит о том, что невербальная информация – все, что происходит вокруг него в классе, малейшее шевеление и движение – намного важнее информации вербальной (слов учителя). За многие годы он привык именно к этому. Если от отца, например, исходит запах спиртного, а его походка становится неровной, значит, от него нужно как можно быстрее прятаться, иначе до смерти изобьет.

Чем больше травмированный ребенок расстроен или напуган в моменте, тем примитивнее будут его поведение и реакции. Причем напугать его могут вещи, на которые никто другой даже внимания не обратит.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Расскажу реальный случай из жизни семьи, принявшей ребенка. Маленькая девочка (ее удочерили в пятилетнем

возрасте) после нескольких месяцев жизни в семье внезапно исчезла. В тот день был семейный праздник, родители ждали гостей и накрывали на стол. Девочка пропала в одно мгновение, как будто ее и не было. Праздник пришлось отменить, мама с папой обшаривали дом сантиметр за сантиметром – выйти из квартиры ребенок не мог. И только поздно ночью девочку удалось найти – она залезла в шкаф и спряталась там за одеялами и подушками. Ребенок провел в укрытии без движения, без единого звука, без еды и питья много часов. Все, у кого есть пятилетние дети, понимают, что это невозможно. Причина такого поведения раскрылась во время встречи с психологом, сопровождавшим семью. Девочка впервые в новой семье увидела на столе бутылки с алкоголем и испугалась. Она спряталась так, чтобы ее не нашли. И вела себя так, словно ее не существует, – не шевелилась, почти не дышала. В истории ребенка был опыт жизни с зависимыми родителями и жестокое обращение – чаще всего под влиянием алкогольного опьянения матери и отца.

**Стресс всегда «включает» нижние уровни мозга, которые диктуют самые примитивные реакции.**

Травматический стресс приводит к вполне конкретным реакциям мозга – хроническому гипервозбуждению миндалина, состоянию, которое наблюдают у миллионов участников военных действий и гражданских лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Такая же реакция свойственна травмированным детям, детям в домах ребенка и детских домах. Дети под воздействием стресса испытывают острый страх, видят угрозы там, где их нет, и, как правило, реагируют соответствующим образом: «бей, беги, замри». При отсутствии реабилитации и терапии эти состояния закрепляются, становятся чертами характера.

«Абсолютная ирония заключается в том, – отмечает Брюс Перри, – что в то время, когда человек наиболее уязвим к последствиям травмы – в младенчестве и детстве, – взрослые обычно предполагают наибольшую устойчивость».

## **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Родители Вероники развелись, когда ей было 4 годика. Вскоре мама снова вышла замуж. Отчим оказался человеком состоятельным и успешным, но крайне невыдержанным в своих эмоциях. В доме часто стоял крик. Постепенно дело дошло до рукоприкладства – однажды отчим избил маму. Довольно быстро женщине удалось развестись. Когда Веронике исполнилось 6 лет, они снова остались с мамой вдвоем.

В 7 лет девочка пошла в школу, где учителя стали жаловаться на странную реакцию ребенка на самый обычный учебный процесс. Стоило педагогу даже незначительно повысить голос, причем не важно на кого, Вероника тут же втягивала голову в плечи и замирала. После этого много часов подряд она отказывалась говорить – никто не мог добиться от нее ни единого слова. Эта ее особенность сохранялась на протяжении многих лет и мешала учебе.

Брюс Перри утверждает, что повреждения мозга ребенка можно компенсировать с помощью «нейропоследовательного подхода». Другими словами, травму можно вылечить, только если лечение (а также нахождение в семье и учеба в школе) организовано в определенном порядке. Попросту говоря, **нельзя напрямую влиять на функции коры головного мозга (конкретное мышление, абстрактное мышление и т. д.), если сбой произошел на уровне среднего мозга и лимбической системы. Влиять поначалу необходимо на них.**

К примеру, если ребенок в младенчестве часто страдал от голода, у него со временем могут развиваться серьезные нарушения пищевого поведения. Он будет испытывать подсознательный страх, что еда вдруг закончится. Такой ребенок будет переживать об этом, будет запасать еду, постоянно заглядывать в холодильник и есть много – как будто впрок.

**Мозг, подвергшийся негативному влиянию травмы, может менять нормальную траекторию эмоционального, социального, профессионального и академического развития.**

«Дети, перенесшие травму, чувствуют постоянную боль, а боль делает людей раздражительными, тревожными и агрессивными, – подводит итоги Брюс Перри, – только терпеливая, любящая,

постоянная забота срabатывает, не бывает мгновенных чудесных исцелений. Это одинаково справедливо и для ребенка трех или четырех лет, и для подростка. Силовые методы и лишения только снова травмируют детей и углубляют проблемы. Один из величайших уроков, которые я получил в жизни, – это как важно просто потратить время перед началом любых действий, как важно сперва присмотреться и послушать. Из-за способности нашего мозга «зеркалить» самый надежный и эффективный способ помочь другому человеку успокоиться и сконцентрироваться заключается в том, чтобы сначала успокоиться и сконцентрироваться самому, – а уже тогда полностью посвятить внимание пациенту».

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Важным элементом исцеления Сэнди, как четко увидел доктор Перри, должно было стать возвращение ребенку контроля над ситуацией. Именно на этом и сконцентрировался психотерапевт. Во время всех последующих сессий Сэнди устраивала с ним странную игру: приказывала врачу лечь на ковер лицом вниз и совершала вокруг его неподвижной фигуры разные действия – ложилась сверху, качалась, «кормила» пластмассовыми овощами, жужжала, напевала что-то и часто повторяла: «Так будет лучше для тебя, детка». Брюс Перри подчинялся. Но однажды наступил день, когда Сэнди не уложила доктора на пол, а усадила его в кресло, принесла книгу и сказала: «Читай». Сама она забралась на колени к врачу и стала слушать.

Сэнди осталась в семье своих приемных родителей и прожила с ними до совершеннолетия. Доктор Перри сумел объяснить опекунам странности в поведении ребенка и научил их справляться с ее реакциями на провоцирующие события. Постепенно у Сэнди появились друзья, она пошла в школу и в общении с людьми показывала себя воспитанной девочкой. Она оказалась на удивление сильной. И хотя дети страдают от психологических травм гораздо больше взрослых, у каждого ребенка – как и у взрослого – свой запас прочности. «Мозг одного человека может справиться с травматическим событием, которое сделает инвалидом другого».

## **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Мозг, подвергшийся негативному влиянию травмы, может менять нормальную траекторию эмоционального, социального, профессионального и академического развития.

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Бессел ван дер Колк* «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 3.5.**



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

## Задание 1. «Вероника»

**Цель задания:** закрепление материала урока и поиск решений поддержки ребенка с ПТСР.

1. Перечитайте историю Вероники из урока (пример из жизни).

2. Определите, на каком уровне развития мозга произошел сбой в связи с психологической травмой. Отметьте его в списке ниже.

- *Нижний уровень – это ствол головного мозга. Он является центром выживания и отвечает за температуру тела, сердечный ритм, артериальное давление.*

- *Следующий уровень – это средний мозг. Он регулирует возбуждение, аппетит, насыщение, сон. Младенцы действуют под влиянием этого центра.*

- *Более высокий уровень – лимбическая система. Она отвечает за эмоциональное реагирование, сексуальное поведение, привязанность и развивается как раз в раннем детстве. Малыши и дошкольники действуют под влиянием среднего мозга.*

- *Самый верхний уровень – это кора головного мозга. Она отвечает за принадлежность человека к социальной группе, конкретное мышление, абстрактное мышление.*

3. Подумайте и запишите, что могло бы помочь ребенку справиться с посттравматическим синдромом. Как должны были вести себя близкие взрослые, чтобы снизить уровень стресса? Поделитесь своим мнением и выводами с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 2. «Так будет лучше для тебя»

**Цель задания:** проанализировать различие между тем, что мы видим, и историей человека, произошедшей в реальности.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Сэнди.

2. Если бы вы не знали всех деталей истории Сэнди, как бы вы отреагировали на поведение девочки? Какие мысли в отношении ребенка возникли бы у вас в первую очередь? Запишите ответ максимально честно.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Зафиксируйте ваши мысли о влиянии «большой травмы» на дальнейшее поведение, развитие и здоровье ребенка. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Задание 3. «Стрессовая ситуация»

**Цель задания:** осознать влияние стресса на организм человека и его умственные способности.

1. Вспомните тяжелую стрессовую ситуацию в вашей жизни и опишите ее.

---

---

2. Какие чувства вы испытывали? Как реагировал на происходящее ваш организм?

---

---

3. Представьте себе, что в тот самый момент вам позвонил руководитель, чтобы попросить о срочном деле, на выполнение которого есть всего 30 минут. Справились бы вы с заданием? Какой была бы ваша реакция на него?

---

---

4. Сделайте и запишите выводы о том, как влияет стресс на мыслительные способности человека. Опишите на личном примере, какие реакции он вызывает. Поделитесь своими выводами и наблюдениями с Напарником.

---

---

## **Урок 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

История Гоши рассказана от первого лица в книге «Меня зовут Гоша. История сироты».

Гоша родился в Москве в 1999 году. Отец мальчика умер за три месяца до его появления на свет, а мама написала отказ от младенца сразу после его рождения. Гоша рос в детском доме до шестнадцати лет. Травма потери родителей, отвержения и многие другие травмы – от наказаний до принудительного лечения – давали о себе знать. Учился Гоша с большим трудом, и его поведение вызывало у воспитателей множество нареканий.

«В глубине души, – рассказывал он, – я хотел узнать, что на самом деле было, почему меня бросили. Но не стал никого об этом спрашивать. Потому что ну на фига? Зачем мне чья-то тупая жалость? Я много таких историй видел, когда жалели других детей-сирот, и боялся, а вдруг и со мной то же самое произойдет? Все-таки жалость и я – это две несовместимые вещи. Жизнь научила меня смеяться, когда трудно, а не плакать. Меня ругали, я смеялся. Обижали, я смеялся. И когда били, смеялся тоже. Я не хотел, чтобы меня жалели. А еще если бы я свою мать увидел, я бы, наверное, просто в себя ушел, и все. У меня встал бы вопрос: «На фига ты меня вообще бросала?»

Я всю жизнь был один, мне так было легче. А тут надо было бы надеть на себя громадный рюкзак из прошлого и под его тяжестью загнуться. Нет. Без рюкзака все-таки легче ходить».

### **Чья роль – ключевая?**

Мы завершаем самую сложную в эмоциональном плане часть «Детская психологическая травма» и говорим о том, как помочь ребенку справиться с трудностями, которые, так или иначе, встретятся на его пути.

**По большей части от нас, родителей, зависит то, как ребенок переживет тяжелые события в своей жизни: будет в дальнейшем воспринимать мир как безопасную и интересную среду или станет бояться реальности. Чем больше агрессии исходит от мамы или папы, тем хуже адаптация подросткового ребенка к жизни.**

**«Самые травматические аспекты всех несчастий, – утверждает Брюс Перри, – включают разрушение человеческих отношений. И это особенно критично для детей. Если вам причинили боль люди, которые, как вы считали, любят вас, если они покинули вас, лишили вас заботы и ласки, которые позволяли вам чувствовать себя в безопасности, чувствовать, что к вам хорошо относятся, – это поистине разрушающий опыт».**

Но даже самые бережные и любящие родители, разумеется, не всемогущи. **Мы не можем, как бы ни мечтали об этом, оградить детей от всех бед: предотвратить смерть горячо любимой бабушки, избежать расставаний и разводов, уберечь от всего в мире. И это не нужно! Но каждую травму важно смягчить, «подстелить соломой».** «Соломой» в нашем случае будет защита со стороны родителей – безусловное принятие ребенка и надежная привязанность. Это не только профилактика тяжелых последствий травмирующих событий, но и реабилитация ребенка. Понятие «терапия средой» использует в своей книге «Дети с нарушением привязанности» датский психолог Нильс Питер Рюгаард. Еще больше знаний о том, как в разных возрастах могут помогать детям с травмой или нарушением привязанности близкие люди, можно получить, прочитав ее.

## **Восемь правил помощи ребенку в семье**

### **1. Принимать ребенка безусловно**

**Чем хуже поведение ребенка, тем очевиднее сигнал SOS, который он посылает нам, родителям.** Об этом мы будем говорить в следующей части – «Трудное поведение». А пока важно принять тот факт, что ни один малыш, дошкольник или младший школьник вне возрастных кризисов не устроен так, чтобы «ломать маме и папе жизнь». Если такое ощущение от его поступков, истерик и непослушания возникает, это говорит об одном – ребенку нужна помощь. Не всегда удастся сразу понять, что именно его беспокоит (как, например, в нашем случае с переездом на новое место жительства из урока 3.2.), но в любой ситуации важно начать с главного – создать вокруг ребенка принимающую среду. Не воевать со своим сыном или дочерью. Не воспринимать бунт и непослушание как боевые действия, направленные против родителей. А держать в голове мысль о том, что у ребенка есть некая серьезная потребность, которую мы как родители пока не можем осознать и удовлетворить. Мы сейчас ни в коем случае не говорим о вещах материальных (их немедленное предоставление как раз путь к потребительской позиции в будущем). Речь о потребностях витального характера: физиологических нуждах, тактильном и эмоциональном контакте, безопасности, любви и принятии близких.

**Наш ребенок всегда хороший. Всегда любимый. Да, он может совершить необдуманный поступок. Но это поступок плохой, а не он сам.**

### **2. Принимать эмоции ребенка**

**Каждый человек имеет право чувствовать то, что он чувствует.** «Не злись», «не кричи», «не дерись» в качестве родительских директив не просто не работают, они вызывают еще большую агрессию. Что у нас есть взамен? Возможность признать право ребенка испытывать самые разные, даже крайне неприятные, чувства. И проговаривать их вместе с ним. «Не злись» заменяется констатацией состояния: «Похоже, ты чувствуешь злость». «Не реви» – наблюдением: «Мне кажется, ты очень сильно расстроен».

Утешение ребенка любого возраста в детско-родительских отношениях очень важно. Оно снимает напряжение: «Ничего страшного, – говорит мама, – сейчас мы все исправим, и будет хорошо. Иди на ручки». Это помогает малышу справиться с негативными эмоциями, снять тревогу. Тех, кого уже невозможно взять на ручки и посадить к себе на колени, можно обнять и посидеть рядом, немного укачивая. Можно нашептывать при этом добрые слова: «Какой ты хороший, любимый, замечательный, мой родной».

**Тактильный контакт, включение тела во взаимодействие, в целом развитие «сенсорной интеграции» – универсальный солдат в борьбе с плохим настроением ребенка, его непослушанием и многими другими нарушениями поведения.** Если первичные потребности ребенка в объятиях, теплоте, принятии, добрых словах не удовлетворены, ни развиваться по возрасту, ни учиться он не сможет. И это простая демонстрация связи между нижними структурами мозга и его высшей, мыслительной, функцией.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Ваня рос плаксивым ребенком. В свои пять лет он заливался слезами и начинал истерику по любому поводу. Мама Вани растила его одна, ей было тяжело справляться с капризами. Всякий раз, когда ребенок начинал громко плакать, она в раздражении шлепала его по попе. Особенно трудно было по утрам – Ваня не хотел идти в детский сад и ревел как белуга.

– Хватит мне нервы мотать! – кричала мама, которой нужно было вовремя прийти на работу, и снова шлепала Ваню. – Распустил нюни!

Однажды свидетелем этих «сборов» стала соседка, мама троих детей.

– И часто вы так? – спросила она.

– Все время! – огрызнулась мама Вани.

– А почему он не хочет ходить в детский сад?

– Понятия не имею! Ноет «хочу к маме, хочу к маме». К какой еще маме?! Я и так здесь. Издевается!

– Он хочет к маме, которая его пожалеет, – вздохнула соседка, – ему тебя недостает. Попробуй хотя бы десять минут утром обнимать его и целовать.

– А как же детский сад?!

– Вставать на десять минут раньше. Вот увидишь, будет легче.

Мама Вани удивилась, но последовала совету. Примерно через полгода Ваня стал гораздо спокойнее – у него появилась уверенность, что мама любит его.

### **3. Учитывать психологический возраст**

У ребенка, пережившего тяжелые травмы (нарушение привязанности в их числе), одновременно словно несколько разных возрастов. Повторимся, есть биологический возраст, есть когнитивный (умственные способности), а есть эмоциональный возраст, который может меняться и в котором ребенок нередко «застревает» из-за травмирующего события.

**Что может помочь ребенку с нарушенным эмоциональным возрастом? Отношение к нему в соответствии с ним. Если десятилетний ведет себя как трехлетний, значит, мама превращается в родителя трехлетки.** Не требует от ребенка осознанности на уровне десяти лет до тех пор, пока «травма развития» не отступит, ребенок не успокоится и не сможет общаться в соответствии с биологическим возрастом. Провоцирующим событием таких «провалов в детство» становится стресс.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Гоша принял решение, что будет один, не станет надеяться на взрослых. Свои проблемы он решал сам. И утешал себя, как умел: лет с двенадцати сигареты, алкоголь, секс, воровство. Все это было способом выжить, отвлечься от боли в душе и чувства ненужности. Мать бросила, усыновителям он тоже оказался не нужен. Живя в детдоме, лет до двенадцати еще надеялся на семью, а потом как отрезало. «Никто не заберет такого вора и алкоголика», – говорили ему воспитатели.

«Иногда, сидя с пивком и сигаретой на углу около забора, – рассказывает Гоша, – я начинал задумываться, почему мне выпала именно эта, чертова, судьба. Для чего Бог это сделал? С какой целью он лишил меня родителей и швырнул в клетку? Я не понимал. Может,

для того, чтобы я научился воспринимать какие-то ценности? Так я ни фига их не замечал... Я все больше и больше хотел сдохнуть».

К шестнадцати годам главными чувствами стали отчаяние и страх перед будущим – из школы Гошу выгнали, не допустив к ОГЭ, он регулярно употреблял спиртное, а еще на него было заведено уголовное дело за воровство.

В то время он неожиданно познакомился с семьей, а через девять месяцев первый раз жизни встретил Новый год дома, с новыми родителями.

Привыкание к семье проходило тяжело. Быт был непонятен. Обязанности по дому казались кошмаром. Требования по учебе выводили из себя. Гоша из-за стресса то и дело «проваливался» в младенчество. Закатывал истерики. Кричал и ругался. Падал на пол и стучал ногами: «Не хочу, не буду учиться!»

К такому поведению, понимая историю Гоши, мы относились довольно спокойно. Старались утешать. Поддерживать. Иногда, правда, не выдерживали, ругали. Требовали соблюдения правил. Гоша страшно злился на нас. А мы объясняли ему, что воровство, эмоциональные всплески, трудности в учебе – это не потому, что «Гоша плохой». Это последствия депривации и нарушений привязанности. А Гоша – хороший. Постепенно он начал верить в то, что нам не все равно, что мы его полюбили.

#### **4. Сверять свои требования с возможностями ребенка**

**Если у ребенка что-то не получается, это не его вина. Проблема в том, что взрослые дают ребенку задания не по возрасту и не по умениям. Не повредит вслух это признать и изменить задачу: «Это моя вина, я дал тебе слишком сложное задание. Давай вернемся назад и сделаем пока вот это». Беспокойство о том, что ребенок станет делать только то, что легко, напрасно. Детям интересно тогда, когда задача им по силам, – не проще и не сложнее их возможностей на данный конкретный момент. А возможности день за днем развиваются. Главное, самим не нервничать по поводу: «У друзей ребенок уже в четыре года читает, а мой в шесть едва называет буквы». Все свое время. У каждого ребенка свой темп. Все, что можем сделать мы, – это как раз создать благоприятную среду для развития. Не торопить события. Если посадить зернышко и потом постоянно дергать едва**

**появившийся росток вверх, стараясь ускорить его рост, ни к чему хорошему это не приведет.** Нужно поливать – не слишком редко и не слишком часто – и наблюдать. Точно так же это происходит с детьми.

### **5. Соблюдать последовательность и ритуалы**

**В любой, даже самой стрессовой и нестабильной ситуации важно соблюдать определенный распорядок жизни, о котором дети должны знать.** Время завтрака, обеда и ужина. Дневной сон (в зависимости от возраста) и вечерний «отбой». Время на занятия и время на игру. Не нужно расписывать каждую минуту, но понимать, что и в какой части дня происходит, дети должны. Ритуалы – это тоже залог психологической стабильности. В каждой семье они свои. Простой пример из нашей жизни – душ, чистка зубов и чтение книги вслух перед сном для младшей дочки обязательны каждый вечер. Что бы ни случилось, она отправляется спать именно так.

### **6. Соблюдать четкие правила**

**Ни один ребенок и даже подросток не будет чувствовать себя в безопасности, если в семье нет четких базовых правил.** Поэтому очень важно ввести 4–5 понятных законов семьи, которые не нарушаются никогда. В **Задании 2** в качестве примера вы найдете правила нашей семьи, адресованные подросткам. Разумеется, содержание правил может отличаться в зависимости от возраста детей, от уклада жизни семьи. Главное, чтобы они были понятны и приняты всеми.

### **7. Помнить – родитель в ответе**

**Что бы ни происходило в наших отношениях с ребенком, необходимо помнить – за все отвечает взрослый.** До тех пор, пока ребенок не вырос, не стал совершеннолетним, не работает широко известное правило партнерских коммуникаций: «В конфликте всегда виноваты двое». **Чтобы помочь ребенку, важно сохранять взрослую позицию за собой.** Мама и папа не могут «обижаться» на ребенка. Как только они это делают, они скатываются до уровня ребенка и теряют авторитет. Крик, тем более физическая агрессия – это маркер бессилия родителей. В моменты, когда ребенок провоцирует подобные действия,

нужно заняться не им, а собой. Проработать причины своих реакций и желаний.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Мне очень трудно переносить игнорирование со стороны близких людей. Дети не исключение. Если я несколько раз повторила свою просьбу или какую-то фразу, а на меня никак не отреагировали, эмоциональное состояние резко ухудшается. Возникает раздражение, хочется повысить голос. На уровне подсознания включается сигнал: «Ты им не нужна. Ты им никто». Мне долго не удавалось осознать «корни» этой проблемы, хотя они лежат на поверхности. Когда я была маленькой, моя мама, я уже упоминала об этом, использовала игнорирование как метод наказания. Она могла много дней подряд не разговаривать со мной, ограничившись сразу после проступка фразой: «Ты мне больше не дочь». И вот те детские переживания, полные страха и ощущений, что меня вычеркнули из жизни, возвращаются ко мне всякий раз, когда происходит игнорирование. То есть, по сути, из родителя я превращаюсь в ребенка. Становлюсь бессильной и напуганной. А страх порождает агрессию. Как я с этим справилась? Во-первых, помогло само понимание этого паттерна, причин моей внутренней реакции. Как говорят психологи, «осознание проблемы – это 50 % успеха в ее решении». Во-вторых, я смогла проговорить это с мужем и со старшими детьми. Объяснила причину и природу своего состояния. А в-третьих, разработала новую тактику поведения. Если ребенок не слышит меня (чаще всего причина в том, что он увлечен чем-то другим или погружен в свое занятие, в собственные мысли), я всякий раз напоминаю себе: «Это не потому, что он ни во что тебя не ставит. Просто он чем-то увлечен». И стараюсь установить с ребенком более ощутимый контакт – подойти, взять за руку, заглянуть в глаза и повторить просьбу. Это срабатывает.

### **8. Серьезные нарушения – это работа специалистов**

Напомним, что в случае серьезных нарушений – РРП (реактивное расстройство привязанности), ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), «травма развития» – необходимо обращаться к

специалистам. При этом не забывать, что у **ребенка, который рос в семейной обстановке, с достаточно хорошими родителями (в 40 % случаев откликаются на потребности ребенка) и вне насилия, чересчур глубоких нарушений не может быть.** Они возникают, как правило, у детей, растущих в сиротских учреждениях. А также у детей, воспитывающихся в неблагополучных семьях с опытом насилия, постоянного пренебрежения нуждами, угрозы жизни и здоровью. Отмечу, что понятие благополучной семьи мы закрепили в уроке 1.1 благодаря критериям Вирджинии Сатир. В первую очередь – это психологическое благополучие каждого члена семьи и устойчивые, положительные эмоциональные связи между супругами, детьми и всеми, кто живет с ними под одной крышей. Разумеется, материальное благополучие, здоровье, социальные возможности и многие другие аспекты существенно влияют на психологическое состояние семьи, но не определяют его.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

На адаптацию Гоши в нашей семье ушло примерно три года. Все это время и он работал с психологом, и я время от времени обращалась за поддержкой к специалистам. В некоторых ситуациях было трудно сохранить ресурс. Случались и с моей стороны эмоциональные всплески, провалы. Поэтому нужна была помощь.

А потом, когда Гоше исполнилось 20 лет, он смог повзрослеть. Сепарация не была легкой (об этом – в истории урока 5.6). Но он научился прислушиваться к нам и к самому себе. С этого момента в нем стали происходить разительные перемены. Гоша втянулся в учебу. Занялся творчеством. Научился не рвать отношения при первых же трудностях, как делал раньше, а работать над ними. Сегодня Гоша живет отдельно, справляется сам, и мы нашим сыном безмерно гордимся.

«Вдруг иногда посреди недели, когда я не с семьей, – делится Гоша в книге, – на меня накатывает такая нежность! Где угодно – в колледже, на занятиях, где-то еще. Мне вот прямо в эту минуту хочется сказать Диане и Денису, как я их люблю. И тогда я пишу послания: «Мам,

спасибо тебе огромное за то, что ты у меня появилась! Я тебя так люблю, это просто не передать словами!»

После таких моих сентиментальных порывов она тут же перезванивает, вот прямо сию секунду, и взволнованно стрекочет в трубку:

– Гоша, я тоже тебя люблю! Больше жизни! Только давай честно рассказывай, что ты там опять натворил.

И мы с ней вместе смеемся как полоумные. А в глазах у нас обоих стоят слезы радости. Потому что вот это – ЖИЗНЬ».

Благоприятные изменения в обществе, которые не позволят психологическим травмам и расстройствам привязанности в семье разрушать наши жизни, должны начинаться с поддержки молодых родителей и их новорожденных детей. Невозможно помочь только ребенку. Необходимо помогать его семье. Как мы неоднократно убеждались, нормальное развитие младенцев происходит только при постоянной эмоциональной вовлеченности заботливых и любящих взрослых. И эти люди, в свою очередь, нуждаются в ежедневной и бережной поддержке других взрослых. Нуждаются в помощи. Дети исторически привыкли к тому, чтобы их растил социальный мир, а не только матери и отцы, как это происходит сегодня. Внимание родственников, друзей и знакомых, контакт между поколениями, поддержка семьи со стороны общества – вот что нужно ребенку. **«Все в нас – наш мозг, наш разум, наше тело – заточено на взаимодействие в рамках социальных систем, – подтверждает ван дер Колк. – Это наша самая действенная стратегия выживания, ключ к процветанию нашего вида...»**

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Что бы ни происходило в ваших отношениях с ребенком, необходимо помнить – за все отвечает взрослый. Чтобы помочь ребенку, важно сохранять взрослую позицию за собой.

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

• *Нильс Питер Рюгаард* «Дети с нарушением привязанности» (Библиотека «Азбуки семьи»)

- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Диана Машкова, Георгий Гынжу* «Меня зовут Гоша. История сироты» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 3.6.**



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

## Задание 1. «Родитель в ответе»

**Цель задания:** осознать связь между нашими реакциями на слова/ поступки ребенка и собственным детством.

1. Вспомните, пожалуйста, сложные для вас ситуации в общении с ребенком (или вообразите их, если ребенка у вас пока нет). Моменты, которые вызывают у вас резкую негативную реакцию, – раздражение, злость или даже ярость. (Примеры: «он меня не слышит», «он мне лжет», «он оставляет после себя грязь», «он не моется», «он хамит» и т. д.)

---

---

2. Подумайте, какие мысли и чувства лежат под раздражением и агрессией? Возможно, это страх? Чего именно вы боитесь?

---

---

3. Поразмышляйте о том, с чем связаны ваши эмоции. Какие особенности вашей личности или, возможно, истории из детства вызывают такую острую реакцию? Запишите их.

---

---

4. Сделайте свои выводы о сложных для вас ситуациях с детьми и реакциях на них. Обсудите результаты с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Правила семьи»

**Цель задания:** сформировать внутренние правила семьи как элемент благоприятной для развития ребенка среды.

1. Ознакомьтесь, пожалуйста, с внутрисемейным документом, приведенным ниже. Мы с мужем разработали его, когда усыновляли

первого подростка из детского дома. Прежде чем принять правила на уровне семьи, мы обсудили их с детьми и внесли рекомендованные ими изменения. Только после этого утвердили и распечатали документ для каждого.

«РОДИТЕЛИ – главные в семье. Мы отвечаем за безопасность своих детей, за их жизнь, здоровье и материальное благополучие. У нас большой жизненный опыт, поэтому важно слышать то, что мы говорим и о чем просим. Наша цель – помочь вам вырасти и стать осознанными, успешными и счастливыми людьми.

## **ПРАВИЛА**

1. **УВАЖЕНИЕ** к родителям и всем членам семьи.

Оскорбления, драки внутри семьи недопустимы. Недовольство по отношению к брату/сестре выражается вежливо, нейтральными словами. Используются «я-высказывания».

2. **УЧЕБА** – это ответственность детей.

Родители помогают детям учиться – обеспечивают учебниками, книгами, по необходимости нанимают репетиторов, подсказывают, когда нужно, объясняют. Но не учатся вместо детей! Если нужна помощь в учебе, об этом необходимо сказать.

3. **ОБЯЗАННОСТИ** по дому есть у каждого члена семьи.

Объем работ (уборка, готовка, покупки и т. д.) определяют родители. Дети самостоятельно и справедливо распределяют задачи между собой.

4. **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за свои решения и поступки несет каждый.

Вставать и собираться в школу необходимо самостоятельно. Помнить про уроки и их выполнять. Дома быть не позже 22:00.

*СПАСИБО!!! С ЛЮБОВЬЮ, ПАПА И МАМА».*

2. Пожалуйста, обдумайте и запишите правила вашей семьи. С учетом возрастов и особенностей ваших детей. Напоминаю, что

правил не должно быть много – 4 или 5.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Сделайте выводы о необходимости правил в семье. Напишите, как влияют правила на детей. Обсудите свои мысли с Напарником.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Задание 3. «Принятие эмоций ребенка»**

**Цель задания:** осознать важность эмоций ребенка и научиться формулировать слова поддержки.

1. Ребенок жалуется родителям после посещения медицинского кабинета на то, что во время укола ему было больно. Тем временем это

только первая инъекция, а предстоит целый курс (10 уколов). Выберите из вариантов, приведенных ниже, ответ, который кажется вам наиболее благоприятным.

- *Не сочиняй, это не может быть больно.*
- *Другие дети выходят и не жалуется, а ты распустил тут нюни.*
- *Понимаю, это действительно было больно. Будет хорошо, когда процедуры закончатся.*
- *Ты уже большой, не веди себя как младенец.*
- *Ты же мальчик, стыдно реветь!*

2. Обсудите с Напарником все варианты ответов – с чем они связаны, какие установки в себе несут. Продумайте собственный ответ, запишите его и обоснуйте свой выбор.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Часть IV. Трудное поведение**

## Урок 4.1. Трудный или удобный?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

У Жанны, моей одноклассницы, была очень властная мама. Отец, уже тогда пожилой человек, лет на двадцать старше жены, тоже мягкостью не отличался. По крайней мере, в его присутствии у нас, детей, всегда появлялось желание исчезнуть – таким тяжелым был его взгляд. Мама Жанны руководила большим предприятием и была загружена на работе. Поэтому девочка с малых лет занималась домом: она умела убираться, готовить, покупать продукты. Жанна никогда не перечила родителям: не могла даже представить себе, как можно сказать маме и папе «нет». Если велели сделать генеральную уборку, значит, нужно все бросить и сделать. Если было сказано «учиться только на пять», значит, только так.

В школе Жанну ставили нам в пример. Учительница любила ходить по рядам с ее раскрытой тетрадью, демонстрируя, каким аккуратным должен был почерк. Ни единой пометки. Ни одной ошибки. Идеальная работа!

Идеальная ученица. Идеальная дочь. Жанна не могла «ударить в грязь лицом» и подвести маму с папой. Ей даже подумать об этом было стыдно. Она старалась изо всех сил, чтобы соответствовать своей семье.

## **Катастрофа или родительская задача?**

Хотим поблагодарить вас за преодоление большей и самой сложной части курса «Азбука счастливой семьи». Если мы с вами сегодня встретились на этих страницах, не потерялись – значит, в вас сильны лучшие родительские качества: стойкость, ответственность, внимательность, гибкость, глубина и желание быть на стороне ребенка. Это именно то, что нужно детям. Поверьте, даже если они не умеют пока высказать этого вслух, дети ценят лучшие качества своих родителей. И когда-нибудь, когда им будет 20, 30 или 40 лет, возможно, когда у них появятся собственные дети, признают это.

А пока, на разных этапах взросления, дети, так или иначе, будут демонстрировать нам «трудное» поведение. Так было всегда, сколько существуют «отцы и дети». Почему? Мы уже говорили о возрастных кризисах сепарации, о потребностях, которые не всегда можно удовлетворить, о возможных «сбоях» в привязанности и о последствиях психологических травм. А еще – просто потому, что ребенок развивается, растет и ищет свой способ отношений с миром. Он пробует и исследует его через нас, родителей. Прощупывает границы: «можно или нельзя».

**Очень важно не воспринимать трудности в коммуникациях с детьми как катастрофу. Хорошо бы просто видеть в них родительские задачи.** В конечном счете, значение имеют только близкие доверительные отношения на всю жизнь – и мы всегда будем ориентироваться на них. Во главе угла стоит наша с детьми привязанность. От нее – как мы уже говорили – во многом зависит, что ждет ребенка в будущем.

## **Трудный или удобный?**

Ребенок никогда и ни в коем случае не ставит перед собой цели свести родителей с ума – ни младенец, ни подросток. Напротив, инстинктивно он понимает, что нельзя рубить сук, на котором сидишь. Но у него есть неудовлетворенные потребности, объективные трудности, сложные чувства, и он заявляет о них, тем способом, который ему доступен. Если родители устали и находятся не в ресурсе,

то вместо естественной реакции – прийти на помощь ребенку по сигналу SOS – его поведение может вызвать раздражение.

**Но это не ребенок трудный. Это маме и папе трудно, потому что они не в ресурсе или не улавливают причин неудобного поведения ребенка.** Возможно, потому что у них недостаточно положительного опыта из собственного детства, чтобы быстро распознать потребность. Или они сформировали для себя ожидания, поверив в очередной стереотип, навязанный обществом. Например, им внушили, что если часто брать малыша на руки, то он избалуется. Или если не наказывать детей физически, они «сядут на голову».

Ответов на один и тот же вопрос о «трудном поведении» может быть множество – каждый ребенок рождается со своим темпераментом, набором генов и потребностями. У каждого своя история и свои отношения с родителями. Нет никакой общей формулы. **Чтобы «угадать» потребность, чувства, затруднения собственного ребенка, нужно непрерывно за ним наблюдать. Знать его максимально хорошо.** Вот, например, перед нами малыш, который ночью не спит по восемь часов подряд в отличие от своих сверстников. В чем причина? Возможно, именно его организм требует более частых кормлений. Может быть, источник беспокойства в состоянии здоровья. Или есть вероятность, что он тревожится оттого, что не чувствует рядом мамы, – его недавно «переселили» в отдельную комнату. Или он попросту не «созрел» пока спать по 8 часов подряд, несмотря на то что именно это написано в руководствах по уходу за младенцами.

«Заставлять детей спать, когда им не хочется, – пишет Януш Корчак в книге «Как любить ребенка», – преступление. Таблица, в которой указано, сколько часов сна нужно ребенку, – это абсурд. Установить количество часов, необходимых конкретному ребенку для сна, легко, если есть часы: столько, сколько часов он спит не просыпаясь, чтобы проснуться выспавшимся».

## **Как вредят ожидания родителей отношениям?**

Суть в том, что самые близкие люди – родители в первую очередь – в идеале должны принимать и любить безусловно. То есть безо всяких условий. Просто так. Эта любовь дается от рождения, от тех самых первых мыслей и чувств: «Мы тебя ждали, мы тебя хотели». Очень

важно любить ребенка не только в те моменты, когда он получил пятерку, убрал игрушки или вымыл полы. Но и тогда, когда пришел с улицы грязный, в рваной одежде; когда провалил контрольную и заработал сразу несколько двоек; когда не послушался, полез на крышу и сломал в результате руку. **В трудных ситуациях ребенок гораздо больше нуждается в поддержке родителей: у него произошла неудача или случилась беда. Ему нужны не критика и обвинения, а сочувствие, чтобы справиться с неприятностями.**

Но иногда родителям что-то мешает это понять. И это что-то при ближайшем рассмотрении чаще всего оказывается неоправданными ожиданиями. Как ребенок должен выглядеть – аккуратный, не худой, не толстый. Как должен себя вести – вежливо, сдержанно, с уважением. Как должен учиться – с удовольствием, на пятерки, лучше всех в классе. Каким должен быть – здоровым, веселым, счастливым. А иначе – он не такой, как нужен и как ожидалось родителями, которые почерпнули образ счастливой семьи из рекламы по телевизору, из социальных сетей или публичных историй звезд. Общество нередко влияет, диктует свои «стандарты», а мы не всегда можем осознать, что ожидания навязаны извне и к потребностям нашей собственной семьи отношения не имеют.

**Если ребенок с младенчества живет в мире, выбранном для него родителями – от первой игрушки до профессии и жены, – у него никогда не сложится собственная жизнь.** Тут возможны два варианта: либо потеря собственной личности, либо бунт против самых близких, самых родных. Причем последнее гораздо здоровее: есть шанс сохранить себя.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

В начальной школе мы много общались с Жанной, даже ходили друг к другу в гости, поскольку жили неподалеку. Иногда вместе делали уроки. Время от времени обедали то у меня, то у нее. И пили чай. У Жанны дома всегда были дефицитные сладости. Даже шоколадные конфеты в коробках, что по тем временам было роскошью. Мои родители могли «достать» такие разве что на праздник. Но как только с работы возвращались родители Жанны, я старалась сразу ускользнуть

из их квартиры. Мама одноклассницы начинала задавать дочери вопросы, от которых я чувствовала себя неловко.

– Уроки сделала? – строго спрашивала она дочь.

Жанна торопливо несла маме тетради.

– Ужин приготовила?

– Да, – кивала она, – на плите.

– Полы в коридоре вымыла?

– Да, – снова кивала дочь.

Для меня, девятилетней, такие ожидания родителей были чересчур. А главное, я поражалась тому, что Жанна всегда подчиняется беспрекословно. Даже когда нам задавали слишком много заданий и мы едва успевали выполнить их, она не бунтовала против обязанностей по дому. Неудивительно, что наше близкое общение постепенно сходило на нет: рядом с Жанной я чувствовала, что недотягиваю до стандартов «хорошего ребенка».

Однажды мы с Жанной увлеклись стенгазетой к школьному празднику – я рисовала, как умела, она писала заголовки своим каллиграфическим почерком.

– В кухне полы помыла? – спросила мама Жанну с порога.

– Ой, – ее голос превратился в слабый шепот, в глазах появился испуг, – я не успела.

А потом произошло что-то дикое для меня: Жанна метнулась в угол, мама за ней, через мгновение она поймала дочь за шкурку и стала бить ее тапкой.

– Бездельница, – повторяла мать, – я тебя приучу к труду. Для твоего же блага!

Ошарашенная, я вылетела из их дома вон.

Родители, которые ставят слишком высокую планку ожиданий для ребенка, как правило, не хотят ничего плохого, они просто «стремятся сделать как лучше» – в первую очередь для ребенка. Поэтому критикуют, указывают на недостатки, требуют их исправить. Хотят, чтобы ребенок достиг того идеального образа, который сложился в их голове.

Работает такая тактика?

**«Попытка установить ребенку «планку ожиданий», – пишет в своей книге «Если с ребенком трудно» Людмила Петрановская, –**

**ввергает его в глубочайший стресс, вызывает сильный протест. И вместо ожидаемого «педагогического эффекта» своих нотаций и вразумлений мы получаем явный или скрытый саботаж, а потом и парадоксальную реакцию: ребенок усиливает как раз то поведение или качество, которым мы часто недовольны».**

## **Имеет ли ребенок право на уважение?**

**Важнее всего видеть в ребенке личность. Опасно воспринимать детей лишь как продолжение себя и супруга или как неразумное существо, которое нуждается в постоянном управлении. Осознание этой простой истины приводит к изменению отношений. Директивы и приказы сменяются просьбами. Планы и интересы детей становятся важными. Особенности характера и способности обретают значение.**

Те родители, которые вместо ста бессмысленных повторений: «Убери игрушки, я сказала, немедленно!» – используют другую форму речи и интонацию: «Дорогой, пожалуйста, сложи конструктор в коробку», гораздо реже сталкиваются с невниманием или возражениями своих детей. А значит, и конфликтов в доме гораздо меньше.

**Общаться с ребенком стоит как с человеком, которого вы глубоко уважаете. Тогда ему не придется становиться «трудным», чтобы постоянно и непрестанно требовать, доказывать: «Я здесь, я существую, обратите внимание на меня!»**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Когда мне было три годика, моя мама была беременна. В семье ждали мальчика. В последний триместр мама довольно часто плохо себя чувствовала и ложилась днем отдохнуть.

Я, пользуясь тем, что мама была в декрете, отказалась ходить в ненавистный детский сад. «Ты все равно дома, – резонно заметила я, – а я не буду мешать».

В тот день я, как обычно, играла в комнате под столом – у меня там была огромная коробка с игрушками. Мама спала рядом, на диване.

А потом мне в голову пришла идея, как помочь маме, которая устает. Пользуясь тем, что она спит, я тихонько отправилась в кухню, достала пятилитровую банку, в которой хранилась мука, умудрилась высыпать ее на пол. И добавила в муку воды. Через некоторое время, когда мама проснулась, она застала в кухне такую картину: липкое тесто на полу, на стенах и посреди этого

перемазанный по уши ребенок. Отмывать нужно было и кухню, и меня. Конечно, в ее состоянии это было чересчур.

И все равно мама не стала меня наказывать. Она поняла из моих сбивчивых объяснений, что я просто хотела помочь – видела, как плохо она себя чувствует, и поэтому собралась сама испечь пирожки к приходу с работы папы. Просто что-то пошло не так, и я не справилась. Но начинала-то из лучших побуждений.

Как можно ругать ребенка за желание помогать?

Конечно, маме пришлось все убирать. Но для меня ее уважение к благим намерениям стало хорошим уроком на всю жизнь.

«Ребенок – существо разумное, – пишет Януш Корчак, – он хорошо знает потребности, трудности и помехи своей жизни. Не деспотичные распоряжения, не навязанная дисциплина, не недоверчивый контроль, а тактичная договоренность, вера в опыт, сотрудничество и совместная жизнь! **Ребенок не глуп; дураков среди них не больше, чем среди взрослых. Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные, некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессией язвительной седовласой глупости».**

Важно, чтобы родители не злоупотребляли доверием своих детей, не присваивали себе их как собственность и не превращали в слуг ради личного удобства. Необходим разумный баланс заботы и власти. Бережное и уважительное отношение родителей само по себе благотворно влияет на поведение ребенка.

## ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Наши с Жанной пути окончательно разошлись, когда я перешла учиться в другую школу. После окончания поступила в вуз, вышла замуж и переехала из родительского дома. В итоге ничего не слышала о Жанне много лет. А потом узнала, как сложилась ее жизнь.

Оказалось, что Жанна страдает от серьезной алкогольной зависимости. Поначалу в пристрастии к спиртному, казалось, не было ничего опасного – молодость, желание отдохнуть и вырваться из-под родительского контроля. Но потом случилось замужество, а следом –

травмирующий развод. Муж забрал ребенка себе и устроил все так, что Жанна не могла даже видиться со своей малышкой.

После этой трагедии жизнь ее окончательно покатила вниз. Зависимость прогрессировала. На ее фоне и по причине разлуки с единственной дочерью возникла психическая болезнь. Жанна несколько раз ложилась на лечение, но это не помогало. Работать подолгу она не могла ни на одном месте, даже если удавалось куда-то устроиться. Срывалась. Не видела своего предназначения, не понимала, зачем жить. Раньше все, что она должна была делать, диктовали родители. Они требовали четкого исполнения указаний и не терпели возражений. Теперь отца не стало, в подчинении матери больше не было смысла. У Жанны не было ничего и никого – даже самой себя.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

«Ребенок не глуп; дураков среди них не больше, чем среди взрослых. Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные, некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессией язвительной седовласой глупости» (Януш Корчак).

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Януш Корчак* «Как любить ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 4.1.**



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

**Задание 1. «Удобное поведение»**

**Цель задания:** проанализировать последствия удобного поведения и беспрекословного подчинения ребенка.

1. Перечитайте историю Жанны из урока.

2. Пожалуйста, предположите, какие особенности и черты характера развивает в детях беспрекословное подчинение взрослым? Умеют ли дети, возражения которых в семье не допускаются, говорить «НЕТ»? Чем грозит подобное неумение в будущем?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Сделайте выводы о том, стоит ли стремиться к тому, чтобы ребенок во всем был «удобным». Как это влияет на формирование личности? Обсудите свои мысли с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание 2. «Исправь это немедленно»

**Цель задания:** проанализировать влияние критики родителей на развитие ребенка.

1. Вспомните о любом недостатке, который был у вас в детстве. Например, вы были очень медлительным, не любили спорт, были неаккуратным, пугливым, слишком полным или слабым и т. д. Запишите, какие чувства вы испытывали в связи с этой своей особенностью? Как относились к ней? Какие строили планы, чтобы изменить этот недостаток?

---

---

2. Представьте себе, что мама критиковала вас за этот недостаток. Если так и было на самом деле, просто запишите ниже ее слова. Если не было, вообразите, что мама требует, чтобы вы исправились. Она говорит, каким именно образом, и добавляет: «это для твоего блага», «смотреть же противно, как ты...», «всем будет лучше, когда...», «и как ты будешь жить, если...». Запишите речь мамы в ваш адрес. Что вы при этом чувствуете? Усиливает критика ваше желание исправить себя?

---

---

3. Запишите слова, которые вы хотели бы услышать от мамы вместо критики. Возможно, слова понимания? Возможно, сочувствия? Постарайтесь написать то, что стало бы вам поддержкой и укрепило желание измениться к лучшему.

---

---

4. Сделайте свои выводы о влиянии критики на детей и о чувствах, которые они испытывают, когда родители требуют, чтобы они соответствовали их ожиданиям. Запишите их и обсудите с

Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Задание 3. «Уважение к ребенку»**

**Цель задания:** осознать чувства ребенка в ситуации неуважения со стороны родителей.

1. Вспомните ситуацию из детства, в которой вы обиделись на родителей. Когда мама или папа, на ваш взгляд, поступили неуважительно, несправедливо по отношению к вам. Запишите ее в деталях.

---

---

2. Какие чувства вы испытывали тогда? Какие чувства вызывает это воспоминание сейчас?

---

---

3. Как иначе родители могли повести себя в той ситуации? Пофантазируйте и перепишите всю ситуацию так, как вам хотелось бы прожить ее в детстве. Измените поведение родителей по своему усмотрению.

---

---

4. Сделайте выводы о роли уважения и справедливости в отношениях с детьми. Почему, на ваш взгляд, дети так чувствительны к этим качествам родителей? Запишите свои мысли и обсудите их с Напарником.

## Урок 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

В семье Толи жили по строгим правилам, и одним из них была жесткая экономия – родители копили деньги. Нельзя сказать, что у них была какая-то конкретная мечта, но они считали, что так правильно: откладывать на безбедную старость.

Толе никогда ничего не покупали: все вещи доставались ему от Семена, старшего брата. Обувь, одежда служили верную службу обоим братьям. Когда Толя спрашивал маму, почему Семену снова купили новые ботинки, а ему опять достались старые, мама отвечала: «Потому что так надо!» Когда Толя обижался и плакал: «Значит, вы с папой меня не любите, только Семена!», мама отмахивалась: «Не болтай ерунды!»

Так случалось не только с вещами. Толе все всегда было нельзя. Если он просил мороженое, ему отвечали: «Вредно». Если долгожданное лакомство приносила в качестве гостинца бабушка, мама перехватывала его и клала в тарелку: «Пусть сначала растает!» И Толе доставалась противная сладкая лужица.

Мама и папа всегда знали, как нужно. Толе оставалось им подчиняться.

### Где искать баланс?

На этом уроке мы будем снова говорить о самих себе. Что может быть интереснее? Заглянуть в глубь своего «Я» и осознать, какие удивительные процессы – даже явления – мы запускаем в наших детях, порой не осознавая этого. И «виной» всему та самая невидимая связь, которая существует между нами и ними, – привязанность.

**Жизнь показывает, что любые «перегибы» – это нехорошо. Они нарушают баланс. Правило осознанного родительства гласит: «плохо «пере-» и плохо «недо-», то есть в семье всего должно быть**

**в меру – строгости и границ, заботы и любви.** Есть в психологии такой термин «достаточно хорошая мать», к которому мы уже обращались. Напомним, если мать всегда откликается на зов ребенка и в 40 % случаев правильно угадывает его потребности, значит, она достаточно хорошая.

В родительстве, в отличие от многих других областей жизни, найти баланс архисложно. Почему? Потому что **задачи мамы и папы сочетают в себе качества на первый взгляд противоположные. С одной стороны – любовь, безусловное принятие, защиту, заботу. А с другой – силу, доминирование, власть.** Кому-то из нас повезло, и верная ролевая модель протянулась во взрослую жизнь из собственного детства. Если наши мама с папой были сильны и заботливы одновременно, мы, скорее всего, умеем сочетать заботу и силу безо всякого труда. Но многим не досталось в наследство гармоничной родительской модели. И приходится всю жизнь искать баланс по той причине, что у наших мам и пап преобладало только одно из качеств – сила или забота. **Значительный перевес того или другого – это трудное поведение родителя.**

### **Почему важен баланс заботы и силы?**

Представим себе родителя, у которого преобладает сила и стремление к власти, но «проседает» забота. В российских семьях авторитарных родителей немало – так исторически сложилось со времен Домостроя, и эта модель передается из поколения в поколение. **Авторитарные мамы и папы всегда точно знают, как «правильно». Как ребенку выглядеть, чем заниматься, где учиться, как себя вести и чего ждать от жизни. При этом не учтены ни чувства, ни потребности самого ребенка. Грубо нарушаются его границы.** Любая попытка сына или дочери заявить о себе воспринимается как предательство, неповиновение и может пресекаться посредством физического или морального насилия. В крайних проявлениях – это домашняя тирания.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Эту историю я прочла в социальных сетях. Рассказал ее Dr.Fa на Pikabu:

«Мой отец все всегда знает лучше. Вот один случай из моего детства. Едим борщ, я положил себе сметаны в угол тарелки и ем дальше. Отец:

– Размешай сметану в борще, так вкуснее.

А мне нравится есть одну ложку со сметаной, другую – без.

– Размешай сметану!

– Не хочу.

Тогда отец облизывает ложку и бьет ей мне по лбу.

Сейчас, в 40 лет, меня ложкой по лбу никто не бьет, но, когда мне звонят родители, я найду тысячу причин, чтобы не ехать, потому что в отношении ничего не изменилось».

Что остается ребенку, если ему достался такой родитель? Подстраиваться, врать, избегать наказаний. С вхождением в подростковый возраст – бунтовать, воевать. А во взрослой жизни – рвать болезненные отношения. Или – более частый вариант – впасть в безволие, инфантилизм. В последнем случае подросткового кризиса в отведенное ему время не случается, он откладывается «на потом» и присоединяется, как правило, к кризису средних лет. Человек неожиданно идет «вразнос».

**Другие родители умеют заботиться, но не в состоянии сохранять авторитета в глазах детей. Иногда это выросшие дети тех самых тиранов, и они принимают внутреннее решение ни за что не повторять ошибок своих родителей. Такие мамы и папы чувствительны к потребностям ребенка, но они беспомощны. В периоды возрастных кризисов не могут держать границы, пугаются бунта, воплей и истерик детей. Сами впадают в неадекватное состояние, плачут и самоустраиваются.**

К слову, после длительного периода отношений с детьми по первой, властной, схеме середина прошлого века породила в мире новое поколение родителей, которые стали действовать «от противного». Они заняли по отношению к детям «дружескую» или «партнерскую» позицию. И что в итоге? **Лишенные правил и границ дети почувствовали себя незащищенными. Если родители такие же дети, как и они сами, ничего не запрещают, не объясняют, не учат, у кого в таком случае искать защиты и поддержки? У детей повысилась тревожность, увеличилось число психических**

заболеваний. В Америке, где эта проблема приобрела едва ли не национальный характер, мониторинг состояния здоровья детей четко указывал на это.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Маруся, 6 лет, живет с мамой, папой и бабушкой. Детский сад не посещает. Родители много работают, редко бывают дома и испытывают из-за этого острое чувство вины перед ребенком. Бабушка заботится о внучке, параллельно выполняя всю работу по дому. В домашних делах Маруся не участвует – бабушке легче все сделать самой. Ни в каких своих желаниях ребенок не знает отказа. Родители покупают все, что девочка хочет, подсознательно заглаживая этим вину за свою занятость. «Нельзя» для ребенка не существует. Границ тоже. Если Маруся хочет гулять, бабушка тотчас бросает все дела и собирается на улицу. Если хочет новую игрушку, желание исполняется. Ей никто не делает замечаний, если она шумит, когда взрослые отдыхают: бабушка не хочет истерик и слез, а родители боятся негативных реакций ребенка. Тем временем слезы и истерики появляются все чаще. Скоро в школу, но семья понимает, что ребенок не справится с учебной, – Маруся не умеет контролировать себя.

Ни родители, ни бабушка не хотят для Маруси ничего плохого. Напротив, они ее очень любят. Бабушка всегда добра, уважительна, общается с внучкой «на равных». Просто заботиться она умеет, но доминировать – нет. А родители не взяли на себя ответственности за отношения с ребенком и самоустранились. Границы поставить некому.

## **Как стили воспитания влияют на детей?**

Стиль отношений и воспитания внутри семейной системы самым существенным образом влияет на формирование ребенка на всех этапах его развития. Поэтому важно вспомнить, какие стили бывают, и поразмышлять о формате отношений, который сложился внутри собственной семьи.

**Демократичный стиль.** Родители ценят в ребенке личность, развивают самостоятельность и следование правилам.

С раннего возраста они предоставляют ребенку возможность быть самостоятельным в том объеме, который соответствует возрасту. Не ущемляют его прав, но требуют выполнения обязанностей. В подобном сочетании обязанности не тяготят и не раздражают ребенка. Он часто прислушивается к мнению родителей. Становится ответственным и самостоятельным. Формирование взрослости проходит без особых конфликтов и переживаний.

**Авторитарный стиль.** Родители ценят беспрекословное подчинение.

В семье не принято объяснять ребенку причин указаний и запретов. Жестко контролируются все сферы жизни детей, причем не всегда корректно. Дети в такой системе становятся замкнутыми, теплых отношений с родителями не формируется. Чаще они не уверены в себе, не самостоятельны и оказываются менее зрелыми нравственно, чем дети, имеющие больше свободы.

**Воспитание по типу «Золушки».** Высокая требовательность сочетается с высоким контролем и эмоциональной холодностью.

В крайних проявлениях такой системы можно увидеть равнодушие и жестокость. Характерна полная потеря контакта с родителями. Дети, как следствие, редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви. Большинство малолетних преступников и бродяг, периодически сбегающих из дома, воспитывались в условиях

жестокое обращение.

**Гипоопека. Безразличное отношение родителей сочетается с отсутствием контроля.**

Ребенку позволяется делать все, что вздумается. Им никто не интересуется. У ребенка нет опоры и образца взрослого, нет перед глазами ответственного поведения, на которое можно ориентироваться. Поведение ребенка становится непредсказуемым, зависимым от внешних влияний. В подростковом возрасте такой ребенок оказывается в группе риска. Возможны наркомания, алкоголизм, другие формы социально неприемлемого поведения.

**Гиперопека. Излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте.**

Отношения складываются по принципу «жить за ребенка». Возникает «выученная беспомощность», когда родители делают все за ребенка, и он становится в итоге пассивным, несамостоятельным. У него появляются трудности в общении со сверстниками. Подобный стиль воспитания становится тормозом на пути личностного развития ребенка и родителя.

**Воспитание на основе высоких ожиданий. Родители требуют от ребенка блестящих успехов в школе, проявления талантов, достижений.**

Он должен посвящать все свободное время родителям или реализовывать их мечты. Часто навязывается повышенная моральная ответственность. Духовная близость с родителями, как правило, утрачивается. В подростковом возрасте ребенок начнет отвергать чуждые ему требования, возможен бунт. При самых неблагоприятных условиях может развиваться невроз.

**Противоречивое воспитание. Непоследовательность требований к ребенку и отношение к подростку как к младенцу.**

От него ожидают то детского послушания, то взрослой самостоятельности. Для такого неуравновешенного стиля характерны

тревога и отсутствие близких отношений в семье.

Однозначно, **самым благоприятным для развития личности ребенка является демократичный стиль воспитания.** Однако, повторимся, в нашей культуре пока гораздо чаще встречается авторитарный стиль. Его мы нередко получаем в наследство от собственных родителей.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Дни рождения в семье Толи не праздновались из соображений экономии. Даже подарки сыновьям родители не покупали. Точнее, Славе покупали – новый рюкзак, новую куртку, новую обувь. А Толе – ничего.

– Баловство это все, – ворчал папа, глядя на соседских детей, получавших дары.

Но однажды, когда Толе исполнилось девять лет, произошло чудо: родители подарили ему на день рождения шикарный набор фломастеров и толстенный альбом для рисования. Счастливый, Толя начал творить.

Он придумал целый сказочный мир и рисовал его с утра до вечера. В этом мире дети жили без взрослых. Они сами решали, что им нужно, строили красивые дома, заводили домашних питомцев, ходили на работу и покупали все, чего хотели.

Много месяцев Толя тайно от всех создавал историю своего мира и населял его детьми. Они дружили между собой, играли, трудились, дарили друг другу подарки. Некоторые герои были похожи на Незнайку и его друзей – Толе очень нравилась эта книга. Он еще дошкольником перечитал ее сто раз.

## **Чем грозит гиперопека?**

Гиперопека, вне сомнений, является одним из самых тяжелых вариантов трудного поведения родителей. В ней происходит максимальная, болезненная концентрация заботы и власти. Еще Януш

Корчак прекрасно описал это явление, воссоздав образ бледного младенца в кринолинах и пуховых подушках, у которого везде и всюду «бо-бо». **Некоторые матери из собственной тревожности, из страха за жизнь малыша воспринимают мир как пространство, где нельзя ничего и всюду опасно. Это может существенно тормозить развитие ребенка.**

Гиперопека получила широкое распространение со второй половины прошлого века. Не случайно образами несчастных детей наполнены художественные фильмы, книги, а прототипы ходят рядом с нами. В чем причина? С изобретением контрацепции ребенок превратился в высшую ценность для семьи. Он стал появляться тогда, когда родители ожидают и готовы к его приходу. У семьи появилось время и возможность многое обдумать, создать в воображении образ своего ребенка. А значит, и сформировать ожидания, о которых мы уже говорили выше. И что получается? Как в известном анекдоте. «Мама, мама, – спрашивает сын родительницу, – скажи, я замерз?» – «Нет, милый, – отвечает она, – ты проголодался!»

Только мама знает, что происходит с ребенком, с его потребностями и желаниями. Как следствие, у него нередко возникает потеря собственных ощущений и желаний. Порой даже на уровне физиологии. Итог такого «воспитания» очевиден – или безвольный взрослый, который не умеет желать, мечтать, стремиться. Или – по мере взросления – разрыв отношений, если ребенок рожден с сильным характером. **Однако в обоих случаях после гиперопеки выросшему ребенку будет крайне сложно выстраивать отношения с другими людьми – страх вновь попасть в зависимость или поиск того самого сильного плеча оборачивается печальными последствиями.**

Как отличить нормальную родительскую заботу от гиперопеки? Давайте разберем главные признаки последней.

1. Чрезмерное и тревожное внимание родителей по отношению к ребенку.
2. Желание оградить его от любой возможной и мнимой опасности.
3. Тотальный контроль над ребенком без учета его интересов.
4. Отсутствие права выбора ребенка, навязывание ему своей картины мира.

5. Возложение ответственности на ребенка за настроения и чувства родителей.

6. Ограждение от всех трудностей и задач – «не надо, разобьешь», «не трогай, я сама», «не подходи, поранишься».

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Лучший пример деспотичной гиперопеки, доходящей до жестокого обращения, можно найти в автобиографичной книге Павла Санаева «Похороните меня за плинтусом». Это реальный пересказ детства писателя – того периода, который прошел в семье его дедушки и бабушки. Родители Павла развелись, когда ему было всего два с половиной годика. После чего целых девять лет Павел прожил в семье дедушки и бабушки по материнской линии, актера Всеволода Санаева и его жены Лидии. Именно бабушка проявляла повышенную тревожность, стремилась оградить внука от опасностей, не давала ему права выбора, навязывала тотальный контроль, порой крайне жестоко. Когда Павлу было четыре с половиной года, у его мамы, Елены Санаевой, начался роман с Роланом Быковым. Родители Елены не одобряли этого союза. Несмотря на уговоры Ролана Быкова отпустить Павла жить к ним, бабушка не отпускала внука до 11 лет.

## **Какой вред наносит гипоопека?**

Это страшное проявление трудного поведения родителей. По неофициальным данным, примерно 20 % детей – речь идет сейчас об обычных семьях, благополучных, как может показаться со стороны, – сталкиваются с этим «стилем». А по сути, с полным безразличием по отношению к себе.

**Довольно сложно на первый взгляд отличить разумную свободу, которую осознанные родители предоставляют детям (можно то, что безопасно и не нарушает границ других людей), от гипоопеки.** Чтобы облегчить эту задачу, ниже главные признаки, благодаря которым можно распознать это опасное явление.

1. Безразличие к потребностям и проблемам ребенка.
2. Отсутствие доверия в отношениях: ни дети, ни взрослые не делятся друг с другом своими переживаниями.
3. Постоянная занятость родителей и нежелание беседовать, играть, проводить время с детьми.
4. Незнание своего ребенка, его планов, желаний и трудностей.
5. Открытые заявления об отвержении – «зачем только я тебя родила?», «не ребенок, а наказание», «ты нам с отцом только жизнь портишь».
6. Отсутствие тактильного контакта: нет объятий, поцелуев, совместных игр и развлечений, направленных на развитие сенсорной сферы ребенка.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Эту реальную историю я неоднократно слышала на тренингах для родителей. Ситуация, сложившаяся в семье, обнаружилась на приеме у специалиста. Родители привели своего сына, не понимая как реагировать на его «ужасное поведение». Мальчик-дошкольник совершил необъяснимый поступок, который говорил, на их взгляд, об одном – сын психически болен.

В один из вечеров ребенок уныло бродил между родителями, пока они смотрели телевизор. Ни мать, ни отец не обращали на сына внимания. Они устали на работе, поэтому на его бесконечные просьбы поиграть отвечали: «Иди, играй сам».

Мальчик не отставал. И пытался встать так, чтобы закрыть собой экран. После замечания отца: «Отойди, мешаешь смотреть!» – ненадолго ушел. Но спустя несколько минут вернулся на исходную позицию и стал кричать, стараясь перекрыть звук телевизора: «Аааааа!»

Тогда отец встал с места и молча, со всей силы, шлепнул сына по попе. Ребенок в слезах убежал. Родители продолжали смотреть телевизор: ни мать, ни отец не отправились вслед за ребенком, чтобы его утешить. Через некоторое время мальчик, полный решимости, вернулся в комнату. Он стремительно подошел к телевизору и, до того как родители успели сообразить, что происходит, ударил молотком по экрану.

## **Воспитание или трудное поведение родителей?**

Описанные выше модели – гиперопека и гипоопека – это всегда трудное поведение родителей. Как и авторитарный стиль, воспитание по типу «Золушки» (вспомните историю Жанны из урока 4.1), противоречивое воспитание и воспитание на основе высоких ожиданий. Конечно, разные дети в силу своего темперамента реагируют на особенности в поведении родителей по-разному. Кто-то в силу личной психологической устойчивости вполне может пережить недостаток заботы, но другого, более чувствительного, ребенка это ломает.

Очевидно, что идеальных родителей не бывает. В ком-то из нас больше заботы, но меньше воли. В ком-то развита способность доминировать, но «западает» эмоциональный интеллект. Именно поэтому **родителям важно думать о себе, анализировать свои чувства, мысли, поступки, их влияние на детей и заботиться о развитии в себе необходимых качеств – силы воли, заботливости, внимательности, безусловного принятия и любви. Только так можно найти баланс.**

Это самая важная работа над собой, которая меняет к лучшему будущее детей, а значит, будущее их детей и всего нашего рода.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Однажды Толя вместе с Семеном и с отцом поехал в соседний город. Уехали рано утром, вернулись поздно вечером.

К возвращению мужчин квартира сверкала. Мама была очень довольна собой – пока мужа и детей не было, сделала генеральную уборку. «Ну как, хорошо?» – спросила она. «Красота», – согласились все.

Перед сном Толя, как обычно, захотел порисовать фломастерами в своем альбоме. Но на привычном месте ни того, ни другого не было.

– Мама, а где мой альбом и фломастеры?

– Отнесла в мусоропровод, – спокойно сказала мама.

Это был страшнейший удар. Толя проплакал всю ночь по своему утраченному миру, а наутро решил, что больше никогда ничем не увлечется.

Он стал замкнутым, не хотел общаться с родителями. На все вопросы отвечал одним словом: «нормально». Как только окончил школу, уехал из дома, чтобы жить по-своему. Но первое время ничего не получалось – самостоятельно принимать решения было слишком сложно. И много лет, пока не женился, он то возвращался к родителям, то уезжал от них.

А потом перестал приезжать совсем, даже навещать мать с отцом не хотел. Считал, что у «стариков» окончательно испортился характер на почве потери денег, которые они копили всю жизнь. В стране произошло обесценивание сбережений: солидные накопления матери и отца, которые лежали в банке «на книжках», превратились в пыль. Вот они и злились, думал Толя. И считали, что прожили жизнь зря.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Жизнь показывает, что любые «перегибы» – это нехорошо. Они нарушают баланс. Правило осознанного родительства гласит: «плохо «пере-» и плохо «недо-», то есть в семье всего должно быть в меру – строгости и границ, заботы и любви.

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Януш Корчак* «Как любить ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно» (Библиотека «Азбуки семьи»)

- *Павел Санаев* «Похороните меня за плинтусом» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Сюзан Форвард, Донна Фрейзер Глинн* «Безразличные матери» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 4.2.**



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

## Задание 1. «Маруся»

**Цель задания:** проанализировать влияние на ребенка отсутствия родительской власти.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Маруси – «Пример из жизни» урока.

---

---

2. Почему, на ваш взгляд, девочка в данной ситуации показывает негативное поведение? Связано ли поведение Маруси с отсутствием границ и правил в семье? Что вызывает тревогу у ребенка? Почему она испытывает чувство небезопасности? И что мешает Марусе сформировать самоконтроль?

---

---

3. Каким образом родителям и бабушке стоит изменить поведение, чтобы стабилизировать ребенка? Назовите минимум 5 необходимых нововведений в семье. Сколько времени, на ваш взгляд, может понадобиться, чтобы эти изменения начали работать?

---

---

4. Сделайте выводы о последствиях слабости значимых взрослых и их страха перед ребенком. Напишите, чем, на ваш взгляд, свобода отличается от вседозволенности. Поделитесь своими мыслями с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Гиперопека»

**Цель задания:** проанализировать влияние гиперопеки на развитие ребенка.

1. Проанализируйте признаки гиперопеки, перечисленные ниже, и отметьте те из них, которые вы находите в себе.

- *Чрезмерное и тревожное внимание родителей по отношению к ребенку.*
- *Желание оградить его от любой возможной и мнимой опасности.*
- *Тотальный контроль над ребенком без учета его интересов.*
- *Отсутствие права выбора ребенка, навязывание ему своей картины мира.*
- *Возложение ответственности на ребенка за настроения и чувства родителей.*
- *Ограждение от всех трудностей и задач – «не надо, разобьешь», «не трогай, я сама», «не подходи, поранишься».*

2. Если вы отметили хотя бы одно, выпишите его ниже. Чем вызван у вас такой подход? Возможно, вы ощущаете повышенную тревожность? Испытываете постоянный страх за жизнь и здоровье ребенка? Насколько сильны эти чувства? Подумайте, можете ли вы справиться с ними самостоятельно или лучше прибегнуть к помощи специалиста?

Если не отметили ни одного признака, пропустите этот пункт.

---

---

3. Сделайте выводы о влиянии гиперопеки на развитие ребенка. Каких условий, необходимых для развития, будет ребенку не хватать? Какие личностные качества в условиях гиперопеки не могут сложиться? Будет ли ребенок испытывать тревожность и страх вслед за родителями? Запишите свои мысли и обсудите их с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Гипоопека»**

**Цель задания:** проанализировать влияние гипоопеки на состояние и поведение ребенка.

1. Перечитайте, пожалуйста, «пример из жизни» из раздела урока «гипоопека» – историю мальчика, который разбил телевизор.

Что вы чувствуете сейчас по отношению к ребенку? К его родителям?

---

---

2. В чем причина подобного поведения мальчика, на ваш взгляд? Какова его потребность? Почему мальчик не выразил ее словами?

---

---

3. Что нужно сделать родителям, чтобы снизить уровень агрессии ребенка?

---

---

4. Сделайте свои выводы о влиянии гипоопеки на ребенка. Обсудите саму ситуацию и свои выводы с Напарником.

---

---

## Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

В жизни Азата неприятности начались вместе со школой. В первый класс он шел радостно, с цветами. Но уже на третий день самый послушный и любимый мальчик вдруг взбунтовался.

– Не хочу больше в школу!

– Как это? – мама оторопела. – Надо, сынок. Все ходят.

Азат вздохнул, немного поплакал и пошел в школу. Но с того дня в его характере стали происходить перемены, которые потрясли родителей.

В ответ на просьбы матери и отца он стал каждый раз бубнить «Не буду!», хотя раньше с удовольствием помогал по дому. Чаще всего после школы Азат закрывался в своей комнате и не выходил до самого ужина. За едой сидел молча или огрызался в ответ на невинные вопросы.

– Сынок, как у тебя дела?

– А какая разница?

– Азат, чаю хочешь?

– Зачем мне ваш чай?

– Помоги со стола убрать.

– Не буду!

На этом общение заканчивалось. Мама переживала и не знала, как быть.

### В чем причины непослушания?

**Дети в этом смысле ничем не отличаются от взрослых: они бунтуют только тогда, когда жизнь становится невыносимой.** Ни у кого из довольных жизнью людей нет желания отрываться от своих дел и поднимать восстание. Гораздо интереснее реализовываться в профессии, созидать, любить. Дети устроены так же – когда все

хорошо, то гораздо интереснее играть, обнимать маму и папу, узнавать новое. А для непослушания и так называемого «плохого поведения» всегда нужна веская причина.

**«Слезы упрямства и каприза, – пишет Януш Корчак, – это слезы бессилия и бунта, отчаянная попытка протеста, призыв на помощь, жалоба на халатность опеки, свидетельство того, что детей неразумно стесняют и принуждают, проявление плохого самочувствия и всегда – страдания».**

Глобальная проблема всегда состоит в том, что ребенка не понимают. Не видят его истинных потребностей и предлагают что-то не то. Итак, что же нужно детям? Компактный и ясный список приводит Людмила Петрановская в своей книге «Если с ребенком трудно»:

- хорошо себя чувствовать (не испытывать страданий, не бояться, не делать что-то очень неприятное);
- быть любимым, принятым, нравиться (своим родителям, сверстникам, учителям), в том числе быть уверенным, что от тебя не откажутся;
- быть успешным (в отношениях с родителями, в дружбе, в игре, в учебе, в спорте);
- быть услышанным, понятым, общаться, дружить, получать внимание;
- быть нужным, чувствовать принадлежность, знать свое место в семье;
- знать правила игры и границы дозволенного;
- расти, развиваться, реализовывать способности.

Что бы ребенок ни вытворял, он, как правило, пытается решить один из этих вопросов. Но действует зачастую не цивилизованными средствами взрослых осознанных людей, а теми инструментами, которые есть в его распоряжении. Плачем и истериками, если он слишком мал, чтобы объяснить потребность словами. Лопаткой по голове и обидами, если у малыша пока не «отросла» эмпатия. Хамством и протестом, если подросток не успел овладеть навыками коммуникации. Дети используют «плохие технологии» – соврать, ударить, обзвать, упасть в истерике и так далее – просто потому,

**что они самые простые. Не требуют усилий. А социально одобряемому поведению еще нужно поучиться.**

Как это сделать? Наблюдая за своими взрослыми. Родители с высокими коммуникативными навыками – бережное отношение к близким, взаимная поддержка, положительное подкрепление – без усилий понимают друг друга и передают по наследству это умение детям. В семьях, где все уважают друг друга и демонстрируют конструктивную модель отношений, практически не бывает истерик и острых скандалов. Конфликты разрешаются мирно, путем переговоров.

Получается, чтобы научить детей так называемым «хорошим технологиям» коммуникаций, нужно в первую очередь овладеть ими самим. И помогать ребенку – шаг за шагом – осваивать способы общения, о которых мы поговорим в конце урока.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Пожалуй, с самым ярким проявлением «плохой технологии» мы столкнулись, когда приняли в семью Гошу. В детском доме он привык лгать – это было одним из способов выжить. Там некогда было добираться до сути – слишком много детей, невозможно понять, кто и что именно сделал. И Гоша привык, что если врать вдохновенно, то от тебя отстанут.

– Конееечно, – он включал привычную защиту «сиротки», – это Гынжу, как всегда, во всем виноват! Это все знают!

– Никто такого ни разу не говорил, – я возмущалась, – не передергивай. И не надо манипуляций!

– Гоша, будь мужчиной! – просил Денис. – Просто скажи правду.

Но Гоша каждый раз долго упирался, играл в сиротку, которого никто не любит и все хотят обидеть. Привычная роль отскакивала от зубов, он даже не задумывался – шпарил по усвоенному сценарию. Не в состоянии чего-то добиться актерской игрой переходил на крик, применяя еще один разрушительный метод коммуникаций: «лучший способ защиты – это нападение».

– Зачем вы тогда меня взяли?! – выдавал он коронное заявление всех отчаявшихся приемных детей.

Только спустя несколько лет, наблюдая за нами, понял, что за правду никому ничего плохого не будет. И нет никакого смысла лгать – это только портит отношения.

## **Каприз или базовая потребность в безопасности?**

Отдельной строкой отметим базовую потребность всякого человека, и ребенка, разумеется, в безопасности.

Детские страхи весьма разнообразны. Это могут быть чудовища, которые живут под кроватью, и «страшилки», рассказанные старшими детьми. А могут быть переживания за состояние родителей, их здоровье, устойчивость семьи.

**Дети остро реагируют на угрозу целостности семьи, на изменения в привычном укладе жизни, на разногласия между матерью и отцом.** Мы уже говорили, что подобные вещи могут стать для детей серьезной травмой, и рассматривали немало примеров в предыдущем блоке. Осталось лишь повторить. «Если ребенок ведет себя плохо, – пишет Людмила Петрановская в книге «Если с ребенком трудно», – особенно если это началось после чего-то (вашей с супругом ссоры, переезда, рождения младшего), обязательно спросите себя: что с семьей в целом? Не пытается ли ребенок своим поведением что-то вам сообщить, на что-то повлиять? Дети очень любят своих родных и, если надо, легко приносят себя в жертву семье».

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Снова приведу этот пример, поскольку для понимания важности целостности семьи для ребенка он самый наглядный. Когда нашей старшей дочери было 12 лет, наш с мужем брак после 15 лет окончательно зашел в тупик. Бессмысленные выяснения «кто прав, кто виноват» закончились тем, что мы решили разъехаться. В то время мы еще не были настолько подкованы в психологии и не могли провести параллели между угрозой нашему браку и снова ухудшившимся поведением дочери.

Конечно, каждая опасная ситуация и передрыга с участием дочери соединяла нас с мужем. Мы вынуждены были встречаться, вместе искать решения и выходы из ситуаций. Пик наступил, когда дочка, окончательно утратив чувство безопасности и поддавшись экстремальным настроениям, сломала руку и попала в больницу. Перелом оказался неудачным,

со смещением, пришлось делать операцию – ставить в кость железные штифты. Конечно, мы с мужем вместе дежурили в больнице и, разумеется, вместе забирали Нэлли после выписки домой. Свидетельство о браке, которое уже отдали вместе с другими документами на развод, решено было забрать из суда. Ребенок, для которого целостность семьи равна целостности окружающего мира, бессознательно добился своего – чтобы мама с папой не развелись – невероятной ценой. Конечно, это открытие стало шоком, который было нелегко пережить. И остается таковым до сих пор. Но вместе с тем «метод» Нэлли стал для нас обоим важнейшим уроком на всю жизнь.

**Дети – самые отчаянные защитники целостности семьи. И очень часто от их негласного девиза «мы за ценой не постоим» кровь стынет в жилах.**

Безопасность ребенка может нарушаться и любыми другими способами – не только через угрозу целостности семьи. Например, ребенка травят в школе. Или его не принимает воспитательница в детском саду. Возможно, старшие дети угрожают расправой. Или они создали у него фобии, внушив некий страх. Может быть масса всего. Нужно искать причину. И если она лежит в области безопасности, устранять ее любой ценой. Иногда, если дело зашло слишком далеко, с помощью детского или подросткового психолога.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

С каждым днем состояние Азата становилось все хуже. В конце сентября учительница вызвала в школу маму, чтобы пожаловаться на его поведение. Азат стал агрессивным. На днях, когда его вызвали к доске, ударил соседа по парте. Мама слушала и не могла в это поверить.

- За что ударил? – оторопела она.
- Ни за что, – горячилась учительница, – просто так!
- Может быть, сосед что-то обидное ему сказал?
- Ничего, – учительница дернула плечом, – пошутил, как обычно: «Азат, иди назад!» Ерунда!

Мама пришла домой в расстроенных чувствах. Она хорошо знала своего сына. Ее Азат – добрый, ласковый мальчик, но он не терпит унижений.

– Сынок, – она усадила «большого» мальчика к себе на колени, – тебя в школе дразнят?

– А как ты узнала, мама? – спросил Азат и горько заплакал.

## **Что такое «хорошие технологии» коммуникаций?**

Рассмотрим несколько самых известных и полезных коммуникативных технологий. Работают они, разумеется, не только с детьми, но и со взрослыми в семье, а еще с коллегами, с подчиненными – в любом случае применение их на практике даст положительные результаты.

**1. Активное слушание.** Уверена, что этой технологии не нужна расшифровка, как минимум в теории с ней знакомы многие. Но, возможно, далеко не все задумываются над тем, как важно применять ее в общении с детьми. **Необходимо дать ребенку высказаться. Не додумывать, не перебивать, а подбадривать внимательным взглядом и сосредоточенными побуждающими репликами:** «Да?», «Понятно», «Ого», «Ух!», «Надо же» и так далее. А в финале передать своими словами, как мы поняли сообщение. Само внимание мамы и папы для ребенка уже терапия.

**2. Я-сообщения.** Этот способ детально представлен в книгах замечательного детского психолога Юлии Борисовны Гиппенрейтер. **Все, что вы хотите сказать ребенку, произносите не в обвинительном ключе, начиная с «ты», «тебе», «твой», а через призму своих переживаний и чувств, говоря о себе и своих ощущениях:** «я», «мне», «мои». Например, не «Ты невыносимо себя ведешь», а «Меня огорчает, когда дети не слушаются».

**3. Осознание причины.** Здесь помогает «активное слушание», но важно помнить и о списке потребностей. **Если ребенок резко изменил поведение, поступил плохо, нужно разбираться с причиной.** Например, он взял у родителей деньги без спросу (весьма распространенная ситуация). Что им двигало? Потребность во внимании? Желание подкупить сверстников? Стремление изменить ситуацию в семье? Быть в безопасности, откупившись от старших?

Нужно искать. Подробнее о причинах мы еще поговорим на уроке «Трудное поведение детей». Также необходимо помнить о списке потребностей, приведенном в начале этого урока.

**4. Естественные последствия.** Позвольте им наступить. **Задача родителей – не выдумывать наказания, а разрешить логическим последствиям ошибок детей воплотиться в жизнь:** тот, кто не выучил урок, получит двойку. Тот, кто не соблюдал безопасность на детской площадке, ушибся. Мы будем сочувствовать, разделять эмоции ребенка, но не обвинять.

**5. Личный пример.** Родители говорят, но, главное, показывают, как следует поступать в той или иной ситуации. Из личного опыта могу сказать, что помимо действий лучше всего «срабатывают» истории из собственной жизни. Рассказывайте об аналогичных ситуациях из вашего детства, показывая на живых примерах, что хорошо, а что плохо.

**6. Положительное подкрепление.** Необходимо акцентировать внимание даже на самых малых успехах ребенка, а не на том, что у него не получается. Если ребенок, например, привык обманывать (чаще других встречаются две причины – страх наказания или незрелая «плохая технология») и после работы над этой задачей вы видите, что он решился сказать правду, это огромное достижение! Вы сумели изменить вектор со страха на доверие. Он преодолел себя. Обязательно нужно это отметить, похвалить. И не важно, сколько ребенку лет – шесть или шестнадцать.

Когда мы общаемся с нашими детьми, учитывая эти 6 пунктов, они постепенно не только отказываются от непослушания, но и учатся благодаря нашему примеру новым способам коммуникации. Шаг за шагом заменяют ими простые «плохие технологии».

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Мне очень нравится технология «личный пример»: каждый раз воспринимаю ее как волшебство. В начале своего пути в родительстве мне был непонятен смысл извинений перед ребенком: я, взрослый человек, кандидат наук, успешный руководитель, буду извиняться перед дошколенком?! Легче было сделать вид, что я всегда права и никогда не ошибаюсь. Мне и в

детстве-то тяжело давались извинения: мама всегда их требовала, а я упиралась. Конечно, старшая дочка переняла эту технологию. А много лет спустя, через родительскую осознанность, пришло понимание, что признавать свою неправоту и выражать сожаление – это нормально. Всем людям свойственно ошибаться. Мы не можем быть идеальными. С младшей дочкой Дашей я так и поступаю: признаю, что не права, всякий раз, когда невольно допускаю ошибку. На днях меня поразила одна ситуация. Муж уехал в магазин за продуктами. Я работала над нашей с вами «Азбукой счастливой семьи», а Даша занималась прописями, после чего папа разрешил ей посмотреть мультфильм.

– Папочка, прости, пожалуйста! – сказала Даша, как только Денис вернулся.

– Что случилось? – удивился он: визуально все было в полном порядке – задания сделаны, телевизор выключен.

– Я посмотрела не один мультфильм, как ты разрешил, а целых два!

В завершение урока еще раз напомним о главном. **«У нас есть тенденция рассматривать детей, которые хнычут, все время требуют чего-то, бывают агрессивными, как «испорченных» и «избалованных», – пишет в книге «Мальчик, которого растили как собаку» Брюс Перри, – и мы не понимаем, что на самом деле такое поведение вызвано тем, что потребности этих детей не удовлетворены, а потенциал не использован. А не тем, что у них всего слишком много и они чувствуют себя слишком хорошо. Чтобы ребенок был добрым и способным на сочувствие, с ним нужно обращаться таким же образом. Ребенок, которого с любовью разбудили, хочет сделать счастливыми всех вокруг, потому что видит, что его счастье делает и их счастливыми, он хороший не потому, что хочет избежать наказания...»**

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Азат рассказал маме все как есть. На второй день в школе он поднял руку, чтобы пойти к доске. Думал, учительница вызывает его, а она

звала кого-то другого.

– Азат, иди назад! – сказала она, и тогда весь класс грохнул от смеха.

Учительница посмеялась вместе с учениками: шутка показалась ей удачной. Но с той минуты ничего другого от ребят Азат больше не слышал. Если его вызывали к доске, за спиной вслед шептали: «Азат, иди назад!» Когда он входил утром в класс, то слышал то же самое. Он не мог ни с кем подружиться – стоило подойти к какому-нибудь мальчику, как тот говорил: «Азат, иди назад!» – и покатывался со смеха.

– Почему же ты молчал?! – спросила мама, ошарашенная этой историей.

– Папа всегда говорил, что мальчики должны сами справляться с проблемами!

– Мне так жаль, сынок, – тихо сказала мама.

Они долго потом говорили. Мама спросила мнения Азата – чем можно в этой ситуации помочь – и выслушала сына. Вечером, когда с работы пришел отец, они вместе обо всем рассказали ему.

Через две недели отец выступал на классном часе. Он рассказывал детям об антропонимике (область языкознания, изучающая имена людей), которой сам увлекался. И о том, что означает имя каждого: никого в классе не забыл. И про Марию. И про Святослава. И про Олега. И про Азата тоже рассказал. «Свободный, независимый» означает это имя в переводе с арабского языка: тот, кто не терпит унижений. Азат – сильный. Он всегда достигает своей цели и добивается задуманного». Пока отец говорил, Азат сидел, гордо подняв голову. И все ребята поглядывали на него с уважением.

– Нехорошо получилось, – призналась учительница, когда дети разошлись.

– Малыши следуют за взрослыми в плохом и в хорошем, – ответил отец.

Он мягко поклонился учительнице, улыбнулся и вышел.

**Смысл воспитания в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сделать так, чтобы он справился с судьбой, реализовал свой собственный потенциал и состоялся как личность.**

И к сопротивлению нужно отнестись внимательно: иногда оно становится проявлением здорового стремления к воле, а иногда –

сигналом бедствия. Сопротивление у детей старше 6–7 лет может быть признаком психологического «застревания» (в том числе по причине детской психотравмы или нарушения привязанности, например).

Как с этим справиться нам, родителям? Возвращаемся к уроку 3.6 «Терапевтическая среда» и претворяем рекомендации в жизнь. Укрепляем нашу связь. Прежде чем обращаться к ребенку, нужно посмотреть ему в глаза, улыбнуться, при необходимости взять за руку. Время с ребенком необходимо наполнять важными ритуалами – поцелуями, объятиями, совместными интересными занятиями и просто веселым «валянием дурака» (когда мама с папой «превращаются» на время в детей и танцуют, поют, играют в догонялки, в жмурки, плещутся в воде и так далее). Такого контакта катастрофически не хватает малышам, да и детям постарше, в современной жизни формата digital. Но он укрепляет привязанность.

А потребность в ней – как мы уже могли убедиться в Части 2 «Привязанность» – важна не меньше, чем потребность в пище.

При этом «голод привязанности», как и обычный голод, может быть удовлетворен на некоторое время, и тогда на пике насыщения ребенок чувствует наконец освобождение от погони за ней. Сопротивление ненадежно привязанного ребенка в таком случае увеличивается. Пока не возникнет крепкая надежная привязанность и не включится «следование», мы будем жить в состоянии «американских горок». Но и в этом состоянии наша задача – оставаться взрослыми. Не «скатываться» самим в обиды, сопротивление и сражения: война в семье никому не приносит пользы.

Когда силы на исходе, сопротивление ребенка раздражает, непослушание вызывает ярость, самое разумное – отстать от ребенка и искать ресурсы для себя. Для того чтобы вскоре снова спокойно устанавливать правила, возводить границы и наращивать привязанность. Рекомендации и ваши собственные списки из урока 1.4 «Ресурсы родителей» помогут. Начинайте принимать «заботу о себе» как лекарство.

Безвыходных ситуаций, пока люди живы, нет.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

«У нас есть тенденция рассматривать детей, которые хнычут, все время требуют чего-то, бывают агрессивными, как

«испорченных» и «избалованных», и мы не понимаем, что на самом деле такое поведение вызвано тем, что потребности этих детей не удовлетворены, а потенциал не использован. А не тем, что у них всего слишком много и они чувствуют себя слишком хорошо» (Брюс Перри).

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Адель Фабер и Элейн Мазлиш* «Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Януш Корчак* «Как любить ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 4.3.**



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

## Задание 1. «Страх»

**Цель задания:** осознать, что страх – одна из самых частых причин непослушания, и овладеть технологией его преодоления.

1. Страх является одним из самых сильных чувств, которое провоцирует агрессию, бунт, протест и другие формы непослушания. Пожалуйста, вспомните свой детский страх или страх своего ребенка-дошкольника (чудовище под кроватью, скелет в шкафу, змея в туалете, Баба-яга и т. д.) и опишите его. Подумайте, почему он так сильно пугает?

---

---

2. А теперь нарисуйте свой детский страх или страх своего ребенка. Так, как вы его видите.

---

---

3. Добавьте к рисунку детали, которые сделают этот страх забавным или даже смешным (бантики, цветочки, новых героев – все, что хотите). Посмотрите на свой рисунок теперь и опишите, что вы чувствуете?

---

---

4. Сделайте свои выводы о том, как родитель может помочь ребенку справиться с детскими страхами, не обесценивая чувства ребенка. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Целостность семьи»

**Цель задания:** осознать важность отношений между родителями для хорошего самочувствия и послушания ребенка.

1. Пожалуйста, вспомните ситуацию из детства, когда ваши родители сильно поссорились. Опишите ее. Как вы себя чувствовали в тот момент?

---

---

2. Были ли у вас мысли о том, что родители могут расстаться? Чего вы опасались в таком случае? Как менялось ваше поведение под влиянием этих страхов?

---

---

3. Как должны были изменить свое поведение родители, чтобы вы сохраняли спокойствие?

---

---

4. Запишите свои мысли о важности целостности семьи для ребенка и поделитесь ими с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Хорошие технологии»**

**Цель задания:** закрепление материала урока и проработка «хороших технологий» коммуникаций.

1. Приведите реальные примеры из своей жизни, когда вашим родителям или вам самим удавалось использовать в общении с ребенком «хорошие технологии»: активное слушание, я-сообщения, осознание причины непослушания, естественные последствия вместо наказаний, личный пример или положительное подкрепление. Всего 3–4 примера как минимум.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Опишите, в чем вы видите пользу «хороших технологий». Обсудите свои выводы с Напарником.

---

---

## **Урок 4.4. Нужны ли наказания для послушания?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

Оленька с детства была полной девочкой. Мама с папой объемами не отличались, а вот дочка пошла в бабушку по материнской линии. Крупные бедра, мягкие плечи, большая грудь, румяные щеки – кровь с молоком. Фигура точь-в-точь как на картине «Красавица» Бориса Кустодиева. Жаль, что к тому времени, когда родилась Оленька, такие барышни давно вышли из моды. Со страниц глянцевого журнала, которые любила листать ее мама, на читателей смотрели худые длинноногие женщины и дети. Стильные и тонкие.

– Оля, подойди! – подзывала мама.

Пятилетняя девочка доверчиво подбегала.

– Сколько конфет ты сегодня съела?

Оля делала круглые глаза.

– Я тебе уже говорила, – негодовала мама, – сколько можно повторять?!

В очередной раз допрос заканчивался для Оленьки страшным запретом:

– Будешь наказана, больше никаких конфет!

### **Нужны ли детям наказания?**

Не знаю, какие мысли вызывает у вас тема нашего урока (очень прошу, поделитесь ими с Напарником), но для меня это тяжелые размышления.

Во-первых, они родом из детства. Мою подругу мама «наказывала» всем, что попадется под руку. Друга отец «воспитывал» ремнем, причем исключительно в состоянии алкогольного опьянения, а оно случалось часто. Меня родители, к счастью, физически никогда не наказывали. Но у моей мамы был свой, «интеллигентный» способ – игнорирование, о котором до сих пор не могу вспоминать без

содрогания. Во всех этих случаях отношения родителей и детей от наказаний только ухудшались. Варьировались у каждого из нас в своем диапазоне – от недоверия до ненависти.

А во-вторых, из собственного родительского опыта с пятью детьми мы с мужем успели узнать, что **наказания бессмысленны. Они не улучшают ребенка. Зато могут разрушить отношения. Чаще всего наказания – это признак бессилия родителей, и они не имеют ничего общего с осознанностью.**

Тем не менее наше общество от наказаний детей отказываться не спешит. «А как же тогда его воспитывать?» – сплошь и рядом спрашивают мамы и папы, забывая в такие моменты о «хороших технологиях» коммуникаций и о естественных последствиях. **К сожалению, понятие «наказание» до сих пор бывает связано в сознании с насилием – физическим или моральным. Хотя в действительности более чем достаточно ограничений или исключений вредоносных стимулов.** Например, если ребенок чересчур возбудился в игре, не видит границ и начинает по этой причине задевать других детей, необходимо на некоторое время вывести его из компании – дать побыть одному и «остыть». Если гаджеты становятся источником раздоров, нужно вводить четкие правила пользования – когда, сколько, при каких условиях, а далее неукоснительно их соблюдать. Причем родители вводят ограничения исключительно из заботы о благополучии самого ребенка и окружающих. Только тогда, когда отношения привязанности (в норме – мы вежливо попросили, и ребенок нас услышал) из-за переизбытка эмоций не срабатывают. **В моменты ограничений мы не впадаем в ярость и беспомощность, а с холодной головой проделываем то, что приносит всем окружающим покой. При этом продолжаем любить ребенка и считать его самым важным и нужным на свете.** «Мне тоже очень жаль, что приходится прервать игру, но ничего не поделаешь», – говорит родитель, и ребенок чувствует его спокойствие и уверенность. «Зеркальная» биология человека позволяет передавать эмоции, и это бесценно в отношениях с детьми.

## **К чему приводят физические наказания?**

Чего только за многие века не изобрели взрослые люди для усмирения чад. И розги, и ремень, и стояние на коленях на горохе, и «позорный стульчик», видимо, по аналогии с позорным столбом... Мне не хотелось бы продолжать. Все эти средневековые способы причинить человеку боль – физическую и моральную – можно, к сожалению, встретить и в наши дни.

**Проблема физических наказаний в семье гораздо больше того, что мы видим на поверхности. Конечно, ребенку больно и страшно, когда его наказывают. Только это еще полбеды. Основной ужас ситуации заключается в том, что собственный взрослый – источник защиты – вдруг превращается в монстра. И тогда это психологическая травма: у ребенка на глазах рушится мир. Как же так? Он защищал, любил, а теперь бьет?! Сам превратился в источник боли и страха. К сожалению, для особо чувствительных детей метаморфоза с родителем может стать причиной не только нарушения привязанности и слома в отношениях, но и психических расстройств.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Я уже рассказывала о нашем сыне Дане, который провел детство с зависимой кровной мамой. Она часто наказывала малыша физически – шлепала, била. Был случай, когда в ответ на непослушание швырнула пятилетнего ребенка о стену. Проблемы психического характера – сейчас сыну 18 лет – остро стоят до сих пор. Депрессия порой становится невыносимой. Бывают приступы панических атак и аутоагрессии. Нужна постоянная психотерапия. И каждый день у нас перед глазами яркое подтверждение теории: легко нанести ребенку травму, но очень сложно справиться потом с последствиями родительской жестокости.

Конечно, не всегда и не всякое физическое наказание – это кошмар и ужас. Бывают опасные для жизни ситуации, когда некогда говорить и объяснять. Надо действовать. **Угроза жизни и здоровью ребенка –**

**самое страшное, что только может произойти. Взрослый пугается и действует инстинктивно. Иногда после этого он сам же себя и ругает – «зачем поднял руку». Главное в подобных случаях не посыпать голову пеплом. Да, сорвался. Нужно как есть объяснить ребенку ситуацию и попросить прощения: «Я испугался. Была большая опасность. Не хотел тебе сделать больно, прости меня». Но нельзя переводить подобные срывы в привычку. Очень тонкая грань между «шлепнул» и «побил от бессилия». Последнее довольно быстро превращается в своего рода зависимость, и «руки чешутся» все чаще и чаще.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Мне едва исполнилось три годика, когда произошел этот случай. На дворе было 1-е Мая, мы с родителями ходили на демонстрацию. Когда возвращались домой, я несла в руках огромный воздушный шар. Вдруг, в один миг, шар вырвался и полетел на проезжую часть дороги, я – молнией за ним. Водитель машины, вспотев до белья, умудрился затормозить в паре сантиметров. Практически одновременно с ним успел отреагировать папа – подхватил меня на руки и шлепнул ладонью по попе. Конечно, и папе, и маме от водителя досталось гораздо больше, чем мне. Он их ругал на чем свет стоит, а они его благодарили. Помню я тот шлепок как обидный и унижающий мое достоинство? Нет. Даже не считаю это физическим наказанием. Дети всегда точно считывают эмоции взрослых. Я, разумеется, уловила страх, от которого родители чуть не поседели. И жалела больше их.

### **Что такое моральные наказания?**

Как это ни удивительно, но эмоциональное насилие наносит ребенку и отношениям с ним не меньший вред, чем насилие физическое. Что это за методы?

- Угрозы.
- Оскорбления.
- Непринятие ребенка.
- Игнорирование.

## **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Я уже рассказывала про «интеллигентный» метод наказания, который мама применяла по отношению ко мне в детстве, – речь как раз об игнорировании. Если я совершала проступок, она говорила: «У меня больше нет дочери» – и не разговаривала со мной много дней. Ходила мимо, словно я была пустым местом. Невозможно было достучаться, обратить на себя внимание, что-то сказать. Мама была обижена и «не слышала». Ничего страшнее тех детских переживаний в моей жизни не было никогда. Ощущение такое, словно ты уже умер. Точнее, лучше бы умер – может, хоть тогда мама пожалела бы о том, что у нее больше нет дочери. Очень долго потом мне, уже взрослой, снились страшные сны – я пытаюсь сказать маме что-то важное, но она отворачивается, не слыша. И тогда я плакала во сне, рыдала, не просыпаясь. К счастью, в последние годы эти сны прекратились: осознание причин и работа над собой принесли свои плоды. Но мне пришлось долго бороться с последствиями, прежде чем удалось взять свои эмоции под контроль. Теперь отлично понимаю, почему игнорирование вызывает у меня такую бурю негативных эмоций, и не хочу передавать этот паттерн отношений дальше – своим детям и внукам.

Игнорирование представляет для ребенка угрозу разрыва привязанности. На подсознательном уровне он ощущает, что без своего взрослого обречен на смерть. Это инстинкт, который существует тысячелетия. Похожим образом «работают» угрозы, оскорбление и неприятие ребенка.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Мама Оленьки сдержала свое слово. Больше никаких конфет, печений и прочих сладостей в доме не появлялось. Родители их просто не покупали. Олю «посадили» на водянистую овсянку и жидкие супы. Это было обидно! От жалости к себе Оля не могла думать ни о чем, кроме сладкого, и отводила душу в детском саду. Смотрела

печальными глазами на нянечку, когда та раздавала конфеты-печенья к полднику, и получала несколько порций.

– Что вы делаете?! – возмущалась мама, когда приходила за Оленькой в детский сад и находила в ее шкафчике обертки. – Я же просила, говорила, что Оле нельзя!

Воспитательницы прятались от Олиной мамы. А Оле спрятаться было некуда – ей доставалось дома. За непослушание.

– Ты понимаешь, что ты слишком толстая? – негодовала мама. – Скоро в дверь не пройдешь!

Оля опускала глаза, из которых на ковер капали слезы.

– Я добьюсь того, чтобы ты начала следить за собой! Заставлю тебя похудеть.

Оля молчала.

– Завтра же пойду к заведующей детским садом! А ты будешь наказана!

Что бы ни случилось в жизни, родители должны принимать ребенка безусловно. Толстые или худые, быстрые или медлительные, чувствительные или толстокожие, они наши дети. Самые лучшие. Самые родные. Конечно, это не значит, что ребенку «никогда и ничего нельзя говорить». Напротив, нужно говорить о своих чувствах, озвучивать переживания, делиться размышлениями. **Дети любят нас, родителей, просто так – толстых или худых, добрых или злых, умных или глупых. Даже когда мы выходим из себя, поступаем несправедливо, ошибаемся – все равно любят.**

Вот бы и нам у них такому безусловному принятию научиться.

## **Травмы родителей как причина наказаний**

Когда мы в ресурсном состоянии, в твердом уме и трезвой памяти, то помним про важность привязанности, отношений с ребенком и ведем себя как нормальные осознанные родители. Но что, если вдруг сильный стресс? Невыносимая усталость? Того хуже – депрессия? Во всех этих ситуациях родители могут утратить контроль над собой и начать действовать автоматически, исходя из паттернов, заложенных в детстве. Нас наказывали физически? И вот уже дергается рука. Унижали, оскорбляли? И страшные слова того гляди сорвутся с губ. Что делать в таких ситуациях?

Немедленно выйти из зоны контакта с ребенком. Просто остановиться, и все. Что бы он ни сделал – не вымыл посуду, обозвал маму, ушел из дома без спросу, спрыгнул с крыши гаража и сломал себе ногу, – это уже произошло. Первая помощь должна быть оказана. А воспитание потом, на холодную голову. Когда можно будет спокойно, словами рассказать о своих чувствах.

**В последние годы все больше родителей задумываются о том, чтобы изменить негативные паттерны. Не бить детей, если били их. Не оскорблять, если оскорбляли. Этот титанический труд заслуживает огромного уважения.** К слову, и я точно так же пришла много лет назад на личную консультацию к Людмиле Петрановской – справиться с последствиями игнорирования и наладить отношения со своей дочкой-подростком. От психолога впервые услышала, что метод наказания, который применяли ко мне, расценивается как жестокое обращение. И меня «отпустило», я нашла объяснение своим негативным паттернам. Тем родителям, которые сами пережили в детстве физическое или эмоциональное насилие, труднее всех прервать порочную цепочку и построить новую, позитивную, связь с детьми. Нередко нужна помощь специалиста.

**Нужно мысленно вернуться в прошлое и стать родителем самому себе – пожалеть, утешить собственного «внутреннего ребенка». Посочувствовать ему и разделить боль.**

## **Наказания или естественные последствия?**

Если разобраться, вся наша жизнь устроена не по схеме «наказаний», а по системе «естественных последствий». Средние века, к счастью, остались далеко позади. Никто не является с палкой, чтобы нас отлупить, если мы некачественно сделали свою работу или нарушили нормы морали. Да, нарушение закона – уголовного, административного кодекса и ПДД – карается, но вовсе не теми способами, которые не осознанные родители изобретают порой для своих детей.

Но что значат эти самые «естественные последствия» в детстве? Все очень просто. Не убрал игрушки, тратишь время на это вместо новой игры. Не выучил уроки, пошел в школу и получил двойку. Испортил дорогую вещь, возмещаешь ущерб. Потерял дорогой гаджет, родители подскажут, как заработать. Что во время наступления «естественных последствий» делают мама с папой? Ни в коем случае не вещают как пророки: «А я тебе говорил!» Это ужасно раздражает детей и портит отношения. Они поддерживают и утешают: «Мне так жаль, милый, что мы не можем сейчас поиграть. Я бы тоже хотела», «Дорогой, я тебе очень сочувствую, двойка – это обидно», «Досадно, что мы не идем сегодня в кино, а чиним папин велосипед». **Ребенок должен наблюдать за тем, как устроен мир, – любой ущерб ведет к неудобствам, новым усилиям и труду.** Если подросток был невнимателен и потерял дорогой смартфон, он пока ходит с кнопочным телефоном. А родители предлагают ему способы заработать: всегда найдется, чем помочь по работе маме, папе или друзьям семьи. Все, этого достаточно.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Антонина, 52-летняя женщина, мама 19-летнего сына, жалуется на неуправляемость ребенка. Сын – студент дневного отделения, к учебе относится без интереса, нигде не работает. Последний случай: пока матери не было дома, взял без спроса ключи от ее машины и уехал на ней. Машину в итоге разбил, теперь требуется дорогостоящий ремонт. Формально извинился перед мамой и считает, что инцидент на этом исчерпан.

Попытки призвать сына к ответственности привели к тому, что сын заявил: «Ты меня не любишь. Когда любят, прощают». Женщина боится потерять контакт с ребенком. У нее больше

никого нет, это единственный близкий человек. Слова сына ставят ее в тупик, она не знает, как реагировать, и опасается обидеть «мальчика».

Очевидно, что мать не готова к взрослению сына, не готова в ближайшем будущем передать ребенку ответственность за его поступки, жизнь и здоровье. Ответ матери на претензии «ты меня не любишь» мог бы звучать примерно так: «Я очень тебя люблю, больше жизни, именно поэтому требую решения проблемы, которую ты создал. Только так ты можешь подготовиться к будущей взрослой жизни».

## **Как влиять на детей без наказаний?**

**Важно отказаться от давления общества – «детей надо наказывать!» – и принять за истину в последней инстанции простую мысль: «Я хороший, и мой ребенок хороший. А два хороших человека, так или иначе, рано или поздно, но обязательно договорятся».**

Секрет послушания сложен и прост одновременно: мы говорим о действенных технологиях уже 22 урока подряд. Самое верное – это следовать им и не доводить отношения до такого состояния, когда возникает потребность применить жестокость.

**Чтобы обходиться без наказаний, важно поддерживать привязанность, уважать личность в ребенке и в себе, оставаться в ресурсе. Лучший метод воспитания – это бережно сохранять отношения. Любить и оставаться авторитетным. А не воевать.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Сами дети, в отличие от взрослых, прекрасно понимают то, как «работают» наказания. Им не нужно ничего объяснять. Мне запомнился диалог с младшей дочкой. Мы с ней читали «Тома Сойера», и ее до глубины души потрясло то, что детей в этой истории непрерывно наказывают.

– Мама, когда детей бьют розгами, они становятся злыми! – заявила она.

– Почему ты так думаешь? – мне стало интересно, как она видит связь.

– Потому что от обиды и боли ребенок захочет сделать больно другим!

Мудрый малыш, который знает правду жизни с самого детства.

## Как разрешать конфликты?

Глава с таким названием есть в прекрасной книге Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Чувства и конфликты». Аналогичный материал вы найдете в ее книге «Общаться с ребенком. Как?». И это – ценнейшая информация о том, как не «проваливаться» в наказания, а идти по пути «хороших технологий» общения.

Юлия Борисовна описывает 5 шагов конструктивного способа разрешения конфликтов. Обратимся к ним. **В тех случаях, когда происходит столкновение интересов родителя и ребенка, когда оба испытывают самые сильные чувства (обиду, страх, гнев, раздражение), нужно искать выход, который устроит всех.** Неконструктивным решением будет выбор: поступить так, как хочет ребенок, или так, как требует родитель. Нас интересует совершенно другая стратегия, широко известная под названием «win-win» – выигрывают обе стороны.

**Пять шагов решения конфликтов от Юлии Борисовны Гиппенрейтер:**

### **1. Прояснение конфликтной ситуации**

Родитель сначала выслушивает ребенка, используя «активное слушание», – выясняет, чего ребенок хочет, какие у него потребности и трудности. Следом озвучивает то, что услышал. И только после этого высказывает собственные желания или потребности в форме «Я-сообщений».

### **2. Сбор предложений**

На этом этапе родитель задает вопрос «Как нам быть?», «Что нам делать?». И дает ребенку высказаться первому. После высказывается уже родитель. Во время сбора предложений действует правило «мозгового штурма» – никакой критики и обесценивания: все предложения собираются и записываются.

### **3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого**

Каждое предложение обсуждается с точки зрения реализации и удобства для всех. Лучшим предложением считается то, которое

принимается единодушно. Помимо очевидного выигрыша, дополнительной ценностью здесь оказывается опыт, который получают дети в процессе переговоров.

#### **4. Детализация решения**

Подробно обсуждается, что именно и как должно быть сделано. Кто и какие ресурсы вкладывает в реализацию решения.

#### **5. Выполнение решения, проверка**

Важный момент касается проверки выполнения. Очень важно, чтобы родитель не указывал ребенку на ошибки, а задавал вопросы: «Как идут дела, получается?» Когда о затруднениях и ошибках скажет сам ребенок, это поможет формированию его осознанности.

Разумеется, рекомендации Юлии Гиппенрейтер универсальны: они подходят в общении не только с детьми, но и со взрослыми. В семье и на работе.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

В подростковом возрасте ситуация стала еще хуже. Оля не худела. Мама злилась. Каждый раз, когда она видела дочь, ее губы кривились: «Госсподи! Смотреть же противно! Кто тебя замуж возьмет?!» Маме казалось, что ругань и критика – это способ исправить поведение дочери, заставить ее похудеть и начать ухаживать за собой. А Оля в такие минуты думала, что мама ее не любит. Она хочет, чтобы ее, такой уродливой, попросту не было.

«Я не такая, какая нужна маме, ей без меня будет лучше», – думала Оленька и запиралась в ванной комнате. Под раковиной, за трубой, она прятала опасную бритву. Когда становилось совсем плохо, Оленька резала ею кожу на руках и ногах – так, чтобы не было видно под одеждой.

Первой порезы заметила бабушка – та самая кустодиевская женщина. Оленька долго рыдала у нее на плече и рассказывала о том, что мама ее не любит, наказывает едой и ругает. Что экзамены она провалит и тогда мама совсем откажется от нее. Зачем ей такая дочь?

Бабушка усадила родителей и ребенка за стол переговоров. Сначала рассказала, что происходит с Оленькой. Мама от ужаса прикрыла ладонью рот и заплакала: она не ожидала, что ее желание исправить дочь приведет к таким последствиям. Отец тоже выглядел напуганным и предложил пойти к психологу. Оленька призналась, что хочет только, чтобы мама ее не отвергала.

И мама, и папа стали говорить, что любят ее. Мама пообещала больше ни словом, ни намеком не упоминать о фигуре дочери. Оказывается, ее раздражал внешний вид Оленьки только потому, что ей самой из-за врожденной конституции было трудно всю жизнь «поддерживать форму» и вечно сидеть на строгих диетах. Муж, услышав это, обнял жену и сказал, что любит ее любой. И женился, понимая, что рано или поздно она станет похожа на свою маму – кустодиевскую красавицу.

Оленьке и ее маме предстоит долгий путь и работа со специалистом, но начало переменам к лучшему уже положено.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Наказания бессмысленны. Они не улучшают ребенка. Зато могут разрушить отношения. Чаще всего наказания – это признак бессилия родителей, и они не имеют ничего общего с осознанностью.

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Юлия Гиппенрейтер* «Общаться с ребенком. Как?» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 4.4.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

Часть заданий данной темы «Наказания» может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личной детской травмой. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные «сигналы».

## Задание 1. «Наказания»

**Цель задания:** проанализировать чувства и мысли ребенка в связи с наказаниями.

1. Пожалуйста, вспомните и напишите, какие наказания применяли к вам родители в детстве.

---

---

2. Какие чувства вы испытывали в связи с этими наказаниями?

---

---

3. Как изменились бы ваши чувства, если бы родители заменили наказания естественными последствиями? Какие именно естественные последствия это могли бы быть?

---

---

4. Как наказания меняют отношения детей и родителей? Запишите свои размышления и обсудите их с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Родом из детства»

**Цель задания:** осознать существование паттернов, усвоенных в отношениях с родителями в детстве.

1. Что вас больше всего раздражает в поведении вашего ребенка (детей) или других людей, если детей у вас пока еще нет?

---

---

2. Почему именно эти действия вызывают у вас самую острую реакцию? Какие чувства и мысли они провоцируют у вас?

---

---

3. Как вы полагаете, хочет ли ребенок или другой человек вызвать у вас эти мысли и чувства? В чем истинная причина его поведения, на ваш взгляд?

---

---

4. Поищите, пожалуйста, причину раздражения на описанные действия в вашей собственной истории. Обсудите этот вопрос с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Естественные последствия»**

**Цель задания:** научиться видеть естественные последствия и отличать их от наказаний.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Антонины и ее сына в уроке – «пример из жизни» в разделе «Наказания или естественные последствия?».

2. Какие решения по инциденту с машиной вы могли бы посоветовать Антонине? Запишите естественные последствия, которые могут быть.

---

---

3. Если сын Антонины должен будет возместить ущерб (отработать его или заработать на ремонт) – это будет наказанием или естественным последствием происшествия?

---

---

4. Подумайте и запишите, какие ошибки Антонина допустила, на ваш взгляд, в воспитании сына. Сделайте выводы о том, что необходимо исправить в отношениях матери и сына. Обсудите свои выводы с Напарником.

---

---

## **Урок 4.5. Что делать с трудным поведением детей?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

Про Таню говорили, что она родилась с серебряной ложкой во рту, – состоятельные родители, дом – полная чаша. Папа – директор местного завода. Мама – красавица, мисс республики. Родители жили дружно, не ссорились и любили друг друга. Таня тем временем подрастала – сначала ходила в частный детский сад, потом поступила в лучшую, самую престижную школу города.

Учеба давалась Тане легко, с первого класса она прекрасно справлялась. Стала одной из лучших учениц в школе. У Тани было все, что нужно ребенку для счастья, – любимые родители, достаток, друзья и школьные успехи...

Первый раз Таня своровала в магазине, когда ей исполнилось девять лет.

У них с мамой была традиция – проводить вместе субботу. Папа в этот день всегда работал: говорил, до бумаг руки доходят, только когда его не трогают по текущим вопросам. А у Тани в школе был выходной. В тот день они с мамой приехали в самый дорогой торговый центр, где часто бывали.

«Подождешь здесь, малыш?» – попросила мама, когда они вошли в магазин косметики. Таня кивнула. Мама ушла вглубь и скрылась между полок. Таня бросила взгляд на охранника, который увлеченно болтал с кассиршей, схватила с полки блеск для губ и сунула его в карман своей курточки.

### **Что такое трудное поведение ребенка?**

подавляющее большинство ситуаций с детьми – это то, с чем осознанному родителю вполне реально справиться: меняем собственное поведение, отношение, и ребенок меняется следом за ними. Но есть случаи действительно сложные, в которых простые

технологии, к сожалению, не всегда работают. О них мы будем говорить на следующем уроке. Но, как бы то ни было, важным вкладом всегда становится движение навстречу своему ребенку. И только следом за ним – работа со специалистами.

**Напомним, что через трудное поведение ребенок чаще всего заявляет о том, что ему плохо.** Однако, к сожалению, бывают случаи, когда трудное поведение оценивается с позиции удобства. Например, трудное поведение – пассивность, замкнутость, неумение сказать «нет» – интерпретируется взрослыми как послушание и скромность. Оно ценится как добродетель и всячески поддерживается в школе, в семье. Тем временем это огромная угроза для ребенка (вспомните историю Жанны из урока 4.1). **Чтобы понимать трудное поведение, нужно иметь надежный контакт с ребенком. А для этого хорошо понимать и чувствовать самих себя.**

### **Почему важно помнить об «айсберге поведения»?**

Одной из самых наглядных иллюстраций связи поведения с чувствами и потребностями ребенка является айсберг. Поведение – это лишь то, что мы видим на поверхности, а под ним, в глубине, скрываются сложные чувства, переживания и боль. Когда ребенок плохо себя ведет? Когда он лишен чувства безопасности. Если ощущает себя нелюбимым, не принятым. Когда понимает, что он не важен, или теряет контроль над ситуацией и оказывается в беспомощном положении. Если грустит или боится и не может справиться с этими чувствами.

Могут быть и причины другого толка – связанные с физическим состоянием ребенка или особенностями его развития. Например, он голоден, устал, у него болит живот, ему нужно в туалет. Или он перегружен, не справляется с заданиями, которые дают ему взрослые. Задержка развития тоже, разумеется, влияет на поведение, и это не такая уж редкая проблема сегодня. Мешает неумение общаться – те самые «плохие технологии», о которых мы уже говорили. Для некоторых детей проблемой становится обилие стимуляции: слишком много образов, звуков, отвлекающих моментов.

**Трудное поведение – это всегда сигнал SOS: «Мне нужны понимание и поддержка!» Ребенок хочет, чтобы ему протянули**

**руку помощи. Чувства и потребности детей – то, что в первую очередь должно быть принято во внимание в любой ситуации трудного поведения.**

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

К двенадцати годам Таня воровала практически каждый день. Интересовала ее только косметика. Карандаши для глаз, бровей и губ. Блески, помады, тени. Тушь, румяна, лак для ногтей. Все это было такое яркое, привлекательное. Таня просто не могла пройти мимо.

Поначалу она боялась, что ее «застукают». Но потом убедилась, что никто не обращает на нее никакого внимания. Или не хочет обращать? Все в городе – тем более если говорить о магазинах косметики, – прекрасно знали Танину маму и ее саму. Особенно после того, как папа сделал маме подарок на день рождения – завесил плакатами с ее фотографией и словами любви центральную улицу.

Ворованную косметику Таня дарила подружкам. В пятом-шестом классе девочки начали дружно краситься и обсуждать косметические процедуры. Тут Таня была настоящим профи – она знала о красоте все.

## Что делать со школьными трудностями?

К сожалению, со школьными трудностями сталкиваются сегодня многие родители и дети. Авторитет учителя пошатнулся. Интерес – вечный двигатель познания – исчезает из школьного обучения. Справляться с моральным давлением – а современная среднестатистическая школа, к сожалению, производит его в избытке – ребенок может, только если у него крепкая семья. Разумеется, много школ-исключений и немало сильных учителей, настоящих Наставников, но в целом ситуация довольно печальная.

Как следствие, большинство современных детей не любит школу. Она их не мотивирует. Не вдохновляет. И родители нередко слышат: «я не хочу учиться», «ненавижу школу». Прежде чем обесценивать чувства ребенка: «все ходят, а ты чем лучше», «не говори ерунды», давайте попробуем разобраться, что не подходит детям в современной системе образования.

**1. Школа – это неестественная среда обитания: нигде больше в реальной жизни не встречаются группы людей одного возраста.** Но школа навязывает одновозрастным детям общие темпы работы, общие требования и даже общие статичные позы. Хотя учиться можно, меняя позы, а общий возраст не означает единых интересов, возможностей, способностей и темперамента.

**2. Отсутствует прямая связь с реальностью.** Большая часть того, чему учит школа, в том виде, в каком это подается, не применяется в жизни.

**3. К сожалению, в современной школе встречается немало эмоционального насилия:** система оценок, не всегда уважительное обращение к детям, угрозы, оскорбления, неприятие. Множественные запреты, противоречащие физиологии.

**4. Информационная перегрузка детей в школе.** Как и 200, и 300 лет назад, школа чаще всего нацелена на зазубривание, а не на поиск информации и выстраивание логических связей между явлениями. Развитие логики, мышления, умения высказывать свое личное мнение тренируются редко.

**5. Недостаточно сильная фигура Наставника.** Об этом явлении мы уже говорили, завершая работу над темой «Привязанность».

Разумеется, встречаются настоящие учителя – по призванию и талантам, – но их, к сожалению, не хватает на всех детей.

**6. Состояние большинства учителей оставляет желать лучшего.** На педагогов нередко давит администрация, а творческим и увлеченным своей профессией людям бывает непросто это пережить. Бюрократия, стресс, выгорание и сегодня отпугивают от школы многие «светлые головы», нацеленные на работу с детьми, а не на заполнение бесчисленных бумаг.

**Исходя из вышеизложенного, можно сделать главный вывод: нежелание детей учиться в современной школе – это нормально! Нам, родителям, важно понять это и принять.**

Тем более нет никакой прямой связи между «успехами» и оценками в школе с будущей жизнестойкостью, осознанностью и профессиональной востребованностью людей. Школа не дает также набора компетенций для самостоятельной жизни, принятия решений и дальнейшего развития. Все это в итоге формируется преимущественно в семье.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Обычно на очных лекциях для родителей как бывший преподаватель иностранного языка (в начале карьеры я преподавала в университете английский язык и зарубежную литературу) прошу поднять руки тех, кто учил в школе иностранный язык. Поднимает весь зал. А потом – вторым этапом – прошу поднять руки тех, кто владеет иностранным языком. То есть умеет говорить и писать. Поднимают руки примерно 2 % аудитории. Что делали эти люди с иностранным языком в школе на протяжении 8 или даже 11 лет? Ряд школьных программ не формируют реальных навыков у детей. Но есть ли в таком случае смысл высиживать эти уроки, «протирая штаны»?

Частые чувства детей в школе – это тревога, обида, скука и ощущение собственной неуспешности. **При этом негативные переживания так или иначе тормозят процесс обучения – некомфортное состояние, как мы уже знаем, блокирует мотивацию к развитию.**

При подобном эмоциональном «раскладе» очевидно, что ребенку необходимо где-то расслабиться и отдохнуть от напряжения, которое он испытывает в школе. Таким убежищем и местом безопасности должен быть дом. У детей непременно должно быть свободное время. Распространенная установка: «Нечего шататься, а то плохому научится, пусть больше занимается и ходит на все развивающие секции» довольно опасна. **Где-то надо просто отдыхать и пополнять силы. Когда недоступно удовольствие положительное, ребенок найдет отрицательную замену.**

### **Чем мы можем помочь нашим детям в школе?**

- **Не касаться темы школы в семье, если родители испытывают в связи с ней острые негативные чувства: раздражение, ярость, злость и т. д.** Можем спокойно поддерживать и помогать, когда нужно? Отлично. Не можем справиться со своими чувствами? Тогда лучше отстать от ребенка. Хорошие отношения гораздо важнее, а учеба подтянется за ними следом.

- **Создавать познавательную среду, от которой родители сами получают удовольствие.** Ходить в музеи или театры, на концерты или спортивные соревнования, отправляться в поездки или проводить время в библиотеке – каждому интересно и приятно что-то свое.

- **Ставить перед детьми задачи в реальной жизни** – побуждать их считать, проектировать, планировать, готовить, работать руками.

- **Позволять детям делать уроки вместе с друзьями и старшими товарищами.** Иногда, если слишком сложно, тьютором для нашего ребенка может стать студент или ученик старших классов.

- **Играть в любой подходящей ситуации.** Ролевые игры, физическая активность, спортивные соревнования, настольные и обучающие игры. И снова единственное условие – выбирать именно то, что нравится семье.

- **Рассказывать истории из своей жизни, разговаривать и предлагать круг общения «на вырост»:** собственных надежных друзей и их старших детей.

- **Определять с подростком «важные» и «неважные» для него сферы развития.** Знать «на отлично» необходимо то, что связано с

будущей профессией. По остальным предметам «удовлетворительно» вполне достаточно, если ребенок не стремится к высоким оценкам сам.

- **Относиться с иронией к самим себе.** Самоирония – одно из самых полезных и привлекательных качеств в современном обществе.

Важно помнить, что среднестатистическая современная школа – это чаще всего «детохранилище»: место, где дети проводят время, пока взрослые работают. Хотя бы по этой причине не стоит переоценивать ее роль в жизни ребенка и всей семьи. Если школа оказывается причиной раздоров, нужно думать и, возможно, менять подход. Помимо очного обучения сегодня есть очно-заочное, домашнее, семейное, дистанционное. Уже можно выбрать.

## Такая страшная ложь?

Родители нередко сталкиваются с ложью детей. **В мире вряд ли найдется хотя бы один ребенок, как, впрочем, и взрослый, который никогда никому не врал.** Большая ошибка тут же клеймить ребенка, тем более самые распространенные причины лжи – это те же сильные чувства, неудовлетворенные потребности или отсутствие навыков коммуникации.

**Дети лгут, когда боятся своих взрослых.** Это вопрос безопасности. Если родители плохо себя регулируют – кричат на детей, могут ударить, – нужно готовиться к тому, что ребенок будет часто говорить неправду.

**Дети лгут, чтобы избежать наказания.** Даже если никто их не бьет и не собирается этого делать, расстройство мамы, запрет на прогулку, дополнительные задания – нежелательные события в жизни ребенка.

**Дети лгут, потому что не успели овладеть навыками коммуникации** («хорошими технологиями»). Сказать неправду им порой кажется проще – произнес с вытаращенными глазами «это не я!», и дело с концом.

### ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Этот наглядный пример с комментарием Людмилы Петрановской – из ее книги «Если с ребенком трудно»:

«Ребенок пришел из школы домой, в дневнике двойка по русскому. Мама спрашивает:

– Ну, как сегодня в школе, что получил?

– Ничего, меня не спрашивали.

А мама-то как раз по дороге из магазина встретила его учительницу и про двойку знает.

– Ты уверен? А я вот слышала, что спрашивали.

Ребенок делает глаза еще честнее и шире, добавляет в голос уверенности:

– Нет! Не спрашивали! У нас сегодня вообще никого не спрашивали, была новая тема.

– Да как ты смеешь так нагло мне в лицо врать! – кричит мама уже вне себя от гнева.

Что происходит? Ребенок, конечно, понимает, что за двойку его не похвалят. Ну не убьют, конечно, и даже не побьют, но мама расстроится, будет ругать или засадит дополнительно заниматься. Ему не хочется всего этого, хочется, чтобы тихо-мирно и без неприятностей. Как этого добиться? Детское сознание магично: скажи «халва» – будет сладко. Вот он и говорит уверенным голосом, что нет никакой двойки, и сам в это почти верит. Раньше получалось. А тут мама не верит, сомневается. Значит, что? Плохо вру, некачественно. Надо поднажать. Добавить «честности». И чего это мама так разозлилась?»

**Главное, что стоит сделать родителям, – не впадать в панику, услышав неправду. Ничего страшного не происходит. Продолжайте развивать навыки коммуникаций, в том числе через личный пример. И, конечно, не стоит желать стопроцентной честности от детей всегда и во всем. Только представьте себе ребенка, который с порога заявляет вашей гостье: «О боже, какая вы толстая!» или «От вас плохо пахнет!» Деликатность – это тоже своего рода социальная ложь, навык коммуникации.**

**Ложь плоха не тем, что «родитель остается в дураках», как многие взрослые воспринимают это явление, а тем, что она искажает реальность.** Настойчивой и упорной ложью люди создают условия для повреждений психики. Это касается семейных тайн, измен, недомолвок. Истина, какой бы она ни была (при условии деликатности, разумеется), всегда целительна. Если в семье никто ничего не искажает, то и ребенок вряд ли будет врать. Но, к сожалению, манипуляции и двойные послания – частые спутники «воспитательных методов» некоторых взрослых. А это та же ложь.

## **Почему ребенок ворует?**

Еще больше, чем ложь, многих родителей пугает воровство, хотя ничего объективно страшного и в этом явлении нет. Практически все дети так или иначе берут чужие вещи, и причины нередко кроются в возрастных особенностях.

**У маленького ребенка (0–3) еще не сформированы понятия «свое», «чужое».** Навык распознавания личных границ ему только

предстоит привить.

**У детей постарше (3–7) преобладают эмоции и желания. Причем сопутствует им неумение ждать.** «Хочу!!!» может превратиться в импульсивный поступок.

**В более старшем возрасте (7–11) начинают играть роль мнение сверстников и сравнения:** «у него есть, а у меня нет», «у них вон сколько, а у меня мало». С малых лет говорите с детьми о роли вещей в жизни человека. О том, что они играют лишь вспомогательную функцию и не являются целью. Но если неприятность уже случилась, поможет деликатный разговор наедине и поиск способа исправить ситуацию (лично вернуть владельцу вещь с извинениями или компенсировать ущерб), а потом его реализация.

**Подростки (11–16) чаще всего воруют, чтобы поднять свой статус.** Им хочется выглядеть крутыми среди сверстников, хочется покупать расположение других ребят. Говорите с ними о том, что за их поступки расплачиваются другие люди – кассиры, продавцы магазинов, – для которых эти деньги могут значить очень много, вплоть до благополучия семьи. Обсуждайте моральную сторону вопроса и естественные последствия (уголовное дело, суд и т. д.).

А не возрастные причины – это снова сильные чувства и неудовлетворенные потребности ребенка. **Воровство возникает там, где есть недостаток чего-то. Как правило, душевного контакта с родителями. При этом внешне семья может выглядеть вполне благополучно.**

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Таню поймали на воровстве в тринадцать лет. Случилось это во Франции, куда они с мамой и папой поехали в отпуск. Девочка попыталась вынести из магазина косметику почти на тысячу евро. В памяти осталось ощущение чьей-то железной руки на запястье. Потом – папино перекошенное лицо. И уже вечером, в номере гостиницы, мамины рыдания. Таня не поняла, кого именно папа «подключил» и сколько заплатил за то, чтобы дочь отпустили, но, судя по его состоянию, удар по репутации оказался сильным.

– Стыдно! – ревел он как раненый буйвол. – Зачем?! Такое унижение! Ты могла попросить!

– Саша, успокойся, – дребезжащим голосом умоляла мама, – это первый и последний раз. Она случайно!

– Нет, – Таня подняла на маму заплаканные глаза, – не случайно...

В родной город они вернулись раньше срока – отец поменял билеты. «Разгадка» поведения Тани на приеме у психолога нашлась довольно быстро: через воровство косметики девочка хотела привлечь к себе внимание мамы, которая уделяла чрезмерное внимание красоте, процедурам, одежде, а отношения с дочкой были поверхностными. Они проводили вместе время, но не были по-настоящему близки. Воруя, Таня просто хотела через косметику присвоить себе мамины эмоции, которых ей остро не хватало. Ее воровство имело символический смысл.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Чувства и потребности детей – то, что в первую очередь должно быть принято во внимание в любой ситуации трудного поведения.

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Юлия Гиппенрейтер* «Чувства и конфликты» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Людмила Петрановская* «Если с ребенком трудно» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 4.5.**



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

## Задание 1. «С места не сойду»

**Цель задания:** проанализировать чувства ребенка в момент непослушания.

1. Прочтите ситуацию ниже.

*Трехлетний ребенок в конце долгой прогулки отказывается идти следом за матерью. Он стоит на месте как вкопанный, несмотря на ласковые уговоры: «Идем скорее, милый, пора обедать!» Через некоторое время мама устаёт уговаривать малыша и меняет тактику: «Ну все, тогда я пошла одна! А ты оставайся тут». Она делает несколько шагов от детской площадки в сторону дороги. Ребенок, вместо того чтобы побежать за ней, падает на землю и начинает плакать так горько и громко, словно его покинули навсегда.*

2. Отметьте причины, которые привели к плачу ребенка. Можете отметить сразу несколько:

- *Ребенок почувствовал себя не в безопасности.*
- *Он может чувствовать себя нелюбимым.*
- *Ребенок ощущает, что он неважен.*
- *Ребенок разозлился.*
- *Ребенку стало грустно.*
- *Он испытал страх.*
- *Физический дискомфорт (голоден, устал, болит живот, нужно в туалет и т. д.).*
- *Перегруженность, задача не по его силам.*
- *Задержка развития.*
- *Неумение общаться – не может выразить словами свои потребности.*
- *Обилие стимуляции.*
- *Сигнал SOS: «Мне нужны понимание и поддержка!»*

3. Почему, на ваш взгляд, отключилась стратегия следования за своим взрослым, свойственная ребенку в трехлетнем возрасте? Почему малыш вернулся к поведению младенца: «оставайся на месте и громко

кричи»? Запишите ваши размышления.

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Напишите, какие действия лучше было бы предпринять маме в данной ситуации. Сделайте выводы о влиянии страха и чувства небезопасности на эмоциональный возраст ребенка. Поделитесь своими мыслями с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Задание 2. «На стороне ребенка»**

**Цель задания:** осознать важность разумной поддержки ребенка во взаимодействии семьи и школы.

1. Вспомните и опишите одну ситуацию, когда вас в чем-то несправедливо обвинили в школе (списал, хотя этого не было, сломал, разбил, ударил и т. п.).

---

---

2. Напишите, как действовали в этой ситуации ваши родители.

---

---

3. Напишите, как вы хотели бы, чтобы они действовали.

---

---

4. Если бы аналогичная ситуация произошла с вашим собственным ребенком, как бы вы поступили? Как объяснили бы происходящее самому ребенку?

---

---

5. Напишите, почему родителям важно всегда быть на стороне ребенка. Обсудите этот вопрос с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Дети воруют»**

**Цель задания:** проанализировать собственное отношение к детскому воровству.

1. Вспомните ситуацию из собственного детства, когда вы что-то взяли без спроса у мамы, папы или другого человека. Сколько вам было лет? Чем вы руководствовались, когда брали чужую вещь или деньги?

---

---

2. Как отреагировали ваши родители, когда ситуация вскрылась? Какое последовало наказание?

---

---

3. Представьте себе, что то же самое сделал ваш собственный ребенок в аналогичном возрасте. Подготовьте разговор с ним на эту тему как родитель и запишите его. Обязательно уделите внимание естественным последствиям.

---

---

4. Запишите свои личные выводы о том, почему дети воруют, а также способы исправления этой формы трудного поведения. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

## **Урок 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

История Тины рассказана в книге Брюса Перри «Мальчик, которого растили как собаку», а мы приведем ее краткий пересказ. К сожалению, похожие ситуации нередко происходят с детьми и в нашей стране.

Тина была первой пациенткой доктора Перри. И первое, что сделала темнокожая девочка восьми лет, оставшись наедине с терапевтом, – забралась к нему на колени и стала расстегивать молнию на брюках мужчины...

В кабинете психиатра девочка оказалась по настоянию школы. Тина не могла учиться, отказывалась подчиняться педагогам, проявляла агрессию и пыталась вовлечь детей в сексуальные игры. При этом никто из взрослых, включая врачей, не связывал «странности» поведения девочки с ситуацией в ее семье. Поиск причины трудного поведения ребенка привел доктора Перри к изучению истории Тины и ее ситуации. Сара, мамы девочки и еще двух малышек, растила их одна и вынуждена была много работать. Ей приходилось часто оставлять детей с фактически чужими людьми, иначе было не прокормить семью.

### **Что такое девиантное поведение?**

Отклоняющимся, или девиантным, поведением называют то, что не соответствует установившимся в обществе нормам, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали. Причин у действительно трудного поведения детей и подростков может быть масса – это генетические, психические и прочие особенности ребенка; это экология, окружающая среда и общество; это сбои в семейной системе, нарушение привязанности, психологические травмы и, разумеется, те острые негативные чувства и особые потребности,

которые дети в связи с ними испытывают. Практически всегда наблюдается сложное сочетание факторов. На что-то мы как родители можем повлиять, а что-то нам неподвластно.

**Но правда в том, что девиации важно пытаться предотвратить. Здоровая семейная система, надежная привязанность, защита от психотравм и искренняя любовь родителей к ребенку с момента зачатия – вот та самая «солома», которую необходимо «подстелить».**

В противном случае в подростковом возрасте на поверхность выходит скрытая боль, подавленные чувства, неудовлетворенные потребности и все, что терзает ребенка. Как следствие, возникают уходы из дома, бродяжничество, агрессия, аутоагрессия, рискованное поведение, суицидальные действия, ранняя алкоголизация и наркотизм, токсикомания, киберзависимость, сексуализированное поведение, криминальные наклонности. С любым из этих явлений, а они зачастую идут рука об руку, справиться очень непросто.

## Как быть с агрессией?

Агрессия – огромная тема не только в воспитании, но и в целом в межличностных отношениях. **Не бывает агрессии без причин: она всегда оказывается только верхушкой айсберга слишком сильных переживаний. И работать нужно с тем, что находится «под» ней.** Причем ничего здорового в том, чтобы просто подавлять агрессию ребенка, нет. Когда отсутствует возможность выразить ее открыто, дети направляют агрессию на себя. И это оборачивается болезнями, самоповреждениями, уходом в себя.

Знаменитый гештальттерапевт, доктор психологии и автор книги «Окна в мир ребенка» Вайолет Оклендер рекомендует специалистам (психологам, психотерапевтам) следующее: «Я выделяю четыре фазы в работе с детским гневом. Первая – предоставить детям практически приемлемые методы для выражения подавленного гнева. Вторая – помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева (которое они могут сдерживать), побудить их к тому, чтобы эмоционально выразить этот гнев прямо в моем кабинете. Третья – дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: пусть скажут все, что нужно сказать тому, кому следует. Четвертая – обсуждать с ними проблему гнева: что заставляет их гневаться, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время».

Советы Вайолет Оклендер по работе в четырех фазах помогут и нам, родителям. **Для профилактики агрессии важно легализовать гнев (испытывать негативные чувства можно!), научить приемлемым методам его выражения, побуждать открыто говорить о своих чувствах и обсуждать с детьми вопрос гнева в благоприятной обстановке.** Можно и нужно выражать чувства словами, в приемлемой форме. Важно высвободить их через двигательную активность, манипуляции с предметами, крик в пространство – применять все, что не наносит вреда самому ребенку и окружающим.

### ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

*История из книги Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка»:*

«Семилетняя Лаура до встречи со мной посещала другого психотерапевта. По какой-то причине эти контакты были ей

неприятны. Визиты к нему и ко мне вызывали ее сопротивление. В жизни Лауры было трудное время; ее чувства проявлялись в нарушениях поведения. На улице она обливала краской автомобили, мимо которых проходила, разрезала их обшивку, воровала, совершала поджоги. Казалось, что с ней невозможно установить доверительные отношения. Я понимала, что нам придется иметь дело с чувствами, которые вызывал в ней прежний психотерапевт, пока мы не добьемся какого-нибудь прогресса. Я один или два раза поднимала этот вопрос, но наталкивалась на закрытые глаза и сжатый рот. Теперь я отважилась поставить этот вопрос еще раз. Лаура что-то пробормотала, и я заметила, что ее нога дернулась вперед, имитируя движение удара. Я сказала: «Ты выглядишь, как будто хочешь ударить кого-то ногой». «Я действительно хотела его ударить», – ответила она. Я предложила ей ударить стул, как будто он на нем сидел. Она встала и сделала это. Я предложила ей продолжить и что-нибудь говорить ему при каждом ударе. «Я ненавижу тебя! Ты сделал мне плохо!» Она повторила это несколько раз, а я удерживала стул на месте. Внезапно она остановилась, посмотрела на меня, улыбнулась и сменила тему. Теперь она расслабилась, и манера ее поведения со мной стала открытой и дружественной. Это было началом плодотворных и успешных терапевтических контактов».

### **Что делать с аутоагрессией?**

Чувства, которые нельзя выразить открыто, дети часто направляют на самих себя. Об этом – история Виктории из урока 4.1 и Оленьки из урока 4.4. В итоге возникает самоповреждающее поведение детей и подростков. **Чаще всего аутоагрессия – это сознательное нанесение физического ущерба своему телу с целью уменьшить негативные чувства и душевную боль.**

Существует немало мифов о самоповреждениях. Кто-то считает, что так поступают лишь мазохисты. Однако в действительности у аутоагрессии может быть много причин: избавление от душевной боли и морального напряжения, поиск контроля над сложными эмоциями, воздействие на других людей. Чем могут помочь родители? Во-

первых, не падать в обморок. Во-вторых, открыто обсуждать происходящее. В-третьих, развивать так называемые soft-skills – навыки коммуникаций, решения конфликтов и сложных жизненных задач. В-четвертых, важно учить проговаривать свои эмоции, даже самые негативные и направленные на близких людей. А в-пятых и в-главных, обратиться к хорошему специалисту.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Я уже писала о том, что мы в семье столкнулись с аутоагрессией, когда нашим сыном стал 17-летний Даня. Одним из последствий детских психологических травм в его жизни стало как раз самоповреждение. При мне подобное произошло лишь однажды: ночью, когда все спали, Даня почувствовал сильнейшую тревогу и сделал на руках надрезы. Наутро мы с ним долго говорили об этом. Договорились, что при любом похожем состоянии он сразу приходит ко мне – сплю я или нет, не имеет значения. Тревожность Дани хорошо снимается долгим разговором, поддержкой, объятиями, поэтому важно было использовать именно эти методы. К счастью, они действительно помогали. Как и работа с психологом. Стратегия была выбрана непростая для нашей семьи: вывод аутоагрессии в агрессию и работа с чувствами подростка. Это долгий и тяжелый для всех членов семьи путь. Но в любом случае способ отказа от самоповреждений возможен только такой.

### **Что таит в себе склонность к риску?**

Многочисленные исследования показали, что подростки по природе своей склонны к риску. Причем потребность в рискованном поведении повышается у них в присутствии ровесников. Прыгать на спор с гаражей, бродить ночью по «заброшкам» и кладбищам, цепляться к электричкам, взрывать все, что попадет под руку, заниматься незащищенным сексом, практиковать криминальное поведение, пробовать крепкий алкоголь и даже наркотики.

В настоящее время ученые дают несколько объяснений высокой склонности к риску у подростков – это биологические особенности (обменные и гормональные особенности организма) и

психологические особенности возрастной группы (импульсивность, эмоциональная неустойчивость, экстраверсия). Об этом мы будем говорить в финальной части курса, посвященной подростковому возрасту и взрослению. И все же у крайней склонности к риску всегда есть свое объяснение. Что следует и из истории Тины.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Работа Брюса Перри с Тиной началась в 1987 году. Первым шагом, который он сделал интуитивно, была попытка наладить обычный контакт взрослого и ребенка – он снял Тину с колен, положил перед ней набор картинок для раскрашивания, и всю сессию они раскрашивали каждый свою картинку, изредка обмениваясь репликами.

После первого сеанса доктор Перри начал искать причину сексуализированного поведения Тины. И выяснил, что в период с 4 до 6 лет она вместе с другими детьми Сары оставалась с соседкой по площадке, пока мама работала. Соседка, в свою очередь, поручала малышей своему 16-летнему сыну, как выяснилось позже, психически нездоровому подростку. Он связывал детей, насиловал их с помощью разных предметов и угрожал убить. Когда все раскрылось, сына соседки судили, но механизм негативных последствий в голове Тины уже был запущен.

Сессии с девочкой продолжались три года. Доктор учил ее отвечать за свое поведение, управлять им. У них сложился контакт. Тина перестала «недопустимо» вести себя в школе. Она выполняла задания, слушала взрослых и не дралась с детьми. Ее речь стала намного лучше.

## **Суицидальное поведение подростков – миф или максимальный риск?**

В подростковом возрасте происходит своего рода пик суицидальных попыток, причем исторические данные – по утверждению Александра Лярского, психотерапевта, психиатра, историка, автора книги «Простите, мама и папа», – говорят о школьных трудностях и неблагоприятных отношениях в семье как о самых распространенных причинах суицидов.

**И сто лет назад, и сегодня подростки совершают самоубийства из-за проблем в семье, неуспешности в учебе, неспособности оправдать ожидания родителей, чувства ненужности, отсутствия понимания со стороны сверстников и значимых взрослых. Это чудовищно! И требует большой осознанности для изменения ситуации.**

Что можно сделать, чтобы вовремя помочь ребенку? Создать условия, в которых подросток не боится обсуждать с родителями любые вопросы. Родителям важно распознавать фразы «смерть лучше, чем жизнь», «я уйду, и всем будет легче», «без меня вам станет лучше» и им подобные как серьезные сигналы SOS. Очень сложно не поддаваться панике в такие моменты, но сохранить спокойствие необходимо ради помощи своему ребенку. И организации психологической поддержки.

«Лишь в 10 % случаев у подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), – пишет профессор, доктор медицинских наук Андрей Евгеньевич Личко в своей монографии «Психопатии и акцентуации характера у подростков», – в **90 % суицидальное поведение подростка – это «крик о помощи». Не случайно 80 % попыток совершается дома, притом в дневное или вечернее время, то есть крик этот адресован к близким прежде всего».**

Важно всегда быть открытыми к разговорам о чувствах и состояниях ребенка. Необходимо, чтобы рядом с подростком были люди, которым он доверяет и которых не боится разрушить своим сообщением. А также необходимо помнить о профессиональной

поддержке – горячих линиях, профильных специалистах, которые помогают пройти по пути отказа от установки на уход из жизни.

## **Сексуализированное поведение – что делать?**

**Сексуализированное поведение – это несоответствующее детскому возрасту (опережающее возраст, свойственное подросткам или взрослым, а также отклоняющееся) сексуальное поведение.** Как оно может проявляться? Вариантов масса.

Это ранняя мастурбация. Мастурбация с использованием предметов или в присутствии других людей. Прикосновения к интимным частям тела взрослых. Имитация полового акта с помощью кукол или мягких игрушек, имитация звуков, характерных для полового сношения (стоны, вздохи, тяжелое дыхание). Предложения детям или взрослым вступить с ними в сексуальные отношения. Попытки совершить с другим ребенком половой акт (в любой форме). Имитация сексуального поведения взрослых. Сексуальная агрессия по отношению к младшим и более слабым.

Сексуализированное поведение – одна из самых серьезных проблем в воспитании детей. Оно пугает взрослых и – если они не понимают сути происходящего – вызывает бессилие, стыд, злость, желание оттолкнуть собственного ребенка. Однако это крайне жестоко и несправедливо по отношению к детям. **У любого отклоняющегося поведения есть свои объяснения.** Мастурбация у детей дошкольного возраста, например, может быть связана с травмирующим событием или разрывом отношений со значимым взрослым. Причиной сексуальной агрессии чаще всего становится опыт насилия (в роли участника или наблюдателя). Ранняя половая жизнь нередко говорит об отсутствии надежной привязанности – ребенок подсознательно ищет замену материнской любви. Отклонения также могут быть вызваны неадекватным поведением родителей – хождением дома без одежды, половыми актами на глазах у ребенка (даже младенца), сном в одной кровати с детьми старшего возраста. Все это приравнивается к сексуальной травме.

**Причинами сексуализированного поведения становятся дефицит любви и ласки, одиночество; чувство тревоги и**

**беззащитности; последствие сексуального злоупотребления ребенком в прошлом.**

Сексуализированное поведение трудно корректируется, поскольку сложно найти эквивалент этому виду удовольствия: оно снимает тревогу, приносит расслабление. Но, как бы то ни было, это не ребенок «плохой и испорченный», а травмы, обстоятельства жизни и фатальные ошибки взрослых сделали его поведение неприемлемым для окружающих.

**При этом неверно думать, что тему полов и секса необходимо обходить стороной, чтобы защитить ребенка от подобных отклонений.** Как раз наоборот – именно от родителей ребенок должен узнавать о своем развитии, о «можно» и «нельзя», связанных с телом. Четко очерченные границы тела и понимание правил отношений станут для него надежной защитой.

При сексуализированном поведении ребенка важно не отмахиваться от него, не впадать в панику и уж тем более не стыдиться. Необходимо искать причину и работать над реабилитацией. К сожалению, взрослые часто не верят рассказам детей (например, о том, что кто-то из родственников, друзей, знакомых или чужих людей нарушил сексуальную неприкосновенность ребенка) и тем самым усугубляют травму. **Все, что происходит с детьми, – это ответственность взрослых, а не детей.**

В случае сексуализированного поведения нужно незамедлительно обращаться к специалисту.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Тина показывала хороший прогресс, что не могло не радовать ее психиатра. Однако за две недели до ухода из клиники доктор Перри узнал, что десятилетнюю Тину застали за недопустимым занятием в школе – она занималась сексом со старшеклассником. Он понял, что результат лечения оказался поверхностным. Тина научилась скрывать нежелательное поведение, но основная проблема не ушла – детская сексуальная травма управляла ребенком на уровне памяти мозга: девочка старалась предупредить желания мужчин, чтобы не быть

наказанной и избитой. У нее сформировался ложный и опасный образец отношений с противоположным полом.

Ее личности был нанесен огромный ущерб. Пережившая насилие Тина демонстрировала признаки аномалий практически во всех отделах мозга. У нее были проблемы со сном и вниманием (ствол головного мозга), контролем двигательной активности и координацией движений (средний мозг и кора головного мозга), определенная задержка развития и нарушения социальных навыков (лимбическая система и кора головного мозга), а также проблемы с речью (кора головного мозга). И все это как следствие детских психотравм.

## Где лежат корни зависимостей?

К зависимостям (или аддикциям) относят довольно широкий спектр отклонений – это тяга к азартным играм, кибераддикция, сексуальная аддикция, зависимость или созависимость отношений, безудержная трата денег, трудоголизм, бесконтрольное переедание, патологическое голодание, алкоголизм, наркомания, токсикомания и не только.

Зависимости делят, соответственно, на химические и нехимические. Удивительно, но у всех зависимостей схожая природа, и часто они идут рука об руку или перетекают одна в другую. Конечно, есть генетические и биологические предпосылки зависимостей, но ключевое влияние оказывает окружающая среда: родители, близкие люди, образ жизни, питание, экология и так далее. **Благоприятные социальные условия снижают вероятность развития зависимостей, даже если генетическая предрасположенность к ним есть.**

Для понимания степени риска приведем ниже ряд признаков, по которым специалисты определяют угрозу развития разного рода зависимостей у детей и подростков. Разумеется, риск повышается, если алкоголизм или наркомания есть у ближайших родственников. Негативную роль играет наличие психических и соматических заболеваний у ближайших родственников или у самого ребенка. Тревожными признаками становятся ранняя (до 15 лет) сексуальная жизнь ребенка, раннее (до 14 лет) начало приема алкоголя и курения (до 12 лет). Всегда повышает опасность семейная дисфункция (любые нарушения в семейной системе), аномальные стили воспитания (гиперопека, гипоопека, прочее) и, как ни странно, доход семьи – слишком низкий (бедность) или слишком высокий (богатство). Разумеется, гигантский негативный вклад вносят детские психологические травмы и нарушение привязанности. Как следствие всех этих нарушений, на развитие зависимостей влияет низкий уровень социальных навыков, отсутствие планов на будущее и жизненных перспектив (по объективным причинам).

Специалисты проводили опросы среди подростков, страдающих зависимостями: 65 % из них указывали на жестокое обращение со стороны родителей, и прежде всего матерей. Жестокое обращение

включало побои, телесные наказания, наказания голодом, а в ряде случаев носило характер изоощренных издевательств. В некоторых семьях отмечались случаи сексуального насилия со стороны отцов, отчимов, «друзей» матери. То есть у большинства зависимых детей в анамнезе – психологическая травма. Все опрошенные оценивали домашнюю обстановку хуже, чем существование в асоциальных группах, среди других зависимых. Для большинства подростков с аддикциями родители не были значимыми фигурами. Главным человеком для них становился друг своего/противоположного пола.

Сравнительный анализ показывает, что у **подростков, не имеющих опыта наркологических проблем, есть душевная близость с родителями. Причем самые доверительные отношения у них с матерью.** Хороший контакт с родителями и создание благоприятных условий для жизни ребенка – лучшая профилактика всех видов зависимостей у детей и подростков.

### **Что делать в случае зависимостей?**

**Около 70 % всех наркоманов в России – это подростки и молодежь.**

Как не допустить зависимостей ребенка, мы с вами обсуждаем с самого первого урока нашего курса «Азбука счастливой семьи». Но если это уже случилось и происходит сейчас, что необходимо сделать, чтобы помочь? Вот перечень необходимых шагов:

- Осознать, что зависимость – это общесемейная проблема.
- Определить со специалистами факторы, которые способствуют употреблению психоактивных веществ подростком.
- Принять необходимость совместного лечения.
- Изменить дисфункциональные паттерны воспитания.
- Восстановить влияние родителей на подростка.
- Нормализовать взаимоотношения между членами семьи.
- Устранить проблемы родителей, поддерживающие аддикцию ребенка, в том числе различные зависимости в семье.
- Выработать со специалистами индивидуальный подход к лечению.

**С девиантным поведением подростков необходимо работать как с семейной проблемой. Невозможно найти решение, если родители**

**отстраняются от ребенка и передают его исключительно «заботам специалистов».**

### **А что, если девиация – это особенности психического здоровья?**

СДВГ, депрессия, психопатия, расстройства привязанности, посттравматическое стрессовое расстройство, акцентуация личности... Этот перечень можно продолжать бесконечно. Разумеется, причиной любого варианта трудного поведения ребенка могут стать и особенности его психического развития, психиатрические заболевания. Поэтому помимо личных усилий и работы с семейным психологом во всех сложных случаях важно получить консультацию хорошего психиатра. При современном развитии медицины многие вещи удастся успешно корректировать с помощью специалистов, и этой помощью нельзя пренебрегать.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Все, что происходит с детьми, – это ответственность взрослых. С девиантным поведением подростков необходимо работать как с семейной проблемой. Невозможно найти решение, если родители отстраняются от ребенка и передают его исключительно «заботам специалистов».

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Вайолет Оклендер* «Окна в мир ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Александр Лярский* «Простите, мама и папа» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Валентина Москаленко* «Созависимость – семейная болезнь» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Брюс Перри* «Мальчик, которого растили как собаку» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 4.6.**



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

**ПАМЯТКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ**

Часть заданий может затронуть глубинные чувства и переживания взрослых людей. Возможно, они будут связаны с личным опытом. Пожалуйста, если вы почувствуете сильный дискомфорт, рассмотрите возможность обратиться за поддержкой к психологу. Тревожными симптомами могут стать: острые негативные чувства, которые вы испытываете при выполнении заданий; отрицание реальности происходящего; убежденность в бессмысленности выполнения заданий и другие неприятные «сигналы».

## Задание 1. «Агрессия»

**Цель задания:** осознать истинные мысли, чувства и состояние ребенка, проявляющего агрессию.

1. Представьте, что ваш ребенок (или будущий ребенок) в подростковом возрасте в ответ на ваш вопрос «Что нового в школе?» бросает: «Отстаньте от меня, я вас всех ненавижу!» Опишите чувства, которые вы испытываете.

---

---

2. Пожалуйста, предположите, какие чувства испытывает подросток, когда произносит эту фразу. Что, на ваш взгляд, могло случиться в школе?

---

---

3. Относятся ли слова подростка к вам и другим членам семьи? Почему вы так считаете? Какова истинная потребность подростка в данный момент?

---

---

4. Какие слова поддержки вы скажете подростку в предполагаемой ситуации? Как выразите ему свои собственные чувства? Пожалуйста, запишите их.

---

---

5. Сделайте свои выводы о природе агрессии подростков. Обсудите их со своим Напарником.

---

---

## Задание 2. «Суицидальное поведение»

**Цель задания:** осознать важность устойчивости родителя для поддержки ребенка в критической ситуации.

1. Представьте, что ваш ребенок (или будущий ребенок) в подростковом возрасте произносит фразу: «Без меня вам станет лучше». Опишите чувства, которые вы испытываете.

---

---

2. Пожалуйста, предположите, какие чувства испытывает подросток, когда произносит эту фразу.

---

---

3. В чем, на ваш взгляд, причина его состояния? Что именно вы скажете своему подростку, чтобы он почувствовал себя лучше? Как дадите ему понять, что принимаете, а не отталкиваете его чувства? Какие слова поддержки произнесете? Пожалуйста, запишите их.

---

---

4. Пожалуйста, сделайте выводы о важности признания чувств подростка и открытом диалоге с ребенком даже в самых тяжелых ситуациях. Обсудите их со своим Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Мир Тины»**

**Цель задания:** проанализировать взаимосвязь между девиантным поведением и психотравмой; продумать меры безопасности ребенка.

1. Перечитайте пересказ истории Тины из книги Брюса Перри «Мальчик, которого растили как собаку», приведенный в уроке.

2. Сексуальное насилие над ребенком является тяжелой травмой, которая приводит к разрушению личности и тяжело поддается

реабилитации. Пожалуйста, выпишите все последствия травмы для Тины, которые вы смогли выявить во время прочтения ее истории.

---

---

3. Пожалуйста, запишите, какие меры предосторожности должны предпринимать родители ради сексуальной безопасности своих детей и подростков. Запишите их и обсудите с Напарником.

---

---

## **Часть V. Подростковый возраст**

## **Урок 5.1. Как быть родителем подростка?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

Артур родился в хорошей семье – мама, бабушка, дедушка. Жили все вместе, под одной крышей, потому что одной маме было бы трудно, а папа ушел из семьи, как только узнал, что будет ребенок. Просто взял и вернулся к своей маме.

Артур рос смышленным парнем. Ему до всего было дело, он все хотел знать. Рая любила сына, хотя и уставала с ним. До школы большую часть времени они проводили дома – детский сад Артур не любил. После Рая старалась как можно больше работать. Личная жизнь у нее не складывалась – не до того: дом, ребенок, работа. Но время от времени возвращался бывший муж, и она смиренно его принимала. Все еще любила отца Артура. Только вот рассчитывать на счастливую семейную жизнь не приходилось.

Когда Артуру исполнилось двенадцать, он начал высказывать отцу все как есть – что тот трусил и бросил их с матерью. Что теперь слишком удобно устроился. Отец обижался и опять уезжал к своей матери. Рая плакала. А в Артура словно вселялся бес: он прогуливал школу, пропадал ночами из дома, курил, выпивал. Так и продолжалось годами – отец приедет на пару дней, сын выскажет ему все, тот обидится и уйдет. Артур – в очередной разнос, Рая в слезы. Про нее все соседи и знакомые говорили: «Жалко бедную женщину. Сначала муж все нервы вымотал. Теперь еще и сын жизни не дает».

### **Что делать родителям?**

Большинство родителей, счастливых обладателей детей переходного возраста, время от времени задаются вопросом: «Как пережить подростковый возраст ребенка?». Мы с мужем не были исключением. Пока не научились заботиться о себе, переключаться с подростков на рабочие задачи и друг на друга, испытывали слишком много тревог. Не сразу, но нам удалось найти баланс. Родителям подростков и правда

можно смело «прописывать» самореализацию, близкие поддерживающие отношения с супругом и удовольствия, которые наполняют ресурсом.

Собственно, на этом можно было бы остановиться, поскольку **важнее всего в период пубертата детей заняться собственной жизнью и прекратить с прежним усердием опекать своих чад.** Но многие из нас все равно так не смогут. Потому что мы чувствуем ответственность за своих детей минимум до совершеннолетия, а по-хорошему всю свою жизнь.

Что ж, будем разбираться с тем, как выжить под одной крышей с подростком.

## **В чем особенности подросткового возраста?**

Пубертат – самый сложный кризис из всех возрастных, с которыми нам приходится столкнуться в жизни. Слишком стремительно и глобально происходит перестройка на всех уровнях развития человека: физиологическом, психологическом и социальном. Перемены даются тяжело, они пугают. **И подростку, и его родителям непросто пережить метаморфозы, происходящие с телом, душой и отношениями.**

**Физиологические изменения** потрясают. Хорошо, если с младенчества взросление преподносилось в семье как положительная и неотъемлемая часть жизни человека, родители говорили: «Как хорошо, что ты растешь, станешь сильным, многое сможешь». Объясняли, какие изменения будут происходить с телом, обращали внимание на красоту взрослых людей. А если ребенок не готов? Если растущая грудь или волосы в самых неожиданных местах вызывают панику? Это обострит и без того серьезные проблемы переходного периода. Поэтому, повторимся, **во избежание шока в подростковом возрасте важно с самого начала поддерживать маленького ребенка в развитии: радоваться тому, что он постепенно становится старше, учится новому и растет.** Говорить о том, как естественно быть взрослым. Как хорошо принимать себя таким, какой ты есть.

Помимо изменений внешности происходит, разумеется, перестройка всего организма. Внутренние органы часто не успевают за стремительным ростом скелета. Кости растут быстрее, чем мышцы, сердце и прочие важнейшие системы. От этого подросток испытывает порой физический дискомфорт. Поэтому и утомляемость, и сонливость, и перепады настроения – не «притворство», а абсолютно реальные состояния, к которым нужно относиться с большим вниманием.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Моя близкая подруга столкнулась с серьезным непониманием со стороны родителей, когда вошла в период полового созревания. У нее это случилось позже, чем у многих других девочек, – только в 15 лет. И момент совпал с выпускными

классами в школе. Родители не могли понять, что с ней происходит, и из-за собственного страха начинали вести себя неадекватно. Однажды подруга, как обычно, днем вернулась из школы и прилегла отдохнуть перед репетиторами и домашними заданиями – каждый день в это время она чувствовала себя обессиленной. Но тут мать, вернувшись по какой-то надобности с работы днем, с порога начала кричать на дочь:

– Ты что себе позволяешь?! Все пашут, разгар рабочего дня!

– Я не могу, – спросонья язык девушки заплетался, – я очень устала. Дай мне немного поспать.

– Ах так! Устала?! Кирпичи таскала? Рельсы укладывала?

Разъяренная мать стащила дочь с кровати и стала трясти.

– Ты пьяная?! Под кайфом?!

Мерзкая сцена закончилась тем, что мать потащила дочь сдавать анализы на алкоголь и наркотики. Разумеется, тесты ничего не обнаружили. Причина упадка сил была в гормонах и огромной моральной нагрузке перед выпускными экзаменами в школе и вступительными в вузе.

Иммунитет подростков снижается, могут обостриться старые болезни или появиться новые, некоторые из них, к сожалению, останутся на всю жизнь. Гормональные выбросы тоже не оставляют в покое, накатывая волнами размером с девятый вал. Переход от состояния «какое счастье», «я всех люблю» до «жизнь – боль», «дайте спокойно сдохнуть» и «как я вас всех ненавижу» занимает пару секунд. **Обесценивать сложное физическое и моральное состояние подростка нельзя. Это не «придурь» и не «капризы». Ребенок зачастую действительно плохо себя чувствует.** Совет родителям – вспомнить себя в 11–16 лет. А если «со мной ничего подобного не было», учесть, что все люди разные и ребенок «от плоти и крови» – все же не точная копия и не повторение нас.

**Психологические изменения** также огромны. Мозг пока банально не готов к гигантским нагрузкам. Есть такое расхожее выражение – «мозгов не подвезли», – оно грубо, но четко отражает особенности подростков, поскольку их мозг находится еще в процессе строительства. Окончательно кора головного мозга формируется примерно к 23–25 годам. А пока незрелость некоторых отделов

приводит к неожиданным реакциям и сложному поведению – иногда чересчур взрослому, а иногда откровенно детскому. Важно учитывать это, если мы как родители хотим справиться со взлетами и падениями, позитивными и негативными моментами подросткового возраста. Необходимо дать подростку время и набраться терпения. Он все это «перерастет». Главное, сохранить отношения и не потерять контакт. Это вполне возможно через понимание: «подростку трудно».

**Пока не достроится кора головного мозга, ждать от юноши или девушки разумных, логичных действий всегда и во всем – преждевременно.**

**Социальные изменения** заметны невооруженным глазом. Потребность в общении со сверстниками, в выстраивании отношений вне семьи, в принадлежности к группе, в эмоциональной связи с противоположным полом – все это приходит в жизнь семьи, когда ребенку исполняется 10–12 лет.

Сепарация, которая и составляет суть подросткового возраста, начинается с отрицания авторитета родителей. И это тоже нормально: **чтобы стать собой, ребенку нужно отделиться от матери и отца, перестать следовать их воле.** Отсюда упрямство, потребность спорить, сражаться.

«Когда мне было четырнадцать лет, – писал со свойственной ему иронией Марк Твен, – мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его. Когда мне исполнился двадцать один, я был изумлен, как старик поумнел».

Дайте подростку время. Не делайте скороспелых выводов о том, что ваши воспитательные усилия ни к чему не привели. Пубертат – это не конец, а своего рода начало. Большой взрыв. После него родится новая Вселенная – зрелая личность. **Важнее всего верить в подростка, видеть в нем больше, чем есть сейчас. И давать ему пространство для поиска своей идентичности и уникального места в мире.** Подросток еще в пути. Он может «путаться в показаниях», говорить родителям «я не могу этого, я еще ребенок» и тут же «не надо меня контролировать, я уже взрослый». При этом он не лукавит и не манипулирует. Он действительно так себя ощущает. То ребенком, то взрослым. И сам порой сходит с ума от этого временного раздвоения личности.

## Куда пропала инициация?

Главная особенность подросткового возраста наших дней состоит в том, что образ жизни и требования общества искусственно тормозят взросление.

Природа подростка – внешне взрослого человека – протестует против подчинения воле родителей. Он для того и рос, для того взрослел, чтобы с половым созреванием начать самостоятельную жизнь. Однако **современные цивилизованные общества искусственно растягивают период между детством и взрослостью на многие годы. Отсюда все мыслимые конфликты между родителями и детьми.** Половозрелые молодые люди надолго остаются «под крылом» своих мам и пап, поскольку не могут обеспечивать себя до завершения образования. К 11 классам школы прибавьте вуз с его бакалавриатом и магистратурой. Потом еще – возможно – аспирантуру или второе высшее. И вот к 23–27 годам он готов. Но это дополнительные десять лет условного детства после полового созревания! А физиология и природа диктуют подростку свое: «отделись», «разорви пуповину», «иди своей дорогой», «живи сам».

Не только детям, но и нам, родителям, трудно. Подростки нередко раздражают мам и пап, вызывают болезненное чувство несправедливости: «вымахал уже, а сидит на шее». И даже отталкивают на физиологическом уровне. Есть мнение, что один из самых труднопереносимых запахов для человека – это пот его половозрелого ребенка. Природа запрограммировала избыточное потоотделение после полового созревания не случайно: задача этой мудрости – предотвратить инцест.

Природа и нам шепчет: «отделяй». Но социум требует: «потерпи».

**Сепарация в наши дни порой неестественным образом затягивается до конца жизни родителей, что, разумеется, говорит об отсутствии осознанности и зрелости обеих сторон.**

**ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Мама, бабушка и дедушка переживали за Артура. Старались отследить каждый его шаг, чтобы уберечь от неприятностей. Чем хуже он вел себя, тем сильнее становился контроль. Чем больше его контролировали, тем дальше он уходил вразнос. Получался замкнутый круг.

– Сынок, не надо вечером на улицу, – умоляла Рая, – там плохие ребята.

– Не пойду, – обещал сын.

– Дай мне свой ключ, пожалуйста, – хитрила она, – не знаю, куда подевался мой, а я с работы поздно вернусь. Не хочу вас будить.

– На, – соглашался Артур и протягивал маме то, что она просила.

А вечером утаскивал ключ у деда и уходил гулять. Возвращался под утро в прокуренной одежде, с запахом алкоголя...

Дальше так продолжаться не могло. Силы Раи были на исходе. Взрослые стали продумывать жесткие меры. Пытались запирать Артура дома. Но он сбегал через балкон. Устраивали его «по благу» в кадетское училище. Но он делал все, чтобы его выгнали оттуда. В итоге в девятом классе он просидел несколько лет: никак не мог окончить школу. Его подростковый возраст стал сущим адом для родных.

## Истоки самостоятельности

«Мы должны помнить, – пишет Брюс Перри в своей книге «Мальчик, которого растили как собаку», – что **большую часть человеческой истории подростки раньше брали на себя роли взрослых и прекрасно справлялись с трудностями. Многие проблемы с подростками являются следствием того, что их развивающийся мозг не получает адекватной нагрузки.** Поскольку мы знаем, что области мозга, ответственные за принятие решения, окончательно формируются только после двадцати лет и именно принятие решений помогает закончить формирование мозга, здесь не обойтись без риска. Нам необходимо давать детям возможность самостоятельно делать выбор и ошибаться. И когда они из-за отсутствия опыта принимают глупые, недальновидные решения, мы должны позволить им перестрадать неудачу. В то же самое время мы должны как-то помочь сбалансировать ситуацию, не допустить, чтобы

ребенок пришел к саморазрушению (вроде наркотиков или нарастающей агрессии), – то есть не позволить первым неудачам сломать молодому человеку жизнь. К сожалению, именно такое поведение провоцируют современные руководители, не проявляя мудрости и терпимости, когда за первую грубую ошибку детей исключают из школы».

**Задача взрослых, которые рядом с подростком, – жить собственной жизнью, а детям давать самостоятельность и позволять «наступать на грабли». Для взросления человек должен пережить естественные последствия своих поступков. И получить не упреки, а сочувствие и поддержку родителей.**

### **У кого кризис сильнее?**

В своей книге «Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни» доктор философии, ученый с мировым именем Джеймс Холлис обращает внимание на тот факт, что подростковый возраст ребенка часто совпадает с кризисом среднего возраста родителей. Выходит, **параллельно в семье запускаются несколько сложнейших процессов – сепарация, взросление ребенка и переоценка ценностей, переход взрослых к новому этапу.** Автор говорит о трех типах мышления, которые сменяют друг друга в течение жизни человека. Первый из них – **детское, магическое мышление.** Ребенок пока не столкнулся с реальностью и ее ограничениями. Все, чего желает малыш, кажется ему возможным: «я стану космонавтом», «выйду замуж за принца», «буду великим актером». Богатство, слава, успех кажутся достижимыми, стоит только захотеть. Магическое мышление дает ребенку веру еще и в собственное бессмертие. Такой тип мышления сохраняется примерно до десяти лет. Следующий тип – **мышление героическое,** оно присуще пубертату: **«Чувствуя боль и пребывая в полном смятении, которое присуще подростковому возрасту, страдающий ребенок надевает на себя маску грубости. К тому же его совсем неокрепшее Эго проявляет настойчивую склонность к мышлению, которое сейчас называют героическим».** Мышление подростка уже более реалистично, но в нем все еще много мечтаний и надежд на великое будущее. Многие подростки уверены, что уж они-то

ни за что не станут такими «лузерами», как их родители. Обязательно сохранят в браке любовь, будут идеально воспитывать своих детей, заработают много денег и прославятся на весь мир. Героическое мышление полезно: если бы подростки воспринимали мир реалистично, они бы вряд ли захотели взрослеть – слишком большой груз испытаний и разочарований ждет людей во взрослой жизни. «Человек оказывается на подходе к Перевалу, – пишет Холлис о людях среднего возраста, – когда его магическое детское мышление и героическое мышление подросткового возраста перестают соответствовать его жизненному опыту. Люди, перешагнувшие тридцатилетие и приблизившиеся к сорокалетнему рубежу, испытали достаточно разочарований и душевной боли, чтобы перерасти остатки своей подростковой психологии». То есть третий тип – это **мышление реалистическое**. Человек уже обладает опытом и пониманием жизни; его надежды основаны на вполне вероятных событиях. **«Жизнь открывает всем нам совершенно иную перспективу: надо отказаться от юношеского высокомерия и гордыни и научиться видеть разницу между надеждой, знанием и мудростью»**, – пишет Холлис.

Переход от героического мышления к реалистическому чаще всего и происходит с нами, родителями подростков. Главная сложность состоит в том, что, **бессознательно проживая собственную внутреннюю борьбу во время кризиса среднего возраста, мы нередко вступаем в сражение с вполне реальным подростком – собственным сыном или дочерью.**

Уместна ли война в контексте семьи? Ведет такой стиль отношений к положительным результатам? Ответ всегда один – нет. Поэтому важно именно нам, взрослым, понять, что происходит в нас самих и в нашем ребенке. Работать с личными переживаниями и возможными разочарованиями, а не перекладывать негативные чувства на своих подростков только по той причине, что они на пике «героического мышления» и вся жизнь у них в отличие от нас, – впереди.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Общими усилиями семье удалось получить школьный аттестат и устроить Артура в вуз. Но и это не помогло. На первой же сессии он завалил все экзамены и с треском вылетел вон. Рая не выдержала. В тот вечер, когда узнала об отчислении сына, она рыдала в голос и проклинала свою жизнь.

– Мы с дедушкой, с бабушкой все ради тебя, – прорывались ее слова сквозь всхлипы, – аттестат, учебу, с неба луну.

– Я не просил, – огрызался переросток.

– Ты мой сын, – кричала она, – я не могу не заниматься тобой!

– А вот и не надо, – выкрикнул Артур, – своей жизнью займись!

Он хлопнул дверью и исчез. Раньше Рая стала бы искать сына, обзванивать друзей и приятелей, ходить по дворам. Но в тот момент поняла, что смертельно устала. Если сын хочет быть никем – пусть. Она ничего больше не может сделать. У самой все вверх дном: работа из-за постоянного стресса не ладится, отношения с бывшим мужем похожи на театр абсурда. И старенькие родители, перед которыми ей все время стыдно.

Через день Рая сняла квартиру и съехала от мамы с папой. Через три бывший муж приехал к ней, чтобы вымолить прощение и сделать новое предложение о замужестве. А через неделю Рае позвонил Артур.

– Прости меня, пожалуйста, мама, – сказал ребенок басом.

– Почему ты так поступал со мной? – спросила она.

– Срывался, не мог с собой ничего поделаться, – пробормотал Артур, – я все время мучился.

– Отчего ты мучился, сынок?!

– Я очень хотел видеть тебя счастливой...

Через час Артур приехал и рассказал, что нашел работу, снял комнату вместе с другом. К маме возвращаться не собирается – ему нужна самостоятельная жизнь. На отца до сих пор обижен, но понимает, что мама когда-то выбрала этого мужчину сама и, несмотря ни на что, остается с ним. Это ее право.

Рая слушала и понимала главное: ее Артур всегда был чувствительным и умным мальчиком, который не мог мириться с той жизнью, на которую она обрекла себя. Винил в ее несчастьях собственное рождение и страдал.

Постепенно жизнь Раи наладилась. Она устроилась на постоянную работу, от которой получала удовольствие. С бывшим мужем они

расписались и переехали в его собственную квартиру: после смерти свекрови многое изменилось. Отношения Артура с отцом по-прежнему оставались сложными, но уже не разрушали его. Он увидел, что отец больше не причиняет матери боли, и успокоился. В двадцать пять лет он и сам женился, родил ребенка, начал заниматься предпринимательством. Причем успешно. Рая не знала, совпадение это или нет, но ее собственная зрелость дала Артуру устойчивость. Его невыносимый подростковый возраст остался в прошлом.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Задача взрослых, которые рядом с подростком, – жить собственной жизнью, а детям давать самостоятельность и позволять «наступать на грабли». Для взросления человек должен пережить естественные последствия своих поступков. И получить не упреки, а сочувствие и поддержку родителей.

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Людмила Петрановская* «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Джеймс Холлис* «Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни». (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Лоуренс Стейнберг* «Переходный возраст» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.1.**



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

## Задание 1. «Я – подросток»

**Цель задания:** проанализировать собственный подростковый опыт.

1. Вспомните, какие изменения в организме и внешности вызывали у вас самые сложные эмоции, когда вы были подростком? Делились ли вы с родителями своими чувствами и мыслями? Что знали заранее о предстоящих изменениях?

---

---

2. Случались ли в вашем подростковом возрасте ситуации, когда вы были грубы со своими родителями? Пожалуйста, опишите эти моменты. Какие чувства вы испытывали по отношению к родителям? Что чувствовали по отношению к себе?

---

---

3. Что было самым сложным в отношениях со сверстниками, когда вы были подростком?

---

---

4. Напишите, как должны были вести себя родители, чтобы помочь вам пережить трудности подросткового возраста? Напишите несколько правил (минимум четыре), которым им стоило следовать, чтобы поддерживать вас и укреплять отношения с вами.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Готовы ли вы следовать записанным выше правилам в отношениях со своими детьми подросткового возраста? Обсудите свои выводы с Напарником.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Задание 2. «История Артура»**

**Цель задания:** проанализировать поведение родителей, которое влияло на усиление подросткового кризиса.

1. Пожалуйста, перечитайте историю Артура из урока. Запишите, какие чувства вы испытываете по отношению к матери ребенка? К отцу ребенка? К самому Артуру?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Что, на ваш взгляд, лежало в основе трудного поведения Артура в подростковом возрасте? Запишите свои мысли.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Каким образом можно было избежать ряда трудностей в поведении подростка? Запишите свои выводы из этой истории и обсудите их с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Родители подростка»**

**Цель задания:** проанализировать опыт ваших отношений с родителями в подростковом возрасте.

1. Какие воспитательные ошибки, на ваш взгляд, допускали ваши мама и папа, когда вы были подростком?

---

---

2. За что вы были благодарны своим родителям в подростковом возрасте?

---

---

3. Напишите, что из подростковых отношений со своими родителями вы хотели бы перенести в отношения со своими детьми. Обсудите этот вопрос с Напарником.

---

---

## **Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?**

### **ИСТОРИЯ. НАЧАЛО**

Слава появился на свет в замечательной семье. Дедушка – драматург. Бабушка – медсестра по образованию. Всю свою жизнь она посвятила мужу и дочери: двум талантам. Мама с папой – актеры. После тяжелого периода в конце девяностых, без денег и без работы, Владимир с Анной к середине двухтысячных состоялись в профессии. Молодые, красивые, востребованные. Одна экспедиция за другой. То в другие города на съемки, то в Москве нескончаемые смены. А новорожденный Славик оставался дома с бабулей.

Она любила Славика до беспамятства, и он отвечал ей тем же. Эти двое были неразлейвода. Дед закроемся с самого утра в кабинете – писать, – а бабушка с ненаглядным внуком: умыть, подмыть, горшок, массаж. Потом гулять. Обед приготовить вместе. Ну как вместе – бабушка хлопочет, а Славик рядом с ней в высоком стульчике, заливаеся под ее шулки-прибаутки. И поиграют они, и почитают, и поспят в одной кровати...

Славик рос веселым и здоровым ребенком. Взрослые умилялись тому, как он вслед за бабулей щурит глаза и радостно всплескивает руками при виде родителей:

– Батюски мои! Ладость-то какая, детки плиехали!

Мама с папой хохотали, говорили «талантище!» и, обессиленные после съемок, падали спать.

Бабушка привычно хлопотала на кухне, стирала вещи, вела хозяйство и была счастлива оттого, что полезна любимым мужу, дочке и внуку.

### **Что такое навыки жизнестойкости?**

Формирование навыков, которые необходимы нашим детям для жизни и реализации себя, дело непростое, но интересное. Что же такое

навык? Это высший уровень сформированности действия, которое совершается уже автоматически, без осознания промежуточных этапов.

**Многое в плане навыков можно сделать заранее, не дожидаясь пубертата, – еще на этапе развития детей, установки семейных правил и обязанностей.** Но и в переходном возрасте, когда ребята входят в сложную фазу протеста и отрицания авторитетов, можно достичь хороших результатов. Особенно это касается навыков жизнестойкости.

**Жизнестойкость – это выносливость или устойчивость, то есть способность человека выдерживать стрессовые ситуации и сохранять при этом внутреннюю стабильность.** Не впадать в глубокое отчаяние из-за каждой неудачи: они в жизни неизбежны. Подниматься после падений и идти дальше.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

В 1975 году американский психолог Сальваторе Мадди со своей исследовательской командой изучал менеджеров в телефонной компании Illinois Bell. Там был переходный период, из-за чего сотрудники испытывали сильный стресс. За год было уволено приблизительно 40 тысяч работников.

Сальваторе Мадди исследовал 450 менеджеров компании по различным медицинским и психологическим параметрам. Он обнаружил, что две трети испытуемых в ситуации резких перемен перестают эффективно работать, начинают болеть и конфликтовать с близкими людьми. Были зафиксированы даже случаи попыток суицида. Зато треть испытуемых под влиянием длительной неопределенной стрессовой ситуации, напротив, преуспевали. Они выдвигали ценные идеи, работали эффективнее, а если покидали компанию, то становились успешны в других местах или открывали собственное дело.

Ученый выяснил, что отличие между «жизнестойкими» и «нежизнестойкими» людьми – в трех компонентах: вовлеченности, контроле и принятии рисков.

Тест на жизнестойкость, созданный Сальваторе Мадди и адаптированный для русскоязычной аудитории Д. А. Леонтьевым,

доступен в Интернете. Можно самостоятельно его пройти самому и предложить своему подростку. А мы вкратце разберем три основных компонента жизнестойкости.

**1. Вовлеченность – это погруженность человека в свою жизнь, свои дела и занятия. Интерес к миру и готовность пробовать новое.**

**2. Контроль – это ощущение влияния на собственную жизнь. Человек знает, что его усилия и старания меняют результат.**

**3. Принятие риска – это убежденность человека в том, что любой опыт – неважно, позитивный или негативный – важен и нужен, потому что он способствует его развитию.**

Помимо этих составляющих жизнестойкость включает в себя другие важнейшие ценности – сотрудничество, доверие и креативность. Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте. Их наличие зависит от отношений с родителями, начиная с раннего детства. Если мама и папа поддерживают, эмоционально вовлечены в жизнь ребенка, доверяют ему, создают разнообразную и благоприятную среду, все эти качества успешно развиваются. Над жизнестойкостью можно работать и во взрослом возрасте, с помощью специальных тренингов. Но она нужна и подростку.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Миша был поздним ребенком, рос с одной мамой, которая принимала все решения за него. До подросткового возраста он не выбирал, что носить, куда ходить и с кем дружить. Мама делала все это за Мишу и всюду водила сына за руку. В двенадцать лет мальчик впервые вышел на улицу один и тут же оказался в компании старших ребят. Подросткам было лет по четырнадцать-пятнадцать, и они развлекались тем, что прыгали с гаражей. Мише тоже велели прыгать. Не задумываясь, не соизмеряя своих сил и физической подготовки, он сделал это: «ведь старшие лучше знают». Первый же прыжок привел к компрессионному перелому позвоночника и многим месяцам лечения. У мальчика отсутствовал навык контроля, он привык полностью доверять

тому, что говорят старшие. Ведомость и выученная беспомощность, непонимание себя, а также неумение отстаивать свои границы привели к негативным последствиям.

Жизнестойкость позволяет быть устойчивым в стрессовых ситуациях, усиливает иммунную систему в том числе благодаря ответственному отношению к своему образу жизни, и побуждает человека искать социальную поддержку, когда он попадает в трудные ситуации.

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

В детский сад Славик не пошел ни в три, ни в четыре – бабушка не отдала.

– Вот еще, – сказала она, – там ребенку даже попу никто не вытрет!

Спорить с таким аргументом никто не решился, и Славик, счастливый, остался дома с бабулей. Все детские проблемы она решала моментально и с шутками-прибаутками: натягивала непослушные штанишки, строила из вредных кубиков башню, наказывала наглого кота, который лез к ребенку.

И в школу, когда время пришло, Славик отправился с бабулей вместе – мальчик с букетом, старушка с портфелем. С этого дня у Славика появилась первая и единственная обязанность – учиться.

– Ты зубы почистил? – спрашивала бабуля десятилетнего Славика.

– Ты помылся? – задавала она вопрос двенадцатилетнему парнишке.

А когда Славiku исполнилось четырнадцать лет, бабушка умерла...

И некому стало спрашивать. Никто больше не говорил, когда вставать, чтобы не опоздать в школу. Не кормил завтраком и не готовил обед. Не собирал учебники и тетради в рюкзак. Славик не знал, что ему делать. Не понимал, как дальше жить. Ему было так страшно одному, без бабули, что он запирался в своей комнате и часами рыдал, уткнувшись носом в подушку.

Как она могла с ним так поступить, почему бросила его, зачем умерла?!

## **Почему важны эмоциональные и социальные навыки?**

**Человек – существо глубоко социальное. Ребенка во многом формируют отношения с родителями, а когда он вырастает, то начинает создавать отношения сам. Полагаться в вопросе формирования навыков на школу было бы слишком наивно. К сожалению, общеобразовательные учебные заведения развивают зачастую совсем не те личностные качества, которые мы хотим видеть в наших взрослых детях. Вместо инициативы – подчинение, вместо уверенности – сомнения, вместе честности – изворотливость.**

Можно ли прожить без ряда личностных качеств и навыков, которые мы считаем признаками зрелого и осознанного человека? Конечно, можно. Некоторые люди так и живут. Проблема в другом – незрелость причиняет страдания окружающим. И когда ее концентрация становится слишком высокой, общество деградирует. **Многие социальные проблемы – разводы, семейное неблагополучие, нестабильность в работе, зависимости, отказ от собственных детей – могут быть родом из незрелости взрослых людей, не сформировавших навыков жизнестойкости и осознанности.**

А зрелая личность немыслима без способности к эмпатии (сочувствию), ответственности и самостоятельности. Разделять чувства с окружающими людьми ребенок учится, когда его собственные чувства в раннем детстве были важны. Ответственность и самостоятельность рождаются из родительской заботы и доверительных отношений: чем надежнее связь, которая работает как незримый страховочный канат, чем выше готовность ребенка отделяться и брать на себя ответственность, идти в будущее собственной дорогой.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Эта история произошла с нами, когда Гоша только пришел в семью. Буквально через несколько месяцев в детском доме погиб его сверстник и товарищ – упал с края заброшенного здания, а после двух недель в больнице скончался. Так вышло, что первой о смерти мальчика узнала я. И вынуждена была сообщить своим детям – и Даша Большая, и Гоша знали Яна. Даша вскрикнула и

прикрыла ладонью рот, ее глаза наполнились слезами. А Гоша... засмеялся. Он смеялся и не мог остановиться.

Потом, поздно вечером, мы разговаривали наедине, и он объяснил, что всегда так реагировал, когда плохо. Смехом. В младенчестве и в раннем детстве его самого никто не брал на ручки, не сопереживал – не было смысла плакать. И со временем Гоша словно перестал чувствовать боль. Мы долго говорили об эмпатии, о сочувствии и о том, как люди реагируют на их проявления. Нам с Гошей предстоял большой путь по развитию эмпатии. Этот навык был пропущен в его раннем детстве, поскольку развивается он из отношений с родителями; из их сопереживания ребенку.

### **Чему мы учим ребенка?**

Опираясь на книгу Джил Хайнс и Элисон Бейверсток «Ваши взрослые дети», перечислим несколько важных для зрелости навыков.

1. Находить справедливое решение конфликтов.
2. Разумно тратить деньги.
3. Справляться с сильными эмоциями.
4. Деликатно выражать свое мнение.
5. Добиваться, чтобы тебя услышали.
6. Решать проблемы, относясь к ним как к задачам.
7. Выполнять взятые на себя обязательства.
8. Уметь вставать на позицию другого человека, сочувствовать.
9. Делать выбор. Уметь расставлять приоритеты.
10. Уважать себя и людей вокруг.
11. Соблюдать собственные и чужие границы.
12. Брать на себя ответственность за решения и поступки.

Разумеется, здесь перечислены далеко не все навыки, необходимые для взрослой жизни. Что еще нужно именно вам и вашим детям, предлагаем дописать в процессе выполнения заданий к уроку.

### **Почему важны бытовые навыки?**

Казалось бы, это не такая уж серьезная задача. Особенно по сравнению с навыками социальными. Сегодня решить любые вопросы можно альтернативными способами – с помощью аутсорсинга. Вызвать уборщицу, купить готовую еду, отдать вещи в прачечную и так далее. Однако и сама жизнь, и ситуация с Covid-19 показывают, что услуги, даже если человек умеет зарабатывать деньги на приобретение всего необходимого, могут быть попросту недоступны. И тогда нужно справляться самому.

**Молодой человек – не важно, юноша это или девушка – должен уметь соблюдать личную гигиену, готовить, убирать жилье, стирать вещи, делать простой ремонт, искать и обрабатывать информацию. Тогда он не будет зависеть от окружающих.**

Навыки самообслуживания обязательно включают в себя уход за телом. Тема гигиены для родителей подростков – важная и непростая. Нередко мамы и папы отмечают, что ребенок не моется, перестает чистить зубы, у него неряшливый внешний вид. Это может быть связано как раз с отсутствием навыка – мама постоянно напоминает, а сам он не сформировал привычку заботиться о себе. В этом случае необходимо передать ответственность подростку и снизить внешний контроль. Однако ситуация может быть вызвана и проблемным отношением к себе, к собственному телу. Бывает так, что подросток не принимает свое новое тело и ему страшно от происходящих перемен. Тогда важно продемонстрировать принятие и любовь со стороны родителей. А в сложных случаях – обязательно обращаться к специалисту. Кроме того, пренебрежение к себе может свидетельствовать о травме жестокого обращения или сексуального насилия.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Маму тринадцатилетней Насти расстраивает, что ее дочь – такая же красавица и умница, как она сама – не принимает в себе женского начала, ненавидит свое меняющееся тело. Отказывается носить платья и юбки, коротко постриглась, не ухаживает за собой, не моется, не чистит зубы. Носит бесформенную одежду и в поведении подражает мальчишкам. О будущем замужестве и рождении детей даже слышать не хочет, злится и кричит: «Отвалите от меня, вы уже достали!»

На приеме у психолога – мама пришла с запросом «чтобы дочь выглядела как девочка» – становится ясно, что Настя росла с тремя старшими братьями. Один из них фактически заменил ей маму, которая много работала и добилась больших успехов в карьере. В результате «мальчишеского воспитания» Настя отрицает свой пол, он ей не нравится. Подруг у нее нет – девочки ее бесят. Она хочет дружить только с мальчишками.

Очевидно, что просто «переодеть» и «помыть» ребенка, как хочет мама, не получится. Нужна работа по выстраиванию отношений с Настей и восстановлению авторитета мамы.

Давайте рассмотрим несколько примеров базовых бытовых навыков.

1. Заботиться о себе (мыться, чистить зубы, следить за внешним видом и здоровым образом жизни).
2. Готовить еду для себя и близких.
3. Делать уборку (генеральную в том числе).
4. Записываться на прием к врачу, посещать поликлинику, МФЦ, другие инстанции.
5. Покупать продукты, следить за их наличием.
6. Рассчитывать месячный бюджет.
7. Менять постельное белье.
8. Стирать постельное белье, домашний текстиль, одежду.
9. Собирать базовую аптечку и пополнять ее.
10. Вовремя платить по счетам – коммунальные платежи, налоги, кредиты.

Разумеется, в каждом конкретном случае список может существенно отличаться от приведенного нами. Поэтому у вас будет возможность составить собственный перечень во время выполнения задания к уроку. **Как научить бытовым навыкам детей, которые не привыкли обслуживать себя? Ответ на поверхности – помочь им с принятием себя и перестать делать все за них. Чем раньше удастся осознать это, тем лучше.**

Переход к самостоятельности в быту состоит из трех этапов:

1. Родители показывают и учат детей в совместной деятельности. Так подросток приобретает знания.

2. Родители помогают, напоминают до выработки автоматизма. Подросток приобретает умения.

3. Родители передают ответственность и готовы к последствиям. Подросток руководствуется личным желанием (хорошо питаться, жить в чистоте и т. д.).

Подробно пример овладения одним из таких навыков – из жизни нашей семьи – мы рассмотрим на следующем уроке, когда будем говорить об ответственности.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Родители не сразу поняли, насколько серьезно состояние Славика. Только когда Анну и Владимира вызвали к директору в школу, многое стало ясно. Подросток «съехал» на двойки. Раньше учился легко и с удовольствием, а теперь ему все стало безразлично. Славик перестал мыться и следить за собой. Приходил в школу к пятому уроку в мятой, несвежей одежде, с грязными волосами и источал такой запах, словно жил на улице.

Когда родители вернулись домой и попытались поговорить с сыном, он выкрикнул: «Отвалите от меня!» – и заперся в своей комнате.

Ситуация сложилась безвыходная. Наутро и Ане, и Володе нужно было лететь на съемки в разные города на несколько месяцев. Кому-то из двоих необходимо было взять на себя полную ответственность за сына. Вместе они решили, что Славу в экспедицию с собой заберет отец.

Первые дни на съемках Владимир не мог работать – беспомощность сына, с которой он внезапно столкнулся, выбила почву из-под ног. Слава не мог утром встать. Не в состоянии был принять душ. Даже не пытался поесть. На третий день Владимир сумел договориться о том, чтобы сына взяли на площадку разнорабочим. Таскать реквизит и выполнять мелкие поручения.

Поначалу у Славы все валилось из рук. Он забывал то одно, то другое и получал нагоняи. Владимир в эти конфликты не вмешивался. Зато после съемочного дня, едва ворочая от усталости языком, разговаривал с сыном. О военном фильме, который они снимали. О

ребятах – ровесниках Славы, которые уходили на фронт добровольцами. Приписывали себе пару лет и шли сражаться. О том, чего могли стоить в те времена промах или забывчивость. К концу третьего месяца Слава втянулся в суровую жизнь отца. Подъем в шесть утра, в семь уже на площадке, работа до темноты, а иногда и за полночь. Утром – все снова.

– Почему ты не устаешь? – спрашивал сын, когда они шагали на площадку.

– Устаю. Но я люблю свое дело, – отец улыбался, – мне интересно.

– Почему не злишься, когда что-то идет не так?

– Потому что многое могу исправить.

– А почему не бесишься, когда режиссер велит то одно, то другое?

– Это моя профессия, – смеялся отец, – я в каждом кадре получаю новый опыт.

По возвращении в Москву Слава попросил отца взять его с собой в следующую экспедицию.

– С условием, что работаешь и отвечаешь за себя сам! – строго сказал отец.

Через год Слава экстерном окончил девятый класс, сдал экзамены и поступил в киноколледж на специальность «Оператор». Он все еще сильно скучал по бабушке, но у него уже появилась крепкая связь с отцом, и он теперь знал, как ему дальше жить.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Многие социальные проблемы – разводы, семейное неблагополучие, нестабильность в работе, зависимости, отказ от собственных детей – могут быть родом из незрелости взрослых людей, не сформировавших навыков жизнестойкости и осознанности.

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

• *Джил Хайнс, Элисон Бейверсток* «Ваши взрослые дети. Руководство для родителей» (Библиотека «Азбуки семьи»)

• *Адель Фабер, Элейн Мазлиш* «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили» (Библиотека «Азбуки семьи»)

• *Гордон Ньюфелд* «Не упускайте своих детей» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.2.**



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

## Задание 1. «Социальные навыки родителя»

**Цель задания:** проанализировать собственные социальные навыки и степень их развития.

1. Ниже мы приводим набор необходимых социальных навыков, которые формируются в семье. Пожалуйста, изучите их и отметьте, развиты ли они у вас, запишите – «развит», «развит частично», «не развит».

1. *Находить справедливое решение конфликтов* \_\_\_\_\_
2. *Разумно тратить деньги* \_\_\_\_\_
3. *Справляться с сильными эмоциями* \_\_\_\_\_
4. *Деликатно выражать свое мнение* \_\_\_\_\_
5. *Добиваться, чтобы тебя услышали* \_\_\_\_\_
6. *Решать проблемы, относиться к ним как к задачам* \_\_\_\_\_
7. *Выполнять взятые на себя обязательства* \_\_\_\_\_
8. *Уметь вставать на позицию другого человека, сочувствовать*  
\_\_\_\_\_
9. *Делать выбор. Уметь расставлять приоритеты* \_\_\_\_\_
10. *Уважать себя и других людей* \_\_\_\_\_
11. *Соблюдать собственные и чужие границы* \_\_\_\_\_
12. *Брать на себя ответственность за решения и поступки*  
\_\_\_\_\_

2. Напишите 5 навыков (из перечисленных выше и дополнительных, значимых для вас), которые вы хотели бы в себе развить.

---

---

3. Запишите для каждого навыка шаги, которые помогут вам его развить.

---

---

4. Сделайте выводы о роли социальных навыков в жизни человека и обсудите их с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Социальные навыки ребенка»

**Цель задания:** проанализировать социальные навыки подростка и степень их развития.

1. Ниже мы приводим набор социальных навыков, которые подростки формируют в семье. Пожалуйста, отметьте, развит ли он у вашего ребенка (или другого ребенка, если своего подростка у вас пока нет, – родственника, знакомого, старше 11 лет) – «развит», «развит частично», «не развит».

1. *Находить справедливое решение конфликтов* \_\_\_\_\_
2. *Разумно тратить деньги* \_\_\_\_\_
3. *Справляться с сильными эмоциями* \_\_\_\_\_
4. *Деликатно выражать свое мнение* \_\_\_\_\_
5. *Добиваться, чтобы тебя услышали* \_\_\_\_\_
6. *Решать проблемы, относиться к ним как к задачам* \_\_\_\_\_
7. *Выполнять взятые на себя обязательства* \_\_\_\_\_
8. *Уметь вставать на позицию другого человека, сочувствовать* \_\_\_\_\_
9. *Делать выбор. Отказываться от того, что не важно* \_\_\_\_\_
10. *Уважать себя и людей вокруг* \_\_\_\_\_
11. *Соблюдать собственные и чужие границы* \_\_\_\_\_
12. *Брать на себя ответственность за решения и поступки* \_\_\_\_\_

---

2. Добавьте другие навыки, которые вы хотели бы видеть у ребенка.

---

---

3. Выпишите 3 навыка, над которыми, на ваш взгляд, важно поработать – для их формирования у вашего подростка.

---

---

4. Составьте для каждого из 3 выбранных навыков план развития.

---

---

5. Сделайте ваши выводы о пути формирования навыков и обсудите их с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Бытовые навыки»**

**Цель задания:** проанализировать перечень необходимых бытовых навыков взрослого человека и составить свой список.

1. Рассмотрите список бытовых навыков, необходимых для самостоятельной жизни взрослого человека. Дополните его на свое усмотрение.

*1. Заботиться о себе (мытья, чистить зубы, следить за внешним видом и здоровым образом жизни).*

*2. Готовить еду для себя и близких.*

*3. Делать уборку (генеральную в том числе).*

*4. Записываться на прием к врачу, посещать поликлинику и другие инстанции.*

*5. Покупать продукты, следить за их наличием.*

*6. Рассчитывать месячный бюджет.*

*7. Менять постельное белье.*

*8. Стирать постельное белье, домашний текстиль, одежду.*

*9. Собирать базовую аптечку и пополнять ее.*

*10. Вовремя платить по счетам – коммунальные платежи, налоги, кредиты.*

---

---

2. Запишите и обсудите с Напарником способы формирования бытовых навыков у детей и подростков.

---

---

## Урок 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Марина росла в семье без мужчин. Так вышло, что отец ушел, как только узнал о беременности жены, и все обязанности по воспитанию малышки взяли на себя бабушка с мамой. Только в три годика девочка узнала о том, что у нее есть отец. В один из дней раздался телефонный звонок, после которого мама с бабушкой вдруг начали нервничать и переговариваться за закрытой дверью кухни. Марина расслышала только два слова: «Отец придет!»

Напряжение взрослых передалось и ей, она стала с тревогой ждать. «Отец придет» – страшно и любопытно. Какой он? Похожа она на него? Что он ей скажет? Захочет ли взять на ручки? А она – захочет к нему пойти?

Только в итоге своего папу Марина так и не увидела: как только раздался звонок в дверь, бабушка подхватила внучку на руки и закрылась с ней в спальне.

– Тихо сиди! – прошипела она и с силой прижала узловатый палец к своим губам.

И Марина сидела, наострив уши. Она слышала голоса – матери и отца, – но не могла разобрать, о чем говорят родители. Хотелось выйти и посмотреть на НЕГО хоть одним глазком. Но бабушка резко дергала внучку за руку, как только она делала шаг в сторону двери, и с шиканьем усаживала на кровать.

С тех пор так происходило всегда. Не часто, пару раз в год раздавался звонок по телефону, потом тревожное «отец придет» и заточение с бабушкой в спальне. Марину прятали от отца.

## Как передать ответственность?

Мы с вами постепенно приближаемся к квинтэссенции воспитания и моменту истины – сепарации.

**Подготовка к сепарации длится все годы совместной жизни родителей и детей. Она происходит, по сути, на своем уровне в каждый возрастной кризис. Это не один момент, но цепочка из разных этапов, с разными задачами и возможностями.** Сначала – отделение мамы и ребенка на физическом уровне. Затем – первые «я сам» в кризис трехлетнего возраста. Дальше – все большая потребность в общении вне семьи. В подростковом возрасте сепарация уже становится целенаправленной – это путь в самостоятельную жизнь.

Неизбежно происходит и трансформация отношений между родителями и детьми. Роли матери и отца меняются. Напомним, что задача мамы и папы подростка – не мешать, не тормозить развитие своего ребенка, но при этом сохранить с ним доверительный контакт. Мы постепенно переходим на новый уровень, который очень скоро позволит сказать своему взрослому ребенку: «Моя любовь и вера с тобой. Иди вперед, создавай свою жизнь».

**Передать ребенку ответственность за него самого страшно, эта необходимость рождает у родителей много тревог. Но рано или поздно, а лучше бы вовремя, нам придется это сделать.** Дети рождаются, чтобы прожить свою жизнь. Когда мамам и папам все время кажется, что их ребенок слишком мал, пока не способен, они крадут годы его жизни, время и возможности. Он все равно покинет однажды родительский дом, но при сопротивлении родителей или их нежелании подготовить почву для его самостоятельного будущего это будет куда более сложный путь.

### ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Первые годы брака у нас в семье, как я уже упоминала, была довольно странно устроена иерархия. К сожалению, это был скорее вариант детско-родительских отношений между мужем и женой. Такое нередко случается, если ребенок не успел повзрослеть в родительской семье, – тогда обязанности родителя

будет вынужден взять на себя супруг. Именно эта роль выпала мне на заре семейной жизни. Я принимала решения, несла ответственность, распределяла ресурсы. И в крупном, и в малом. Расскажу на примере одной детали – коммунальных и банковских платежей, которые отслеживала я. Мне нужно было в определенное время выдать супругу деньги и квитанции (тогда еще не было онлайн-банков) с просьбой оплатить тот или иной счет.

Закончилась эта история тем, что я последовала совету психолога делегировать мужу ряд вопросов – в том числе платежи. Четко проговорить, что за оплату коммунальных услуг с этого дня отвечает он. И отстраниться. «Как?! – не поняла я тогда. – Он же забудет». – «Значит, забудет», – ответил специалист. «Но тогда накопятся долги!» – «Значит, накопятся. Но это будет его выбор, и именно ему придется решать вопрос с долгами». Собственно, так и вышло. Целый год супруг не платил по счетам. За это время накопился серьезный долг. В итоге ему пришлось самому разбираться с ним – восстанавливать квитанции и брать кредит на погашение задолженности. Я сочувствовала, поддерживала, но не более. Супруг был вынужден повзрослеть – пусть и позже, не в подростковом возрасте, – но это случилось.

Сегодня могу только поражаться собственной непонятливости в тот период – все было устроено как раз закономерно. Если кто-то в семье добровольно берет на себя всю ответственность, то остальным незачем думать о ней.

С тех пор в отношениях с подростками мы с мужем стали пользоваться той же стратегией. Если хотим передать какую-то задачу ребенку (например, стирку постельного белья, оплату занятий, уборку, что угодно), то сначала мы делаем это вместе. Объясняем (даем знания), ребенок практикуется (нарабатывает умение) и потом берет на себя ответственность (с этого дня все зависит от его желания). Простейший пример с постельным бельем – вместе снимаем, берем чистое, меняем, закладываем в стиральную машинку грязное, потом развешиваем. Объясняем, как пользоваться машинкой, какой порошок и куда насыпать. Это повторяется много раз. Когда становится

очевидно, что действия дошли до автоматизма и уже нет растерянности (умение постепенно превращается в навык), родители отстраняются от процесса и еще некоторое время только напоминают: пора сменить белье. А дальше ребенок переходит на самостоятельный контроль вопроса – он уже знает, что менять постель нужно, к примеру, раз в неделю. Забыл? Ну, значит, забыл. Когда самому станет противно спать в грязной постели, обязательно вспомнит.

**Конечно, самое сложное в передаче ответственности для родителей – это отпустить. Не кричать, не повторять сто раз, не «пилить», не нервничать. Просто выполнить родительские задачи – показать, научить, довести до состояния автоматизма – и дальше лишь наблюдать, оказывая посильную поддержку, если попросят. Чем раньше мы начинаем с детьми наработку навыков, тем выше в итоге их умения. Разумеется, многим родителям легче все делать самим – меньше уходит времени, нет протеста и ошибок, – но это не результат. Пока мамы и папы не начнут отдавать ответственность, дети не смогут ее принять – даже взрослые люди, как показывает практика, не в состоянии этого сделать.**

## **Позволить подростку себя найти?**

Снижение контроля означает не только внешнюю, видимую, сторону взросления и новые социально-бытовые задачи. Но и самостоятельное формирование личности подростка. Родители больше не вмешиваются на каждом шагу и уж тем более не давят. Иначе можно так неудачно «причинить добро», что ребенок спутает желания родителей с собственными мечтами. Или, наоборот, поднимет яростный бунт и разорвет отношения.

**Мы многое успели вложить в нашего подростка. Все, что он воспринял от семьи до переходного возраста, останется с ним на всю жизнь. Главная работа родителей – хорошо ли, плохо ли – но к 14–15 годам завершена. Если фатальных ошибок сделано не было, ребенок жил в заботливой и любящей семье, то пубертат – самое подходящее время отпустить ситуацию. Да, родителям пока еще не видны результаты усилий. Возможно, ребенок протестует и совершает неразумные поступки. Но нужно просто верить в него и ждать. Семена, посеянные мамой и папой, обязательно прорастут.**

**На фундаменте личного опыта, способностей и возможностей подросток строит свое будущее. Он сосредоточен на этой работе. Весь сконцентрирован на себе.** От родителей нередко можно услышать жалобы на подростковый эгоизм: не чувствует состояния других людей, говорит и думает только о себе. Да, это особенность возраста – изучение себя, погружение в глубь собственных эмоций, предпочтений и желаний. А как иначе узнать «кто я такой?» и «зачем пришел в этот мир?».

Вопросы идентичности многократно осложнились в наше время. В далеком прошлом мир не менялся так стремительно. К тому же семья не была соткана из разных национальностей, языков, традиций, религий, стран. Было внутреннее единство, которое позволяло человеку ощущать свою целостность. Сегодня молодым людям приходится собирать себя словно пазл из разных национальностей, религий, знаний, традиций и опыта. Через этот период нужно пройти с пониманием и уважением к подростку. Наши дочери и сыновья обязательно вернуться к нам, когда найдут себя и повзрослеют, – главное, повторимся, не разрушать с ними отношений.

**Сепарация и выход в собственную жизнь возможны только тогда, когда к изменению отношений готовы родители. Если мама и папа не в состоянии отпустить выросшего ребенка, он так и останется инфантильным, будет несчастным и не сумеет построить свою жизнь.** Либо – более редкий вариант – разорвет все связи, выберет собственный путь, но останется с конфликтом внутри.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

В школе Марина была самой тихой и незаметной девочкой. Не баловалась, не бегала на переменах, не болтала на уроках: у нее даже подружек не было. А мальчиков она вообще боялась и обходила стороной. Нельзя сказать, что учеба ей нравилась. Просто тянула лямку. Когда пришла пора поступать, в институт она не прошла.

– Пойдешь в училище, – отрезала мама, – на архивное дело.

И Марина пошла. Окончила, засела в архиве местной библиотеки, и замерла. Ни событий в жизни, ни людей, ни отношений. Кого там увидишь, среди бесконечных рядов железных шкафов с документами?

Из всех «развлечений» в жизни Марины были только редкие встречи с местной церковной общиной. На одной из таких встреч – поехали по святым местам – на нее обратил внимание интересный мужчина. Ухаживал. Ручку подавал. Марина – ей к тому времени исполнилось тридцать пять лет – краснела от стыда и отводила взгляд.

– А чего это у тебя глаза так блестят?! – с подозрением спросила мать, когда дочь вернулась домой из поездки.

– Ничего, – Марина пристыженно потупилась.

– Мужика, что ли, нашла? Смотри мне! От них одни беды.

И Марина потухла. Потом этот мужчина звонил, хотел снова встретиться. Но она торопливо бормотала, что занята, и бросала трубку. Закончилось тем, что он подкараулил ее после работы и прямо спросил, почему она не хочет встречаться с ним. В чем причина?

– Я не могу, – произнесла она, запинаясь, – сама не знаю почему.

А перед глазами, пока говорила, стояло недовольное мамино лицо – осуждение и запрет. Мужчина пожал плечами, развернулся и ушел. А Марина потом долго плакала о нем.

## Как увидеть свое призвание?

В современном мире выбор будущей профессии тоже тернист и труден. Архаичные культуры передавали профессию по наследству – от деда к отцу, от отца к сыну. Сегодня, даже выбрав направление образования, мы не можем быть уверены, что через несколько лет найдем применение своим знаниям в реальной жизни. Новые профессии появляются так же стремительно, как исчезают старые. Целые сферы уходят в небытие. Зато появляются другие, в которых нужно все начинать с нуля.

**Самое мудрое, что могут сделать родители в этой ситуации, – не навязывать свою точку зрения. Нужно принять тот факт, что мы отстаем от детей ровно на тот возраст, в который произвели их на свет. А это, согласитесь, огромный разрыв. Буквально несколько десятилетий тому назад об Интернете даже не слышали. А потом Всемирная паутина изменила мир до неузнаваемости. Пандемия вознесла технологии на невообразимый уровень. Каждый следующий вызов может стать еще более влиятельным и глобальным. Получается, не «замороженные» знания, а личные навыки и способность обучаться новому сегодня превыше всего.**

Чем мы можем помочь подростку, который мечется в выборе профессии и, конечно, страдает от непонимания своего места в этом мире? Родители могут создавать питательную среду, в которой детям будет доступно общение с интересными и разносторонними людьми, изучение вопросов и предметов, которые их привлекают, получение знаний и информации по их выбору. Но на этом, пожалуй, все. Свой выбор ребенок сделает сам.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Отец и мать Кости были представителями двух известных медицинских династий. Оба успешные хирурги. Сильные, властные люди, востребованные и уважаемые. Мама гинеколог-хирург, отец кардиохирург. Единственному сыну в семье с рождения прочили медицинскую карьеру. В год окончания школы вопрос о поступлении для родителей даже не стоял: очевидно,

что в медицинский институт. Сын отличник, сложностей с учебой никогда не было, поступит легко.

То, что Костя писал картины, причем весьма талантливые, родители рассматривали как достойное увлечение – можно похвастаться перед гостями. Сын несколько раз открыто говорил им о том, что хотел бы стать художником. Но отец принимал подобные заявления в штыки и просил сына «не маяться дурью». Хирургия – это профессия. Живопись – хобби. Последнее никогда не прокормит. А сочетать как раз можно.

Лето после окончания школы оказалось катастрофой для всей семьи. Отец узнал о том, что Костя даже не подавал документы в медицинский университет, когда встретился в конце августа со своим другом, деканом лечебного факультета. Набор был завершен, список поступивших сформирован. Отец договорился о дополнительном месте для сына.

Дома он потребовал от Кости немедленно отнести оригиналы документов лично декану, его другу. На что сын ответил, что никаких документов у него на руках уже нет – он поступил в Институт культуры. Разразился скандал. Разъяренный отец, несмотря на заступничество матери, выгнал Костю из дома, заявив, что сына у него больше нет. Мать пыталась уговорить подростка изменить решение, забрать документы и пойти в медицинский, чтобы остаться в семье. Но Костя был непреклонен: собрал вещи и переехал к своему школьному другу.

С отцом Костя не виделся и не общался после этой ситуации десять лет. Он переехал из родного города в Санкт-Петербург, перевелся в Академию художеств, где и остался преподавать. Его карьера сложилась успешно. Но только женитьба Кости и появление внука примирили отца с «предательством» сына.

## **Кто такие кидалты и откуда они берутся?**

**Если важнейшая работа – принятие на себя ответственности, поиск идентичности и своего призвания – не будет хотя бы запущена в подростковом возрасте, человек рискует остаться незрелым на всю свою жизнь. И тогда вести речь об осознанности будет крайне сложно. Конечно, многие поиски не заканчиваются с**

наступлением совершеннолетия. Искать свое призвание и ответы на вопросы о сущности бытия можно всю жизнь. Только вот для некоторых календарно взрослых людей эта работа, к сожалению, даже не начата – они остаются в детской позиции, не берут на себя ответственность за происходящее с ними и рядом.

Если оглянуться вокруг, примеров тому найдется немало. Полу-взрослые – полуподростки (даже термин специальный для них изобрели – «кидалты», от смешения английского kid – ребенок и adult – взрослый) производят на свет детей, которые не могут стать родителями в силу своей незрелости. Продолжают детскую погоню за удовольствиями, развлечениями, не принимая ответственности. Увязают в вечном стремлении потреблять, ничего не привнося в этот мир. Печальное зрелище и тупиковый путь.

**Из нашего дома в самостоятельную жизнь должны выходить осознанные личности, уникальные люди. Не марионетки и не роботы. Как любой процесс отделения – роды, кризис трехлетнего возраста и далее, – это больно. Но совершенно необходимо.**

## ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

Сначала умерла бабушка Марины. Мама суетилась, организовывала похороны, приглашала на поминки соседей. А когда хлопоты закончились, слегла. И несколько лет тяжело болела. Марина ухаживала за ней, послушно делала все, как она велела. Но это не помогло: мама тоже ушла.

Марина осталась совсем одна в сорок лет. Ей было так больно, словно ее рвали на части. Она задыхалась от невозможности просто жить. Мир рухнул. Никто больше не говорил, что делать. Никто не шикал и не указывал. Всегда, все сорок лет она жила маминым и бабушкиным умом, оставалась их частью. И только теперь, со смертью, была вынуждена отделиться.

К психологу Марина обратилась по совету коллеги. И только в работе со специалистом поняла, что за все минувшие годы она не созрела и не прошла через сепарацию. Именно поэтому оставалась обидчивой, как ребенок, неуверенной в себе и потерянной. Она не

знала, чего хочет. Не могла вообразить себе картины будущего. Не умела строить отношений. Даже не знала, кто она и к чему способна.

Шаг за шагом на поверхность выходило все тайное. То, что Марина скрывала, потому что мама с бабушкой этого не одобряли. За время терапии выяснилось, что ей нравится дизайн и она своими руками умеет делать удивительную мебель. Выяснилось, что ей хочется встретить мужчину и испытать любовь. С дизайном все сложилось удачно, даже появились первые благодарные клиенты. А вот встречи с судьбой Марина все еще ждет: трудно открыться навстречу тому, о ком не имеешь ни малейшего представления. И создать в своей жизни то, от чего тебя с детства тщательно прятали.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Из нашего дома в самостоятельную жизнь должны выйти осознанные личности, уникальные люди. Не марионетки и не роботы. Как любой процесс отделения – роды, кризис трехлетнего возраста и далее, – это больно. Но совершенно необходимо.

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Лоуренс Стейнберг* «Переходный возраст» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Франсуаза Дольто* «На стороне подростка» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.3.**



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

## Задание 1. «Обязанности подростка»

**Цель задания:** осознать связь между обязанностями детей и формированием их ответственности.

1. Вспомните, какие именно обязанности (быт, учеба, младшие братья-сестры, заработок и т. д.) – были у вас в семье в 12–16 лет? Постарайтесь не упустить детали. Запишите свои обязанности.

---

---

2. Какие обязанности есть у ваших детей того же возраста? Запишите их. Если у вас пока нет детей или они не достигли подросткового возраста, пожалуйста, предположите круг их обязанностей.

---

---

3. Сделайте выводы о связи обязанностей с формированием ответственности и навыков, необходимых для самостоятельной жизни. Обсудите их с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Хирург и художник»

**Цель задания:** проанализировать чувства подростка и родителя в ситуации самоопределения взрослеющего ребенка.

1. Перечитайте, пожалуйста, историю Кости – реальный пример из жизни – в тексте урока.

2. Представьте, что вы в этой истории – подросток. Пожалуйста, ответьте из роли Кости на следующие вопросы.

*Какие чувства вы испытывали, когда родители называли ваши картины «хобби»?*

---

---

*Почему не сообщили родителям о своем решении подавать документы в творческий вуз?*

---

---

*Какие чувства вы испытывали к отцу, когда он отрекся от вас?  
Какие чувства испытывали в этот же момент к матери?*

---

---

*Что вы думали о родителях в период вынужденной разлуки с ними?  
Как менялись ваши мысли о матери и отце?*

---

---

3. Теперь представьте, что вы в этой истории – отец. Пожалуйста, ответьте из роли отца на следующие вопросы.

*Почему вы настаивали на медицинском образовании для сына?*

---

---

*Какие эмоции вызывал у вас тот факт, что сын пишет талантливые картины?*

---

---

*Что вы почувствовали, когда узнали, что сын даже не поступал в медицинский институт?*

---

---

*Какие ощущения у вас были, когда вы все уладили – договорились о месте для сына, – но он и здесь вас подвел?*

---

---

*Жалели ли вы о том, что разорвали с сыном отношения?*

---

---

4. Пожалуйста, продумайте свои действия из роли матери в данной ситуации. Была ли возможность избежать разрыва между отцом и

сыном? В какой момент можно было предотвратить конфликт, чтобы сохранить отношения?

---

---

5. Как бы действовали на месте родителей Кости вы? Обсудите с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Задание 3. «Мое мировоззрение»**

**Цель задания:** вспомнить о пути формирования жизненных принципов и ценностей, начиная с подросткового возраста.

1. Пожалуйста, вспомните, в каком возрасте сложились основы вашего мировоззрения? Что это были за принципы? Какие ценности? Запишите их.

---

---

2. Какие «правила жизни» сохранились у вас с того времени до сих пор?

---

---

3. Пожалуйста, обсудите свои «правила жизни» и пути их формирования с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Урок 5.4. Кто главный в выборе профессии?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Наташа, пока училась в школе, мечтала стать следователем-криминалистом. Но дедушка, который прослужил в органах всю свою жизнь, категорично заявил: «Девушкам там не место». Как отрезал.

У бабушки было другое мнение – ей казалось, лучшей специальностью для внучки будет повар или кулинар.

– Пригодится в жизни, – шептала она своей любимице на ушко, – замуж выйдешь, будешь мужу и детям готовить.

– С твоими мозгами и способностями, – бросала мать, не глядя на дочь, – дальше ПТУ тебя не возьмут. Максимум в секретарши пойдешь!

– Может, со мной в педагогический вуз? – звала подружка. – У тебя вон как хорошо выходит с детьми, они тебя любят!

И только отец ни на чем не настаивал. Говорил, что поддержит Наташу, что бы она ни выбрала. От этих слов тревога и сомнения ненадолго отступали, но потом все начиналось снова. Мамино «дальше ПТУ тебя не возьмут» постоянно звучало в голове. В свои способности Наташа не верила, да и не знала их. Школу она закончила хорошисткой. Подала документы в педагогический вуз, но для поступления не хватило полбалла...

– А я что тебе говорила? – удовлетворенно кивнула мама. – Нечего время терять, пойдешь в техникум при моем министерстве.

Мама работала референтом замминистра. Техникум был строительный. Все три года каторги, на которую пошла ради спокойствия мамы, Наташа выживала с трудом. Высшая математика, сопромат, теоретическая механика, геодезия, физика были сущим наказанием. За год до окончания техникума студентам объявили, что их факультет считался экспериментальным и их знания приравнены к институтской программе. Как и диплом. Но даже это Наташу не радовало.

## Что такое готовность к работе?

Очень важно, чтобы наши совершеннолетние дети были готовы к своему будущему. Не просто перебрались из родительского дома в съемную квартиру или к другу/подруге, чтобы через пару месяцев, столкнувшись с первыми трудностями, вернуться в родительский дом, а приняли ответственность за себя и свое будущее. **Выбор пути возможен только в том случае, если взрослый ребенок обладает свободой и опытом принятия решений; если у него в детстве была возможность пробовать разные занятия и при поддержке мамы с папой искать себя.**

В Кентском университете провели всесторонние исследования потребностей современных работодателей и по итогам подготовили список из десяти навыков, которые требуются молодым людям в первую очередь. Результаты опубликованы на сайте университета, а мы приведем их краткий пересказ из книги Джил Хайнс и Элисон Бейверсток «Ваши взрослые дети»:

1. Устная коммуникация. Умение четко и уверенно выражать свои мысли.
2. Командный дух. Умение уверенно работать в группе.
3. Коммерческая жилка. Понимание реалий рынка, существенных для данной организации.
4. Аналитические и исследовательские способности. Систематический сбор информации, умение находить факты и выводить закономерности на основании имеющихся сведений. Умение решать проблемы.
5. Инициативность/личная мотивация. Умение действовать по собственной инициативе, идентифицировать возможности и предлагать идеи и решения.
6. Целеустремленность. Решимость во что бы то ни стало доводить дело до конца. Умение реально влиять на ситуацию и постоянный поиск способов, которые позволяли бы справляться с задачами еще лучше.
7. Письменная коммуникация. Умение четко выражать свои мысли на письме.

8. Планирование и организация. Умение планировать дела и эффективно их выполнять.

9. Гибкость. Умение успешно адаптироваться к изменениям в окружающей ситуации.

10. Управление временем. Эффективное распределение времени, умение расставлять приоритеты при решении задач и соблюдать сроки.

Среди других важных навыков были названы принципиальность, умение вести переговоры и убеждать собеседника, уверенность в себе и стрессоустойчивость.

**Поручайте своим подросткам задачи, которые требуют необходимых для будущей карьеры навыков. Подсказывайте. Советуйте, если просят. Но, пожалуйста, не делайте и не решайте за них.** Начиная с 11–12 лет ребенок способен самостоятельно выбрать себе кружок по интересам, построить для семьи экскурсионный маршрут, спланировать меню на неделю, закупить продукты по своему списку и многое другое. Воспринимайте его усилия как необходимую тренировку и будьте терпеливы – ни у кого не получается сразу. Если какие-то качества серьезно «западают», есть смысл подобрать для подростка подходящие курсы или тренинги. Проработка soft skills сегодня – это важная инвестиция в будущее. Все остальное, полученное путем образования – как мы уже неоднократно убеждались, – стремительно меняется. А вот **капитал личностных навыков, вкупе с отношениями надежной привязанности и поддержкой родителей, навсегда останется с нашими детьми. Это главное и необходимое, что мы должны передать. Такое наследство невозможно «пустить на ветер», и оно всегда будет в цене.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Валерий обратился за помощью к психологу в свои тридцать три. Он с детства обладал обширными знаниями в области лингвистики, свободно владел пятью языками, часть из которых выучил самостоятельно. Однако карьера его не складывалась. Каждый раз, когда он выходил на работу, это оборачивалось срывом сроков и обязательств. В ходе консультации выяснилось, что родители не передали ему функцию управления временем. Его расписанием полностью занималась мама, она же следила за

тем, чтобы ребенок всюду успевал. В результате Валерий до сих пор не умеет планировать сам, не может определить, сколько времени требуется на ту или иную работу. Очевидно, что отсутствие этих навыков мешает его карьере даже при наличии превосходных знаний.

## **Как вести разговоры о будущем?**

Подростки не терпят, когда им указывают, когда «пилят» и «лечат». Но в то же время они, к счастью, любят разговоры о жизни. Важной темой в этом возрасте становится будущее. Чтобы не потерять доверие ребенка, не стоит задавать неудобных вопросов: «Ну и что, уже решил, кем стать?», «Выбрал, куда поступишь?», «В какую пойдешь профессию? Давай быстрее, время идет!»

Есть несколько проверенных правил, которые позволяют вести открытый диалог без опасений спровоцировать конфликт. **Разумеется, доверительный разговор с подростком возможен лишь при условии, что контакт не утерян, а спокойные открытые беседы велись и раньше.** Начинать в подростковом возрасте все-таки поздно.

Итак, правила доверительной беседы.

**1. Выберите подходящее время – вне ссор, плохого настроения, нехватки времени, – когда вы можете побыть наедине.** Подходит поездка вдвоем в машине. Вечер в кухне, когда все остальные в доме уже спят. Приятное путешествие только вдвоем с подростком.

**2. Вместо вопросов «в лоб» интересуйтесь мнением подростка и его взглядами на жизнь.** «Как ты считаешь...?», «Что ты думаешь насчет...?», «Мне интересно твое мнение о...».

**3. Сделайте разговор интересным.** Рисуйте схемы, картинки, иллюстрируя свои знания; пересказывайте фрагменты из тренингов и из книг, которые вы изучали. Используйте сторителлинг – рассказывайте как можно больше реальных историй из жизни.

**4. Избегайте готовых решений.** Если стоит задача выбрать колледж или вуз, в который он будет поступать, то это его вопрос, а не ваш. Помогите составить критерии и подскажите, какими поисковыми программами стоит воспользоваться. А дальше он сам. То же касается выбора места для жизни и решения всех остальных вопросов.

Готовность к осознанному выбору профессии, умение опираться на собственные способности и желания во многом зависит от таких бесед и от отношения родителей. **Мы можем стать проводниками в выборе профессии, но принять решение молодой взрослый должен сам.**

## ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Перед окончанием техникума Наташа познакомилась с парнем. Очень быстро вышла за него замуж – душа рвалась на свободу – и, уже с обручальным кольцом на пальце, защищала ненавистный дипломный проект. Но у мамы уже был готов для дочери новый план: она тут же пристроила ее на работу в бухгалтерию в строительный трест.

– Наташ, сбегай в аптеку, – велела начальница, – у меня мигрень.

– Наташ, сходи в магазин, – просила пожилая коллега, – у меня спина.

У всего великовозрастного коллектива она была на посылках. Еще и мама заходила каждый день, контролировала, как там дочка работает. Наташа мучилась – цифры и тетушки сводили ее с ума, – хотелось кричать: «Заберите меня из этого болота!» Но она оставалась послушной дочкой.

Прошло совсем немного времени, и Наташа стала часто и тяжело болеть. Организм бунтовал против насилия над волей и разумом. А потом, к счастью, выход нашелся сам: она забеременела. Кое-как досидев до декрета, ушла рожать, в мечтах забыть свою «карьеру» как страшный сон. Родилась дочка. Через некоторое время – сын. Малыши подрастали, и денег, которые зарабатывал муж, перестало хватать на всех. Пора было возвращаться на работу. От одной этой мысли ей становилось дурно. Похоронить себя среди пыльных папок и бумаг, старческого ворчания и чужих болезней?

Нужно было искать другой выход. И тут ей в голову пришла гениальная идея. Подростков детей предстояло устроить в детский сад и ясли, а места тогда были дефицитом. И Наташа решила прийти к заведующей, сказать, что готова работать кем угодно, лишь бы получить места для своих малышей.

– Какая удача, еще и высшее образование, – симпатичная дама протянула ей лист бумаги, – пишите заявление! У нас воспитателей не хватает.

## **Можно ли подготовить к личной жизни?**

Если честно, этот вопрос нужно поставить во главу угла. **Необходимо передать детям навыки надежных отношений и модель крепкой семьи – от этого будет зависеть не только их будущее, но и будущее многих поколений наших потомков.** Так или иначе, взрослый ребенок будет вступать в личные отношения, жениться или выйдет замуж, и этот факт родителям необходимо заранее принять. Мы можем научить его удерживать, беречь и развивать отношения на личном примере, пока ребенок еще мал и живет в семье.

Отдельно стоит напомнить о половом воспитании – важнейшей отправной точке будущего осознанного родительства наших детей. Уже в 3–5 лет ребенок выясняет отличия полов. Разговоры с родителем своего пола о том, «как у мальчиков», «как у девочек» и «откуда берутся дети», важны и необходимы. К 9–11 годам – будьте уверены – подавляющее большинство детей уже знают ответы. Вопрос только в том, какая это информация: взвешенная и реалистичная от родителей, из книг и просветительских фильмов или рассказы приятелей по двору? **К возрасту 9–10 лет – не позже – девочки и мальчики должны узнать от родителей о строении своего организма и быть готовыми к серьезным изменениям, которые их ждут при половом созревании.** Не стоит молчанием доводить ситуацию до абсурда – когда девочка упадет в обморок от ужаса «я умираю», увидев на своем белье кровь, а мальчик возненавидит себя, проснувшись в липкой луже. Мультфильм «Когда девочка вырастет» в четырех частях – отличное начало этого разговора с детьми обоих полов от 8 лет.

Что нужно обсудить? Все, что считаете нужным, но обязательно – изменения тела, личную безопасность, неприкосновенность и отношения партнеров. Важные моменты, которые нельзя упустить в разговорах, приводим ниже:

1. Взаимные чувства партнеров.
2. Доверие. Партнер – это тот человек, с которым обсуждаются любые вопросы. Он готов слушать и готов помогать.
3. Важно, чтобы с партнером были близкие приоритеты и ценности.
4. Очень серьезный вопрос – схожесть темпераментов.

5. Возможность обсуждать с партнером отношения в браке, секс и контрацепцию до момента первой близости. И всегда в дальнейшем.

6. Принцип «безопасность превыше всего». В партнерских отношениях недопустима агрессия, жестокость.

7. В отношениях неприемлемы такие проявления, как неверность, ложь, насилие, манипулирование, критичность, непорядочность.

Это поможет нашим детям сориентироваться, не утонуть в потоке разнородной и не всегда достоверной информации извне. Наша задача – настроить детей на долговременные надежные отношения, на брак и духовное единство с супругом.

**Однако родители могут сколько угодно рассуждать с подростками о верности и порядочности, о высоких чувствах и вечной любви, но, если сами они практикуют измены или случайных партнеров, даже в случае, когда семья «не в курсе», дети будут на бессознательном уровне впитывать именно эту модель.**

## **Готов ли молодой взрослый к быту?**

Довольно подробно этот вопрос мы уже рассматривали на предыдущих уроках, поэтому не будем на нем останавливаться. Напомним лишь главный принцип – ребенок должен уметь обслуживать себя. Для этого в течение детских и подростковых лет мы формируем навыки личной гигиены, соблюдения чистоты в доме, приготовления пищи, стирки, планирования бюджета, оплаты счетов и распределения финансов.

**Карманные деньги – это необходимый тренажер финансовой грамотности для детей. Они обязательно должны быть.** Начиная с 5–7 лет ребенку необходим опыт отношений с личными деньгами: копить, хранить, тратить. Иначе, впервые получив деньги и придя с ними в школу, в магазин, дети начнут покупать все, что там увидят (чипсы, газировку, одноразовые игрушки и т. д.). Чтобы этого не происходило, помимо карманных денег, важно открыто обсуждать внутри семьи реальные суммы, которые тратятся на продукты, коммунальные услуги, одежду и другие необходимые вещи. К подростковому возрасту у детей уже должен быть сформирован навык

отношений с деньгами. Принцип довольно простой – **поначалу карманные деньги даются ежедневно (младший школьник), потом – раз в неделю (по готовности ребенка) и к подростковому возрасту ежемесячно.** С 11–12 лет (в идеале, если мы начали вовремя) ребенок окажется вполне способен рассчитать свой бюджет на месяц.

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

После технического образования педагогических знаний Наташе явно не хватало, зато у нее был навык ладить с детьми. Пригодились к тому же творческие способности и любовь к рукоделию. Малыши – в ее первой группе было 23 мальчика и всего 3 девочки – обожали молодую воспитательницу, и она отвечала им тем же.

Везение уже не покидало ее: в сентябре, через год, Наташу отправили учиться в педагогическое училище на воспитателя групп детей раннего и дошкольного возраста. Она окончила училище с красным дипломом, и в числе нескольких успешных выпускников ей предложили бесплатное место в педагогическом институте по сокращенной программе. Мечта поступить в вуз и стать педагогом, в которую раньше она боялась верить, теперь сбывалась. Спустя девять лет.

А по окончании вуза новый успех – из двух потоков были выбраны пятнадцать человек, которым предложили остаться в институте еще на три года и получить второе высшее образование. Квалификация методиста по дошкольному воспитанию и специальность практического психолога.

Последние годы в вузе Наташа училась уже вместе со своими детьми: они пошли в школу, а она продолжала «грызть гранит науки» в институте. И была счастлива! Уроки с сыном и дочкой делали вместе: она свои курсовые и дипломные, они – прописи и задачи. Муж ее поддерживал. Свекровь и свекор помогали. Диплом Наташа защитила на отлично.

Вот только мама была не рада успехам дочки и окончательно от нее отдалилась. Ворчала при редких встречах «куда ты со своими мозгами», «что это за чушь – психология» и все достижения Наташи подвергала критике. Но молодую женщину было уже не остановить.

Огорчало только одно – здоровье Наташи так и осталось слабым: годы насилия над собой и чужое место в жизни не проходят для нас бесследно.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Капитал личностных навыков, вкуче с отношениями надежной привязанности и поддержкой родителей, навсегда останется с нашими детьми. Это самое главное и необходимое, что мы должны им передать. Такое наследство невозможно «пустить на ветер», и оно всегда будет в цене.

### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Джил Хайнс, Элисон Бейверсток* «Ваши взрослые дети» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Мария Гиппенрейтер* «Бегство к себе» (Библиотека «Азбуки семьи»).



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.4.**



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

## Задание 1. «Будущая карьера»

**Цель задания:** проанализировать готовность подростка/молодого взрослого к работе.

1. Проанализируйте готовность ваших подростков к работе по критериям ниже. Если у вас пока нет ребенка подросткового возраста, проанализируйте собственные данные. Отмечайте «готов», «готов частично», «не готов»:

1. *Устная коммуникация. Умение четко и уверенно выразить свои мысли* \_\_\_\_\_

2. *Командный дух. Умение уверенно работать в группе* \_\_\_\_\_

3. *Рельные представления о рынке труда и коммерции* \_\_\_\_\_

4. *Аналитические и исследовательские способности* \_\_\_\_\_

5. *Инициативность/личная мотивация* \_\_\_\_\_

6. *Целеустремленность.*

7. *Умение четко выразить свои мысли на письме* \_\_\_\_\_

8. *Планирование и организация. Умение планировать дела и эффективно их выполнять* \_\_\_\_\_

9. *Гибкость. Умение адаптироваться к изменениям* \_\_\_\_\_

10. *Управление временем* \_\_\_\_\_

2. Запишите количество отметок «готов», «готов частично» и «не готов».

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Проанализируйте навыки и умения, которые попали в раздел «не готов». Обдумайте и запишите способы их развития.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Сделайте свои выводы о способах подготовки ребенка к карьере внутри семьи и обсудите их с Напарником.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Задание 2. «Будущее подростка»

**Цель задания:** подготовиться к беседе о выборе профессии с молодым взрослым.

1. Вам предстоит важный разговор с подростком на тему его будущего. Представьте, что ваш подросток собирается сразу после окончания средней школы уехать из дома<sup>[2]</sup>. План ребенка – Байкал, тайга и работа лесником. О поступлении в колледж или вуз он сейчас не хочет даже слышать. Подготовьтесь к этому разговору с соблюдением правил открытой доверительной беседы (при необходимости вернитесь к их перечню в тексте урока). Опишите место, время, настрой, которые вы выберете для разговора. Зафиксируйте все вопросы, которые вы хотите задать ребенку, и все слова, которые планируете ему сказать.

---

---

2. Сделайте выводы об уровне своего доверия к подростку. Проанализируйте собственную готовность передать ответственность ребенку. Поделитесь результатами с Напарником.

---

---

## Задание 3. «Личные отношения»

**Цель задания:** вспомнить и проанализировать личный опыт первых отношений.

1. Вспомните, пожалуйста, ваши первые серьезные отношения. Как звали вашего избранника? Как вы встретились? При каких обстоятельствах признались друг другу в любви?

---

---

2. Обсуждали ли вы с избранником будущее? Какими словами размышляли о семье, о будущих детях?

---

---

3. Что вам помогало чувствовать себя в этих отношениях уверенно и безопасно?

---

---

4. Сделайте выводы о роли близких отношений в жизни человека. Запишите, что вы как родители можете сделать, чтобы помочь своим детям справиться с безопасным вхождением в них. Обсудите свои выводы с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Урок 5.5. Когда происходит сепарация?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Петя рос с матерью, бабушкой и отцом-алкоголиком, которого трезвым никогда не видел. Когда сын вырос, отец ушел из семьи, оставив двух женщин с выпускником школы. Петя в тот год мечтал поступить в летное училище, усиленно готовился. Даже втайне от мамы уже отправил документы в другой город, и его пригласили на экзамены. Парень светился от счастья, его мечта сбывалась!

– Только через мой труп, – отрезала мать.

– Почему?! – Петя вытаращил на нее глаза.

– Ты не можешь, – она вдруг заплакала, – сначала отец бросил нас, теперь и ты туда же? Как мы будем жить?

После этого разговора Петя поник. А мать вдруг усилила контроль: семнадцатилетнему парню приходилось сразу же после школы бежать домой, чтобы «мама не волновалась». Одновременно в семье случилась еще одна беда: у бабушки отказали ноги, и теперь без Пети было вовсе не обойтись. Он носил бабушку на руках в ванную и в туалет.

Экзамены на фоне всех этих переживаний Петя сдал не слишком успешно. Зато на выпускном вечере в школе признался в любви своей однокласснице. Девушка ответила взаимностью. Они гуляли вдвоем всю ночь. А наутро Петю ждал дома грандиозный скандал. С любимой приходилось встречаться урывками и тайком. Мать выбора сына не одобряла. Да он и сам понимал, что не может ничего предложить своей избраннице: денег нет, жить им негде. Подумал-подумал и вместо института пошел работать на завод: зарабатывать деньги. Тем более маме с прежней должности пришлось уволиться, чтобы ухаживать за бабушкой, а на новом месте прежних денег уже не платили. Пришла пора содержать семью.

**Как быть с чувствами родителей?**

Мы добрались до самой вершины родительства: на пик, к которому стремились подобно альпинистам все эти годы, начиная с рождения наших дочерей и сыновей, и одновременно боялись его.

Переезд ребенка из родительского дома – это всегда волнующий и эмоционально заряженный момент. **Секрет успешной сепарации в том, чтобы не только дети, но и родители были к ней готовы.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Нам с мужем довелось уже трижды пройти через сепарацию детей. Сначала выросла Нэлла (сейчас ей 21, и она замужем, живет отдельно с 18 лет), потом повзрослел Гоша (ему тоже 21, он жил с нами до 20 лет), и совсем недавно Даша Большая отметила свое совершеннолетие, а через несколько месяцев после этого события решила жить отдельно. Казалось бы, мы должны уже были привыкнуть к изменениям, учитывая накопленный опыт и знания. Тем не менее каждый раз сепарация вызывает самые сильные чувства.

Во-первых, во время сепарации детей мне лично бывает сложно избавиться от мысли: «Неужели им со мной так плохо, что они решили уехать?» Конечно, она не добавляет радости. Во-вторых, тревожно за детей, когда они уезжают из семьи. К экзаменам готовишься? Поел? Точно не наделал никаких глупостей? Первые недели тяжело не хвататься за телефон каждую секунду. Потом проходит неделя, другая, месяц, ребенок – слава богу – жив-здоров и даже доволен. Учится или работает. Только тогда начинает понемногу отпускать. И в-третьих, есть неприятные мысли о том, что как родитель я все-таки не до конца состоялся – хотели же еще вместе с ребенком вот этому научиться и тому. Здесь навыки до ума довести и там личные качества доработать. Спокойно и размеренно. Вместе. А вышло не так.

Смею предположить, что некоторые из этих эмоций знакомы и другим родителям взрослых детей. Хотя, если честно, во всех перечисленных переживаниях присутствует немалая доля родительского эгоизма. Это личные страхи, волнения и тревоги. **Если помнить во время сепарации о главном – смысл воспитания в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, к**

**реализации его собственной цели и смысла, – будет легче через нее пройти.**

И, тем не менее, чаще всего чувства родителей бывают яркими и весьма противоречивыми. Это гордость и печаль, радость и тревога, любовь и неуверенность. Целая гамма. Но мы на то и взрослые люди, чтобы со всем этим справиться. Мы специально развивали в себе родительские компетенции и умеем достойно переживать сильные эмоции. А иногда и сами взрослые дети нам в этом помогают своей осознанностью.

**Сепарация повзрослевшего ребенка – это доверие и поддержка. Это готовность родителей отпустить с любовью и их умение справляться с личными чувствами, амбициями ради счастливого будущего своих детей.**

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

«Мам, я все обдумала и решила взять ответственность за себя и свою жизнь в свои руки, – написала мне Даша Большая в письме накануне своего переезда. – Я понимаю примерно все трудности, с которыми мне предстоит столкнуться, и я к ним готова. Я очень благодарна вам за все то, что вы для меня сделали и продолжаете делать по сей день. Вы показали мне жизнь, в которой люди к чему-то стремятся, ставят цели и добиваются их. Лет пять назад я не могла и представить, что даже к 20 годам буду готова к взрослой и самостоятельной жизни, но вы подарили мне веру в себя и вообще желание жить! Я понимаю твои переживания, но я всегда была ответственным человеком, и ты это знаешь. Поверь, у меня нет цели испортить свою жизнь, и я буду подниматься, даже если стану падать. Я никуда не пропаду и останусь на связи, буду приезжать в гости и радовать вас своими успехами и делиться своими трудностями. Вы всегда будете для меня моими родителями, которые меня воспитали и вложили в меня основную часть знаний о жизни, за что я вам бесконечно благодарна. Я вас очень люблю».

Прощаться с детьми, даже понимая, что мы не расстанемся навсегда, очень сложно. Но добрые слова, взаимная благодарность и лучшие

пожелания успешного пути всегда помогают. И именно родителям необходимо взять себя в руки. Принять выбор своих детей.

## **Из чего складывается готовность родителей?**

Сразу отметим – супружеские отношения в период сепарации детей очень важны! Впрочем, повторимся, без качественного партнерства в принципе трудно создать благополучную семейную жизнь и пройти через рождение и взросление детей. Не случайно мы посвятили отдельные уроки отношениям партнеров в самом начале курса. **Счастливая супружеская жизнь помогает пережить отделение детей. Но если в браке накопились проблемы, которые не решались годами и десятилетиями, то дети уйдут, а родители останутся в одной квартире с чужим или малознакомым человеком.**

Отсутствие сепарации взрослого ребенка – это часто вопрос созависимых отношений, с которым было бы неплохо обратиться к психологу. Причем возраст ребенка в данном вопросе никакой роли не играет – бывает так, что и тридцатилетних, и сорокалетних «детей» мамы держат при себе, самым эгоистичным образом присвоив их.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Работа – дом, работа – дом, Петя даже на свидание к любимой не мог вырваться. Стоило ему отпроситься на вечер, как бабушке резко становилось плохо, и мать демонстративно вызывала «Скорую помощь».

– Ты нас в могилу сведешь своими гулянками, – шипела она.

Петя держался из последних сил. Он хорошо зарабатывал и откладывал деньги на свадьбу, на будущую семейную жизнь. Они договорились с любимой, что поженятся, как только ей исполнится девятнадцать лет. Но не дождались... Институтская жизнь закружила ее – новые знакомства, друзья. Очень скоро у нее появился другой парень: такой же свободный студент, как и она сама. А Петя продолжал вкалывать на заводе. И по-прежнему после смены сразу бежал домой, чтобы сменить маму у кровати больной бабушки.

Однажды – на дни рождения в их бригаде было принято проставляться – Петя напился так, что не смог дойти до дома. Его принесли на руках. Мать устроила скандал, а он лежал на полу и думал о том, как же все это ему надоело. С тех пор каждую пятницу после работы он пил.

– Опять наакался! – встречала его мать на пороге. – Поганые папочкины гены!

Петя улыбался ей, отодвигал одной рукой и шел спать на свой диван. Так и проводил оба выходных дня: перед телевизором на диване.

Однако не только «тяжелые случаи» созависимых отношений становятся серьезным препятствием к зрелости родителей и взрослению детей. Встречаются и другие причины.

Итак, что необходимо проработать родителям, чтобы быть готовыми к отделению детей?

Во-первых, собственные тревоги. Страх в период взросления детей может проявиться великое множество. Страх перемен. Страх за жизнь и здоровье ребенка. Страх потерять контроль. Страх одиночества. Страх утратить смысл жизни. Страх лишиться поддержки. **Невозможность справиться с родительскими страхами приводит к тому, что они перекрывают ребенку кислород, не позволяют развиваться и жить.**

Во-вторых, это неготовность родителей поддерживать и утешать детей в случае их неудач, разрыва отношений, жизненных провалов. **Очень важно учиться давать детям право на ошибку.** Не злорадствовать «мы тебе говорили», а помогать в трудные минуты. Быть «тихой гаванью», в которую ребенок будет возвращаться, чтобы набраться сил.

В-третьих, **сепарацию осложняет ревность к молодости и свободной жизни ребенка. Неготовность принимать его выбор, отношения и решения.** Нередко это проявляется как следствие неумения принимать безусловно и самого ребенка. На этапе взросления проблема может обостриться и разрушить отношения.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Мать и двадцатилетняя дочь живут вместе. Мать работает, дочь учится в вузе. Мужчины в семье нет. Мать молодится и

поддерживает с дочерью приятельские отношения «на равных»: развлекается вместе с компанией дочери в ночных клубах, ведет молодежный образ жизни. Каждый раз, когда дочь знакомится с симпатичным парнем, мать тут же переключает его внимание на себя. Дочь злится, но терпит такое положение дел, потому что понимает свою финансовую зависимость. К сожалению, ситуация говорит об инфантильности обеих и может в дальнейшем привести к невозможности личной жизни. У матери, потому что она не принимает общества сверстников. У дочери, потому что она остается при матери, в зависимом положении ребенка. Ревность к молодости дочери приводит к тому, что мать не создает модели взрослой жизни, не побуждает развитие дочери. Да и сама она не готова расстаться с подростковым возрастом, ищет компанию «равных» среди друзей собственного ребенка.

### **Как создать условия для сепарации?**

У любой медали, как известно, две стороны. Если одной стороной сепарации становятся сложные чувства, связанные с отделением и автономией взрослых детей, то вторая сторона – это невозможность добиться того, чтобы великовозрастные дети наконец съехали от родителей и начали самостоятельную жизнь. Получается, что родительская задача не выполнена, взросления не произошло.

Как этого избежать? **Не стоит предлагать детям чрезмерно удобную и безответственную жизнь после восемнадцати лет. С наступлением совершеннолетия или чуть позже родителям стоит задуматься над созданием условий для сепарации.** Расскажу о базовых принципах, принятых в нашей семье. А вы в процессе выполнения Задания 3 сможете смоделировать подходящие именно для вас установки.

1. Наш дом – наши правила. Четкие законы для всех, включая совершеннолетних детей.
2. В нашем доме недоступны алкоголь и вечеринки без согласования с семьей.
3. Бытовые обязанности совершеннолетних детей приравнены к обязанностям взрослых.
4. Совершеннолетние дети полностью обслуживают себя.

5. После 18 лет мы не даем карманных денег (нужно заработать самим).

6. Основная занятость совершеннолетнего – работа или учеба.

7. Родители материально обеспечивают совершеннолетнего ребенка, если он учится на очном отделении колледжа или вуза. Если нет, помощь деньгами возможна, но это не обязанность, а добрая воля самих родителей.

8. Время прихода домой не позже 23:00. В остальном родители совершеннолетних детей не контролируют. Если есть потребность пойти на концерт, вечеринку с друзьями и т. д. в ночное время, это оговаривается заранее и отдельно, чтобы родители не волновались.

Как вы думаете, многие молодые люди готовы жить такой жизнью? Без спонтанных тусовок, с кучей обязанностей по отношению к семье, по правилам своих родителей. **Стимулом покинуть родительский дом становится жажда свободы. При этом дети с заранее сформированными навыками самостоятельной жизни осознают, что свобода – это всегда ответственность.**

## ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ

С момента окончания школы прошло пять лет. Как-то, шагая с работы, Петя встретил бывшего одноклассника, и тот сказал, что есть идея отметить классом этот маленький юбилей. Конечно, его бывшая невеста тоже придет.

Петя с волнением ждал встречи. Готовился. А когда увидел одноклассников, пообщался, то понял – у всех жизнь удачно сложилась. Только не у него. Любимая окончила институт, на третьем курсе вышла замуж и теперь живет с мужем и ребенком отдельно. Они ждут второго. У Пети так сильно защемило в груди, что он не смог вытерпеть эту боль: встал и ушел. Купил себе бутылку водки и долго сидел на скамейке в парке, оплакивая судьбу...

Когда Пете исполнилось 30 лет, бабушка умерла. Мать тут же сошлась с каким-то мужчиной, привела его в дом. Это неожиданное и неприятное для Пети соседство добавило в семье скандалов.

– Все, мне надоело! – не выдержал Петя. – Ухожу жить в общежитие!

Но мать тут же схватилась за сердце, ее сожитель вызвал «Скорую помощь», и Петя снова остался жить с мамой. Постепенно все как-то примирились между собой. Начали вместе ходить в музеи, ездить по святым местам. Петя быстро постарел – снаружи и внутри. Отпустил бороду, длинные волосы, стал сам на себя не похож. Когда мать умерла, он отписал квартиру, в которой был все эти годы несчастлив, церкви. А сам ушел послушником в монастырь.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Сепарация повзрослевшего ребенка – это доверие и поддержка. Это готовность родителей отпустить с любовью и их умение справляться с личными чувствами, амбициями ради счастливого будущего своих детей.

#### **Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Адель Фабер, Элейн Мазлиш* «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Джеймс Холлис* «Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.5.**



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

## Задание 1. «Чувства родителей»

**Цель задания:** осознать чувства родителей в момент сепарации детей.

1. Пожалуйста, представьте себе, что вашему ребенку 18 лет и он решил со следующей недели начать самостоятельную жизнь – уехать из родительского дома. Какие чувства вы в связи с этим испытываете?

---

---

2. Отметьте те страхи, которые у вас есть в связи с сепарацией.

*Страх за жизнь и здоровье ребенка.*

*Страх перемен.*

*Страх потерять контроль.*

*Страх одиночества.*

*Страх потерять смысл жизни.*

*Страх лишиться поддержки.*

3. Выпишите самый сильный свой страх. Представьте, что с ним столкнулась ваша самая близкая подруга. Напишите ей письмо, чтобы придать сил и поддержать в момент сепарации ребенка.

---

---

4. Сделайте выводы об эмоциях родителей и способах управления ими в момент сепарации детей. Поделитесь ими с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Готовность родителей»

**Цель задания:** проанализировать роль поддержки родителей в жизни взрослых детей.

1. Вспомните ситуацию из вашей юности, когда вас постигла неудача (несчастливая любовь, отчисление из вуза, потеря работы,

провал своего дела и т. д.). Опишите ее.

---

---

2. Как узнали об этом ваши родители? Какой была их реакция? Какие слова поддержки они сказали вам? Что в их отношении вам особенно помогло?

---

---

3. Сделайте выводы о верных действиях родителей в моменты неудач взрослых детей. Как именно они могут поддержать? Поделитесь идеями и выводами с Напарником.

---

---

### **Задание 3. «Условия сепарации»**

**Цель задания:** проанализировать условия, которые побуждают взрослых детей к самостоятельности и ответственности.

1. Просмотрите повторно список «Условия сепарации» и выделите те пункты, с которыми вы готовы согласиться, организуя жизнь с совершеннолетними детьми под одной крышей:

- *Наш дом – наши правила. Четкие законы для всех, включая совершеннолетних детей.*
- *В нашем доме недоступны алкоголь и вечеринки без согласования с семьей.*
- *Бытовые обязанности совершеннолетних детей приравнены к обязанностям взрослых.*
- *Совершеннолетние дети полностью обслуживают себя.*
- *После восемнадцати лет мы не даем карманных денег.*
- *Основная занятость совершеннолетнего – работа или учеба.*
- *Родители материально обеспечивают совершеннолетнего ребенка, если он учится на очном отделении колледжа или вуза. Если нет, помощь деньгами возможна, но это не обязанность, а добрая воля самих родителей.*

• *Время прихода домой не позже 23:00. В остальном родители совершеннолетних детей не контролируют. Если есть потребность пойти на концерт, вечеринку с друзьями и т. д. в ночное время, это оговаривается заранее и отдельно, чтобы родители не волновались.*

2. Добавьте правила, которые вы считаете важным ввести в своем доме после достижения детьми совершеннолетия.

---

---

3. Сделайте свои выводы об условиях сепарации взрослых детей и обсудите их с Напарником.

---

---

## Урок 5.6 Куда приводит детство?

### ИСТОРИЯ. НАЧАЛО

Историю Гоши я уже рассказывала на уроке 3.6 и много раз обращалась к ней в примерах из жизни. Осталось только поведать о тех метаморфозах, которые происходили на этапе его взросления.

– Я от вас до двадцати пяти лет никуда не уйду, – все время повторял Гоша, обретя семью только в 16 лет.

– Оставайся, будем рады, – улыбались мы с мужем.

А сами переживали о том, что и до двадцати пяти не успеем компенсировать последствия детских психологических травм и построить отношения привязанности с уже практически взрослым парнем.

Зато когда появились первые успехи – интерес к учебе, желание развиваться, стремление к самостоятельности, – мне стало казаться, что мы справились. Каким-то чудом за четыре года, от шестнадцати до двадцати, прошли весь путь с нуля – смогли сформировать надежные отношения, поделились своими ценностями, показали модель семьи. Даже помогли встать на путь взросления. Было такое чувство, что еще чуть-чуть, и сын возьмет на себя ответственность. Я поверила в волшебство подросткового возраста: все можно исправить!

Но очередное лето – Гоше как раз исполнилось двадцать – показало, что зрелости пока еще нет. Наш юноша вдруг снова превратился в девиантного подростка. «Не хочу» и «не буду» сыпались как из рога изобилия. В тот период ему начисляли социальные выплаты от государства: наш взрослый ребенок покупал на них сигареты, алкоголь и ни о чем больше не думал.

– Я совершеннолетний! – возмутился он в ответ на мои замечания. – Что хочу, то и делаю.

– Гоша, свобода – это ответственность!

– Я за себя и отвечаю!

– Это иллюзия! Отвечаем мы с папой. А ты только тратишь свою пенсию.

– Ааааа, – он начинал топтать ногами, как трехлетний ребенок, – у тебя все сводится к деньгам!

Он демонстративно разворачивался и уходил, чтобы снова весь день проваляться в постели, а вечером выпивать и развлекаться, как угодно душе.

## Какое наследство мы оставляем детям?

Мы с вами подошли к тому удивительному времени – совершеннолетию ребенка, – когда родительские обязанности заканчиваются. Дальше нужно говорить об отношениях между независимыми личностями. **Вчерашний малыш вырос. Мы больше не можем поднять своего ребенка на руки и унести от опасности, не можем оградить и защитить от неудач, не можем влиять на него так, как раньше.**

Поэтому остается любить, поддерживать и искренне желать ребенку, чтобы у него было все хорошо.

Мы – большие молодцы, если успели создать надежную привязанность, сформировать важные навыки и передать своим детям главную мудрость на будущее: **воспитывать нужно себя, а не детей. Личностный рост родителя, его осознанность – вот ключ к благополучию семьи и ребенка.** Если наши дети впитали это, то мы заложили отличный фундамент для собственных внуков! Теперь, когда им восемнадцать, двадцать, сорок и больше, с нами остается душевная связь. Она – навсегда. И именно эта связь дает взрослым детям устойчивость.

**Жизнь – это не спринт, а марафон. Всегда побеждает тот, у кого больше жизнестойкости, способности оправиться от ударов судьбы, невыносимой усталости, бед. Встал, отряхнулся и – снова вперед!**

Почему же вокруг нас так много людей, которые не справляются с жизнью? Прибегают к алкоголю, наркотикам, неразборчивым связям, ломаются после первых же неудач? Потому что не сложилось жизнестойкости, не проработаны травмы, а «внутренний родитель» в сложной ситуации шепчет им: «У тебя никогда ничего не получится, бестолочь!», «Как ты смеешь злиться на старших, ничтожество?!», «Где и кому ты нужен, горе луковое?», «Идиот несчастный, всю жизнь нам с отцом испортил». Как говорили в детстве мама и папа, так и звучат в голове их голоса, когда бывает особенно трудно. Их невозможно вынести, их хочется любой ценой заглушить. И нет ресурса, чтобы справиться с жизнью.

**Каким бы ни был «внутренний родитель», он не только влияет на самого человека, но и всегда отвечает за его отношения с детьми. При любом стрессе срабатывает паттерн, полученный в детстве: хороший или плохой.**

Менять плохие паттерны трудно. Это гигантская работа над самим собой. И в начале пути всегда стоит осознание. Именно с этой целью мы с вами и погрузились в «Азбуку счастливой семь» – понять, где нужны усилия и есть шансы справиться самостоятельно или, возможно, с помощью тренингов, книг. А по каким вопросам стоит искать поддержки специалиста.

## **ИСТОРИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Так вышло, что в то лето мы с Дашей маленькой попали в больницу. Дочке делали операцию на глазик, и это были очень тяжелые дни в нашей жизни. Первым, кого я увидела по возвращении из больничного ада, был Гоша. Он равнодушно взглянул на нас с Дашей и пошел дальше своей дорогой – за дом, где обычно курил.

– Гоша, – я вышла из машины, – ты не хочешь поздороваться с нами, обнять сестру?

– Хватит говорить мне, что я должен делать, – он даже не подошел, зато сразу повысил голос. – Меня это бесит!

Он начал топтать ногами – как обычно, когда не мог справиться с собой, – и потом, широко шагая, скрылся за домом. Ресурсов у меня не осталось ни капли: все казалось бессмысленным и напрасным. «Сколько ни пытайся вложить в подростка тепла и любви, – думала я в тот миг, – а негативный детский опыт сильнее. Невозможно помочь! Ничего у нас не вышло, никаких отношений нет. Слишком поздно».

Гоша по-прежнему не чувствовал состояния других людей, не откликался на чужую боль, не мог сопереживать. И это тот самый ребенок, которого я каждый раз обнимала при встрече, после разлуки. Тот человек, чью боль хотела взять на себя, чтобы ему стало легче. Тот, кого пыталась учить заботиться на личном примере. Ребенок, которого полюбила всем сердцем.

В отчаянии я написала Гоше письмо о том, что не справляюсь с чувствами, мне слишком больно его видеть. И через несколько дней он

по моей просьбе уехал. До конца лета мы не встречались: я на даче, Гоша в Москве. Общались лишь в мессенджерах.

## **Возможны ли со взрослыми детьми партнерские отношения?**

**С момента сепарации отношения между родителями и детьми выходят на финальный уровень – отношения взрослых людей. Это значит, что теперь мы на равных. И любая помощь – причем в обе стороны – носит добровольный характер. Общение – кем бы оно ни инициировалось – должно быть наполнено уважением. Всякое дело – что бы мы вместе ни затеяли – на правах партнеров. При этом, конечно, родители, обладая большим жизненным опытом, в первую очередь проявляют взрослые качества – спокойствие и мудрость. Мы можем помогать, но не так, чтобы провоцировать беспомощность взрослых чад.**

Дельные советы о том, как поддерживать взрослые отношения со своими детьми, дают в книге «Ваши взрослые дети» Джил Хайнс и Элисон Бейверсток. Эти же правила помогут добиться сближения, если в отношениях есть трудности. Приведем здесь их пересказ, добавив несколько пунктов.

- **Используйте метод положительного подкрепления.** Всегда озвучивайте положительные моменты, а не свое недовольство. Если ребенок ненадолго заехал в гости: «Я так рад(а) тебя видеть!», а не «Ну почему всего на полчаса?!».

- **Будьте гибкими. Не рассчитывайте, что все и всегда будет идти по вашему плану или сценарию.** Старайтесь наслаждаться каждым моментом близости со взрослыми детьми и не расстраивайтесь, если они не могут подстроиться под ваши ожидания.

- **Откажитесь от сравнений.** Рассказывать вашим детям о путешествиях и дорогих подарках, которые подарили своим родителям дети ваших друзей, нетактично. Это не станет стимулом и «подсказкой», а скорее вызовет чувство вины.

- **Находите совместные занятия, которые интересны и вам, и вашим детям.** Разберите вместе семейные архивы и фотографии, наведите порядок в бывшей детской комнате. Совместные развлечения нужно выбирать так же – исходя из общих интересов.

- **Семья должна оставаться местом, где можно восстановиться и наполниться;** где принимают безусловно, всегда рады и ни в коем случае не осуждают. Попытки «улучшить» взрослого ребенка замечаниями или нотациями приведут к отдалению, а то и разрыву отношений.

- **Соблюдайте семейные традиции, насколько это возможно.** Если в семье есть праздники, которые вы непременно праздновали вместе, когда дети были маленькими, постарайтесь сохранить хотя бы часть из них.

- **Общайтесь ради общения.** Переписывайтесь, чтобы узнать, как настроение у детей, что у них нового, и рассказывайте о себе. Важно избегать обид и жалоб: «опять ты пропал», «снова не написал мне».

- **Храните тайны детей.** Если взрослый ребенок доверил вам какую-то информацию «не для всех», оставьте ее при себе. Также не стоит обсуждать ваши обиды на детей и недовольство ими с третьими лицами.

- **Доверяйте своим взрослым детям.** Чрезмерный контроль убивает отношения. Вы уже передали им ответственность за их жизнь и здоровье. Не забирайте ее назад.

- **Живите своей жизнью, а не жизнью детей.** Не стоит желать, чтобы взрослые дети в нас нуждались. Пусть любят и уважают, этого достаточно.

### **ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**

Мама Лизы была всем и всегда недовольна.

– Явилась – не запыхалась, – встречала тридцатипятилетнюю дочь, мать двоих детей, родительница, – опять «только на пять минут»?

– Ну, мама, – оправдывалась Лиза, – у меня же дети, семья, работа.

– Да-да, – ворчала старушка, – а матери-то у тебя нет! Неблагодарная!

– Мама, – возмущалась Лиза, – я только два дня назад заезжала. И неделю назад тоже...

– Ну-ну, ты еще посчитай!

Лиза постоянно чувствовала себя виноватой. Это мешало полноценно жить и портило настроение. В голове все время

звучал недовольный голос мамы, что бы она ни сделала. Ей постоянно было стыдно.

На консультации у психолога Лиза поняла, что ее вины в состоянии мамы нет. И она не может нести ответственность ни за настроение, ни за чувства другого взрослого человека. Ей нужно четко дать понять матери, что она не хочет упреков, – тогда будет намного легче наладить контакт.

## **Есть ли жизнь после сепарации?**

К сожалению, нередко родители взрослых детей страдают от «синдрома пустого гнезда». Забот после сепарации заметно убавляется. Дети больше не нуждаются в нас так, как раньше. И многие, особенно матери, начинают по этой причине страдать. Жаловаться на одиночество и ненужность.

**Однако, вместо того чтобы горевать по прежним годам, когда дети непрестанно нуждались в нас, гораздо лучше посмотреть в лицо новым возможностям. Обратиться к себе и к собственной личности.** Начать уделять больше времени супружеским отношениям, заводить новые традиции для двоих, решаться на поездки и впечатления. Свериться со своим призванием и вкладом, который мы вносим в этот мир. Возможно, где-то наша энергия и знания очень нужны! Чтобы понять это, достаточно оглянуться вокруг, присмотреться к молодым мамам с детьми, которым трудно и нужна помощь. Подумать о волонтерстве в благотворительных организациях. Вспомнить о своих отложенных желаниях и пока еще не реализованных мечтах. Восстановить связи с друзьями, с которыми не удавалось встретиться из-за непрерывных родительских хлопот. В мире так много интересного!

**А с детьми дальше все будет хорошо, просто верьте!**

## **ИСТОРИЯ. ЗАВЕРШЕНИЕ**

То, как именно вскрылся нарыв наших отношений с Гошей, поначалу вызывало сильную душевную боль. До того лета мы были очень близки друг с другом, даже во многом похожи – творческие, неутомимые, немного бешеные, – и вместе прошли сложный путь. Как могло все это завершиться таким фиаско?!

Но чем дольше я размышляла над ситуацией, тем яснее понимала, что это далеко не конец. Наш тяжелый конфликт сыграл роль Большого взрыва – положил конец затянувшейся сепарации Гоши. И открыл новый этап в его жизни. Из детской позиции «что хочу, то и

делаю» он теперь так или иначе был вынужден перейти в состояние «отвечаю за себя сам».

По приезду в Москву Гоша жил какое-то время в семье наших друзей – словно боялся оторваться от опоры и сделать шаг в будущее, – а потом наконец переехал в свою квартиру.

Осенью мы снова встретились. Сначала я пригласила Гошу на лекцию. А после он сам приехал в гости, в наш дом. И вдруг начал расспрашивать меня об отношениях. О том, как их сохранить. Как прожить двадцать пять лет в браке, не потеряв интерес к супругу. Как не срываться постоянно на детей. Как радовать близких. Мы говорили долго. Впервые Гоша признался, что не понимал раньше то, о чем я постоянно твердила: нарушения привязанности в детстве ведут к ненадежности во взрослых отношениях, к незрелости. Теперь он и сам хотел это в себе изменить. Он работал над собой.

С того разговора прошло уже несколько лет. За этот период Гоша по-настоящему повзрослел. Уже год он встречается с прекрасной девушкой и мечтает на ней жениться. Окончил колледж и работает одновременно на трех работах по специальности – старается заработать, чтобы со временем поменять квартиру на загородный дом. Ему нравится заниматься с детьми – это его призвание. Сегодня у нас с Гошей прекрасные отношения двух взрослых людей: полные принятия, уважения и любви. Жизнестойкость Гоши, его целеустремленность – для меня невероятная гордость. Восхищаюсь его стремлением к развитию и готовностью учиться строить отношения; сочувствовать, сопереживать.

Оказалось, что любовь и принятие никогда не бывают зря. Не проходят бесследно ни в каком возрасте. Просто нужно выучиться ждать и не терять надежды. То, что мы вкладываем в своих детей, прорастает порой многие годы спустя.

Каждый ребенок – это сокровище и великий талант. Целая Вселенная, которая заслуживает любви и уважения, несмотря на трудности и ошибки. Безусловное принятие, бесконечная любовь родителей позволяют детям раскрыться и вырасти.

### **ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ УРОКА**

Воспитывать нужно себя, а не детей. Личностный рост родителя, его осознанность – вот ключ к благополучию семьи и

ребенка. Если наши дети впитали это, то мы заложили отличный фундамент для собственных внуков!

**Рекомендуем дополнительно прочесть книги:**

- *Джил Хайнс, Элисон Бейверсток* «Ваши взрослые дети» (Библиотека «Азбуки семьи»)
- *Диана Машкова* «Наши дети. Азбука семьи» (Библиотека «Азбуки семьи»)



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

**Для закрепления материала посмотрите видеоурок 5.6.**



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

Возможно, при выполнении заданий потребуется помощь специалиста: затрагивается детский опыт, который в подростковом возрасте, если он был неблагоприятным, мог обострять отношения с родителями и даже оборвать связь.

### **Задание 1. «Наследство»**

**Цель задания:** проанализировать влияние отношения родителей к ребенку на его будущую жизнестойчивость.

1. Вспомните, какие фразы говорили вам ваши родители в моменты:

*Ваших неудач* \_\_\_\_\_

*Ваших потерь* \_\_\_\_\_

*Непослушания* \_\_\_\_\_

*Когда вам было страшно* \_\_\_\_\_

*Когда вам было больно* \_\_\_\_\_

2. Хотели бы вы переписать эти фразы? Если да, сделайте это прямо сейчас.

\_\_\_\_\_

---

3. Запишите фразы, которые вы хотите оставить своим детям в «наследство». Что должен говорить их «внутренний родитель», когда:

*Дети переживают неудачу* \_\_\_\_\_

*Дети переживают потерю* \_\_\_\_\_

*Дети переживают стресс* \_\_\_\_\_

*Им больно* \_\_\_\_\_

*Им страшно* \_\_\_\_\_

4. Напишите, какая связь есть между вашими отношениями с ребенком и его будущим. Расскажите, что дает вашим детям устойчивость, целеустремленность и смелость. Обсудите выводы с Напарником.

---

---

## Задание 2. «Письмо взрослому ребенку»

**Цель задания:** осознать важность чувств родителя по отношению к ребенку и их влияние на будущее.

1. Напишите на отдельном листе бумаги откровенное письмо вашему взрослому ребенку. Если сейчас ребенок маленький или пока еще не родился, то адресуйте письмо ему будущему. Поблагодарите ребенка за радость. И за жизненные уроки, которые он вам преподнес. Признайте свои ошибки – перечислите, какие именно. Напишите самые добрые фразы ему в «наследство» (воспользуйтесь заданием 1): «Когда тебе будет трудно/больно/страшно и т. д., помни, что...» В финале напишите, как сильно вы его любите. Обязательно отметьте, что гордитесь им.

2. Перечитайте письмо через несколько часов. Если оно устраивает вас, сохраните его, чтобы передать своему взрослому ребенку. Если возникнет желание переписать что-то или сформулировать иначе, сделайте это. После правок сохраните письмо. Когда придет время и вы будете готовы, передайте его вашему ребенку.

3. Запишите, какие чувства вы испытывали, когда писали письмо? Какие сделали выводы о важности «наследства» и необходимых качествах «внутреннего родителя» во взрослом ребенке? Обсудите свои чувства и выводы с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Задание 3. «Вперед, в будущее!»

**Цель задания:** создать видение благополучного будущего и зафиксировать его.

1. Опишите подробно, какой будет ваша семья через 20 лет? Где и с кем вы будете жить?

---

---

2. Представьте, что вся семья собралась через 20 лет в вашем доме. Сколько вы видите перед собой человек? Опишите подробно, как они выглядят, в каком они возрасте, чем занимаются и как себя ощущают? Напишите, что вы чувствуете, глядя на них?

---

---

3. Сделайте выводы о своей семье через 20 лет, об отношениях внутри семьи и о вашей роли в их формировании. Поблагодарите себя за усердную работу над благополучием семьи! Запишите выводы, благодарность себе и обсудите их с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Библиотека «Азбуки семьи»

Бейверсток Элисон, Хайнс Джил. «Ваши взрослые дети. Руководство для родителей»

Боулби Джон. «Привязанность»

Верни Томас, Келли Джон. «Тайная жизнь ребенка до рождения»

Выготский Лев Семенович. «Воображение и творчество в детском возрасте»

Гиппенрейтер Мария. «Бегство к себе»

Гиппенрейтер Юлия. «Общаться с ребенком. Как?»

Гиппенрейтер Юлия. «Чувства и конфликты»

Дольто Франсуаза. «На стороне подростка»

Колк Бессел ван дер. «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть»

Коллектив авторов. «Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию»

Корчак Януш. «Как любить ребенка»

Ледлоф Жан. «Как вырастить ребенка счастливым»

Леонтьева Анна. «Я верю, что тебе больно!»

Лярский Александр. «Простите, мама и папа»

Машкова Диана. «Наши дети. Азбука семьи»

Машкова Диана, Испергенова Сания. «Я – Сания. История сироты»

Машкова Диана, Гынжу Георгий. «Меня зовут Гоша. История сироты»

Мелия Марина. «Мама рядом! Главный секрет первого года жизни»

Мелия Марина. «Отстаньте от ребенка»

Москаленко Валентина. «Созависимость – семейная болезнь»

Нилл Александр. «Воспитание свободой. Школа Саммерхилл»

Ньюфелд Гордон. «Не упускайте своих детей»

Оклендер Вайолет. «Окна в мир ребенка»

Перри Брюс. «Мальчик, которого растили как собаку»

Перри Филиппа. «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)»

Петрановская Людмила. «Если с ребенком трудно»

Петрановская Людмила. «Тайная опора или привязанность в жизни ребенка»

Рюгаард Нильс Питер. «Дети с нарушением привязанности»

Санаев Павел. «Похороните меня за плинтусом»

Сапольски Роберт. «Биология добра и зла»

Сатир Вирджиния. «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту»

Сатир Вирджиния. «Как строить себя и свою семью»

Стейнберг Лоуренс. «Переходный возраст»

Фабер Адель, Мазлиш Элейн. «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

Фабер Адель, Мазлиш Элейн. «Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили»

Форвард Сюзан, Глинн Донна Фрейзер. «Безразличные матери»

Холлис Джеймс. «Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни»

Хоментаскас Гинтарас. «Семья глазами ребенка»

Чепмен Гэрри. «Пять языков любви»

Шутценбергер Анн Анселин. «Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы»

Эриксон Эрик. «Дети и общество»

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)



ДИАНА МАШКОВА  
И КОМАНДА АВТОРОВ

# Азбука счастливой семьи

КНИГА-  
ТРЕНАЖЕР



30 уроков осознанного  
родительства



# Примечания

## 1

Метод генограммы и геносоциограммы описан в работе психотерапевта Анн Анселин Шутценбергер «Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы». Она исследовала место и роль геносоциограмм в психотерапии. Геносоциограмма представляет собой генеалогическое древо, построенное по памяти (т. е. без привлечения дополнительной информации и документов), дополненное важными событиями (с их датами и связями) и эмоциональным контекстом (социометрическими связями в виде стрелок или цветных линий).

Составление геносоциограммы помогает человеку лучше понять собственную жизнь, выявить в ней неосознанные моменты и вывести их на уровень понимания. С ее помощью можно увидеть свою историю, судьбы родных, проследить общие закономерности, перенятые сценарии и даже чувства. Генограмма зачастую открывает семейные тайны, которые раньше были неизвестны. Этим методом пользуются психотерапевты и психологи. Такую глубокую работу рекомендуется проводить при участии специалистов, чтобы избежать ошибок и неверного толкования смыслов.

[Вернуться](#)

## 2

История выпускницы средней школы, уехавшей в тайгу сразу после экзаменов, реальна. Так поступила дочь известного детского психолога Юлии Гиппенрейтер (мы неоднократно ссылались на ее книги).

[Вернуться](#)