

Карл Хайнц Бриш

Теория привязанности и воспитание счастливых людей



«Бриш Карл. Теория привязанности и воспитание счастливых людей / Карл Бриш»:
Теревинф; Москва; 2014
ISBN 978-5-4212-0243-1

Аннотация

Книга д-ра Карла Бриша, специалиста в области детской и юношеской психиатрии, автора метода психотерапии, основанного на теории привязанности, посвящена описанию программы SAFE®. Ее основная цель – развитие детско-родительской привязанности, компетентности семьи, создание условий для здорового развития детей. Участвуя в программе SAFE®, родители учатся лучше понимать эмоциональные потребности детей, чутко взаимодействовать с ними. Дети, у которых сложились прочные эмоциональные связи с родителями, отличаются более социальным поведением, они способны к эмпатии, творчеству, выносливы и устойчивы в стрессовых ситуациях.

Для родителей и тех, кто только собирается ими стать; для специалистов, работающих с беременными женщинами и семьями с маленькими детьми: акушеров и инструкторов по подготовке к родам, консультантов по грудному вскармливанию, психологов, врачей и медицинских сестер, психотерапевтов, лечебных педагогов, воспитателей яслей и детских садов, логопедов и др.

Карл Бриш

Теория привязанности и воспитание счастливых людей

Деривативное электронное издание на основе печатного аналога: Бриш Карл. Теория привязанности и воспитание счастливых людей / Карл Бриш. – М.: Теревинф, 2014. – 208 с. ISBN 978-5-4212-0192-2

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации

Предисловие

Вместо предисловия расскажу вам анекдот из жизни. После этого забавного случая мне стало понятно, сколь велика необходимость посещения родительских школ. Все дело в том, что в наше время многие родители разучились понимать своих детей, а это, как правило, неблагоприятно сказывается на развитии малышей. При этом современные исследования свидетельствуют, что адекватное родительское поведение помогает детям хорошо развиваться и расти здоровыми. Понимая это, мы могли бы вполне сознательно восполнить существующий пробел и вернуть родителям недостающие качества, которые все меньше и меньше передаются из поколения в поколение, в связи с чем на сегодняшний день их можно считать практически утраченным феноменом нашей культуры. Я имею в виду, что едва ли можно чем-то заменить это сокровище – дар первых лет жизни, который мы называем системой прочных эмоциональных связей, а на языке психологии – надежной привязанностью детей и родителей друг к другу. Именно эта система становится в душе ребенка основой глубокого доверия к миру – чувства, которое удивительно благотворно проявляет себя на протяжении всей жизни человека.

Когда наши дети достигли подросткового возраста, мы всей семьей – после длительного обсуждения всех «за» и «против» – приняли решение взять собаку. Нам хотелось, чтобы пес был по натуре как можно больше привязан к людям, поэтому наш выбор остановился на пастушьей породе. С нетерпением мы ждали того дня, когда австралийская овчарка Мира наконец появится у нас дома. Несмотря на советы заводчицы собак, мы вели себя с щенком крайне непедagogично. Каждый старался вылезти из кожи вон, чтобы порадовать питомца. Всеобщему восторгу не было конца. На прогулке нас ожидали новые знакомства. Любопытно было повстречать владельцев собак, которые радостно приветствовали нас и задавали множество вопросов о породе собаки и наших воспитательных планах. Действительно, в какую школу определить щенка, мы прежде не задумывались. Мы с женой сконфуженно переглядывались, улавливая критические взгляды собеседников. Неужели не понятно, удивлялись они, что подобная школа совершенно необходима нашей юной Мире? В силу недостатка знаний мы можем так навредить собаке, что всю последующую жизнь будем бороться с домашним тираном и едва ли это удастся когда-нибудь исправить. Происшедшее поразило нас, ведь когда мы впервые вышли на прогулку с нашим трехдневным ребенком, никто не интересовался, в какую школу для младенцев мы собираемся его записать.

Дело кончилось тем, что каждое воскресенье мы всей семьей посещали собачью школу, где, без сомнения, многому научились. И до сих пор с благодарностью вспоминаем наших учителей и случайных советчиков в лице хозяев собак, которых повстречали тогда на улице. В собачьей школе нам рассказывали об особенностях собак этой породы, об их повадках, о потребностях растущих щенков. На занятиях мы задавали вопросы, учились понимать «собачий язык» и вместе с инструктором знакомились с характером любимой Меры. Вскоре у нас появилась уверенность в обхождении с ней, что, безусловно, пошло на пользу и нам, и щенку.

И снова мы с женой задавались вопросом: отчего же тогда с нашим первенцем, а может, и еще раньше, во время ожидания его, не искали мы чего-то подобного для нашего будущего ребенка, но предпочли знанию метод «проб и ошибок»? И что было бы, если бы мы действовали не вслепую, каждый раз находя решение, ценность которого нередко можно было поставить под сомнение? Что было бы, если бы мы с самого начала опирались

на знание, развивающее интуицию, а не выбирали из нескольких зол наименьшее?

Разумеется, дети не щенки – и поэтому по отношению к ним предполагается гораздо большая степень ответственности. Если мы понаблюдаем за теми, у кого в полной мере развито интуитивное родительское чувство, то заметим, что они всегда обращают внимание на импульсы, исходящие от ребенка, на его «поведенческий язык». Они могут понять ситуацию, настроившись на состояние малыша, и быстро определиться относительно того, что нужно делать, чтобы в данный момент его настроение и самочувствие изменились к лучшему. Они интерпретируют происходящее прежде всего с точки зрения внутреннего мира ребенка. К одной из важнейших потребностей человека, глубоко связанных с его душевной жизнью, относится потребность в установлении надежной привязанности на первом году жизни. Иными словами, для детей жизненно важно, чтобы у них сложилась определенная система эмоциональных связей хотя бы с одним взрослым человеком. Что это означает и как родители могут повлиять на формирование прочных эмоциональных связей с детьми (прежде всего, научившись понимать их чувства и поведение, а также чутко отзываться на просьбы, полагаясь на интуицию) – обо всем этом я рассказываю в книге, которую вы держите в руках.

Введение

Большинство людей на всю жизнь запоминают время ожидания ребенка или первые минуты, когда они берут малыша на руки. Это драгоценный, ни с чем не сравнимый опыт. Но нередко современные родители поначалу чувствуют себя неуверенно: ведь детей не доставляют домой через девять месяцев, приложив инструкцию по применению, и сопроводительная записка о том, что нужно именно этому младенцу, тоже отсутствует. С первым ребенком они пытаются преодолеть сложности с помощью многочисленных советов друзей и родственников, чтения книг и все того же метода «проб и ошибок». Они надеются, что дитя, невзирая на разнообразные и нередко противоречивые стили воспитания родителей, бабушек и дедушек, нянь и педагогов детского сада, все равно «пробьет себе дорогу» и будет хорошо развиваться.

Едва ли у родителей есть что-то дороже грудного ребенка, которого они держат на руках. Они счастливы, преисполнены благодарности и хотят для сына или дочки только самого лучшего. Но что, собственно, может стать залогом благополучного развития детей? Что родители непременно должны дать им с собой, отправляя в нелегкий жизненный путь? От чего в первую очередь может пострадать психика младенца? Как быть чутким и внимательным к ребенку и научиться понимать его?

Результаты небольшого опроса родителей, живущих в центре Мюнхена, показали, что самой главной своей обязанностью по отношению к детям взрослые считают обеспечение их здоровым питанием, свежим воздухом и движением; кроме этого – развивающими играми и игрушками. Только одна мать предположила, что ее ребенок нуждается еще и в любви. Пожелание безусловной любви в определенном смысле подводит нас к идее о существовании системы прочных эмоциональных связей – совершенно необходимой основы для развития психики человека, его неповторимой личности и душевного здоровья.

Этой теме посвящена специальная программа для родителей, разработанная мной несколько лет назад. Она называется SAFE®¹. Основная цель курса – помочь родителям открыть в себе определенные, очень важные качества, которые помогут им растить и воспитывать ребенка в самых благоприятных для него условиях. Занятия начинаются примерно с 26-й недели беременности и продолжаются до тех пор, пока малышу

¹ Sichere Ausbildung für Eltern – дословно «надежное образование для родителей». В русском варианте программа называется «SAFE® Грамматика воспитания». – *Прим. переводчика.*

не исполнится один год. Все темы и проблемы, которые обсуждаются в этой книге, соответствуют содержанию программы SAFE®.

Моя книга также названа SAFE® и адресована всем родителям без исключения. Я надеюсь, что она будет полезна тем, кто хочет стать опорой своим детям и передать им чувство глубокого доверия к миру. Книга может послужить сопроводительным пособием и для родителей, посещающих группу SAFE®. Очевидно, что это пособие окажется полезным и специалистам в разных областях, по роду деятельности соприкасающимся с воспитанием детей и консультированием родителей.

Две первые главы посвящены описанию условий, необходимых для формирования системы прочных эмоциональных связей. Здесь же я коротко расскажу о том, что системы детско-родительской привязанности бывают нескольких типов, а также о детях, лишенных опыта эмоциональных отношений, и о том, как это влияет на развитие их личности. Я также счел необходимым хотя бы вкратце упомянуть о современных методах терапии, с помощью которых мы стараемся восстановить искаженную или нарушенную систему эмоциональной связи с детьми.

Кроме этого, в книге говорится о фазах развития привязанности во время беременности и после родов, о важнейших этапах взросления ребенка на первом году жизни. Я уделяю особое внимание тому, как с точки зрения теории привязанности Джона Боулби найти решение в очень сложных, порой почти безвыходных ситуациях. Чем помочь родителям и детям, которые в первые полгода страдают от многочасового плача. А также о кормлении, сне, разлуке и о том, насколько маленькие дети по натуре деятельные и активные существа.

Следующая часть книги посвящена теме родительских представлений об «идеальных матерях», «идеальных отцах» и «идеальных детях», а также описанию наиболее типичных проблем, которые могут возникнуть у других членов семьи в связи с появлением в доме грудного ребенка.

Я старался показать, какое значение для здорового развития детей имеют живые, теплые отношения родителей. Далее речь пойдет о том, что все люди, становясь родителями, обнаруживают в себе склонность к тому, чтобы воспроизводить ранний детский опыт в общении со своими детьми. Мы познакомимся с возможными путями выхода за пределы этого «порочного круга», в который нередко попадают семьи на протяжении многих поколений. Мы также поговорим о привлечении нянь к воспитанию ребенка, о выборе и посещении ясель и детских садов.

Описание *круга безопасности*, которое я предлагаю в этой книге, подскажет вам, по какому пути идти, чтобы помочь ребенку расти самостоятельным и уверенным в себе; как быть в непростых ситуациях, с которыми любая мама может столкнуться почти каждый день. Вот несколько примеров: маме нужно уходить, происходит смена обстановки, у ребенка наблюдаются «беспричинные» приступы отчаянного плача по ночам или по вечерам.

Мы также заглянем на занятия в группы SAFE® – как я уже говорил, специально созданные для укрепления душевного здоровья детей и предотвращения их неблагоприятного развития. Я полагаю, что книга поможет многим родителям принять решение относительно участия в группе SAFE®.

Все примеры, имена детей и взрослых на страницах этой книги – выдуманные. Но они основаны на многолетнем опыте работы автора и призваны проиллюстрировать теоретическую часть.

*Карл Бриш
Мюнхен, январь 2010*

Что такое эмоциональная связь родителей и детей

Джон Боулби, создатель теории привязанности, сравнил привязанность с невидимой эмоциональной нитью, специфическим образом связывающей двух людей во времени и пространстве. По мнению Боулби, ребенок появляется на свет с генетически обусловленной готовностью найти близкого человека, который сможет неустанно заботиться о нем и защищать его от всевозможных бед. Эта готовность свойственна всем без исключения детям. Весь первый год жизни ребенка проходит под эгидой установления этой связи, и многое тут зависит от взрослого человека, для которого благополучие новорожденного превращается в жизненную необходимость. Эмоциональная связь между ребенком и взрослым постепенно становится гарантией выживания грудного ребенка, тихой гаванью в бурном океане.

Почти у всех нас есть подобного рода опыт, и мы ощущаем близость с людьми невзирая на разделяющие нас время и расстояние. Стоит нам услышать голос любимого человека по телефону или прочесть его письмо, как мы тут же чувствуем, насколько нам его не хватает. Хочется, чтобы он был рядом; мы стремимся обнять его от всей души. В том же ключе может быть рассмотрена и тоска по родным местам, известная не только взрослым, но и детям. Поскольку с людьми нас связывают невидимые, но прочные эмоциональные нити, в период длительной разлуки они как бы натягиваются, а иногда достигают предельного напряжения. Тогда мы ощущаем душевную боль не менее явственно, чем физическую. Переживание разлуки не так просто заглушить болеутоляющим средством, и важно понимать, что эмоциональные отношения привязанности по сути своей очень специфичны. Это означает, что человек, с которым установлена душевная связь, не может быть в любой момент заменен кем-то другим.

Пример

Юная Изабель недавно вышла замуж и тяжело переживает разлуку с любимым Флорианом, который вот уже несколько недель в отъезде. Она то и дело горько плачет и жалуется подружке, что больше не может выносить разлуку. Обычно в такой ситуации совет обратиться за утешением к соседу, который тоже очень симпатичный и вполне мог бы отвлечь ее от грустных мыслей, с большой вероятностью окажется шокирующим. Если речь идет о настоящей близости людей, что встречается и в супружеских отношениях, – я думаю, Изабель с ужасом взглянула бы на подругу и отстранилась бы от нее вместе с ее «полезными» советами. Изабель, возможно, объяснила бы, что не нуждается ни в каких заменах, в том числе и в самых милых соседях. Иногда в подобных ситуациях мы пытаемся найти утешение, сближаясь с другими людьми, но это лишь ненадолго приносит облегчение.

Нечто похожее происходит и с грудными детьми, и с детьми постарше. Когда они страдают из-за того, что рядом нет какого-то определенного человека, чаще всего мамы, им не найти утешение на руках даже у самой милой и опытной няни. И только лишь потому, что няня – не тот человек, с которым у ребенка сложилась особая эмоциональная связь. Поэтому он решительно, с негодованием отвергнет все попытки установления контакта. Младенец может без слов, голосом, мимикой и движениями совершенно определенно выразить, что он не готов принять никого, кроме мамы или папы, с которыми его объединяет система прочной, жизненно значимой привязанности. В этом случае ни высокая квалификация, ни прежний положительный опыт общения с малышами не будут иметь никакого значения, поскольку эмоциональные связи ребенка с определенным взрослым вырастают из ежедневного опыта их взаимоотношений. Одного знания и образования в области воспитания младенцев оказывается недостаточно.

Когда появляется взрослый человек, которого так ждал ребенок, будь то мама, папа или няня, – это большая радость для обоих. Они наконец могут обнять друг друга. Любой сторонний наблюдатель заметит, как напряжение постепенно спадает и на смену ему

приходят счастье и радость от того, что можно снова быть вместе.

Пример

Максу два с половиной года. Он очень хочет поехать с бабушкой и дедушкой за город. Макс сам собирает свой маленький чемодан и с волнением ожидает их приезда. Наконец машина подъезжает, и Макс проворно забирается на заднее сидение: ему не терпится отправиться в путешествие. Едва машина отъезжает от дома, как Макс уже спрашивает: «А скоро мы приедем?» Его никак не удается отвлечь, и через некоторое время он интересуется: «А когда мы вернемся?» Чем дольше они едут, тем чаще Макс задает вопросы: и когда они вернуться к маме, и когда закончится поездка. Он говорит, что сильно соскучился по маме, и спрашивает, можно ли прямо сейчас поехать домой. Становится очевидно, что эмоциональная нить, связывающая его с домом, все больше «натягивается», и Макс в напряжении снова и снова мысленно возвращается туда, где остался самый близкий ему человек, по которому он сейчас скучает и к которому хочет вернуться. Его выручает игрушечный мишка, которого Макс все время держит на руках (в качестве символической замены мамы). Ему мальчик рассказывает о поездке с бабушкой и дедушкой. Макс, как может, утешает друга и объясняет, что скоро мишка опять вернется к маме, по которой так соскучился.

Жизненно важные потребности детей

А теперь ненадолго обратимся к психологии развития. Следуя за учеными-психологами, мы можем смело утверждать, что с первых дней жизни грудной ребенок нуждается не только в заботе и уходе. Ниже речь пойдет о психологических, эмоциональных и социальных аспектах его жизни, и мы рассмотрим наиболее важные из них.

Физиологические потребности

Каждому ясно: чтобы дети росли здоровыми, необходимо создать определенные условия, обеспечивающие безопасность на физиологическом уровне. К ним относятся, прежде всего, питание, определенное время сна, крыша над головой и свежий воздух. Эти потребности являются столь фундаментальными, что ни одна из них не может быть оставлена без внимания. Как только ребенок оказывается в ситуации хронического недостатка воздуха или сна, он, так же как и взрослый в аналогичной ситуации, подвергается чрезмерному стрессу, который может привести к появлению соответствующих симптомов заболевания. В худшем случае – и это все знают, – если важнейшие физиологические потребности не удовлетворяются, смертельный исход неизбежен.

Потребность в привязанности: ты нужен мне прямо сейчас!

Мы можем смело утверждать, что ребенок рождается с генетически обусловленной потребностью в привязанности, иными словами – он нуждается в установлении близких эмоциональных отношений со старшим, более умным и мудрым, чем он, человеком, который всегда сможет защитить и успокоить его. Можно предположить, что эта потребность известна человечеству с древних времен. Она прослеживается и в животном мире у птиц и млекопитающих, для которых служит очевидной гарантией выживания. Важно, что человеком, к которому накрепко, всей душой привяжется грудной ребенок, может стать не только один из родителей, но и любой другой взрослый, в принципе способный защитить новорожденного. Если по какой-то причине хотя бы один из родителей не может принять на себя эту роль, его с успехом могли бы заменить бабушка или дедушка, приемные родители, другие родственники, а также воспитатель в доме ребенка. На страницах этой книги мы не раз вернемся к тому, как именно проявляется у детей потребность в привязанности и сколь большое значение она имеет в жизни человека.

Потребность в познании окружающего мира: мне необходимо открывать новое!

Младенцы в частности и дети вообще по натуре крайне любопытны. Они – маленькие первооткрыватели и экспериментаторы. Интерес ребенка ко всем, даже самым незначительным, явлениям, ко всему, что можно исследовать и за чем можно наблюдать, поистине неисчерпаем. Поэтому совершенно необходимо, чтобы родители позаботились о том, чтобы дети с самого рождения могли реализовывать эту способность и их любопытство не пропадало даром. В свете вышесказанного становится понятно, почему грудному ребенку вредно подолгу оставаться в неизменной обстановке или лежать одному в кровати. Возможность открывать мир – желательно в совместной игре со взрослыми – является жизненно важной потребностью детей с самого рождения. И еще одно важное замечание: дети лучше всего осваивают новое тогда, когда потребность в эмоциональной близости со взрослым полностью удовлетворена. И наоборот: если у ребенка нет опыта надежной привязанности – способности к исследовательской деятельности выражены слабо или не проявляются вовсе. До тех пор пока ребенка не покидает страх, вызванный чувством незащищенности и отсутствием базового доверия к миру, его природное любопытство не находит для себя выражения. Это врожденное свойство просто не может проявляться в условиях ощутимого психологического дискомфорта.

Пример

Йенца (18 месяцев) сегодня второй раз привели к няне. Через несколько минут после их прихода мама ушла, чтобы проверить, сможет ли Йенц пробыть некоторое время без нее. Няня решила привлечь его внимание чем-то особенно увлекательным. Несмотря на то что вначале Йенц проявил заинтересованность новыми игрушками и заглядывался на них еще из коридора, он покинул «заветный ящик» и направился к двери, за которой только что исчезла его мама. Игрушки, невзирая на всю привлекательность, больше не интересуют Йенца, поскольку страх, вызванный маминым уходом, значительно сильнее, и мальчик весь поглощен переживаниями, связанными с разлукой (система привязанности находится в активном состоянии). Время привыкания к няне оказалось недостаточным для того, чтобы Йенц чувствовал себя с ней в безопасности без мамы и мог спокойно заниматься новыми игрушками. Только тогда, когда мама снова заходит в комнату и берет сына на руки, он указывает в сторону ящика с игрушками и тянет маму за собой, предлагая ей расположиться неподалеку. Йенц хочет играть и делать «открытия» вместе с мамой. Маме следует сидеть рядом, пока он изучает содержимое ящика; Йенц также с восторгом показывает маме на няню, как бы знакомя их. Позже они играют втроем.

Потребность в чувственном восприятии мира: я не могу жить без ощущений!

Ощупывать предмет, ощущать его запах и вкус, чувствовать прикосновения рук к своему телу, слышать и видеть – весь мир открывается грудному ребенку через эти ощущения. Младенцы всем существом стремятся к познанию; их взгляд жадно ловит игрушки; малыши трогают их, вдыхают запах, подолгу держат в руках, облизывают и кладут в рот, потому что хотят исследовать новую вещь – не только руками, но и ртом. Многие родители волнуются, что ребенок проглотит ее. Становясь чуть старше, дети уже стараются выразить словами некоторые телесные ощущения: они говорят о головной боли или боли в животе, замечают ощущения, которые со временем наводят на мысль о том, что им нужно в туалет. Известно, что дети, отрезанные от разнообразия ощущений ограничениями извне, переживают своего рода атрофию чувствительности. Недостаток сенсорных впечатлений влияет и на развитие речи: лепет и звуковой анализ слова, к примеру, появляются у ребенка в определенные сензитивные периоды, то есть ограниченные возрастными интервалами, во время которых он нуждается в соответствующих побуждениях извне. Если они отсутствуют или внешних стимулов крайне мало и они не отличаются разнообразием,

это может привести к снижению динамики формирования специфических нейронов головного мозга. Вследствие этого у ребенка будет наблюдаться дефицит или недоразвитие тех или иных навыков, а в худшем случае – психических функций.

Потребность в «личной эффективности»: я на что-то способен!

Все дети хотят видеть результаты своей деятельности, по которым они могут составить представление о так называемой «личной эффективности». Это означает, что им необходимо действовать самостоятельно, без чьей либо помощи. При этом самым существенным для них становится переживание уникального опыта, когда ребенок чувствует, что он может что-то изменить. Самому поставить последний кубик на башенку. Радостно озираясь по сторонам, то и дело ловить взгляды восхищенных родителей, бабушек и дедушек и вновь заглядываться на свое творение – все это имеет очень большое, просто огромное значение для формирования здоровой самооценки и чувства собственного достоинства.

Пример

Лиза (18 месяцев) хочет поиграть в кубики вместе с папой. Она хорошо знакома с этой игрой и знает, как можно построить башенку, а потом разрушить ее – к великой радости всех участников. Для Лизы очень важно, чтобы папа сидел рядом, подавал ей кубики и видел, как она, преисполненная гордостью, ставит кубики один на другой. Папа время от времени помогает ей, подправляя фундамент; по мере того как постройка растет в высоту, папе все больше хочется поучаствовать и надстроить ее, потому что высокая башня – это ведь еще интереснее! Но Лиза протестует, берет кубики из его рук, подчеркивая свое решение словом «я», и определенно выражает желание самостоятельно достроить башню. В конце концов башня преобразуется до неузнаваемости. Лиза светится от счастья и радуется еще больше, видя папину улыбку. Папа, в свою очередь, восхищается тем, что удалось сделать дочке. Лизе кажется, что настал подходящий момент шумно разрушить постройку. После этого начинается новая игра.

Потребность избежать неприятных ощущений: помогите мне справиться с бедой!

Научные исследования показали, что еще в материнской утробе ребенок старается защититься от неприятных звуковых или вкусовых ощущений. С момента рождения мы наблюдаем активное проявление этого механизма избегания. На вкусовые ощущения, которые не нравятся, жару, холод, громкие звуки, боль новорожденный моментально реагирует защитными движениями. Он изгибается всем телом, пытается отодвинуться, плачет, кричит, барабанит руками и ногами, отворачивается, закрывает уши.

В случаях, когда ребенок испытывает боль в связи с падением или какой-то повседневной неприятностью, крайне важно, чтобы мама или другой человек, с которым ребенок наиболее близок эмоционально, был рядом, мог утешить, взять на руки, прижать к себе, посадить на колени. В трудную минуту физическая близость именно этого человека имеет очень большое значение для младенца. Не стоит забывать, что для него болевые ощущения, даже незначительные с нашей точки зрения, могут стать причиной довольно сильного стресса.

Итак, мы перечислили базовые потребности детей, жизненно важные для их развития. Они столь фундаментальны, что не утрачивают своей значимости и на последующих возрастных этапах, оставаясь актуальными и во взрослом возрасте.

Психологические нужды грудного ребенка – в установлении эмоциональных связей и познании мира в игре, вне всякого сомнения, относятся к базовым. Любой ребенок, оказавшись в обстоятельствах, в которых его потребности длительное время не принимаются во внимание, становится жертвой затяжного стресса и многих болезней. Так же дело обстоит и с чувством собственной значимости, и с полнотой те

лесных ощущений, переживаемых ребенком: их дефицит приводит к появлению определенных симптомов, которые, к сожалению, мы часто наблюдаем у детей, растущих в неблагоприятной обстановке.

Все эти важнейшие потребности, вернее то, в какой мере они могут быть удовлетворены – необходимая предпосылка для проявления у детей способности к установлению близких эмоциональных отношений с другими людьми. Если уже в младенчестве ребенок сталкивается с тем, что родители систематически игнорируют вышеназванные потребности, это приводит к снижению способности душевного, эмоционального общения с людьми. Взрослея, человек сознательно или подсознательно избегает душевной близости, и отношения заведомо принимают эмоционально дистанцированный характер. Результатом такого стиля воспитания становятся тяжело преодолимые проблемы в сфере коммуникации на всех возрастных этапах: со сверстниками, а позже – с любимыми и со своими собственными детьми, жизненно важные потребности которых человек никак не может распознать.

Прочная эмоциональная связь – лучшая основа для личностного роста

Когда мы по-немецки говорим о привязанности («Bindung»), мы должны различать, идет ли речь о привязанности родителей к ребенку или о привязанности ребенка к родителям. В американском английском существуют следующие два слова:

- привязанность родителей к ребенку («Bonding») обозначает готовность родителей эмоционально настроиться на ребенка и в соответствии с этим обеспечить ему необходимую защиту и успокоение;
- привязанность ребенка («Attachment»), обычно в первое время к одному из родителей, означает, что в поисках безопасности и успокоения ребенок обращается к определенному взрослому.

Таким образом, привязанность одной своей частью смыкается с системой безопасности ребенка, а другой примыкает к родительской системе защиты и ухода. Так, доверие к миру созревает во внутреннем мире ребенка уже в младенчестве, создавая надежный фундамент для его дальнейшего развития как личности.

Эмоциональная связь и выживание

Отношения привязанности настолько важны для ребенка, что их можно уподобить воздуху или пище. Можно также сказать, что наличие эмоциональной связи со взрослым обеспечивает выживание и развитие ребенка.

Вообразите себе первобытных людей, большими группами переселяющихся из одной местности в другую. Понятно, что в такой ситуации для младенца крайне важно иметь возможность привлечь чье-нибудь внимание плачем, криком и другими формами поведения, которые могут вызвать моментальный внутренний отклик у людей, эмоционально связанных с ребенком. В случае грозящей ему опасности младенец мог бы позвать мать, которая бы защитила его, взяв на руки и избавив от неприятностей. Игнорирование призывного поведения ребенка нередко означало бы для него смерть. Он легко мог бы стать жертвой пробежавшего мимо хищника, умереть от голода и жажды. Даже для многих животных, с рождения физиологически более зрелых, способных с первого дня преодолеть расстояние, отделяющее их от матери, большое значение имеют те формы поведения, которые вызывают проявления родительского участия, обеспечивающие защиту малышам. Новорожденные дети не могут самостоятельно добраться до матери, и в этом отношении они еще более зависимы, чем детеныши животных.

Потребность в эмоциональной поддержке в ситуациях страха и разлуки

Грудной ребенок не каждую секунду нуждается в проявлениях родительского участия: заботы, чуткости, эмпатии и физической близости хотя бы одного из них. Но все это может внезапно понадобиться младенцу, если он заметит, что разлучен с близким человеком, или внезапно испугается чего-нибудь. Нужно иметь в виду, что разлука с человеком, к которому ребенок больше всех привык, то есть с человеком, с которым он связан на эмоциональном уровне, – это наиболее провоцирующий для системы привязанности фактор. Но и любой другой опыт, вызывающий страх и испуг, приводит систему эмоциональных связей в активное состояние. А это в первую очередь означает, что ребенку нужна в утешении, сопереживании, чисто физической близости определенного взрослого человека, чаще всего – мамы. К ситуациям такого рода, вызывающим активный эмоциональный всплеск, относятся многие моменты из повседневной жизни младенца: напугать могут резкие звуки, лай собаки, громкий голос родителей и уже на первом году жизни – страшные сны. Таким образом, пугающие и вызывающие страх переживания могут появиться как извне, так и из внутреннего мира ребенка. Для младенца тут никакой разницы не существует, но в каждом случае он ищет защиты у самого близкого для него человека – у мамы, папы, няни или сразу у нескольких людей. Важно отметить, что именно телесный контакт, физическое приближение к родному человеку приносит грудному ребенку наибольшее облегчение. Во многих случаях словесное утешение не дает желаемого эффекта. Во всех без исключения культурах потребность ребенка в привязанности, которая резко возрастает в стрессовых ситуациях, наиболее эффективно удовлетворяется благодаря телесной близости ребенка с другим человеком, как правило, с мамой. Иными словами, ребенка легче всего успокоить, взяв его на руки, покачав, приласкав, прижав к себе. Близость с родителями как бы сигнализирует детям, что они снова под защитой, что кто-то из взрослых пришел, чтобы успокоить их и уберечь от грозящей опасности. Только такое развитие событий приносит грудным детям истинное успокоение. И именно такое поведение родителей во все времена обеспечивало младенцам выживание и повышало их шансы на благополучное развитие.

Самый близкий человек

Было бы прекрасно, если бы каждый ребенок на первом году жизни мог установить надежную привязанность хотя бы с одним взрослым человеком. Как правило, в этой роли оказывается мама, но иногда и папа, в особенности в тех случаях, когда ему удается проводить с малышом достаточно много времени и быть чутким по отношению к ребенку. В принципе, роль эмоционально близкого человека могут принять на себя не только родители. Младенец делает свой выбор, и выбор этот никак не обусловлен генетически. Он определяется наличием ряда качеств, которыми обладают (или не обладают) взрослые люди, вовлеченные в повседневную жизнь с ребенком. Эти свойства, совершенно необходимые для формирования системы прочных эмоциональных связей, будут подробно рассмотрены ниже. В связи с детско-родительской привязанностью часто упоминается понятие «кровные узы», которое появилось значительно раньше теории привязанности и по происхождению не имеет с ней ничего общего, являясь скорее идеологическим. Отношения привязанности (или система эмоциональных связей, объединяющая родителей и ребенка) складываются в результате накопления ребенком определенного эмоционального опыта, а не в результате генетической предрасположенности как таковой.

Иерархия взрослых: «пирамида привязанности»

На первом году жизни ребенок, как правило, устанавливает эмоциональную связь –

привязанность – сначала с одним, а затем и с несколькими взрослыми. Эти отношения носят иерархический характер, выстраиваясь по типу пирамиды. Человек, наиболее близкий грудному ребенку эмоционально (как правило, это мама), занимает место на вершине «пирамиды привязанности». Именно маму криком зовет и с нетерпением ждет младенец, когда он напуган и переживание стресса достигает наивысшей точки. Потому что – ребенок знает это по опыту – именно мама лучше всех может утешить и успокоить его. Следующие за ней взрослые из окружения грудного ребенка, например папа, бабушка, дедушка или няня, смогут помочь в ситуациях меньшего стресса (по сравнению с максимальным), и малыш примет их в качестве утешителей, если мамы не окажется рядом. Возможно, ребенок будет несколько дольше плакать и медленнее успокаиваться, но через некоторое время он снова почувствует себя на руках у взрослого в безопасности и к нему вернется внутреннее равновесие.

Пример

Леону исполнилось 2 года. Мама для него – самый близкий человек. Прекрасным летним днем он с удовольствием играет в ясельной группе, которую посещает уже почти год. Леон забирается на горку, внезапно теряет равновесие и всем весом падает на правую руку. Он испытывает резкую боль, кричит и пугается еще сильнее, чувствуя, что боль возрастает. Боль и страх приводят систему привязанности в максимально активное состояние. Леон позволяет Габи, воспитательнице, которая стала для него значимым взрослым в детском саду, взять себя на руки, вцепляется в нее, продолжая плакать, и непрерывно зовет маму: «Мама, пусть придет мама!» Габи, которая уже достаточно хорошо знает мальчика, прекрасно понимает его поведение, поскольку видит, что боль действительно приносит ему страдания. Воспитательница предполагает, что рука может быть сломана. Она вызывает по телефону маму Леона, которая приезжает в детский сад примерно через полчаса. А тем временем, ожидая ее появления, Леон уже немного успокоился на руках у Габи, которая все это время носила его, прижимая к себе. Мальчик постанывал и то и дело жаловался на боль в руке. Как только мама (первый по значимости близкий человек) появилась в дверях группы, Леон при виде нее вновь громко и надрывно расплакался, потянулся к ней всем телом и буквально упал в мамины объятия, прижался к ней изо всех сил. Таким образом, мы видим, что в острой ситуации, например, когда боль очень велика, ребенок немного успокаивается благодаря усилиям близких людей, занимающих не первое место на пирамиде привязанности. Но этого ему все же недостаточно. Внутренний покой и истинное освобождение приходят только вместе с появлением и поддержкой самого близкого человека.

Пример

Николь 12 месяцев. Она уже заснула, и мама со своей лучшей подругой собирается пойти в кино. Покидая дом, мама думает о том, что если вдруг девочка проснется, папа, который для Николь стал вторым близким человеком после мамы, сможет успокоить и снова уложить дочку спать. Так и случается: Николь просыпается в то время, когда мама еще в кинотеатре. В испуге после страшного сна Николь кричит и цепляется за папу и, несмотря на все утешения, продолжает звать маму. Но папа не отчаивается, он предлагает Николь посмотреть книжку с картинками. Через некоторое время девочка успокаивается. Это занимает несколько больше времени, чем в аналогичной ситуации с мамой, но в конце концов папе все же удается положить Николь в кроватку, где она мгновенно засыпает. Мы видим, что несмотря на острое желание девочки в момент ночного просыпания быть с матерью – первым для нее по значимости близким человеком, папе удается найти правильный способ и достаточно быстро успокоить дочку, потому что он уже стал

для нее вторым после мамы близким взрослым.

Система эмоциональных связей и познание окружающего мира в игре

Потребность в эмоциональной поддержке (потребность в привязанности) и желание открывать мир (потребность в исследовательской деятельности) взаимосвязаны и могут находиться в активном состоянии только поочередно. А это значит, что ребенок может проявлять любопытство, активно, спокойно и сосредоточенно играть только тогда, когда он *не* нуждается в эмоциональной поддержке родителей, то есть когда, говоря психологическим языком, его потребность в привязанности полностью удовлетворена и вся система находится в пассивном состоянии.

Пример

Филипп (2 года) и Нина (3 года) увлеченно играют в песочнице вместе с другими детьми. Их мама сидит неподалеку и наблюдает за ними. У детей все время появляются новые идеи, и они без конца экспериментируют с водой и песком. Когда маме надоедает сидеть, она встает и собирается дойти до киоска, чтобы купить себе и детям мороженое. Ей нужно преодолеть расстояние порядка двадцати метров, и на протяжении всего пути она не упускает малышей из виду. В тот момент, когда дети оглядываются вокруг в поисках мамы и не находят ее на лавочке, они застывают в страхе, напряжении и растерянности. Они зовут маму и вылезают из песочницы, направляясь в сторону покинутой лавочки. Мама замечает это и кричит издали: «Не волнуйтесь, я здесь!» Дети бегут к матери, радуются мороженому, но, прежде чем взять его из маминых рук, обнимают маму и прижимаются к ней. Как мы видим, испуг, вызванный отсутствием мамы, привел к потере интереса к игре, который может возобновиться только после того, как привычный ход событий будет восстановлен.

Привязанность имеет большее значение для выживания, чем исследовательская деятельность. Если бы дело обстояло так, что годовалые дети, обнаружив отсутствие матери, восклицали, радостно потирая руки: «Отлично! Пока мамы нет, мы можем вытворять все что угодно!» – и с удовольствием продолжали бы игру, тогда нам не пришлось бы говорить о существовании потребности в эмоциональной поддержке.

Система эмоциональных связей и обучение

Принцип «отношения привязанности предшествуют обучению» имеет большое значение для детей на всех возрастных этапах и во всех педагогических средах: дети, у которых потребность в эмоциональной поддержке высока, не могут в достаточной мере сосредоточиться на учебном задании и внимательно воспринимать информацию. Ни младенцы, находящиеся дома, ни дети в яслях, детском саду или школе не в состоянии по-настоящему заинтересоваться игрой или учебным заданием, когда они чувствуют себя незащищенными, испытывают страх и система привязанности находится в активном состоянии. В такой ситуации доминирует отчетливое желание быть рядом с эмоционально близким человеком и чувствовать его поддержку. Только в спокойном, уравновешенном состоянии дети смогут вновь проявлять интерес к внешнему миру. Во всех образовательных системах действует тот же самый основополагающий принцип: чтобы в процессе обучения дома, в детском саду или в школе воспринять учебное задание и преобразовать его в своем внутреннем мире, детям нужен позитивный эмоциональный настрой, душевное равновесие. А это значит, что прочные эмоциональные связи (отношения привязанности) не только с родителями, но и с воспитательницей или учительницей должны сложиться у ребенка еще

до того, как от него потребуется активно посвятить себя освоению нового.

Пример

Арно (2 года) уже несколько дней ходит в ясли. Сегодня он первый раз остался без мамы, она ушла на тридцать минут. Мальчик с интересом наблюдает за игрой детей и хочет присоединиться к ним. В то же время он несколько напуган. Арно направляется в ту часть комнаты, где мальчики строят железную дорогу. Один из них, старший, резко кричит Арно, что тот еще слишком маленький, чтобы играть с ними. Арно пугается его крика и оглядывается в поисках мамы, которой поблизости нет. Тогда он бежит к воспитательнице Сюзанне – с момента появления Арно в яслях Сюзанна всегда присматривала за ним, встречала его в дверях каждое утро, и мальчик не раз обращался к ней во время игры. Сюзанна предлагает ему посмотреть книжку с картинками, но он от волнения никак не может вспомнить названия животных, несмотря на то что они хорошо знакомы ему. Сидя у воспитательницы на коленях, Арно чувствует себя некомфортно. Он никак не может увлечься книжкой: старшие мальчики, которых он испугался, все время стоят у него перед глазами. Когда возвращается мама, Арно радостно бежит к ней вместе с книжкой. Теперь он лег ко называет всех животных, нарисованных на картинках.

Испытывая страх, дети в первую очередь ищут помощи у самого близкого человека. Но если его нет, они направляются к любимой воспитательнице или учительнице. На стадии привыкания ребенка к новой среде может оказаться, что с воспитателями или учителями еще не установлены достаточно прочные эмоциональные связи для того, чтобы эти взрослые могли помочь ему в сложной ситуации. В этом случае интеллектуальные функции, такие как мышление и память ребенка, могут быть задействованы только в очень ограниченном объеме. Итак, еще раз сформулируем основополагающий принцип, который действует на всех возрастных ступенях: успешность обучения обеспечивается прочными эмоциональными связями (*надежными отношениями привязанности*).

Основные предпосылки формирования системы прочных эмоциональных связей

Вполне предсказуемо и не случайно то, кого именно выберет ребенок в качестве самого близкого человека, то есть человека, с которым день изо дня будут складываться особые и неповторимые эмоциональные связи. Стиль поведения взрослых (как правило, родителей) по отношению к ребенку является решающим фактором, на котором основывается выбор младенца. При этом наибольшие шансы имеет тот, кто проявляет наибольшую *чуткость* и проводит с малышом достаточно много времени. С первых дней жизни младенец замечает, *кто* внимательно и с эмпатией относится к нему в разнообразных повседневных ситуациях. На этого человека ребенок будет интуитивно полагаться, если ему понадобятся защита и утешение.

Чуткое поведение по отношению к ребенку

Когда мы говорим о способности к проявлению чуткости по отношению к ребенку, мы подразумеваем, что взрослый человек в принципе в состоянии:

- внимательно отнестись к сообщениям ребенка на поведенческом уровне;
- понять, что именно ребенок хочет сообщить;
- быстро принять решение;
- действовать в интересах ребенка.

Пример

Субботнее утро, часы показывают 4:10. Марта просыпается от того, что Сара (11 месяцев) плачет. Мама пытается сообразить, что означает плач дочки, прислушивается и убеждается в том, что Сара плачет от голода. Период времени, прошедший после последнего кормления, как раз соответствует предположению мамы. Она встает, берет Сару на руки и прикладывает к груди. Девочка тут же успокаивается и жадно принимается за еду.

Тем же утром, в 5:20, Марта вновь просыпается от надрывного плача Сары и недоумевает: «Неужели снова от голода?» Плач кажется ей совсем другим, и к тому же с момента прошлого пробуждения прошло совсем немного времени. Мама встает, берет Сару на руки, прижимает ее к себе и, тихонько разговаривая с ней, ходит по комнате. Мама напевает песенку и укачивает дочку. Через некоторое время девочка успокаивается, и Марта кладет ее в кроватку.

Примерно через час, в 6:30, Сара снова начинает плакать. Мама прислушивается, пытаясь определить по характеру плача его причину. Наконец она встает и застаёт девочку, сияющую от счастья при виде мамы. Сара протягивает к маме руки, ожидая, что та поможет ей выбраться из кроватки. С момента появления мамы Сара больше не плачет, и у матери нет сомнений в том, что этот плач был не от голода, не от испуга или физического недомогания. Скорее всего, Сара достаточно выпалась для того, чтобы вновь приняться за игру. «Мне наскучило сидеть одной в кроватке», – по-своему сообщает она. Мама берет ее на руки, они прогуливаются по квартире, вместе смотрят книжку. Через некоторое время мама замечает признаки усталости: Сара трет глаза, книжка ее больше не интересует. Девочка удобно устраивается у мамы на руках и засыпает.

Окончательно выпавшись, Сара встает в кроватке в 7:20. Она сразу начинает издавать призывные звуки протеста, не желая оставаться в одиночестве ни одной минуты, ведь она бодра и полна энергии. Если бы теперь к Саре длительное время никто не подошел, протест бы усилился, потому что для нее уже невыносимо оставаться в кровати. Случись такое – Сара не смогла бы поиграть в тот момент, когда ей это было необходимо, что неизбежно вызвало бы состояние фрустрации.

Чуткое поведение родителей характеризуется в первую очередь тем, что они очень внимательно прислушиваются к «языку» детей и задумываются о том, насколько точно им удастся интерпретировать поведение ребенка. Младенцы могут плакать от голода или жажды, от скуки или страха, от боли или неприятных ощущений, вызванных тем, что их долго не передевали, от того, что им жарко или холодно, от того, что ссорятся родители. Иногда очень трудно понять, почему младенец несчастлив: он отчаянно кричит, а нам остается только гадать, не надеясь получить прямой ответ на вопрос. Но мы всегда можем постараться утешить ребенка и принять на себя часть напряжения, связанного с отчаянным плачем. Так как эта ситуация оказывается стрессовой и для родителей, они также нередко нуждаются в поддержке. Матери или отцы, в одиночку воспитывающие детей, как правило, оказываются бессильны перед лицом сложностей, возникающих в жизни с младенцем, и нередко ничем не могут помочь своим грудным детям, плачущим по несколько часов в день. В такой ситуации маме или папе срочно необходим «третий», помощник, способный на время заменить родителя и тем самым предоставить ему возможность снять психологическое и физическое напряжение. В противном случае нервы матери или отца в какой-то момент сдадут, а это уже представляет собой реальную опасность для ребенка. К сожалению, нередко случаи, когда родители в исступлении трясут своих новорожденных детей или ведут себя по отношению к ним «анти-чутко». Проявление родительской чуткости выражается в том, что мать или отец стараются терпеливо перебирать всевозможные причины беспокойства ребенка до тех пор, пока не найдут верного и позитивного решения. Если они чувствуют, что их энергетические ресурсы исчерпаны и это повторяется из раза в раз, им следует обратиться за помощью.

Плачущего от голода ребенка следует покормить; если он плачет от недомогания,

например при прорезывании зубов, – необходимо утешить; если же ему скучно – следует предложить что-то интересное и поиграть с ним. Бывает, что родители в большинстве случаев стараются накормить ребенка, особенно не разбираясь в тонкостях, отличающих характер одного плача от другого. Поскольку сосание приносит успокоение само по себе, вне зависимости от причины плача, родители думают, что нашли подходящее решение. Однако это не так, и ответ не соответствует запросу, поскольку ребенок напуган, а не голоден, и вскоре плач возобновляется. Так в течение часа ребенок множество раз принимается плакать и никак не может избавиться от напряжения. Он постепенно учится тому, что с помощью еды (впоследствии и самостоятельно) он может себя кое-как успокоить. Несложно понять, как складываются подобного рода стереотипы и почему, вырастая, человек старается снять напряжение с помощью еды, не учитывая причин, его вызывающих.

О речи в диалоге

Для формирования прочных эмоциональных связей также необходимо речевое общение родителей с младенцем. С первых дней жизни можно подолгу разговаривать с ребенком, поскольку новорожденный, независимо от физиологической зрелости, способен воспринимать речь. Речь так важна еще и потому, что она является необходимым внешним стимулом для развития речевого центра головного мозга. И совсем не все равно, о чем родители говорят с новорожденным. Если разговор ведется о состоянии и поведении малыша, а также о том, что в данный момент делают родители, это способствует становлению системы прочных эмоциональных связей. Таким образом родители сообщают ребенку, что они могут понять его переживания и желания, догадаться, о чем он думает. Дети, с которыми так общаются, чувствуют себя понятыми и защищенными. В ситуации, когда родители все время говорят о том, что интересует их, и это никак не соотносится с внутренним миром ребенка, или же стараются донести до него какую-то безличную информацию, малыш просто не способен воспринять речь. В особенности ярко это проявляется тогда, когда система привязанности находится в активном состоянии, то есть в момент, когда ребенок остро нуждается в эмоциональной поддержке. Такой разговор не принесет ему чувства безопасности и защищенности, но, вероятнее всего, наоборот, – чувство неуверенности и неудовлетворенность.

Крайне важно, чтобы разговоры с ребенком с самого начала представляли собой небольшие диалоги. Они могут быть примерно такими: ребенок начинает «разговор», а мама прислушивается и варьирует произносимые малышом звуки и слоги. Она подхватывает с той же интонацией: «А, давай поговорим, расскажи что-нибудь, ай, как интересно...» Так она побуждает сына или дочку вступить в диалог. Она также придает определенный смысл «воркованию» и некоторым «словам», которые сообщают о действиях и намерениях ребенка, о его настроении, о том, что он старается рассказать маме. При этом очень важно, чтобы мама не проецировала на ребенка собственные чувства, но старалась с эмпатией воспринять происходящее с позиции его внутреннего мира и перевести это на язык слов. Естественно, возможны неточности в понимании, так что маме придется не раз исправить и переформулировать свои догадки, внимательно наблюдая за ребенком. И тут не может быть причин для расстройства: если эмоционально значимый для ребенка человек способен изменить ситуацию недопонимания и повести себя иначе, в соответствии с запросами малыша, – это путь, который, безусловно, ведет к установлению прочных эмоциональных связей.

Если диалоги устроены таким образом, что мама и ребенок говорят одновременно и при этом – каждый о своем, это скорее препятствует формированию системы надежной привязанности. Точно так же, если взрослый слишком интенсивно, резко или очень быстро реагирует на любой издаваемый младенцем звук, это воспринимается ребенком как давление или угроза. Последствием такого родительского поведения может стать то, что вокализаций станет все меньше, а потом ребенок и вовсе перестанет подавать голос. В этом случае маме

следует ограничивать свою активность и дожидаться звукового ответа на свои реплики, предоставляя ребенку больше времени и пространства.

Диалоги по типу монологов, когда ребенок голосом обращается к маме, а она, находясь в депрессивном состоянии, ему не отвечает, смотрит в одну точку и не только игнорирует мелодичные звуки голоса малыша, но и ничего не привносит от себя, – такие «разговоры» могут привести к заметным нарушениям в системе эмоциональных связей.

Смотреть друг на друга – значит общаться

Еще один чрезвычайно важный фактор для установления прочных эмоциональных связей – это зрительный контакт. Обмен взглядами и мимика позволяют нам понять чувства и настроение ребенка и выразить это в словах. Младенец, в свою очередь, учится считывать различные эмоции с лица взрослого человека. В особенности это характерно для ситуаций кормления, когда расстояние, на котором младенец наилучшим образом воспринимает зрительную информацию естественным образом, равно примерно двадцати сантиметрам. Ребенок то и дело перестает сосать и принимается разглядывать мамино лицо. Так младенец воспринимает различные эмоциональные сообщения и впечатления, глядя маме в глаза. Если она при этом говорит с ним о том, что переживает в данный момент, – о том, как радуется его улыбке, о том, как он внимательно смотрит на нее, что он хорошо поел и, наверное, решил сделать перерыв, – это укрепляет эмоциональные связи между матерью и ребенком. Тонкие нюансы чувств, которыми мы можем обмениваться благодаря зрительному контакту и мимике, особо значимы тогда, когда многое еще не может быть выражено при помощи слов. Контакт глаз и смена выражений лица становятся основным инструментом взаимопонимания в первые месяцы жизни с ребенком.

Общение на телесном уровне

Телесный контакт между взрослым и ребенком, прикосновения и массаж – это различные формы чуткого общения, которые также способствуют становлению системы прочных эмоциональных связей. Нужно иметь в виду, что чем более тесно мы соприкасаемся с ребенком, тем большую чуткость следует проявлять в этом сближении. Особенно важно обращать внимание на телесные реакции ребенка: к чему он тянется руками, в какую сторону поворачивает голову, отворачивается ли всем телом, прикасается руками, показывая, что хочет более тесного контакта, или выражает противоположное желание. Когда интенсивность близости взрослого в телесном контакте с ребенком превышает желаемую, ребенок начинает выражать неприязнь к происходящему, хватая маму за руки и стараясь помешать, например, продолжению массажа. Если мама глядит ребенку в глаза и считывает эмоциональное состояние с картины движений младенца, ей легче дозировать интенсивность прикосновений так, чтобы они соответствовали его желаниям; чем более чутко к этому отнесется взрослый человек, тем больше вероятность установления с ребенком отношений надежной привязанности. Во многих культурах распространен так называемый бэби-массаж, который, как правило, мамы делают своим детям. Исследования показали, что это способствует налаживанию эмоциональных связей между ними только тогда, когда матери проявляют чуткость в прикосновениях к малышам и улавливают их желания. При таком бережном побуждении детей к взаимодействию на телесном уровне у них, согласно исследованиям, меняется гормональный фон, что в первую очередь связано с выделением гормона окситоцина. Окситоцин имеет отношение к целому ряду физиологических процессов: бережный массаж, особенно в области грудной клетки, приводит к общему расширению кровеносных сосудов, снижению кровяного давления, настройке нервной системы на успокоение и расслабление. Действие гормона этим не ограничивается: окситоцин влияет на процессы в центральной нервной системе как «гормон привязанности», он сообщает нам чувство доверия по отношению к людям из ближайшего окружения.

По этой причине в популярных публикациях окситоцин часто называют «гормоном любви». И так, чуткие прикосновения мамы к малышу во время массажа способствуют установлению между ними надежной эмоциональной привязанности.

Регуляция стресса и прочность эмоциональных связей

Как правило, родителям удастся настроиться на ребенка и, испробовав разные способы, включая телесное взаимодействие, все же успокоить сильно плачущего младенца. Если ничего подобного не происходит и мама не берет ребенка на руки – он все больше заходится в плаче и в конце концов ощущает панический страх. Такое состояние крайне вредно и опасно для младенца, поскольку его возможности справиться со стрессом сильно превышены. Ребенок испытывает панику и ужасающий страх смерти, он чувствует себя беспомощным, одиноким, находится в полуобморочном состоянии. В эти минуты паники дети не способны воспринимать речь. На телесном, физиологическом уровне происходит перевозбуждение той части нервной системы, которая отвечает за сопротивление и борьбу организма в стрессовых ситуациях (симпатическая нервная система). Поскольку, в силу физиологической незрелости симпатической системы младенца, самостоятельный выход из сложившегося положения для него просто невозможен, ребенок внезапно полностью утрачивает чувствительность и «застывает». Это описание соответствует специфической реакции нервной системы на экстренную ситуацию панической атаки, которую мы также называем «выключением». Таким образом, нервная система отключает все ощущения: панику, ужас, боль. Ребенок перестает выражать какие бы то ни было чувства, не подает признаков жизни. При этом высокий уровень «невидимого стресса» сохраняется, внутреннее напряжение не спадает. (Из-за того, что в младенчестве не было никого, кто успокоил бы ребенка и помог ему справиться с паническим страхом, много лет спустя, уже будучи взрослым, человек реагирует на стресс болевыми и другими нехарактерными симптомами.) Наблюдая со стороны, мы замечаем, что ребенок внезапно застывает, уставившись взглядом в одну точку, и перестает быть доступным для общения, в частности – адекватно реагировать на обращенную к нему речь. Он в одно мгновение, будто нажатием кнопки, превращается в живую статую, сохраняя при этом высочайшее мышечное и моторное напряжение.

Еще одна возможность для организма младенца самостоятельно пережить запредельный стресс – воспользоваться противоположной по своему действию частью нервной системы, которая позволит младенцу заснуть в состоянии полного истощения. В таком случае происходит как бы отключение не выдерживающей нагрузки системы сопротивления организма (симпатической) ее антагонистом (парасимпатической нервной системой). Этот отдел нервной системы ответствен, в частности, за сон, пищеварение и расслабление. Ее действие в данном случае так же направлено на то, чтобы ощущения «заглохли», и можно сказать, что система погружает организм младенца в сон на фоне истощения. Эта реакция также является экстренной, ее можно считать своего рода бегством из опасного для жизни состояния. Оба приведенных выше способа реагирования (застывание и засыпание) ни в коем случае не способствуют установлению прочных, поддерживающих развитие эмоциональных связей.

Человеку, наиболее близкому к ребенку, всегда нужно следить за тем, чтобы младенец, сигнализирующий плачем о том, что ему нужна помощь, не впал в состояние паники с последующим застыванием или провалом в сон. Следует вовремя прийти на зов ребенка в тот момент, когда он испытывает острую потребность в эмоциональной поддержке, взять его на руки и успокоить и таким образом на физиологическом уровне помочь справиться со стрессом.

От внешней регуляции к саморегуляции эмоций и стресса

Родителям крайне важно знать, что организм младенцев не приспособлен к тому,

чтобы они самостоятельно справлялись со значительным по силе стрессом, то есть сами себя успокаивали. Для этого им с самого начала нужен как минимум один человек, который, чутко взаимодействуя с ребенком с помощью зрительного общения, ясных, спокойных и понятных слов, телесной близости и ласки, поможет ему справиться с потоком отрицательных переживаний, внезапно обрушившимся на него (внешняя регуляция стресса). Тем самым взрослый человек как бы передает ребенку чувство эмоциональной защищенности, внутреннего покоя. Только благодаря этому опыту младенец узнает, что избавиться от неприятных эмоций и стресса как такового в принципе возможно. Так, шаг за шагом, в результате многократных повторений аналогичных ситуаций, в которых ребенку требуются утешение и поддержка, у него начинают появляться собственные ресурсы для восстановления внутреннего равновесия – способности к преодолению стресса, то есть к саморегуляции.

Позитивный пример

В свои 12 месяцев Юлия ходит неуверенно, осторожно наступая, стараясь определить, какие возможности открываются для нее в связи с новыми навыками. Она то и дело падает, но поднимается и идет дальше. Одно из таких падений заканчивается неудачно: Юлия на лету ударяется головой о ножку стола и остается лежать на полу с громким и призывным плачем. К ней подбегает мама, берет Юлию на руки и, обнимая, приговаривает: «Да, да, конечно, это больно, но сейчас все пройдет. Нужно подуть, поду-у-у-уть». Она слегка покачивает дочку на руках и старательно дует на больное место. Юлия тут же успокаивается, соскакивает на пол и в хорошем настроении продолжает путешествие по квартире.

Негативный пример

Мама сидит на лавочке на детской площадке со своим двухлетним сыном Морисом. Она говорит по телефону, а мальчик слезает с ее колен и направляется в сторону песочницы. Он спотыкается, падает и ударяется головой о камень. Мама, заметив это, тем не менее, отворачивается, смотрит в другую сторону и продолжает разговор. Морис кричит все сильнее, внезапно повышая голос, затем переходит на визг. В конце концов мама поворачивается к нему и реагирует резким криком, повелевая ему прекратить плакать и заняться игрой. Она, мол, специально, нарушив свои планы, приехала с ним в парк не для того, чтобы он тут оборался, а для того, чтобы он играл и развлекался. Внезапно Морис прекращает плакать, словно кто-то нажатием кнопки отключил звук, застывает всем телом и смотрит ничего не выражающим взглядом в пустоту. Он сидит так, замерев, четыре или пять минут, затем все его тело медленно приходит в движение, и мальчик на четвереньках отползает от мамы в сторону песочницы. После пережитого стресса у него явно нет сил подняться на ноги. Ребенку приходится вернуться на предыдущую ступень развития и передвигаться ползком. Но через некоторое время Морис все же поднимается на ноги и, споткнувшись, тут же падает. Он снова кричит. Мать встает и с разгневанным лицом направляется в его сторону. Она хватая его за руки и, оторвав от земли, дает ему шлепок по попе, выкрикивая один за другим разные вопросы: «Почему он всегда так по-идиотски ходит, что не видит, куда идет, и все время падает, и еще ударяется и орет?» Морис кричит еще громче, протягивает к маме руки, хочет забраться на ручки и явно ищет утешения. Она, однако, разворачивает его в другую сторону и подталкивает по направлению к песочнице, а сама возвращается на лавочку. Морис истошно кричит, и опять внезапно его голос обрывается, он весь как-то складывается, мешковато обвисая, принимает совершенно сонный вид и ложится на землю. Морис, безусловно, казался бы спящим, если бы не открытые глаза, бессмысленно глядящие в пустоту.

Разные типы эмоциональных связей

Знающий наблюдатель может заметить, что годовалых детей связывают с родителями разные типы эмоциональной близости. В психологии развития их принято называть паттернами, или типами привязанности. Уверенно провести границу между ними можно не раньше чем по достижении ребенком двенадцатимесячного возраста. Только тогда качественные характеристики эмоциональной связи с родителями становятся очевидны.

Существует три классических типа привязанности:

- надежная (безопасная, прочная);
- избегающая;
- амбивалентная (тревожная).

Позже мы будем говорить и о крайних случаях: дезорганизованной привязанности и тяжелых нарушениях эмоциональных связей.

Для начала немного статистики. Исследования в разных странах показали, что у 60–65 % детей к концу первого года жизни формируется система прочных эмоциональных связей с мамой. Говоря психологическим языком, у них формируется надежный, или безопасный, тип привязанности. С папами прочная эмоциональная связь устанавливается у 55 % детей; 25 % детей оказываются вовлеченными в эмоциональные отношения с мамами по избегающему и 10 % по амбивалентному типу. Давайте рассмотрим все три варианта. Для этого нам снова нужно обратиться к классическим описаниям из психологии развития и фактам, с которыми необходимо считаться.

Дети с прочной эмоциональной связью (надежная/безопасная привязанность)

Представим себе годовалого ребенка, у которого уже сложилась система прочных эмоциональных связей с мамой. Если мама вдруг уйдет, малыш испугается, будет громко плакать и звать маму. Он всеми силами будет протестовать, не желая оставаться без нее. Ребенок попытается следовать за мамой, преодолевая все на своем пути. Когда же она вернется, наш герой заберется к ней на руки и с благодарностью позволит себя утешить. Но не пройдет и нескольких минут, как он вновь устремится прочь, увлеченный новыми впечатлениями. Он снова почувствует себя прекрасно и сможет играть в свое удовольствие. Важно отметить, что все происходящее носит стремительный характер: настроения и диспозиции сменяют друг друга, как кадры в фильме. Бывает, что дети, покинув маму слишком рано и еще не окончательно позабыв недавние горести, внезапно возвращаются в слезах и бросаются к ней в объятия. Но, получив недостающую «порцию» утешения, вновь отвлекаются и быстро находят для себя интересное занятие.

Дети, о которых идет речь, изо дня в день ощущали себя в зоне психологической безопасности. Это было возможно благодаря тому, что рядом с ними почти всегда был внимательный и отзывчивый взрослый человек – обычно мама. Как правило, у нее хватало терпения и душевных сил, чтобы в трудную минуту почувствовать и понять, что именно происходит с ребенком, и найти подходящий выход, облегчающий стрессовую ситуацию. Конечно, бывали и неудачи, когда мама признавала, что от нее ускользает истинная причина дискомфорта и крика ребенка и суть его переживаний так и остается необъяснимой. Она действовала невпопад, несмотря на то что младенец всеми силами пытался донести до нее важную информацию о себе. Но даже в этом случае «неразумное дитя» прекрасно чувствовало само это желание понять его. И если мама делала не то, что ему было нужно, ее положительное эмоциональное участие помогало наилучшим образом пережить стресс. Несмотря на неудачи, во внутреннем мире ребенка прорастал позитивный опыт преодоления

страха и беспомощности. Он чувствовал, как на смену хаосу и одиночеству вновь приходят покой и радость.

Необходимо подчеркнуть, что в основе каждого типа эмоциональной связи всегда лежит та или иная манера поведения взрослого человека по отношению к ребенку. Иными словами, определенный поведенческий стиль является необходимым условием для достижения высокого качества привязанности детей к родителям (или другим взрослым людям). Исследователи ранних детско-родительских отношений также пришли к выводу о том, что большинство родителей, чутких и отзывчивых по отношению к детям, сами выросли в близкой по духу атмосфере и восприняли этот образ действия от теперешних бабушек и дедушек грудного ребенка. Повзрослевшие дети, как правило, успешно передают следующему поколению то, что им было привито в раннем детстве: чувство доверия к миру и ощущение безопасности, желание быть для других эмоциональной опорой и вовремя «подставить плечо».

Пример

Двухлетний Юлий гуляет с папой в парке.

Они пришли покормить уток. Счастливый мальчик направляется к воде с кусочками хлеба в руках. Множество уток, увидев мальчика, стремительно пускаются в плывь прямо к нему. Часть из них начинает взлетать, чтобы опередить других. Прежде смелый и воодушевленный, Юлий пугается и, быстро развернувшись, несется с протянутыми руками к отцу, который на некоторое время берет его на руки, коротко и крепко прижимает к себе и успокаивает. Папа говорит, что мальчик испугался потому, что уток было слишком много и они слишком неожиданно все разом налетели на него. Не спуская Юлия с рук, папа направляется в сторону воды, где тот с небольшого расстояния наблюдает за утками. К нему явно возвращается уверенность, и любопытство берет свое: Юлий спускается на землю и идет к уткам, но в этот раз уже не один. Он ведет папу за руку, все ближе и ближе к уткам. Отец все время остается рядом, позволяя вести себя за руку до тех пор, пока Юлий в этом нуждается. Папа, такой большой и сильный, стоит рядом с мальчиком, который все больше чувствует себя в безопасности, освобождает руку и увлеченно – теперь уже обеими руками – бросает уткам хлеб. В конце концов утки окружают их и энергично собирают упавшие на землю крошки. Глядя на них, Юлий не замечает, как папа достает из кармана фотоаппарат, отходит примерно на несколько метров назад и делает снимки. Юлий продолжает разбрасывать кусочки хлеба, счастливый и совершенно уверенный в том, что папа стоит рядом с ним, в то время как утки окружают его все более плотной стеной. Но в том момент, когда папа окликает мальчика, чтобы сделать очередную фотографию, Юлий замечает, что утки намного ближе, чем папа. Мальчик снова пугается; он протягивает к папе руки и призывно кричит, прося о спасении. Он настолько напуган, что не решается сделать шаг. «Я здесь, все хорошо, я же никуда не ушел», – уговаривает его папа, пытаясь не испортить кадр. Лицо мальчика становится менее напряженным, а когда он видит, что папа убирает фотоаппарат и направляется в его сторону, ему сразу становится легче. Они снова стоят рядом, все вокруг приобрело свой прежний вид, порядок в мире восстановлен, и Юлий может полностью посвятить себя уткам. Он рассказывает папе, какие утки брали у него хлеб, какая из них самая симпатичная, кто быстрее всех ест. Очевидно, что присутствие отца стало для него гарантией безопасности, благодаря чему мальчик все же смог совершить это увлекательное знакомство с жизнью птиц. Когда хлеб заканчивается, утки, переваливаясь, направляются к воде. Юлий берет папу за руку, смотрит на него и говорит: «Утки всегда уходят». Дома он пересказывает маме все, что видел и узнал на пруду. В тот день Юлию едва ли удалось бы приобрести этот интересный опыт, если бы папа не был столь внимателен и терпелив, не почувствовал бы, что сын нуждается в поддержке.

Дети с ненадежно-избегающей эмоциональной связью (избегающая привязанность)

Дети, у которых система эмоциональных связей сложилась по избегающему типу, по сравнению с их ровесниками, о которых шла речь выше, фактически не протестуют, когда мама уходит. Они никак не реагируют на уход матери и всячески показывают, что их это совершенно не беспокоит. Они ведут себя так, словно не замечают ее отсутствия. Стороннему наблюдателю эти дети кажутся невозмутимыми, сохраняющими полное спокойствие или даже проявляющими излишнюю холодность и равнодушие. Что же происходит, когда мама возвращается? Ребенок не приветствует ее, не проявляет ни радости, ни огорчения, не подходит к ней и не старается забраться на руки. Более того, его взгляд устремлен в другую сторону: он демонстрирует свой «бесстрастный» затылок и увеличивает и без того немалое расстояние, отделяющее его от мамы. Активное избегание матери в такой ситуации ярко выражено, и его ни с чем нельзя перепутать.

Избегающей эмоциональной связи, как и в предыдущем случае, соответствует определенным образом эмоционально окрашенный поведенческий стиль взрослого человека. Рассмотрим его. Представим себе напуганного чем-то маленького ребенка: он плачет и нуждается в защите и помощи. На языке психологии это означает, что в этот момент активизируется система привязанности ребенка, то есть резко возрастает потребность в эмоциональной поддержке, сопереживании. В таких ситуациях мама из раза в раз дает ребенку понять, что с ее точки зрения он прекрасно обойдется без утешения и сочувствия, – словом, вполне может успокоиться сам. При таком подходе родители, как правило, ориентированы на раннюю самостоятельность детей, которая трактуется достаточно специфическим образом. Тот, кто устанавливает с детьми избегающий тип эмоциональной связи, обычно хочет, чтобы они как можно раньше научились справляться со стрессом без слез и криков, с минимальной поддержкой со стороны взрослых. Поскольку на первом году жизни ребенок уже свыкся с тем, что в ответ на призыв о помощи он, как правило, получает отказ, неудивительно, что со временем он и вовсе перестает выражать то и дело возникающую у него потребность в эмоциональном участии родителей. Более того, в подобных ситуациях дети достаточно быстро приучаются скрывать желание прибегнуть к помощи родителей. Активное подавление взрослыми протестных реакций и плача ребенка, его стремления прижаться и буквально спрятаться, укрыться от бурных, раздирающих эмоций на руках родителей приводит к концу первого года жизни ребенка к формированию соответствующего типа эмоциональной связи. При этом в глазах родителей ребенок выглядит автономным, довольным жизнью; он хорошо справляется с собой, когда близкие уходят и оставляют его с малознакомыми людьми. Он является для них воплощением идеала малыша, о котором мечтают большинство немецких родителей. Такие дети быстро и часто меняют нянь и воспитателей, их можно без проблем «сдавать на хранение» – то соседям, то нянечкам, не заботясь о предварительном знакомстве. Им не свойственны перепады настроения и эмоциональные затруднения при расставании с родителями; во всяком случае, они всякий раз демонстрируют свою устойчивость и независимость в ситуациях подобного рода. Но современные исследования показали, что эти дети лишены внутреннего покоя, и расставание с близкими для них – нелегкая задача. Даже очень. Так же как и дети с прочной эмоциональной связью с родителями, дети с эмоциональной связью по избегающему типу испытывают стресс в момент расставания с близкими людьми. Об этом свидетельствуют объективные показатели: пульс учащается, выделяются гормоны стресса.

Но, в отличие от детей с надежным типом привязанности, эти дети, как уже было показано выше, к концу первого года жизни научились скрывать признаки стресса, подавлять проявления своих чувств. Они сумели «убедить» родителей в том, что не нуждаются в их поддержке, и научились успешно играть роль, никак

не соответствующую их внутреннему состоянию, в котором преобладают напряжение и беспокойство. Им приходится вести себя так потому, что на деле они не раз убеждались, что лишь такое поведение одобряемо взрослыми: только скрывая потребность в помощи и близости родителей, можно избежать гнева и негативных реакций с их стороны. Понятно, почему эти дети часто жалуются на головные боли или боли в животе, нередко плохо спят, у них бывают приступы тошноты и головокружения. Соматические симптомы такого рода возникают на фоне того, что стресс, который испытывает ребенок, не найдя позитивного выхода, не исчезает бесследно, а производит негативный эффект на телесном уровне. Ребенок не может выразить свои эмоции поведенчески: плакать, бросаться к родителям, просить, чтобы его взяли на руки, приласкали, успокоили. Вследствие этого уровень стресса длительное время остается высоким и находит свое выражение в виде психосоматических реакций. В яслях такой малыш в первый день без слез расстается с мамой и идет за незнакомой воспитательницей. Он не протестует, не цепляется за маму, прося ее остаться. Однако внимательный наблюдатель заметит, что ребенок напряжен и – по сравнению с детьми с прочной эмоциональной связью – не может столь свободно играть и реализовывать свой познавательный потенциал. Высокий уровень стресса изо дня в день приводит к перегрузке иммунной системы, поэтому часто уже через несколько дней посещения детского сада или ясель ребенок заболевает.

Родители, которые устанавливают с детьми эмоциональную связь по избегающему типу, как правило, тоже унаследовали определенный стиль поведения от своих родителей, а те, в свою очередь, переняли его у старшего поколения. Ситуации такого рода были типичны в их детские годы: ребенок испугался или ушибся и, не встретив сопереживания со стороны близких, был вынужден оставаться наедине со своим горем. Взрослые «подбадривали» его примерно таким образом: «Ну, ничего страшного! Ничего же не случилось! Не делай вид, что тебе больно! Сам виноват, нечего было так далеко уходить! Не слушаешься – вот теперь будешь знать! Не стыдно плакать? А еще мальчик!» На первом году жизни многим детям приходилось подолгу плакать ночами, так и не дождавшись, что кто-то из взрослых подойдет к ним, а если родители отзывались на крик, то реакцией их могли быть гнев и раздражение. Усвоив, что потребность в сочувствии и утешении никогда не может быть удовлетворена и, более того, если обнаружишь это свое «слабое место», вероятнее всего получишь отпор (или тебя вовсе перестанут замечать, посмеются или обвинят в малодушии), дети учатся скрывать свои истинные чувства. Впоследствии они воспроизводят ту же модель со своими детьми.

Пример

Давиду 20 месяцев. Он хорошо развит моторно и ловко залезает всюду, куда только можно забраться. Он не упускает случая залезть на стул, на диван или даже на стол. Придя на детскую площадку, он с радостью бежит к горке, к которой подвешены веревочные конструкции для лазания. Мама Давида сидит на скамейке и с интересом наблюдает за его действиями. Она подбадривает его, мол, давай забираться выше. Давид уже довольно высоко, но неожиданно он срывается и падает на песок лицом вниз. Из носа идет кровь. Давид зовет маму. «Ничего страшного, вставай, попробуй еще раз. Давай!» Она полностью игнорирует его смещение и кровоточащий нос. Давид в сомнениях и слезах направляется к маме, забирается к ней на колени и старается прижаться всем телом. Мама разворачивает его, ставит на землю и отправляет обратно на горку, уверяя, что нужно еще раз попробовать и все получится. Она действительно полностью игнорирует его потребность в близости и утешении, его разбитый нос. «Вот увидишь, твой нос еще не раз будет кровоточить», – завершает она свой монолог. Давиду остается лишь как-то успокоиться самому. С плачем и всхлипываниями он сидит перед мамой, смотрит в пустоту и в конце концов направляется в сторону игровой площадки. Но он больше не может, как раньше, ловко и увлеченно забираться на горку, радоваться игре. Он стоит потерянный перед висящими канатами и смотрит на них

без всякого интереса, и со стороны кажется, что ребенок вообще не знает, что ему теперь делать. Вне всякого сомнения, Давид все еще не может избавиться от стресса, вернуть утраченное равновесие. А происходит это потому, что самый естественный и обычный для ребенка способ справиться со стрессом – это обратиться за помощью и утешением к кому-то из взрослых. К сожалению, мама Давида отрицает этот древний и эффективный ритуал.

Это типичный пример проявления анти-чуткости, в данном случае со стороны мамы, для которой свойственно поведение по типу эмоционального избегания. Не удивительно, что по достижении примерно годовалого возраста в результате такого стиля взаимодействия в душе ребенка созревает убеждение: «Когда мне плохо, страшно или больно, лучше не бежать к маме за утешением и помощью, потому что она может рассердиться или не обратит на меня никакого внимания. Ей понравится гораздо больше, если я сделаю вид, что ничего особенного не случилось. Если я слишком часто и настойчиво прошу ее о помощи, она сердится и не хочет меня видеть. А это намного страшнее, и потому мне еще больше хочется броситься к ней и расплакаться. И хотя я еще мал и не знаю, как мне справиться самому, все равно лучше не показывать свои чувства».

Дети с тревожной эмоциональной связью (амбивалентная привязанность)

Дети, у которых сформировалась система тревожных эмоциональных связей, в момент расставания с мамой или в состоянии сильного испуга, когда потребность в эмоциональной поддержке резко возрастает (активизируется система привязанности), бурно и продолжительно выражают свои чувства. Они неистово кричат и протестуют, зовут маму, и никто не усомнится в том, что дети испытывают значительный по силе стресс. Даже в самых обычных, повседневных ситуациях они в страхе, со слезами пытаются вернуть маму, так что ей бывает нелегко зайти в туалет или перейти из комнаты в кухню. Но мы помним, что дети с системой прочных эмоциональных связей в момент расставания с кем-то из родителей ведут себя похожим образом. Наблюдая за теми и другими в сходных ситуациях, нелегко провести границу между типами связи. Огромная разница в их поведении становится очевидна в момент возвращения мамы или папы. Представим себе, что мама приходит и старается успокоить безутешного малыша. Она берет его на руки. Вы помните, что дети с прочной эмоциональной связью быстро успокаивались и уже через несколько минут, полные сил и энергии, возобновляли свои прежние занятия. Дети с тревожной эмоциональной связью, напротив, никак не могут вернуть утраченное ими внутреннее равновесие: они буквально вцепляются в маму руками и что есть мочи колотят по ней ногами. С одной стороны, они выражают потребность в ее участии и поддержке, а с другой – отрицают саму эту возможность и отказываются от нее. Это противоречивое поведение типично для детей с тревожным типом привязанности и формируется под влиянием противоположных ожиданий по отношению к ним. Иногда на то, чтобы успокоиться, ребенку может потребоваться 10–15 минут, несмотря на то что мама могла отсутствовать всего несколько секунд. Все это время ребенок с криками и всхлипываниями прижимается к маме, цепляется за нее и вместе с тем пытается выскользнуть и вырваться из ее рук. Когда же мама пытается отвлечь его игрой, ребенок продолжает в том же парадоксальном стиле: он то играет – то прерывает игру, то слезает с маминых колен – то забирается снова. Для взрослого человека все это крайне утомительно, поскольку он все время получает от ребенка противоположные по значению сигналы и никогда не успевает на них отреагировать. Так, если в момент, когда ребенок ищет близости и сочувствия, мама привлекает его к себе, стараясь утешить, а он в ответ отталкивает ее или отдаляется, нередко проявляя агрессивность, – в такой ситуации мама, естественно, чувствует себя крайне неуверенно.

Родители детей с амбивалентным типом привязанности, как правило, сами были связаны со своими родителями аналогичными по характеру эмоциональными узами.

Они не раз испытали на себе, что, обратившись к маме в сложной для них ситуации, можно встретить как понимание и сочувствие, так и – иной раз – резкий, холодный отпор, безразличие или неприятие. Самое главное, они никогда не знали заранее, когда и как родители отреагируют. Теперь эта модель поведения начинает действовать по отношению к их собственным детям. Нередко можно наблюдать такую картину: мама берет на руки и утешает испуганного и плачущего ребенка. Она всеми возможными способами дает ему понять, что теперь все будет хорошо, потому что она рядом и больше нечего бояться, и в то же время в качестве «параллельного сообщения» все более сердито повторяет: «Хватит уже! Прекрати ныть! Ну, сколько же можно?» А затем снова переходит к утешению: «Я здесь, с тобой, все будет хорошо». В конце концов ребенок окончательно запутывается и не знает, на какой из двух посылов ему ориентироваться. Проблема заключается в том, что, когда мама успокаивает его, внутреннее равновесие восстанавливается, и он перестает остро нуждаться в эмоциональной поддержке с ее стороны. Но когда мама на том же дыхании, в качестве ответа на просьбу о помощи, вдруг начинает злиться и раздражаться, ребенок снова огорчается, пугается, и потребность в сопереживании вновь возрастает. Говоря психологическим языком, система привязанности ребенка снова приходит в активное состояние.

Пример

Элена гуляет, держась за мамину руку. Заметив небольшой бордюр вдоль тротуара, девочка устремляется к нему и пытается на него залезть. Ее явно привлекает нелегкая задача: балансируя пройти по бордюру. Мама назидательным тоном отговаривает ее, объясняя, что ей не хочется, чтобы Элена залезла туда. Элена, однако, протестует и добивается своего. И вот она уже достигла желанной цели: она бойко идет по бордюру, держа маму за руку. Но теперь ей хочется идти самостоятельно. Мама не соглашается отпускать ее и снова объясняет, что это опасно и нужно слезть. Элена опять настаивает на своем, уходит вперед, спотыкается и падает. Мама бросается к ней, берет на руки, крепко прижимает к себе, утешает. Элена рыдает у нее на руках. В это время мама говорит: «Ну я же тебя предупреждала, что это опасно и может плохо кончиться». Элена плачет еще громче, а мама уверяет теперь, что все будет хорошо и нечего так переживать, девочка всему научится. Эти перепады и смены настроений следуют одно за другим не менее десяти минут, прежде чем Элена после небольшого «путешествия в мир неведомого» приходит в себя. Через некоторое время она снова бодро шагает с мамой за руку, бросая неуловимые взгляды в сторону бордюра, но уже не делает попыток возобновить свои эксперименты.

Как правило, дети с тревожной эмоциональной связью со временем начинают проявлять меньше заинтересованности в исследовании окружающего мира. Это связано с тем, что в большинстве случаев они не получали от родителей соответствующего одобрения или поощрения, взрослые не побуждали их к открытию нового. Мы чаще видим, что детей и родителей связывает боязнь разлуки, поскольку мама не раз подчеркивала, что «эксперименты» таят в себе опасность. Все вышесказанное подводит нас к пониманию того, почему познавательная, исследовательская активность таких детей все время тормозится и они не могут в полной мере почувствовать радость от освоения нового. В младенчестве все они прибегали к помощи родителей в трудных ситуациях и искали у них поддержки, когда нужно было проявить решительность. Но после года они все чаще оставались сидеть рядом с мамами, и весь их облик говорил о том, что в общем-то им особенно никуда не хочется и вокруг ничего такого интересного не происходит. На первом году жизни они усвоили, что мир довольно опасен. Страх всякий раз подсказывал им, что сидеть возле мамы все же не так рискованно. Прежде, когда в случаях проявления самостоятельности эти дети, как и любые другие, испытывали неудачи, они знали, что их будут одновременно и успокаивать и отговаривать от продолжения за думанного. Таким

образом, активность детей в познавательной сфере постепенно подстраивалась под родительскую систему ожиданий. Они исследовали окружающий мир в меньшей степени, чем им того бы хотелось, так как мамино беспокойство служило для них ориентиром. Несколько сниженный интерес к окружающему миру у детей с тревожным типом эмоциональной связи заметен уже в первые годы жизни: им еще нет трех лет, а любопытство уже все меньше ведет их по пути от терпеливости исследователей к радости первооткрывателей. Под влиянием страха им приходится жертвовать частью естественной для их возраста любознательности ради того, чтобы занимать более безопасное место недалеко от мамы или папы. А если и вправду случается какая-то неприятность и требуются утешение и помощь, эти дети не надеются на то, что их успокоят и удастся избежать непонимания и непоследовательности со стороны родителей. Они знают, что на руках у мамы их ждут одновременно и сочувствие и осуждение за излишнюю самостоятельность.

Характер эмоциональной связи передается через поколения

Существует очевидная и несомненная связь между прежним опытом эмоциональных связей родителей, их поведением по отношению к грудному ребенку и типом привязанности у детей. Большинство людей, связанных со своими родителями прочными эмоциональными узами, достаточно хорошо «оснащены» необходимым запасом чуткости, которым они могут в нужный момент воспользоваться, общаясь с грудным ребенком. И высока вероятность того, что и со своими детьми, к моменту достижения ими года, у них установится надежный тип привязанности. Это не удивительно, ведь в этих семьях дети большую часть времени чувствуют себя в безопасности, они не испытывают недостатка в эмоциональной поддержке. В дальнейшем они смогут передать все это и своим детям, так как «унаследовали» необходимые качества и стиль поведения, основанный на взаимопонимании и доверии.

В свою очередь, дети с избегающим типом эмоциональной связи, вырастая и становясь родителями, как правило, не отличаются особой чуткостью и отзывчивостью, общаясь с собственными детьми. В детстве для них было привычным скрывать свои чувства и эмоциональные потребности, проявления которых чаще всего не вызывали одобрения со стороны родителей. Теперь они проводят аналогичную политику игнорирования и порицания чувств как таковых со своими детьми, для которых вероятность установления избегающего типа привязанности к концу первого года жизни повышается с каждым днем.

По тому же принципу от одного поколения другому передается и тревожный тип эмоциональной связи. Унаследовав от родителей определенный способ реагирования (страх, неуверенность и противоречивое поведение в ответ на призывы ребенка о помощи), взрослые мамы и папы также способствуют тому, что дети к концу первого года жизни устанавливают с ними амбивалентный тип привязанности.

Преимущества прочных эмоциональных связей

Надежная привязанность (прочная эмоциональная связь) – это лучшая психологическая защита, к которой может прибегнуть ребенок, что оказывается особенно важным в сложных жизненных обстоятельствах, когда он испытывает большие психические нагрузки. Еще одно фундаментальное значение прочной эмоциональной связи с родителями заключается в том, что на ее основе формируется гибкая и устойчивая личностная структура человека. Дети с надежным типом привязанности более выносливы по отношению к психическим нагрузкам и обладают более широким спектром защитных возможностей. С людьми они, как правило, устанавливают дружеские связи и легко находят свое место в той или иной группе; в конфликтных ситуациях выбирают социально ориентированные решения, крайне редко проявляя агрессивность по отношению к себе или к другим людям. Как правило, эти дети творческие, они умеют легко перестраиваться и гибко реагировать на изменение ситуации.

При прочих равных условиях они выделяются среди сверстников развитыми способностями к обучению и концентрации внимания, высокими интеллектуальными возможностями и хорошо развитой речью.

И еще одно очень важное обстоятельство, о котором нужно сказать отдельно: уже в дошкольном возрасте дети с прочными эмоциональными связями очень чувствительны к внутреннему миру других людей. Это проявляется и в игре с детьми, и в общении с родителями: ребенок может принять точку зрения *другого*, почувствовать то, что тот ощущает, осознать мотивы его поведения и проследить ход его мыслей. Эта уникальная способность к сопереживанию и вчувствованию в мир другого человека, пожалуй, наиболее существенное приобретение ребенка с надежным типом привязанности. Мы также можем ожидать, что, когда эти дети станут родителями, им удастся быть чуткими по отношению к нуждам и переживаниям своего ребенка. Дети – обладатели прочных эмоциональных связей – уже в детсадовском возрасте способны рассматривать ситуации, исходя из следующего посыла: «Я чувствую, что ты чувствуешь, *что* я чувствую. Я думаю, что ты думаешь, *о чем* я думаю. У меня одни намерения – а у тебя другие, но каждый из нас может что-то рассказать о своих чувствах, мыслях и желаниях. Мои мама и папа думают, чувствуют и ведут себя по-разному, и это отличается от того, как думаю, чувствую и веду себя я». Это основополагающая способность человека, которая дает ему возможность понимать других людей и приоткрывать для них свой внутренний мир, находить компромиссы, быть с близкими рядом, разделяя их переживания как в горе, так и в радости, и ожидать того же от других по отношению к себе.

Пример

Пятилетний Феликс увлечен строительством башни из кубиков. Мама приближается к нему со словами:

– Феликс, давай-ка сходим в магазин, нам нужно срочно что-нибудь купить, потому что магазины скоро закрываются, а дома у нас совсем ничего нет.

Феликс, не глядя на маму, отвечает, что он хочет играть.

Мама продолжает:

– Феликс, я знаю, что у тебя очень интересная игра и ты строишь замечательную башню, но я не могу оставить тебя одного дома. А это значит, что нам нужно пойти вместе.

Феликс повышает голос:

– Я совсем не хочу в магазин, это ты хочешь, а я хочу остаться дома и играть.

Тогда мама делает следующий заход:

– Если мы пойдем вместе, потому что я никак не могу оставить тебя одного, то ты сможешь мне быстро находить продукты в магазине, и мы в два счета разделаемся с покупками.

Феликс развивает ее мысль:

– А когда мы вернемся домой, ты со мной поиграешь?

– О, это прекрасная идея! Если быстро обернемся, еще останется время для игры.

– Но тогда ты должна поиграть со мной подольше, столько же, сколько мы пробудем в магазине.

Мама смотрит на Феликса с сомнением:

– Не могу точно сказать, сколько у нас останется времени для игры до ужина. Но если мы сегодня еще не наиграемся, строительство башни можно продолжить и в воскресенье утром. В воскресенье у меня точно будет больше времени.

Это компромиссное решение вполне устраивает Феликса. Он встает и весьма довольный отправляется в магазин. Он предвкушает предстоящую игру с мамой. По дороге Феликс рассказывает о строительстве башни и о том, как мог бы развиваться сюжет их совместной игры.

Этот пример показывает, что в свои пять лет Феликс уже может принять во внимание желания и намерения своей мамы и соотнестись с ними на эмоциональном уровне.

Это делает возможным нахождение ими компромиссного решения: они действуют как партнеры по кооперации, принимающие во внимание желания и мотивы другой стороны. При этом мы видим, что речь идет о пятилетнем мальчике и его маме. Столь выраженная способность к принятию точки зрения другого характерна для детей с надежным типом привязанности, поскольку они сами привыкли, что взрослые (или, по крайней мере, один эмоционально близкий им взрослый человек) относятся с уважением к их чувствам и намерениям; более того, для них это совершенно естественно. Принятие совместного решения с такими детьми обычно не является проблемой, даже если конечный результат не вполне соответствует их желаниям. Феликс прекрасно понимает, что принятое решение идет вразрез с его сиюминутными интересами, но он может внутренне опереться на отсроченное ожидание совместной игры, которая доставляет ему большое удовольствие.

Минусы непрочных эмоциональных связей

Ненадежные типы привязанности, или, другими словами, непрочные эмоциональные связи, являются факторами риска для психического развития ребенка. Это означает, что дети с ненадежным типом привязанности менее выносливы по отношению к психическим нагрузкам. Они чаще, чем дети с прочными эмоциональными связями, подвержены отклонениям в развитии в ситуациях психологического стресса, например, при разводе родителей, переезде или потере друзей.

Такой ребенок, испытывающий значительное по силе и длительное психическое перенапряжение, не располагает широким спектром защитных возможностей, которым, как правило, пользуются дети с надежным типом привязанности в аналогичной ситуации. Дети с непрочными эмоциональными связями часто замыкаются в себе, предпочитают быть в одиночестве (что особенно характерно для детей с избегающим типом привязанности); они не могут попросить или как-то иначе заявить о том, что им нужна помощь или поддержка.

Дети с амбивалентным типом привязанности под влиянием сложных обстоятельств буквально цепляются за близкого им человека, но не могут довериться никакому решению из тех, что им предлагают.

У них мало друзей, и желание быть среди ровесников проявляется слабо; они часто предпочитают агрессивные способы разрешения конфликтов более мирным, основанным на компромиссах. Их интеллектуальные способности и способность к обучению как таковая, развитие речи, выносливость, гибкость в общении и кооперативные навыки выражены слабо, если их сравнивать с таковыми у детей с прочными эмоциональными связями.

То же можно сказать и о способности к эмпатии или принятию точки зрения другого человека. Этим детям с трудом удается сопереживать чувствам людей, будь то другие дети или взрослые, настроиться на их ход мыслей и понять их цели. Им непросто соотноситься и с собственными чувствами и намерениями, осознать их и принять во внимание, а значит – сделать их понятными для взрослых или сверстников. Можно предположить, что их дети, скорее всего, также унаследуют аналогичный тип привязанности.

Если привязанность не сложилась

Когда у ребенка не складывается эмоциональная связь с кем-то из взрослых, могут возникнуть дезорганизованная привязанность или нарушения развития привязанности. Все это я объединяю под единым понятием *патологии привязанности*, смысл которого заключается в следующем: уже на первом году жизни мозг младенца фиксирует патологический тип эмоциональной связи, который сохраняется по мере взросления ребенка. Этим в основном определяется тип мышления и поведения человека, как в детстве, так и во взрослом возрасте.

Дезорганизованная привязанность

Родители детей с дезорганизованным типом эмоциональной связи, как правило, сами страдают от последствий непроработанной психической травмы, которая чаще всего вызвана потерей близкого человека, смертью ребенка, трагической беременностью, унижением или насилием. Если люди не прибегают к помощи психотерапевта для устранения последствий пагубного воздействия этого опыта, то велика опасность, что они будут переносить все свои страхи и довлеющее над ними чувство беспомощности на своего ребенка. Чаще всего это происходит тогда, когда плачущий и кричащий младенец своим поведением как бы возвращает родителей в травмирующую ситуацию, оживляя в памяти чувство стыда, страх, ярость, горе. Понятно, что при этом просто невозможно быть чуткими по отношению к ребенку. От родителей ребенок воспринимает, главным образом, страхи, ощущение бессилия и опасности. Поведенческий стиль матери или отца внушает ребенку сильное беспокойство и пугает его. Малыш воспринимает собственных родителей как угрозу, но только тогда, когда они находятся под влиянием травмирующих воспоминаний. В других же ситуациях ребенок чувствует, что на них можно положиться, они заботятся о нем и эмоционально доступны для него. Как следствие, мы видим, что у ребенка не возникает целостной внутренней картины эмоциональной безопасности; вместо этого у него формируется дезорганизованный тип привязанности. В ситуациях разлуки это проявляется таким образом, что дети, с одной стороны, протестуют и требуют возвращения матери, а с другой, – завидев ее, могут начать приближаться к ней, но внезапно останавливаются на полпути, разворачиваются, бегут прочь, застывают на некоторое время и начинают яростно кричать; в общем, ведут себя весьма противоречиво. Иногда в подобных ситуациях у этих детей можно наблюдать и своеобразные повторяющиеся движения, лишённые очевидного смысла. Порой можно заметить, что некоторое время дети кажутся как бы «отсутствующими». Эти реакции, напоминающие состояние транса, можно наблюдать у детей достаточно часто, и чаще всего тогда, когда дети нуждаются в эмоциональной поддержке в ситуациях страха и разлуки. Такого рода впадения в транс нужно отличать от состояний, вызванных эпилептическими приступами. Для этого имеет смысл провести медицинское обследование.

Если к концу первого года жизни мы наблюдаем у ребенка проявления дезорганизованного типа эмоциональных отношений, это говорит о наличии фактора риска для его психического развития. Как правило, в дальнейшем вышеназванный тип привязанности приводит к возникновению психических заболеваний, которые чаще всего дают о себе знать на фоне сложных жизненных обстоятельств. По этой причине родителям следует своевременно обратиться за помощью к психотерапевту: как для себя, так и для ребенка.

Пример

Марку 18 месяцев. Он уже шесть месяцев ходит в ясли, где у него сложились хорошие отношения с воспитательницей, которая всегда может успокоить его, если он пугается или расстраивается. Когда за ним приходит мама, воспитательница всегда наблюдает одну и ту же сцену: мама появляется в дверях группы, Марк идет ей навстречу, и воспитательница ожидает, что ребенок, протягивающий к маме руки, вот-вот окажется в ее объятиях. Но, едва достигнув матери, мальчик внезапно останавливается как вкопанный, замирает, в трансе утыкается взглядом в угол комнаты и остается неподвижным. Он словно застывает в состоянии транса, а потом неожиданно падает на пол и отчаянно кричит. Затем Марк позволяет матери взять себя на руки и явно ищет утешения. Но в объятиях мамы он снова резко погружается в транс, совершая бессмысленные, повторяющиеся движения руками. При этом Марк со всей очевидностью старается избежать физического контакта с мамой. Она раздражается и в конце концов спускает его с рук. Марк

с плачем и криками ходит вокруг нее. Когда же мама возобновляет попытку взять его на руки, Марк разворачивается и отходит в сторону. Из-за этих странных приступов мальчик попадает на прием к детскому врачу, но обследование не дает никаких результатов. Такое необычное поведение воспитательница наблюдает у Марка только во время встречи с мамой и иногда по утрам, когда та уходит из яслей. Вышеописанное поведение весьма характерно для детей с дезорганизованным типом привязанности. В разговоре с мамой выясняется, что до рождения Марка у нее было два выкидыша, которые она до сих пор не может пережить. Как только женщина заговаривает об этом, на глазах у нее появляются слезы. Моменты расставания и страх, что с ребенком что-то не так, вызывают у нее сильный стресс, настолько сильный, что она полностью теряется и не знает, как себя вести. Иногда она в состоянии полной беспомощности спрашивает себя, что же ей делать и как реагировать на его поведение. Особенное напряжение вызывают ситуации расставания, когда мама снова и снова рисует для себя ужасные картины того, что с Марком тоже что-то случится и она потеряет третьего ребенка.

Это типичный пример того, как непроработанная психическая травма, вызванная потерей двух нерожденных детей, влияет на отношение матери к своему ребенку. Наличие серьезных проблем в полной мере проявляется при расставании. Ведь у Марка уже сложился на основе опыта раздвоенности дезорганизованный тип привязанности: иногда мама заботливо и чутко относится к мальчику, а иногда глаза ее полны страха и она не может отпустить его от себя, посылая противоречивые импульсы: «Ну, давай, иди в группу, что же ты?» и «Нет, оставайся лучше со мной!» Она сообщает Марку, что в ясельной группе он будет в безопасности и может довериться воспитательнице, но в то же время характер расставания и выражение ее лица свидетельствуют о другом: «Будет лучше, если ты останешься со мной: жизнь слишком опасна, и в худшем случае может даже случиться так, что ты погибнешь. А я страшно боюсь тебя потерять. Поэтому лучше не уходи от меня». Эти крайне противоречивые установки, сообщаемые матерью – ее голосом, мимикой, мелодикой речи и пластикой, – безусловно, улавливаются Марком и повергают его в состояние полной потерянности, в котором он беспомощно барахтается между ощущениями безопасности и нависшей угрозы. Он не может интегрировать все эти несовместимые сообщения и сопровождающие их чувства. В данном случае, скорее всего, можно говорить о существовании дезинтегрированной, или дезорганизованной, внутренней модели привязанности. По мере того как у Марка повышается потребность в эмоциональной близости с мамой (система привязанности приходит в активное состояние), запускается патологический механизм уже действующей модели привязанности, что выражается в противоречивом поведении, смене направлений движения: Марк то приближается к матери, то удаляется от нее, и состояния транса и истерики внезапно сменяют друг друга. Мы можем также прогнозировать, что, повзрослев, Марк будет вести себя не менее «странно», когда ему придется расставаться с кем-то из людей, к которым он успел привязаться, что вероятнее всего будет вызывать у окружающих недоумение и раздражение.

Нарушения привязанности

Нарушения привязанности возникают тогда, когда дети на первом году жизни испытывают различные формы насилия со стороны близкого к ним человека. К ним относятся: игнорирование потребностей ребенка, как эмоциональных, так и физиологических, словесные оскорбления, физическое и сексуальное насилие, а также присутствие ребенка в качестве свидетеля насилия, совершаемого кем-то из близких. Кроме того, причинами подобного нарушения могут стать внезапная разлука с человеком, к которому привязан ребенок, и замена его другим, без всякого переходного периода и времени для адаптации. Типы нарушений привязанности подробно описаны в моей книге

«Bindungsstörungen: Von der Bindungstheorie zur Therapie»². Поэтому я хотел бы коротко остановиться только на двух из них.

1. Недифференцированность в проявлениях привязанности

Многие дети растут в семьях или детских домах в условиях постоянного пренебрежения их душевным миром. У них нет близких людей, которые могли бы общаться с ними на эмоциональном уровне, никого, кто мог бы прислушаться и чутко ответить на переживания ребенка. Следствием такого тотального безразличия со стороны взрослых становится не только замедленный рост младенцев. Сравнение детей, не знающих душевной близости, с ровесниками, живущими в эмоционально благополучной обстановке, показывает, что первые заметно отличаются от вторых меньшим объемом головы. Это вызвано тем, что у ребенка, растущего в условиях острого эмоционального дефицита, а нередко и физической запущенности, не выделяются в достаточном количестве гормоны, отвечающие за клетки роста, а также гормоны, стимулирующие объединение специфических нейронов головного мозга. Со временем начинают проявляться и особенности в поведении этих детей: уже на первом, а затем втором и третьем году жизни ребенок без разбора идет ко всем незнакомым людям, забирается к ним на руки, прижимается, называет их «мама» и «папа». Дети ведут себя по отношению к чужим людям так, словно это самый близкий им человек, с которым полностью отсутствует дистанция. Такое поведение ни в коей мере не является проявлением привязанности ребенка. Правильнее рассматривать его как способ социальной адаптации к эмоциональному безразличию (как это чаще всего бывает в интернатах), вызванному отсутствием близкого, заботливого человека, который посвящал бы себя ребенку. Прижимаясь ко всем людям подряд, дети пытаются компенсировать дефицит близких эмоциональных отношений, чтобы найти защиту и внутренний покой.

Этот тип нарушения привязанности действительно чаще всего встречается у детей, выросших в атмосфере полного к ним безразличия. В этих случаях необходимы как можно более ранняя психотерапия, соответствующая возрасту ребенка, и иная среда, в которой у него может постепенно сформироваться надежный тип привязанности. А значит, для спасения этих детей нужно усыновление или какая-то форма опеки, позволяющая ребенку жить в семье.

Пример

Четырехлетнюю Наташу удочерили, когда ей было 15 месяцев. До этого она жила в доме ребенка.

Сегодня мама первый раз привела ее в детский сад. Наташа быстро забирается на колени сначала к одной, затем к другой воспитательнице, целует их и спрашивает по очереди: «Теперь ты моя мама?» Она ведет себя в саду так же раскованно, как и дома. Бросается в глаза прежде всего то, насколько легко Наташа нарушает дистанцию при общении с людьми и проявляет готовность прижиматься к любому взрослому человеку без разбора, даже если она его в первый раз видит. Ни страх, ни волнение внешне никак не проявляются, словно она их не испытывает.

Для детей с недифференцированным типом нарушения привязанности это поведение совершенно типично. Для того чтобы у Наташи сформировался надежный тип привязанности, необходима интенсивная игровая терапия, а также консультирование и психологическое сопровождение ее приемных родителей. В этих условиях шансы

² В русском переводе: Бриш К. Х. Терапия нарушений привязанности: от теории к практике. М.: Когито-Центр, 2012.

на возникновение специфических, прочных эмоциональных связей с родителями достаточно высоки. Впоследствии можно было бы прогнозировать, что расставание с приемной мамой уже не будет столь «безоблачным», а одной из воспитательниц девочка будет оказывать явное предпочтение. Естественно, крайне важно объяснить и маме, и воспитателям в детском саду, что возникновение определенных сложностей, таких как протест при расставании по утрам, – это неотъемлемая, позитивная часть процесса развития, ведущего к установлению отношений привязанности. Маме и воспитательницам также нужно будет рассказать, что прочные эмоциональные связи с ребенком нередко более «утомительны», чем их полное отсутствие. В то же время эти изменения можно рассматривать как безусловное достижение и своего рода заслугу взрослых, поскольку они являются явным признаком перелома ситуации в лучшую сторону.

2. Отказ от проявлений привязанности

Дети, с младенческого возраста подвергающиеся насилию со стороны близких людей, не могут искать у них утешения и поддержки, даже если им страшно или грустно. Мы видим маленьких детей, которые стоят в слезах перед своими родителями, напуганные лаем собаки; они горестно плачут, но не подходят к маме или папе, не бросаются к ним на колени, чтобы успокоиться. Совершенно очевидно, что ребенок, испугавшийся собаки, нуждается в утешении и защите, но он не идет ни к кому из близких, потому что прежний опыт их взаимоотношений также наполнен страхом и тревогой. Дети, подвергавшиеся насилию, как правило, вообще лишены опыта близких эмоциональных отношений, им неизвестно, что в минуты страха и отчаяния кто-то может прийти им на помощь: вместо объятий, сочувствия, попыток отвлечь и утешить они ожидают приступов ярости, обвинений, неприятия и оскорблений вплоть до суровых физических наказаний. Жизненная ситуация этих детей представляет собой дилемму: они боятся взрослого, который наиболее близок к ним, и часто живут в постоянном страхе, поэтому они неосознанно находятся в поиске «настоящего» близкого человека. Но поскольку такого человека рядом нет, они патологическим образом привязываются к тому, кто представляет для них угрозу. Этому своеобразному процессу развития эмоциональных связей я дал название *патологической привязанности к насильнику*. «Насильником» я называю близкого ребенку человека, который проявляет по отношению к нему открытую агрессию. Эти дети, как правило, испытывают сильный стресс, поскольку близкий человек вызывает у них страх, и именно к нему в трудную минуту они вынуждены обращаться за помощью.

Пример

Трехлетнего Пауля мама привела на прививку к детскому врачу. Здесь много интересного, и Пауль с любопытством смотрит по сторонам. Он добирается до одного из ящиков стола, приоткрывает его, но мать тут же с гневом обрушивается на него, требуя немедленно закрыть ящик. Пауль стремительно захлопывает его и прищемляет себе палец. Он вскрикивает и стоит в растерянности и испуге. Мама грубо хватается за руку, отдергивает от стола, дает подзатыльник и кричит. Она кричит, чтобы он прекратил, что она ему всегда говорила, чтобы он не открывал чужие ящики, и если он еще раз это сделает, она его здорово отшлепает. Пауль надрывно плачет. Но при этом он не может обратиться к маме за помощью и утешением, несмотря на то что боль в прищемленном пальце не утихает. Поскольку самый близкий для него человек – это та самая мама, которую он уже не в первый раз воспринимает как вполне реальную угрозу, он не может считать ее источником помощи и защиты, человеком, который поможет ему успокоиться. Мальчик остается стоять как вкопанный и отчаянно кричит, в то время как мама отворачивается и полностью игнорирует его.

В приведенном примере проявляются все характерные черты этого нарушения привязанности: Пауль уже усвоил, что когда ему страшно или больно, обращение к маме

за помощью только усугубит ситуацию и сделает ее еще более невыносимой. В подобных случаях он переживает сильнейший стресс. Успокоиться без внешней помощи он не может, а это значит, что патологический паттерн – отказ от проявлений привязанности – со временем приобретет все более завершенные формы.

Конечно, и в этом случае необходима и вполне действенна терапевтическая помощь. Паулю нужно посещать занятия по игровой терапии, а параллельно следует проводить интенсивную психотерапевтическую работу с его мамой, суровое, конфликтное поведение и физическая грубость которой со всей очевидностью уходят своими корнями в историю ее собственного детства.

Передача травматического опыта привязанности следующим поколениям

Я уже описывал механизм передачи надежного, амбивалентного и избегающего типов привязанности от родителей к детям, от одного поколения другому.

Аналогичным образом передаются и патологические типы привязанности. Поэтому целью программы «SAFE® Грамматика воспитания» является оказание психологической помощи уже во время беременности. Восприимчивость и чуткое поведение по отношению к ребенку с первых дней его жизни способны разорвать порочный круг и прекратить передачу нежелательных типов эмоциональных связей от родителей к детям. Будущие родители, не имевшие опыта прочных эмоциональных связей в детстве, тем не менее, как показывает практика, могут научиться быть чуткими с ребенком, который у них вскоре появится. А людям, пережившим в детстве тяжелые душевные травмы, так и оставшиеся непроработанными, следует обратиться за помощью к психотерапевту как можно раньше, желательно еще в период ожидания ребенка. В этом случае их шансы освободиться от довлеющих над ними тяжелых чувств, связанных с потерями, разлуками или грубым обращением, достаточно велики. Тем самым они могут избавить от всех этих тягот не только себя, но и своих детей.

Наш опыт работы показывает, что в ожидании ребенка все будущие родители мечтают о том, чтобы он унаследовал от них самое лучшее, данное им от природы и благоприобретенное за годы жизни. Никто не стремится передать детям по наследству ужасы, связанные с насилием и унижением. К сожалению, на практике слишком часто именно это и происходит. Не желая ничего плохого, родители, тем не менее, нередко оказываются во власти негативных чувств, вызванных воспоминаниями, накатывающими на них, как только грудной ребенок начинает плакать. Если им самим приходилось подолгу кричать в кроватке, уже не надеясь, что кто-то подойдет и успокоит, если они то и дело плакали от того, что с ними обращались грубо или даже жестоко, крик своего малыша неминуемо вернет их в прошлое, к состоянию того самого младенца, который живет в каждом из нас. Душевная боль, страх и одиночество овладевают людьми настолько сильно, что они уже больше не могут контролировать ни свои чувства, ни свое поведение. В подобных ситуациях нередко от страха, ярости и боли они впадают в панику. В конце концов, почти в трансовом состоянии – вопреки своим лучшим устремлениям, – они начинают орать на ребенка, оскорблять его, уходят, оставляя одного, или причиняют ему физический вред. Как правило, родителей шокирует их собственное поведение, поскольку ничего такого они, конечно, делать не собирались. В силу всего вышесказанного мы считаем необходимым помогать будущим родителям, чтобы они могли еще до появления ребенка установить с ним прочную эмоциональную связь. Мы побуждаем родителей обращаться к психотерапевту за консультацией или терапией.

За годы работы в группах SAFE® мы убедились в том, что, невзирая на разнообразный (и далеко не всегда благополучный) опыт детских лет, всем парам,

участвующим в занятиях, к концу первого года жизни детей удается установить с ними надежный тип привязанности. Это, безусловно, является огромным выигрышем для развития личности каждого ребенка.

Таким образом, резюмируя все вышесказанное, мы можем назвать привязанность основополагающей потребностью, которая поддерживает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие ребенка.

Беременность и привязанность

Привязанность матери и отца к ребенку, которую мы обозначаем английским словом «Bonding», зарождается уже во время беременности. Эта эмоциональная связь получает дальнейшее развитие и становится все более интенсивной после рождения и на протяжении первого года жизни ребенка. Также и у малыша, который находится в утробе, постепенно возникает привязанность к матери, а нередко и к отцу. Эти феномены, правда, на сегодняшний день пока еще недостаточно исследованы и не подвергались научно обоснованной проверке.

Развитие привязанности будущих родителей тесно связано с их мечтами, фантазиями о ребенке во время и до беременности. Многие пары представляют себе жизнь втроем еще до того, как узнают о том, что малыш вскоре родится. Но размышления о ребенке в период беременности имеют наибольшую силу и активно влияют на складывающиеся эмоциональные отношения, укрепляя или ослабляя их. Все мысли и чувства родителей в этом направлении действительно играют огромную роль в формировании привязанности с ребенком до его рождения. Так, к примеру, они представляют себе малыша, наделенного определенным уровнем выносливости, темпераментом, способностями; нередко родителей посещают мысли о неблагоприятном развитии младенца, сопровождающиеся страхом и тревогой. В семьях, которые пережили рождение мертвого ребенка или беременность, закончившуюся выкидышем, это практически неизбежно. Мать и отец думают и о том, как рождение ребенка повлияет на их собственное развитие и образ «Я», и о том, как это скажется на их взаимоотношениях как партнеров. Мужчина и женщина нередко надеются, что ребенок укрепит их семью, а многие опасаются обратного – того, что жизнь втроем нарушит их идиллию или вовсе приведет к разрыву отношений. Все эти мысли – еще раз подчеркиваю, что речь идет лишь о фантазиях, – тем не менее, влияют на характер эмоциональных отношений с ребенком, на ожидания и надежды, связанные с ним.

Пример

Мама ожидала, что у нее родится маленькая девочка по имени Леони. Хрупкая, женственная, утонченная. Мама представляла себе, что Леони займется балетом, что она заинтересуется живописью, классической музыкой, будет разносторонне развитой и одаренной. Благодаря своим интеллектуальным способностям и обаянию она найдет достойное место в этом обществе, «где господствуют мужчины».

Будущий отец, напротив, мечтал о сыне Лео, активном, сильном, ловком парне, прекрасном футболисте.

Надо добавить, что будущие родители никогда не обсуждали свои мечты о Лео и Леони, но, однажды заговорив об этом, пришли в ужас от несовпадения идеалов. Сразу стало ясно, что по причине столь разительного расхождения ожиданий (а достаточно было бы уже одного того, что мама мечтала о девочке, а папа о мальчике) после родов кто-то из них будет разочарован. В конце концов родилась девочка Леони, несколько не соответствующая ее воображаемому портрету. Крупная, подвижная и темпераментная, она больше напоминала папин идеал.

И хотя мама получила дочку, как она того и хотела, девочка оказалась совсем иной по характеру и личным качествам, больше соответствующим фантазиям папы. В первое время обоим родителям было нелегко принять Леони такой, какая она есть. Процесс расставания с идеалом неизбежно сопровождался огорчением и ощущением утраты, но зато позволял учиться видеть и принимать характер и особенности настоящей Леони. Девочка между тем не стала знаменитой футболисткой, но ее склад характера и высокий рост послужили хорошими предпосылками для игры в баскетбол, и Леони, стойкая, выносливая и целеустремленная, заняла достойное место в сборной команде страны. Благодаря этому ее отец, которому пришлось мучительно расставаться со своим идеалом, начал гордиться ею и идентифицировать с дочкой что-то, ранее возложенное им на сына.

Каждый родитель надеялся на то, что ребенок придаст ему уверенности в себе и сделает их союз еще более прочным.

Когда Леони немного подросла, мама все же отвела ее на занятия музыкой для малышей, надеясь, что впоследствии дочка начнет играть на фортепиано и будет посвящать этому значительную часть своего времени и прилагать максимум усилий, как когда-то делала она сама. Леони увлеклась музыкой, но флейта заинтересовала ее намного больше, чем пианино. И уже в подростковом возрасте она с упоением играла на саксофоне.

Очевидно, что фантазии и мечты мамы и папы каким-то образом повлияли на девочку. Поэтому родителям важно быть очень внимательными к себе и следить за тем, чтобы их ожидания не оказывали давления на детей и не препятствовали свободному и творческому познанию внешнего и внутреннего мира, а лишь только сопровождали и направляли их в этом поиске, оставляя за ними право выбора.

Во время беременности

Если мужчина и женщина мечтали о ребенке, известие о беременности – это праздник для них. Когда мысли о рождении становятся причиной огорчения кого-либо из них или же оба считают, что сейчас «неподходящий момент», «не тот партнер» – возникает множество опасений и страхов, разочарование. Впрочем, негативные эмоции нередко сопровождают и долгожданные беременности: а будет ли ребенок здоров, благополучно ли пройдут роды и т. д.

На занятиях молодые пары чаще всего волнует такой вопрос: как воспитывать ребенка, чтобы не слишком сильно потакать его желаниям и не сделать из него «избалованного тирана»? Мой опыт показывает, что эта тема занимает мысли и чувства будущих родителей очень часто и стоит на первом месте в ряду с беспокойством о возможных осложнениях в родах, о здоровье ребенка, врожденных нарушениях развития, смерти во время родов и внезапной смерти ребенка. На этом фоне не так-то просто понять, как идея об избалованном младенце удастся все же занять лидирующую позицию. Возможно, это характерно именно для современных немцев, которые уже на протяжении нескольких поколений становятся заложниками определенного стиля воспитания, наиболее активно пропагандируемого во времена нацизма. Руководства по обращению с детьми нацисты выдавали каждой матери прямо в руки. И после падения нацистского режима книги по воспитанию (очищенные от идеологии, но те же самые по существу) продолжали издаваться и распространяться среди матерей в качестве подарка от общины в связи с появлением малыша. Содержательная часть этих брошюр до сих пор еще воспринимается многими молодыми людьми в качестве руководства к действию. По сути, речь идет о том, что у новорожденного нужно как можно быстрее выработать «устойчивость к фрустрации». Поэтому первый практический совет нацистского путеводителя, на сегодняшний день, к сожалению, не забытый, – ни под каким предлогом не подходить к плачущему ночью ребенку и не брать его на руки, чтобы не превратить его в «избалованного тирана».

Несколько позже я подробно изложу, чем описанный подход отличается от поведения родителей, ориентированных на построение близких эмоциональных отношений с детьми; иначе говоря, как быть с плачущим ночью ребенком, если рас сматривать жизнь вместе с ним через призму идеи привязанности.

В ожидании малыша многих посещает надежда, что связь между партнерами станет более прочной, когда она приобретет новое качество – они станут родителями. Параллельно может присутствовать страх изменения отношений в паре (вплоть до ее распада). С учетом растущего числа разводов эти страхи вполне понятны.

Нередко уже в начале беременности появляются вопросы относительно ответственности за ребенка. Женщина старается изменить свое питание и образ жизни в сторону более здорового, чтобы малыш нормально развивался и чувствовал себя хорошо. Отцы задумываются о финансовом положении семьи и о том, насколько надежен и стабилен их заработок; многие считают своим долгом укрепить финансовые позиции семьи с учетом предстоящих изменений.

А ближе к концу беременности многие пары чувствуют потребность в создании своего «гнездышка». Они вместе выбирают место для малыша и устраивают все на свой вкус. Зачастую рождению ребенка предшествует ремонт или переезд в новую квартиру, что само по себе вносит в жизнь некоторые изменения. Что бы ни происходило, едва ли найдется какая-то тема, при обсуждении которой будущие родители не затронули бы предстоящее появление ребенка.

Последние три-четыре недели беременности, как правило, сопровождаются выраженными эмоциями радости и страха, сменяющими друг друга. С одной стороны, родители предвкушают счастливый момент появления ребенка, представляют, как они возьмут младенца на руки. С другой – все больше нарастают опасения и тревоги в связи с возможными осложнениями во время родов. Многих в это время мучают страшные сны о рождении ребенка с какими-то ужасными недостатками.

Развитие ребенка в утробе матери

Неправильно думать, будто зародыш находится за некой ширмой, отделяющей его от внешнего мира, спокойно растет и развивается в тихой «норке». Напротив, он с самого начала наделен великолепными способностями, которые делают для него возможным активный обмен с окружающим миром. Примерно с двенадцатой недели беременности ребенок наделен всем необходимым с анатомической точки зрения. С этого момента происходит только развитие и созревание организма. Внутренние органы ребенка в физиологическом отношении уже достаточно хорошо развиты. Также и органы восприятия в первой трети беременности уже становятся для ребенка источником информации. В частности, кожа малыша обладает достаточно хорошей чувствительностью, и он получает ощущения извне. Органы слуха позволяют ему слышать достаточно ясно. Материнское чрево ни в коем случае не тихое место, куда не проникают звуки: день и ночь слышит ребенок бурление потоков воды, окружающих его. Вместе с этим малыш воспринимает голос матери, и это помогает ему узнать ее голос после рождения, делает его знакомым и ожидаемым. А если отец во время беременности часто разговаривает с малышом, ребенок уже в первые недели после рождения без труда может отличить голос папы от других мужских голосов. В утробе матери ребенок также различает запахи и вкусы, которые поступают к нему через околоплодные воды. А это значит, что ему каким-то образом передаются и вкусовые предпочтения матери. Употребление разного рода пряностей и пахучих трав (например, корицы, аниса или тимьяна) во время беременности позволяет ребенку привыкнуть к этим довольно резким вкусовым ощущениям и позже узнать их вкус в молоке матери. Известно, что у ребенка после рождения есть определенные ожидания уже знакомых ему ощущений, он готов к тому, что они вновь появятся. Рецепторы вкуса определенным образом настраиваются на уже воспринятые ими вкусовые ощущения, и это

делает грудное молоко более привлекательным для малыша.

Находясь в утробе матери, ребенок живет в постоянном чередовании фаз сна и бодрствования, а также смены периодов активного и спокойного бодрствования. Малыш чувствует, когда мама двигается и когда она спит, ощущает ее состояние; от него не ускользает и смена ее настроений. Во время беременности и на первом году жизни перенапряжение и стресс, которые испытывает мать, ребенок переживает вместе с ней.

Стресс во время беременности и его влияние на растущего ребенка

В первом триместре беременности стрессовая система организма ребенка наиболее тесно связана с материнской. Ребенок, главным образом благодаря гормону стресса кортизолу, переживает вместе с матерью как острые, так и менее сильные, но длительные фазы стресса. Всякий раз при сильном стрессе состав крови матери изменяется в сторону повышения содержания кортизола. Кортизол через плаценту попадает в кровеносную систему ребенка. Поэтому система саморегуляции (то есть система регуляции стресса) ребенка в первом триместре беременности полностью зависит от того, что происходит с матерью. Только в последней трети беременности у ребенка складывается его собственная система реагирования на стресс, независимая от материнской. По этой причине уровень устойчивости к стрессовым факторам, которым наделен младенец на момент рождения, во многом зависит от того, что было пережито матерью во время беременности.

Научные исследования убедительно показали, что у женщин, которые часто испытывали страх во время ожидания ребенка, рождаются дети, крайне чувствительные к внешним раздражителям. Эти малыши подолгу плачут и плохо спят, с трудом приспосабливаются к новым «раздражителям».

Кроме этого, ребенок в утробе матери чувствует боль; нервные окончания, ответственные за болевые ощущения, полностью формируются еще в эмбриональном периоде. Это важно знать, потому что еще не так давно считалось, что ни зародыш, ни новорожденный ребенок не в состоянии чувствовать боль, что давало медикам основания оперировать младенцев без наркоза. Сейчас такое, конечно, трудно себе представить, но тем не менее информация о том, что ребенок, находясь в утробе матери, может чувствовать боль, пока еще не получила повсеместного распространения.

В утробе матери дети могут целенаправленно обучаться чему-то. Было показано, что зародыш специфически реагирует на новые звуки и это выражается в определенных изменениях в центральной нервной системе. После нескольких повторений одного и того же звука или тона мозг ребенка перестает реагировать на него как на незнакомый и «показывает», что узнает его. Эти изменения в работе центральной нервной системы, которые мы можем пронаблюдать, со всей очевидностью позволяют сделать вывод о том, что ребенок в утробе матери может различать звуки и тона. Есть свидетельства от родителей-музыкантов, которые во время беременности подолгу разучивали один и тот же концерт, что их дети знали концерт практически наизусть, хотя слышали его только до рождения.

Развитие эмоциональной связи и противодействующие факторы

Эмоциональная связь с ребенком становится более интенсивной с того момента, когда родители впервые замечают его движения. Это происходит обычно между восемнадцатой и двадцатой неделями беременности. Благодаря тому что ребенок дает о себе знать, он словно приобретает статус самостоятельного существа и заявляет о том, что готов к общению. Если родители часто разговаривают с малышом, находящимся в животе, то не только он привыкает к звукам их голоса, мелодике речи, но и у них создается устойчивый образ растущего и развивающегося ребенка. Они вместе с малышом проживают периоды активности и покоя, представляя себе, как он радуется и развивается. В их воображении ребенок приобретает все более реальные черты. Известно, что эта способность

родителей к общению с растущим ребенком и умение еще до рождения создать его образ заметно улучшают процесс налаживания контакта с малышом, когда он появляется на свет. Этим во многом определяется и умение быть чуткими по отношению к грудному ребенку. Развитию родителей в этом направлении, безусловно, могут способствовать соответствующие медитации.

Разговор с малышом

Практикум для родителей

Будущие родители могут вместе завести разговор с малышом.

Сядьте поудобнее, желательно соприкасаясь ступнями ног с полом или поверхностью земли. Я попробую описать, каким мог бы быть ваш разговор.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы чувствовать себя спокойно и расслабленно. По возможности, представьте себе, что вдыхаемый воздух проходит по телу до самого живота. Вообразите, что вы как будущая мать или будущий отец хотите нанести вашему ребенку визит. Мысленно приблизьтесь к малышу и спросите, есть ли у него сейчас желание видеть вас. Может быть, вы тихонько постучитесь и прислушаетесь к ответу. Если малыш не против этого визита, попробуйте представить, как он встретит вас. Постарайтесь увидеть, как ребенок выглядит, что его окружает, как он себя чувствует; поговорите с ним.

Можно прямо спросить малыша, как у него дела, и подождать его ответа. Все это будет происходить в вашем воображении. Возможно, вы услышите, что ребенок ожидает от вас, какие у него представления и желания. Погостив таким образом у малыша, скажите ему перед уходом, что вы еще с удовольствием побываете у него. Прощайтесь так, как это естественно для вас, или задумайтесь о том, каким бы вы хотели видеть расставание с малышом. А теперь в своем темпе, не торопясь, возвращайтесь в прежнюю реальность: сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь, ощутите свое тело в движении и под конец откройте глаза, если, конечно, все это время они были закрыты.

Это фантастическое путешествие помогает установлению связи с ребенком на эмоциональном уровне, укрепляет привязанность, делает образ малыша более отчетливым. Точно так же можно попытаться снизить повседневный стресс, переживаемый ребенком вместе с матерью, рассказывая ему о том, что все эти страхи и тревоги относятся не к нему, а к маме, связаны с ее текущей жизнью.

Если же психические нагрузки во время беременности слишком высоки и постоянно вызывают множество неприятных эмоций (проблемы на работе, неприятности в личной жизни, дородовая диагностика – об этом речь пойдет ниже), я советую не откладывая обратиться за профессиональной помощью. Это позволит родителям избежать многих конфликтов и сложностей в будущем. Кроме всего прочего, меры такого рода, предпринятые родителями уже во время беременности, способствуют тому, чтобы ребенок продвигался по верному пути в сторону саморегуляции стресса.

Дородовая диагностика

Дородовая (пренатальная) диагностика вызывает множество страхов и опасений у будущих родителей, что способствует ослаблению привязанности по отношению к ребенку, а он, в свою очередь, переживает вместе с матерью напряжение и стресс. Как мы уже знаем, стрессовый гормон кортизол через плаценту переходит непосредственно к ребенку. Так что диагностика, которую проводят с благими намерениями, сама по себе становится причиной страхов, неуверенности и вызванных ими неприятностей. Существует

еще один нежелательный аспект диагностики: несложно себе представить, сколько внутренней сумятицы и вреда могут принести мысли о том, что позитивный или негативный результат обследования мог оказаться ошибочным. Хорошо, если партнер умеет сохранять самообладание и, зная, как успокоить будущую маму, не попадает под влияние ее панических настроений, а, напротив, помогает ей вернуть утраченное равновесие. А если это не так и оба родителя не находят способа для снятия напряжения, им лучше как можно раньше обратиться за помощью к специалистам. Этот шаг также будет способствовать восстановлению и укреплению эмоционально близких отношений с ребенком.

Значение идеалов

В период беременности у будущих родителей возникает потребность в идеализации. Попытки отговорить их от этого представляются совершенно бессмысленными. Возможно, что современные родители начинают неосознанно идеализировать ситуацию, поскольку для них это является некоторым оправданием «эксперимента» с рождением ребенка, который стоит им множества неудобств и отказа от привычного образа жизни. А иначе они бы ни за что на все это не согласились. Ниже я приведу примеры идеализации такого рода, как правило, не имеющей ничего общего с действительностью. Для ясности хочу подчеркнуть: автор не исходит из того, что эти идеалы должны быть приближены к реальности, и не считает, что следует стараться про длить им жизнь. Внимание к ним вызвано тем, что многие пары умудряются совершенно «задушить» себе голову, оказываясь в плену воображаемой реальности.

Идеальная беременная

Идеальная беременная женщина, по мнению матерей и отцов, миловидна, чуть-чуть прибавляет в весе. Ее внешность не особенно меняется, разве что появляется немного выдающийся живот. Она привлекательна и сексуальна, как и прежде, с удовольствием занимается профессиональной деятельностью и домашней работой, до самых родов мобильна, интенсивно готовится к родам и жизни с ребенком, а в центре всего находится ее возросшая способность быть открытой и внимательной по отношению к нуждам партнера.

Идеальные роды

В воображении будущих родителей идеальные роды длятся не очень долго, но при этом и не протекают стремительно. Они не слишком болезненны и не влекут за собой никаких осложнений. Само собой разумеется, что ребенок рождается здоровым. Роды проходят под наблюдением внимательной и опытной акушерки, которую долго заранее выбирали и которой будущая мать полностью доверяет. Ребенок появляется на свет точно в срок, естественным образом, без какого бы то ни было вмешательства врачей. Новорожденного кладут на грудь матери, они ощущают тепло друг друга. Младенца прикладывают к материнской груди, и он делает первые попытки сосать. Все это время отец, конечно, находится рядом, оказывая жене необходимую поддержку. Сейчас он счастлив и разделяет эмоциональное состояние жены и ребенка.

Идеальная мать и идеальный отец

Идеальная мать внимательна, она чутко отзывается на нужды ребенка, может в любое время найти способ для удовлетворения его потребностей. Она всегда знает, что ему нужно, она терпелива и, несмотря на то что ночью ей неоднократно приходится просыпаться для того, чтобы покормить или успокоить малыша, днем женщина чувствует себя бодрой, выспавшейся, пребывает в хорошем настроении и выражает готовность прийти на помощь

мужу и ребенку. Вместе с этим она прекрасно справляется с хозяйством, поддерживает свой профессиональный уровень и контакт с коллегами. Ее желание близости с мужем сразу же после родов остается не менее выраженным, чем до беременности. В общем, быть хорошей матерью и великолепной женой не составляет ей никакого труда. (Об идеальном отце – см. с. 151.)

Идеальный Baby

Идеальный младенец представляется родителям спокойным и уравновешенным. С первых дней он хорошо спит, вовремя засыпая и просыпаясь. Позже они замечают, что малыш несколько опережает в развитии своих сверстников из ясельной группы. Ребенок превосходно умеет дать знать, что ему нужно – он настолько ясно и четко выражает свои желания, что родители легко находят выход из любых ситуаций. Кроме этого, он отлично развивается, демонстрируя все возрастающие способности к обучению и удивляя родителей, которые не могут на него нарадоваться. Ребенок становится гордостью семьи, украшая круг ближайших родственников и друзей родителей.

Идеальная семья

Маленькая идеальная семья является частью большой семьи с бабушками и дедушками, которые всячески поддерживают молодых родителей, если те в них нуждаются, и готовы посвятить этому неограниченное время. Когда их помощь не нужна, бабушки и дедушки деликатно отдаляются, дожидаясь, когда их снова позовут. На них можно положиться и в условиях финансового кризиса (например, в случае потери работы), и в других экстренных ситуациях, которые благодаря участию старшего поколения переживаются как менее травматичные. Таким образом, большая семья поддерживает маленькую, создавая пространство для личной жизни молодого поколения, в котором родители могут без особого напряжения настроиться на младенца и быть чуткими по отношению к нему. Для ближайшего окружения их семьи рождение ребенка – это радостное событие, общение с ним – желанный опыт, которого все долго ждали и который могут только приветствовать.

Какие изменения происходят с будущими родителями в период ожидания ребенка

Во время беременности весьма заметно меняется физический облик женщины. Но не менее существенные изменения происходят и в ее внутреннем мире: радость ожидания ребенка нередко сопряжена с тревогами и заботами, связанными с переменами в образе жизни, предстоящими родами, здоровьем. Будущая мать все больше соотносит себя с нуждами малыша. Ее сосредоточенность на беременности постепенно ведет к тому, что эмоциональное участие в жизни мужа, других детей, родителей и друзей несколько ослабевает.

Мужчина, будущий отец, также вовлечен в процесс изменений, в том числе и физических. По отношению к нему существуют определенные ожидания, которые вызывают стресс в организме и приводят к психосоматическим реакциям на физиологическом уровне. Мужчина, как и женщина, но несколько иначе, переживает грядущие изменения. Он вступает в критические фазы, задавая себе вопросы об ответственности за жену и ребенка, о том, сможет ли он быть надежной защитой и опорой своей растущей семье. В связи с этим он также становится менее доступен эмоционально, отдаляясь в эти периоды от жены, детей, родителей и друзей. Его мысли и чувства все больше занимает будущий ребенок, на котором он, однако, не всегда может сосредоточиться настолько, насколько ему этого хочется. В это время мужчине приходится переживать своего рода конфликт интересов: с одной стороны, он настроен быть как можно более

внимательным по отношению к жене и ребенку, с другой – возрастают его ответственность и нагрузка в профессиональной жизни. Обе эти сферы, требующие повышенного внимания, создают противоположные векторы отношений, которые бывает непросто согласовать друг с другом.

Нас трое

Как правило, бывает очень полезно заранее задуматься о том, какова будет жизнь втроем. Желательно, чтобы после родов все члены семьи (мама, папа, новорожденный и другие дети, если они есть) по очереди, вдвоем или втроем, общались друг с другом. Нередко существуют определенные внутренние препятствия, ограничивающие возможность взаимодействия членов семьи. Так, многие пары исходят из того, что на первом году жизни грудной ребенок «принадлежит» матери, а отец, принимая на себя роль хранителя семейного очага, практически не общается с малышом.

Иногда женщина опасается того, что отец может стать лучшей «матерью» для ребенка. Чаще всего это происходит вследствие осложнений во время или после родов, например после экстренного кесарева сечения или при послеродовой депрессии.

Вполне вероятно, что в дальнейшем при таком раскладе оба родителя будут интенсивно и весьма успешно взаимодействовать с ребенком. А он, в свою очередь, приобретет опыт разобщенного контакта, при котором будет ощущать себя своего рода водоразделом между мамой и папой. Вследствие этого родители как пара могут потерять связь друг с другом.

К сожалению, распространен еще один вариант распределения ролей, представляющий большой риск для семейных отношений: женщина посвящает ребенку значительную часть своего времени и душевных сил, а мужчина же, напротив, отдаляется от нее эмоционально и не чувствует связи с малышом. Он все больше уходит в работу, но, поскольку ему не хватает эмоционально близких отношений, велика опасность, что он найдет замену на стороне. В этой крайне болезненной для женщины ситуации, которая нередко провоцируется появлением ребенка, паре следует как можно раньше обратиться за помощью, пока еще есть возможность восстановить хорошие отношения в семье.

Распространена еще одна модель, при которой фокус семейных ролей полностью смещается в сторону родительских. Обычно родственникам и друзьям бросается в глаза то, что партнеры начинают называть друг друга исключительно «мама» и «папа», забыв, что друг для друга они мужчина и женщина.

Наиболее гармоничным вариантом мне представляется образ семьи с грудным ребенком, подобный треугольнику, когда мужчина и женщина, каждый на своем месте, чувствуют себя и полноценными родителями, и любящими партнерами.

Как снизить напряжение

Важно, чтобы еще до появления ребенка родители научились восстанавливать энергию, поскольку даже с самым спокойным младенцем рано или поздно придется пережить бессонные ночи – на фоне болезни или сложностей в связи с прорезыванием зубов. Это вполне прогнозируемо, как и то, что в какие-то моменты родители будут чувствовать себя полностью истощенными. Поэтому им совершенно необходимо знать, как восстанавливать энергию, и научиться этому еще во время беременности. В критической ситуации они смогут воспользоваться своими умениями, чтобы снизить напряжение и быть в форме.

«Надежное пристанище»

Практикум для родителей

Лягте или удобно сядьте (так, чтобы ступни ног соприкасались с полом). Не торопясь сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, ощутите расслабление во всем теле. Представьте, как воздух проходит сквозь грудную клетку и наполняет легкие. Направьте его дальше, вниз, чтобы он заполнил живот, и медленно и глубоко выдохните. Повторив это несколько раз, представьте себе пространство, в котором вы чувствовали бы себя наиболее комфортно. Выбранное вами место должно существовать исключительно в вашем воображении, не являясь ни частью вашего дома, ни каким бы то ни было другим местом, уже известным вам, поскольку любое из них будет связано с какими-то внешними раздражителями и напоминать о повседневных заботах, не давая сосредоточиться.

Как можно более подробно, в деталях постарайтесь увидеть, как могло бы выглядеть пространство, в котором вы чувствовали бы себя в полной безопасности – так, что никто и ничто не причиняло бы вам беспокойства.

Теперь у вас есть время задуматься о том, какие звуки вы хотели бы слышать (голоса птиц или животных, шелест листьев), вспомните или вообразите себе приятные запахи. Осмотритесь: все ли так, как вам хочется? Не ограничивайте свою фантазию. Что еще можно было бы изменить для хорошего самочувствия? Это место принадлежит вам и создано для того, чтобы вы чувствовали себя там как можно более спокойно, комфортно, не испытывали напряжения. Закончив, осмотритесь еще раз и добавьте последние штрихи.

Побудьте там столько, сколько вам захочется, и постепенно возвращайтесь. Снова сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, потянитесь, выпрямите руки и ноги, не торопясь откройте глаза.

Это упражнение – одна из возможностей восстановить силы и внутреннее равновесие на фоне повседневного стресса и периодически возникающих конфликтных ситуаций. Уже во время беременности вечером, перед сном, вы можете посвящать некоторое время этому фантастическому путешествию, что, безусловно, будет способствовать хорошему сну. Упражнение «Надежное пристанище» поможет снизить стресс в период ожидания ребенка.

Время от времени вспоминайте: чем менее напряженно вы себя чувствуете, чем вы спокойнее, тем лучше протекает беременность и тем легче будут складываться прочные эмоциональные отношения с малышом.

Младенец и его родители

Активное бодрствование и игра

Уже в первые недели жизни, когда младенцы по большей части спят, становится ясно, что фазы бодрствования, во время которых они очень внимательно осматриваются вокруг и сосредоточенно наблюдают за происходящим, удлиняются.

Новорожденный ребенок может достаточно четко увидеть только те предметы, которые находятся на расстоянии примерно 19–20 см от его глаз. Но зрительные возможности быстро совершенствуются. В частности, по мере созревания головного мозга ребенка происходит переход от двухмерного восприятия к трехмерному, обеспечивающий стереоскопическое зрение. Зрительные образы, воспринимаемые ребенком, начинают активно достраиваться благодаря работе центральной нервной системы и восприниматься им в качестве целостной, законченной картины.

Слух ребенка на момент рождения уже достаточно тонко дифференцирован. Это отчасти связано с тем, что в акустической сфере у младенца гораздо больше опыта, приобретенного им в период внутриутробного развития. Только что родившийся ребенок

может отличить голос матери от остальных женских голосов. А если отец во время беременности достаточно часто разговаривал с малышом, то и отцовский голос становится для новорожденного узнаваемым. Все больше привыкая к папиному голосу, ребенок начинает прислушиваться к нему значительно раньше, чем к другим мужским голосам.

С первых дней жизни малыши могут с огромным интересом и вниманием разглядывать лица родителей. Поразительно, кроме всего прочего, что они с успехом подражают мимике взрослых. Во время кормления, переодевания, купания ребенка родителям обязательно нужно общаться с ним, устанавливая зрительный контакт и разговаривая, особенно на языке детей (см. следующий раздел). Примерно с шестинедельного возраста, взаимодействуя с ребенком, можно заметить появление у него «социальной улыбки». С этого момента малыш может особенно ясно показать родителям, что именно его радует. Теперь он становится по-настоящему социальным существом.

Baby Talk – язык детей

3

Во всем мире и во всех культурах родители разговаривают с детьми на так называемом языке детей. При этом взрослые обмениваются с ребенком взглядами, и, кроме этого, естественными для такого диалога являются повышение голоса, построение коротких предложений, варьирование и развитие начатой ребенком «темы». Все это происходит как бы неосознанно, взрослые автоматически перестраивают свою речь, не задумываясь об этом. Для некоторых людей со стороны это может выглядеть несколько смешно или нелепо. Тем не менее вышеупомянутый способ общения является частью естественного, интуитивного родительского поведения, которому не нужно учиться. Впрочем, эффект появления Baby-речи характерен не только для взрослых, но и для детей, когда они оказываются в соответствующей роли, например, играя с куклами или маленькими домашними животными. Baby Talk встречается во всех без исключения культурах, а это свидетельствует о том, что подобное интуитивное поведение родителей с давних времен закреплено в нас генетически. Все люди прибегают к детской речи в разговоре с детьми, делая это в своей индивидуальной манере.

К сожалению, эта способность родителей легко подавляется в условиях стресса, большой нагрузки, отягощенности заботами, множества отвлекающих факторов. Мать, испытывающая значительные психические нагрузки, подверженная страхам или находящаяся в депрессивном состоянии, перестает говорить с малышом на его языке. И только после того, как ее состояние улучшится, Baby-речь постепенно восстанавливается.

Совместная игра

Игра – с первых дней жизни ребенка – это прекрасная возможность пообщаться с ним, вместе наблюдая за чем-то. При этом задачей взрослых является подбор игрушек, соответствующих возрасту. Родителям не следует чрезмерно активно вести себя с грудным ребенком, непрерывно занимая его разговорами, но также и надолго оставлять его одного, не общаясь с ним, чтобы он сам мог занять себя игрой. Выбирая игрушки, следует помнить, что они не должны приводить ни к излишней стимуляции внимания и активности, ни быть нейтральными, не вызывающими интереса. Типичные современные «игровые наборы» для младенцев сенсорно перенасыщены настолько, что дети не могут, по чисто физиологическим причинам, переработать все одновременно поступающие впечатления. Намного разумнее было бы предлагать новорожденному игру, в которой интенсивно задействована какая-то одна модальность восприятия – слух, зрение или осязание.

³ Baby Talk – *англ.*, Ammensprache – *нем.*

Постепенно на протяжении первого года жизни маленький ребенок будет все больше способен без перегрузки воспринимать более сложные сенсорные воздействия, он будет учиться объединять в единое целое разнородные впечатления – звуки, ощущения, зрительные образы. В этом процессе существенную роль занимает игра ребенка с родителями. Играя, родителям следует искренне, радостно вовлекаться в ситуацию, поощрять активность малыша, воодушевлять его своим состоянием, ощущением удивления от новизны происходящего; нужно говорить на языке ребенка (см. предыдущий раздел), чтобы ребенку было легче выразить свои эмоции, связанные с игрой, и почувствовать, как родители восхищаются им и радуются игре. Еще один важный момент, связанный с игрой: как уже говорилось выше, даже грудному ребенку нужно видеть результаты своих действий, чувствовать проявление их эффективности во внешнем мире. Это является жизненно важной, базовой потребностью человека с момента появления на свет. В этом смысле надо понимать, как именно предлагать игрушку малышу. Совершенно необходимо, чтобы в любом возрасте для ребенка была найдена возможность таким образом взаимодействовать с интересным предметом, чтобы он мог к нему прикоснуться, схватить, сдвинуть с места; с помощью раскачивания или каких-то других средств что-то с ним сделать, произведя заметный эффект. Ребенок очень быстро начинает понимать, что наблюдаемые им изменения вызваны его собственными действиями. Наблюдая за всем этим, родители заметят, как радуется малыш тому, что он становится причиной происходящего – движений или звуков. Очень важно, чтобы личная эффективность как центральное звено в игре ребенка всегда ставилась во главу угла родителями, которые поощряли бы его и радовались каждый раз, когда ему удастся, к примеру, привести предмет в движение или извлечь из него какой-то звук. Не стоит также забывать, что мама и папа сами по себе нередко оказываются наиболее интересной «игрушкой» для младенца. Также мамы очки или мышка компьютера, которой пользуется папа, наверняка заинтересуют ребенка в первые месяцы жизни, не менее привлекательной окажется и кухонная утварь – звенящие, хлопающие, сверкающие кастрюли. Всякий раз, когда грудные дети замечают связь между своими действиями и изменениями в окружающем мире, они приходят в полный восторг. Однажды ребенок обратит внимание на то, что после того как компакт-диск вставлен в дисковод, становится слышна музыка. Неудивительно, что после этого юный экспериментатор изо всех сил стремится к заветному месту, в особенности если ему уже запомнилась и понравилась какая-то музыка и он мечтает о ее воспроизведении.

Плач – гарантия выживания

Родителям важно знать, что дети никогда не плачут просто так, ни с того ни с сего. Всегда есть как минимум одна причина, потому что плач – это и единственная гарантия выживания, и единственный сигнал тревоги. Причины могут быть самые разные: голод, жажда, страх, одиночество, переутомление от избытка внешних раздражителей, ощущение скуки от недостатка впечатлений, жара, холод, а также переживания, заботы и напряженность родителей. Не всегда бывает просто понять, чем именно вызван плач малыша. В этом случае, после того как испробовано все – ребенка долго носили на руках, всячески старались его успокоить, – остается только надеяться, что причина плача так или иначе проявится со временем. Но в тех случаях, когда ребенка регулярно не удается успокоить на протяжении нескольких часов, совершенно необходимо показать его детскому врачу, который либо исключает возможные причины недомогания, либо обнаруживает их, и тогда они требуют срочного вмешательства. А если медицинское обследование не дает никаких результатов, можно задуматься о психологической подоплеке происходящего. Например, если малыш всякий раз начинает плакать во время шумной ссоры родителей, весьма вероятно, что при этом он действительно испытывает физический дискомфорт. Тут может сыграть роль и прорезывание зубов, и желудочно-кишечная инфекция, но важно, что недомогание разворачивается на фоне сильного стресса, вызванного ссорой родителей.

В таких случаях нередко помогает поносить малыша на руках, помассировать ему животик. Психологическую нагрузку, которую испытывает ребенок из-за проблем между мамой и папой, иногда можно устранить только обратившись за профессиональной помощью.

Когда ребенок плачет часами⁴ и его не удается успокоить – это серьезное испытание для родителей.

Крик новорожденного вызывает у родителей стресс, сопровождающийся учащением пульса, повышением кровяного давления, изменением уровня сахара в крови. При этом возникает психическая и физическая готовность к тому, чтобы, не откладывая, начать всеми силами успокаивать ребенка. И если родителям не удастся достаточно быстро найти выход и, несмотря на все усилия, ребенок продолжает кричать, стресс с каждым часом все усиливается и, в конце концов, становится для них невыносимым. К сожалению, родители нередко впадают в невменяемое состояние, в котором могут начать кричать на ребенка, дико раскачивать его в колыбели, бросить на пеленальный стол или, вынув из кроватки, со всей силы трясти младенца. Такого рода поведение крайне опасно для грудного ребенка. Известно, что последствием сотрясения⁵ становится кровоизлияние в мозг, что может стоить детям жизни или привести к потере зрения, а также к тяжелым нарушениям развития. Поэтому, если ребенка не удается успокоить и он подолгу плачет без каких-то причин, связанных со здоровьем, родителям нужно как можно раньше обратиться за психологической помощью.

Как успокоить грудного ребенка

Тот факт, что родители способны успокоить плачущего малыша, имеет огромное значение. Успех в этом способствует росту родительской компетентности. И наоборот, неудачные попытки помочь плачущему младенцу приводят к тому, что у них растет чувство неуверенности в себе. Естественно, можно исходить из того, – и эта идея приветствуется большинством родителей – что наилучшим образом успокаивать грудных детей могут их собственные мамы и папы. Но только не в тех случаях, когда родители сами испытывают страхи или перенапряжение, попадая в замкнутый круг: они не знают, как быть с ребенком, и от этого становятся еще более тревожными, неуверенными, раздражительными. Негативные эмоции передаются ребенку, который, в свою очередь, становится еще более беспокойным и вообще не перестает кричать. Через некоторое время уже никто не знает, что послужило причиной непрерывного плача, что усугубило ситуацию, а что является ее следствием.

⁴ Многочасовой плач младенца (Exzessives Schreien im Säuglingsalter – нем., Baby colic – англ.) на русский язык переводится, как правило, как «младенческая колика» и означает возникающие в период примерно от двух недель до трех месяцев частые и длительные периоды непрекращающегося истощающего крика без видимой причины. Большинство русскоязычных источников, в том числе Википедия, предоставляют недостоверную информацию об этом явлении, упуская из виду эмоциональное и психическое состояние младенца как наиболее частую причину расстройства поведения. Как показывают современные исследования, причины младенческой колики не могут быть сведены исключительно к недостаткам в работе пищеварительной системы. Последние нередко возникают у младенцев в результате эмоционального напряжения и чрезмерного стресса. – *Прим. переводчика.*

⁵ Синдром сотрясения ребенка (Schütteltrauma – нем., Shaken Baby Syndrome (SBS) – англ.) – мозговая травма, нанесенная младенцу в результате того, что кто-то резко тряс его и голова ребенка под собственной тяжестью сильно откидывалась вперед и назад. При этом происходит кровоизлияние в область между мозговыми оболочками и головным мозгом, которое может привести к потере зрения, тяжелым и необратимым органическим нарушениям, смерти ребенка. При этом последствия травмы, нанесенной жестоким обращением с младенцем, первое время внешне могут остаться незамеченными и выявляются только с помощью специальных обследований. Синдром сотрясения ребенка был впервые открыт в 1971 году. Американские исследования показали, что это одна из наиболее частых причин смерти детей от насилия родителей, а также одна из наиболее частых причин тяжелых нарушений развития в раннем детстве. – *Прим. переводчика.*

Поэтому важнейшим правилом во взаимоотношениях с грудным ребенком нужно сделать для себя следующее: прежде чем делать попытки успокаивать младенца, нужно самому освободиться от страхов и озабоченности повседневными проблемами. Важно постараться обрести внутреннее равновесие, тогда будет намного легче помочь ребенку. Если это не получается, нужно постараться по крайней мере проанализировать свое состояние и сделать что-то, что поможет ослабить влияние тревожных переживаний. Иногда наиболее уставшему и переутомленному из родителей (например, маме) имеет смысл на время передать малыша тому, кто находится в более уравновешенном состоянии (например, папе). Тогда один из родителей сможет некоторое время остаться наедине с самим собой, прогуляться или заняться спортом, что обычно очень помогает снять напряжение и восстановить силы и утраченное равновесие. Вернувшись, мама сможет снова посвятить себя малышу и с большим успехом успокоить его.

Разумеется, родителям нужно быть очень внимательными к сигналам ребенка и стараться их правильно понять. Им нужно уметь составить себе четкое представление о причине дискомфорта младенца и определить, в чем именно он нуждается в данный момент: голоден он или хочет пить, а может быть, его нужно переодеть, или малышу наскучило быть одному, или он страдает от прорезывания зубов, хочет поиграть или заболел. Обычно со временем родители учатся понимать язык детей и довольно четко интерпретировать их плач, капризы, понимать мотивы происходящего. Реакция родителей должна точно соответствовать запросу: голодного нужно покормить, жаждущего – напоить, напуганного – взять на руки и успокоить, прижимая к себе, а если ребенок заскучал и страдает от отсутствия впечатлений – следует поиграть с ним и предложить что-то, вызывающее его живой интерес. Всякий раз, когда с помощью телесной близости удастся успокоить растревоженного и напуганного малыша, это способствует тому, что он учится самостоятельно справляться со стрессом и внутренним напряжением. Телесный контакт помогает ребенку практически во всех стрессовых ситуациях, независимо от того, чем они вызваны. Можно обобщить, сказав, что когда внутреннее равновесие нарушено и дети страдают от этого, восстановить утраченное помогает в первую очередь физическая близость к родителям. За этим следует целый ряд необходимых действий: ребенка нужно покачать на руках, поговорить о том, что с ним происходит, спеть песенку. Все это, да и сам по себе голос родителей, способствует тому, что напряжение и страхи постепенно проходят по мере того, как ребенок все больше ощущает, что он не один, что ему хотят помочь. Чаще всего сначала родителям приходится перепробовать все возможные средства, прежде чем они найдут верное решение. Каждый младенец в этом отношении требует исключительно индивидуального подхода. Следует также подчеркнуть, что в жизни любого ребенка в этом возрасте бывают случаи, когда никому так и не удастся понять, что же ему нужно, и никто не может найти адекватный способ для утешения. Если это так – ни в коем случае не следует оставлять кричащего ребенка одного. Напротив, несмотря ни на что, нужно держать малыша на руках, чтобы он ощущал близость и тепло человека, которому не безразлично его состояние, который ни за что не оставит его наедине с непереносимым по тяжести аффектом. Большое значение имеет именно тот факт, что родители готовы разделить его ужас, даже если они не понимают, что именно случилось: такая установка родителей сама по себе помогает детям научиться позитивно переживать стресс. Иногда нужно обладать просто ангельским терпением, чтобы выдержать все это, поскольку нередко причина плача становится ясна только через много часов. Может оказаться, что ребенок заболел, но признаки болезни, например при ветрянке – высокая температура и пузырьки на коже, – появляются только на следующий день или через день-два, в течение которых малыш все время капризничал, кричал и его не удавалось успокоить и отвлечь.

Подобающие способы побуждения и стимуляции

С возрастом периоды бодрствования у детей постепенно увеличиваются. Младенец

старше 12 недель уже способен дольше обходиться без сна, он становится более восприимчивым к внешним раздражителям и начинает интересоваться общением с различными людьми. В этом возрасте малыш готов одарить улыбкой любого, кто бы ни заглянул к нему в кроватку. Однако в это время существует также угроза избыточной стимуляции ребенка, когда родители на каждое проявление социального взаимодействия со стороны малыша, который примерно в шестинедельном возрасте начинает улыбаться, выдают чрезмерно положительную реакцию. Любая форма контакта и взаимодействия с ребенком, как правило, сопровождается его сияющей улыбкой, радостными возгласами и сучением ногами. Становится понятно, что младенец теперь превращается в настоящее социальное существо. Обычно для родителей и всех остальных, кто имеет дело с ребенком, это настолько радостное событие, что им хочется взаимодействовать с ним всеми возможными способами. Но важно, чтобы родители как следует подумали о том, какое количество «стимуляции» они предлагают своему ребенку и сможет ли он с этим справиться. Иногда встречаются малыши, у которых уже на первом году жизни составлен плотный недельный график, включающий в себя развивающие группы для детей ползункового возраста, секцию грудничкового плавания и другие занятия. Как правило, эти занятия проходят в небольших группах и по времени распределены в течение дня, так что к концу вечера дети совершенно измотаны и «перестимулированы». Неудивительно, что при таком количестве стимулирующих факторов, организованных родителями из самых лучших побуждений, ребенок по вечерам может часто ныть, плакать и с трудом успокаиваться. Нытье и плач сами по себе помогают частично справиться со стрессом, накопленным в течение дня.

Реже встречаются дети, испытывающие недостаточную стимуляцию, поскольку с ними никто не разговаривает и не играет. Эти младенцы со временем становятся все спокойнее, реагируют вяло или вообще не реагируют на обращенную к ним речь, перестают смеяться и плакать. Иногда они даже перестают сообщать о том, что они голодны. Такое поведение свидетельствует о эмоциональной и физической заброшенности ребенка. Разумеется, в таком состоянии младенцы не могут нормально расти и развиваться. Связи между нервными клетками в мозгу развиваются недостаточно, и гормоны роста в этом состоянии также перестают вырабатываться в достаточных количествах. Эмоциональная доступность родителей и их готовность вступить с ребенком в разговор, зрительный контакт, нахождение на руках у родителей и обмен эмоциями являются обязательным условием для роста и развития малыша.

Ритмы между постоянством и частыми изменениями

С течением времени жизненные ритмы ребенка, определяющие чередование периодов сна и бодрствования, приобретают определенную стабильность и постоянство, однако эти ритмы – так же как распорядок дня или недели – претерпевают регулярные изменения. Стоит матери только подумать, что ее малыш только-только перешел на пятичасовые интервалы между приемами пищи, и порадоваться этому обстоятельству, надеясь, что теперь ей можно под него подстроиться, как ее снова ожидает разочарование, поскольку этот ритм вскоре меняется. Эти изменения происходят не потому, что ребенок хочет позлить, обмануть или даже «затерроризировать» своих родителей, а потому, что малыш растет, он может страдать от боли при прорезывании зубов или от вирусной инфекции. Ребенок может также «заразиться» стрессом, который родители испытывают в своей жизни, и в целом начать вести себя более беспокойно. Таким образом, родители всегда должны быть готовы к тому, чтобы заново подстраиваться под изменения жизненных ритмов ребенка, которые вызываются множеством раздражителей.

Кормление

Совершенно очевидно, что чуткие родители кормят детей именно тогда, когда те проголодаются. А это значит, что им предлагают поесть сразу же, как только они «подают сигнал» о голоде.

И сегодня еще нередко грудных детей советуют кормить с интервалом в четыре часа, ссылаясь на то, что это помогает установлению ритма, а главное – убеждая родителей в том, что только так можно избежать опасности избаловать дитя. В результате мы видим малыша, который каждые три часа просыпается от голода и плачет на руках у родителей, а они делают совершенно тщетные попытки его успокоить. Да это и невозможно: пища и питье – жизненно важные потребности ребенка, за удовлетворение которых ему приходится бороться.

Представьте себе, что нас, взрослых, будут регламентировать в приеме пищи: двери кухни открываются автоматически каждые четыре часа на короткий промежуток времени. Наверное подобная ситуация вынудила бы нас протестовать и искать более подходящее решение.

Но жизненная ситуация грудного ребенка отличается тем, что он полностью от нас зависит. Ждать еду целый час – это слишком сильный стресс для младенца, во время которого он ощущает глубокое одиночество и беспомощность. Этот опыт ни в коей мере не способствует установлению надежной привязанности с родителями.

Раньше господствовало представление о том, что привязанность как эмоциональная связь ребенка с матерью складывается в процессе кормления грудью. Материнское внимание и чуткое отношение к малышу во время кормления грудью – это совместный опыт, который способствует появлению прочной эмоциональной связи между ними. Но не менее успешно то же самое может происходить, если малыша кормят из бутылочки. Несмотря на это стоит все же подчеркнуть, что кормление грудью имеет определенные преимущества: оно способствует наилучшему эмоциональному настрою, материнское молоко является оптимальным питанием для роста и развития ребенка, оно усиливает работу иммунной системы, дети, вскармливаемые грудью, реже подвержены синдрому внезапной смерти ребенка.

Таким образом, мы видим, что родителям следует настроиться на «язык» грудного ребенка, на котором он сообщает о том, что хочет есть. Когда ребенок начал капризничать? Когда он последний раз поел и когда он сможет снова приступить к еде? Для грудного ребенка процесс кормления, однако, не сводится к принятию пищи. Малыш сосет, делая паузы, он смотрит на маму, общается с ней и снова принимается за еду, чтобы вскоре прерваться, посмотреть на маму, улыбнуться, «поболтать», послушать мамин голос, ответить ей, обменяться взглядами и вновь вернуться к еде. Поэтому, в принципе, вне зависимости от того, как и что ребенок ест – материнское молоко, смесь из бутылочки или что-то другое из ложки, – происходит интенсивный обмен впечатлениями, малыш активно общается с человеком, который его кормит. Родителям важно помнить о том, что кормление связано единым ритмом со временем бодрствования, сна и игры; поэтому нужно быть готовыми подстраиваться под ребенка с его меняющимся распорядком дня.

Идее построения отношений с ребенком на основе прочной эмоциональной связи противоречит жесткая установка интервалов времени между кормлениями без учета собственных пожеланий малыша. Напротив, родителям следует проявлять гибкость, наблюдая за тем, как изменяется ритм жизни ребенка в периоды бодрствования. Не остаются неизменными и количество пищи, в котором нуждается грудной ребенок, и его поведение во время еды. Постепенно на смену жидкой пище приходит твердая, подросший младенец начинает есть из ложки. К концу первого года жизни дети все больше хотят сидеть за столом со взрослыми и есть вместе со всеми. Общение с родителями во время еды – большая радость для них. Легко заметить, какие чувства переполняют годовалого малыша, когда он впервые оказывается за столом вместе со всеми, на высоком стульчике, со своей тарелкой и ложкой. Само собой разумеется, что внимание детей привлекает еда на тарелках у взрослых, и они начинают пробовать ее во время совместных трапез, привыкая таким

образом к обычной еде. Вместе с тем происходит постепенный переход к режиму питания, удобному родителям.

Сон и ночное расставание

Если малыш спит в кроватке, лучше всего положить его на спину. Большие мягкие игрушки, пеленки, подушки в изголовье малыша могут оказаться слишком близко к лицу и стать причиной затрудненного дыхания, а в худшем случае ребенок может погибнуть, вдыхая выдыхаемый им воздух.

Детей, которые с рождения хотели бы спать в отдельной комнате, в принципе не бывает. Мы не видим появления таких детей даже в процессе культурной эволюции. Исследования показали, что случаи внезапной смерти младенцев намного более распространены среди тех, кто спит в своей комнате, вдали от родителей. В каменном веке класть ребенка отдельно было просто опасно, в особенности ночью, потому что он мог подвергнуться нападению хищных зверей. Возможно, поэтому практика совместного сна, когда грудные младенцы и дети постарше находятся в том же помещении или в непосредственной близости от взрослых, существует веками. В большинстве культур по всему миру эта традиция сохранилась до наших дней. Только в западной культуре, а также в некоторых странах, испытывающих сильное влияние западной цивилизации, утвердилась точка зрения, согласно которой грудной ребенок должен спать один – по возможности в собственной кроватке и в отдельной комнате. В некоторых семьях каждому из детей выделяются собственная комната и собственная кровать. Для представителей других культур, к примеру в Южной Америке или в Азии, такое отношение к ночному сну ребенка было бы неприемлемым. Так, в Индонезии, например, считали бы, что оставить ребенка ночью совсем одного в своей кроватке в отдельной комнате – это скорее одна из форм халатного отношения к детям.

Если дети еще слишком малы, чтобы самостоятельно покинуть свою постель, то, проснувшись, к примеру, из-за плохого сна, они часто плачут, стоя в своей детской кроватке и протягивая ручки через решетку, ожидая, что эмоционально близкий человек – мать или отец – возьмет их на руки. Они хватаются за родителей и надеются, что те возьмут их с собой, чтобы спать вместе. Когда малыша ночью преследуют страшные сновидения со злыми духами и чудовищами, то место рядом с родителями, безусловно, будет казаться ему самым надежным и безопасным. В Германии маленькие дети, испугавшиеся ночью, тоже не останутся в своих кроватках, если они уже могут самостоятельно оттуда вылезти. Когда ребенок просыпается ночью один и пугается в темноте, у него активизируется потребность в привязанности, то есть ему необходимо оказаться рядом с эмоционально близким человеком. Заспанные и спросонья нетвердо держащиеся на ногах, дети бредут к своим родителям, укладываются между ними и ищут телесного контакта. Всем родителям знакома ситуация, когда ребенок прижимается к ним и почти сразу же снова крепко засыпает, поскольку телесный контакт с эмоционально близким человеком дарит ему ощущение защищенности, в результате чего его потребность в привязанности быстро удовлетворяется.

К сожалению, молодым родителям до сих пор иногда советуют оставлять ребенка одного в его кроватке в детской комнате, игнорируя его плач и крики, до тех пор пока он не устанет и не заснет. Говорят, что нужно только потерпеть несколько дней, и тогда в детской вечерами будет царить тишина.

Когда младенец плачет, он чувствует себя одиноким и беспомощным. Если в этот момент к нему никто не приходит, то у ребенка возникает очень сильный стресс, с которым он не способен справиться самостоятельно. При этом малыш приобретает опыт, что в ситуациях, когда ему страшно или одиноко, он не может положиться на то, что эмоционально близкие люди обеспечат ему защиту и безопасность. Этот эмоциональный опыт усваивается очень рано и закрепляется на всю оставшуюся жизнь, так что позднее в пугающих ситуациях ребенок также вряд ли станет обращаться за помощью. Представьте

себе, что взрослый человек оказался в больнице, ночью он почувствовал сильную боль и ему стало страшно. Он вызывает медсестру, но к нему никто не приходит. Насколько же более потерянным ощущает себя младенец ночью?

Большинство родителей не хотят, чтобы у их ребенка был такой отрицательный опыт, им хочется, чтобы у малыша сформировалось чувство первичного доверия к миру.

Приучение к расставанию на время засыпания

Для формирования у ребенка надежной привязанности не рекомендуется оставлять его спать одного в отдельной комнате. Хотя сами дети *не хотели* бы расставаться со своими родителями во время засыпания, в нашей западной культуре большинство родителей все-таки хотят, чтобы ребенок умел засыпать в одиночестве.

Для того чтобы привыкание к самостоятельному засыпанию способствовало формированию у детей прочных эмоциональных связей, важно, чтобы мать (или отец) укладывала ребенка спать с соблюдением определенного ритуала. Ритуалы важны, поскольку они позволяют ребенку предсказать уже знакомые последовательности действий. С помощью ритуала он понимает, какие события из распорядка дня сейчас предстоят. Так, если мать, к примеру, уложила ребенка в кроватку, спела ему колыбельную, прочитала вечернюю молитву и включила подвесную музыкальную карусель, то после этого ей необходимо проявить инициативу и расстаться с ребенком. Это означает, что ей нужно отойти от кроватки, пожелать малышу спокойной ночи и выйти из комнаты. Ей не имеет смысла ждать того момента, когда ребенок сам выпроводит ее из комнаты, поскольку это вряд ли случится. После выхода из комнаты следует остаться снаружи за дверью и послушать, заснет ли ребенок, будет ли он сам себе что-то рассказывать и мурлыкать под нос или у малыша начнут проявляться признаки нарастающего стресса. До тех пор пока ребенок не начнет плакать, сигнализируя о возникшем стрессе, матери не нужно повторно заходить в комнату, но следует подольше послушать, как обстоят дела у малыша. Если младенец начнет не просто что-то лепетать, а явно сигнализировать о стрессе все нарастающими жалобами и плачем, то матери следует снова войти в комнату и успокоить малыша, возможно, снова прибегнув к телесному контакту. Затем необходимо снова попробовать уложить ребенка в кровать, соблюдая знакомый ему ритуал. В зависимости от ситуации, этот ритуал можно сократить до короткой колыбельной. Затем матери снова нужно будет расстаться с ребенком и покинуть комнату. В первую ночь может случиться так, что после расставания с матерью ребенок раз за разом будет начинать громко плакать и звать ее обратно, так что ей придется возвращаться и повторно его успокаивать. Благодаря этому ритуалу ухода матери и ее возвращению в случае стресса у ребенка возникают примерно такие ощущения: *Если мне в темноте становится страшно и я сообщаю о том, что я больше не могу это вытерпеть, то моя мама обязательно вернется, она меня утешит, возьмет на руки, а потом снова уйдет. Я могу быть полностью уверенным в том, что, если ночью я проснусь и испугаюсь, моя мама сразу же придет и будет оставаться в комнате до тех пор, пока я не успокоюсь. Она утешит меня: я почувствую ее близость и тепло, прикосновения ее рук. Таким образом, я со временем пойму, что на маму я могу положиться, даже оставаясь один, потому что мама всегда где-то рядом. Это дарит мне ощущение защищенности, и меня не покидает чувство, что даже ночью я не один.*

В таких условиях младенцу не нужно постоянно сигнализировать, что ему требуется присутствие матери и что он по ней скучает, поскольку он уже обрел надежный опыт, согласно которому мама придет на его зов в любое время – даже глубокой ночью. Если мать снова и снова с неизменным постоянством реагирует на его сигнал «плач», то это оказывает на ребенка успокаивающее действие, то есть со временем малыш приобретает опыт, активно способствующий формированию прочных эмоциональных связей. Он осознает, что после его сигналов о появлении страха эмоционально близкий человек обязательноотреагирует вовремя и так, как он этого ожидает. Неважно, заплачет ребенок через десять секунд

или двадцать минут: близкий человек появится сразу же и утешит его, уже знакомым и привычным ему способом. Телесный контакт – это лучшая возможность успокоить младенца. Этот контакт может выражаться, к примеру, с помощью прикосновения рук или нежного массажа младенца в области груди. Как уже было упомянуто, ребенка всегда следует укладывать спать на спине, поскольку в этом положении реже наступает синдром внезапной детской смерти. К тому же при массаже ребенка вырабатывается гормон окситоцин, способствующий расслаблению и вызывающий у младенца ощущение спокойствия и чувство доверия к эмоционально близкому человеку.

При таком способе приучения ребенка к самостоятельному засыпанию, ориентированном на формирование прочных эмоциональных связей, может случиться так, что матери поначалу придется много раз возвращаться в комнату, прежде чем младенец наконец-то заснет. При этом очень важно, чтобы у ребенка не началась паника и он не впал в возбужденное состояние, потому что на этом этапе матери потребуется гораздо больше времени, чтобы его снова успокоить. Вышеописанный ритуал может поддерживать и отец, но, чтобы не вводить ребенка в заблуждение, родителям не следует меняться в течение одной и той же ночи. Будет лучше, если ребенок сначала привыкнет к ритуалу с одним из родителей, научится с ним расставаться и самостоятельно засыпать, прежде чем второй родитель приступит к ритуалу укладывания спать. Поскольку приучение к этому методу в некоторых случаях может быть достаточно трудным, рекомендуется начинать его в выходные или в отпуске – главное, чтобы это происходило дома, в знакомой ребенку обстановке, а не в чужом месте.

Результаты одного исследования показали, что младенцы, чьи матери сразу же реагируют на их плач и приходят к ним в комнату, чтобы утешить, в дальнейшем гораздо лучше спят. Они также засыпают быстрее, чем те младенцы, родители которых заставляют их долго ждать, прежде чем прийти и успокоить. Большое значение имеет также эмоциональный аспект этой формы засыпания, ориентированной на формирование прочных эмоциональных связей, поскольку малыш при этом получает, несмотря на необходимость расставания с эмоционально близким человеком, опыт развития надежной привязанности. Даже темной ночью мать придет в любое время и защитит ребенка, как только он просигнализирует о дискомфорте и страхе, – этот важный опыт спустя некоторое время формирует у ребенка ощущение защищенности. Таким образом, ему больше не требуется заранее подавать сигнал и начинать плакать, если у него нет веских внутренних причин для этого.

В зависимости от темперамента ребенка может случиться и так, что даже после многократных попыток оставить его одного он будет каждый раз сразу же начинать громко плакать и впадать в панику. Может быть, для него еще не пришло время расставания с родителями и самостоятельного засыпания. Если ребенок пока не готов к этому, то никакой ритуал перед сном не сможет сформировать у ребенка чувство надежной привязанности. Но может быть и так, что мать или отец сами испытывают сильный страх и боятся расставания с ребенком, поэтому им с трудом удастся покинуть детскую комнату и они при этом сильно напряжены. Эта напряженность сразу же передается малышу, что, естественно, сильно осложняет ситуацию. В таком случае родителям может понадобиться помощь специалистов, что позволит им в дальнейшем легче справляться с расставаниями со своим ребенком.

Отношение ко сну в Индонезии

Пример

Несколько лет назад я принимал участие в международной конференции, и там во время ужина оказался за одним столом с семьей женщинами-коллегими из Индонезии. Спустя некоторое время, когда обстановка стала более расслабленной, одна из них поинтересовалась у меня, правда ли, что у нас

в Германии детям приходится спать в отдельных кроватках. Я утвердительно ответил на этот вопрос и был удивлен тем, что меня несколько раз переспрашивали, а после повторных утвердительных ответов возникло некоторое волнение. В конце концов одна из коллег спросила меня о том, должны ли дети оставаться всю ночь в своих кроватках в отдельных комнатах. На этот вопрос я ответил однозначным «нет» и пояснил, что когда немецкие дети ночью пугаются и при этом они могут самостоятельно вылезти из своей кровати, то они отправляются к своим родителям, которые являются для них эмоционально близкими людьми, и дети быстро успокаиваются, чувствуя телесную близость мамы и папы. Этот ответ вызвал большое удивление, и индонезийские женщины высказали такое мнение: дети в Германии ничем не отличаются от наших, так почему же немецкие родители заставляют их спать в одиночестве, в отдельной комнате и в отдельной кровати, если совершенно ясно, что они покинут ее, как только им станет страшно? В этот вечер я отправился домой, погружившись в размышления о таком мудром подходе ко сну, и мне еще долго не удавалось заснуть. Я осознал, насколько мы в Германии отделились от нашего эволюционного и биологического наследия, ожидая от детей, что они будут спать одни в отдельной кровати, в отдельной комнате, в то время как сами дети ночью стремятся к близости и телесному контакту, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Хотелось бы, чтобы родители подумали о связанных со сном ритуалах у немецких детей. Все равно поведение детей каждую ночь определяется их потребностью в привязанности. Вопрос заключается лишь в том, когда родители – ссылаясь на теорию привязанности – наконец-то начнут открыто разговаривать о связанных со сном ритуалах, не испытывая при этом мук совести. До сих пор многие родители опасаются, что они «избалуют» своего ребенка, позволяя ему ночью приходить к ним, если он проснулся и испугался.

Условия сна младенца

Существуют различные способы для обеспечения близости родителей и ребенка во время сна. Один из вариантов заключается в том, чтобы спать в одной комнате, к примеру, разместив детскую кроватку в родительской спальне. Такие условия для сна рекомендуются педиатрами, поскольку исследования показали, что так можно защитить детей от синдрома внезапной детской смерти. В культурах, где дети и родители спят в одной комнате и часто в тесном контакте друг с другом (например, в странах Азии), случаи синдрома внезапной детской смерти встречаются крайне редко.

Другой способ сна, который особенно распространен среди матерей, практикующих грудное вскармливание, заключается в том, чтобы ребенок спал в одной кровати вместе с родителями. Многие немецкие родители испытывают на этот счет сомнения, поскольку они часто слышат о том, что при этом повышается вероятность внезапной смерти младенца. Проведенные исследования показали, что риск внезапной смерти младенца в постели матери повышается в том случае, если мать курит, если курят в самой квартире, где проживает младенец, если мать употребляет алкоголь, наркотики или медикаменты, притупляющие сознание, если она впадает в очень глубокий сон, если матрас очень мягкий (водяная кровать или диван), а также если ребенок для сна укладывается на живот, если он спит на подушке, на меховой шкуре или накрывается одеялом, под которым он может перегреться или задохнуться. Все эти риски необходимо устранить, чтобы не подвергать жизнь младенца опасности!

Многие родители решают эту проблему таким образом: ребенок не спит в родительской постели с обеспечением постоянного телесного контакта, но укладывается в расположенную рядом приставную детскую кроватку, так что для кормления матери нужно просто немного пододвинуть к себе младенца, а затем малыша можно вернуть обратно в его

кроватьку. Из этой приставной конструкции впоследствии можно сделать отдельную детскую кровать, которая будет стоять рядом с родительской постелью. Как правило, ребенку будет достаточно слышать голос матери или чувствовать ее нежное прикосновение, чтобы снова быстро заснуть.

Таким образом фазы сна матери и младенца в значительной мере синхронизируются. Если ребенок пробуждается из фазы глубокого сна и начинает двигаться и издавать звуки, в результате чего пробуждается мать (также из фазы глубокого сна), чтобы его покормить, то они вдвоем спустя короткое время снова засыпают. В такой ситуации периоды бодрствования и глубокого сна матери и младенца очень хорошо синхронизируются, так что матери на следующее утро порой не могут точно вспомнить, сколько раз за ночь они просыпались, чтобы покормить младенца. Если же ребенок спит в собственной кровати в соседней комнате, то матери приходится вставать посреди глубокого сна, когда малыш начинает плакать. Пробуждение из глубокого сна дается с трудом и вызывает раздражение. Иногда матери приходится себя пересиливать, чтобы встать и пойти покормить ребенка. При таких условиях сна мать с утра будет чувствовать себя уставшей и вымотанной. По этой причине рекомендуется, чтобы младенец спал по возможности в зоне слышимости и досягаемости родителей.

«Карта погоды»

Хорошо, если родителям удастся периодически задумываться о самочувствии малыша, о своем состоянии и о том, что нового приобрели они за день, какой шагок в развитии сегодня сделал ребенок. Составленная из этих наблюдений карта настроений помогает лучше понять происходящее, не теряться в новых обстоятельствах и каждый день смотреть на ребенка свежим взглядом. Она нужна родителям, чтобы избежать погружения в свой собственный мир, откуда мир младенца воспринимается слишком отстраненно и, нередко, большей частью негативно. «Карта погоды» помогает принять тот факт, что с грудным малышом один день не бывает похож на другой и что каждое утро нужно внимательно настроиться и присмотреться, чтобы понять, какая сейчас в действительности «погода». Ничего, что сегодня разыгралась буря, штормит и дует холодный ветер – завтра он утихнет и выглянет солнце.

Разрешите представиться?

После родов родителям довольно трудно представить себе, как малыш пережил все происходящее. Они были настолько поглощены своими переживаниями, что у них просто не было никакой возможности эмоционально настроиться на ребенка. Но это вполне можно сделать постфактум – совершить воображаемое путешествие в прошлое и прожить рождение с точки зрения того, кто появился на свет. Лучше, если мужчина и женщина, каждый самостоятельно (поскольку их восприятие может иметь существенные различия), представят себе путь в этот мир сына или дочки с момента появления схваток. Им нужно постараться пройти этот путь, глядя на все глазами ребенка. Описание такого путешествия с точки зрения отца могло бы выглядеть следующим образом:

Пример

Меня зовут Юлиан. Девять месяцев я провел в животе у моей мамы. Там было очень хорошо – тепло и всего хватало, что нужно для жизни. Однажды начались схватки, и я не понимал, что происходит, мне внезапно стало тесно, и какая-то сила выталкивала меня из привычного и полюбившегося места. Дальше происходило что-то еще более ужасное, потому что проход, по которому я двигался, был очень узким, и меня выталкивало куда-то, несмотря на нежелание покидать это темное, уютное место. В то же время я видел, что в конце туннеля появляется свет.

Мне было страшно и вместе с тем любопытно узнать, что ждет меня впереди. Но кроме страха я испытывал огромную усталость и напряжение от медленного и утомительного продвижения по столь узкому проходу. Наконец свет стал ярче, а голоса ближе, я обрадовался встрече с новым, хотя и побаивался, ведь впереди была неизвестность. Я слышал возгласы, и внезапно меня охватила паника: что теперь будет? Сердце бешено билось, я думал, что не смогу все это выдержать, не имея никакого представления о том, сколько еще продлится неизвестность. Наконец я оказался на руках у папы, который смотрел на меня улыбаясь, а потом сказал: «Здравствуй, дружок. Добро пожаловать!» Он передал меня маме, которая долго не отрывала от меня взгляда. Она казалась очень уставшей, но счастливой. Я был укрыт теплым платком и, лежа у мамы на груди, мог чувствовать тепло ее тела и видеть ее лицо. Она сказала ласковое «Привет», и мне стало совсем хорошо. Как я радовался тому, что я здесь, у мамы на руках, а не там – в узком, страшном, бесконечном туннеле. Все было как надо: я мог самостоятельно дышать, плакать, испытывать свой голос. Через некоторое время я попробовал сдвинуться с места и приблизиться к маминой груди. А когда я оказался совсем близко, то попробовал сосать молоко, которое показалось мне несколько чужим, незнакомым на вкус. Но вскоре, утомленный происходящим, я заснул крепким, блаженным сном.

Такое описание и представление рождения глазами младенца может проводиться матерью и отцом отдельно друг от друга. Иногда мать таким образом первый раз узнает, как отец пережил опыт родов (или отец узнает об опыте матери). Для родителей изложение своих впечатлений от родов с этой точки зрения является очень волнующим переживанием.

Счастливые моменты

Часто родители сильно устают от многочисленных повседневных забот и начинают воспринимать только плохое, к примеру, когда ребенок плачет или капризничает. В таких случаях полезно регулярно спрашивать себя: что хорошего сегодня происходило с моим малышом? Матери и отцы могут отвечать на этот вопрос отдельно, выделив свободную минутку, чтобы молча поразмышлять об этом, или делая записи в дневнике. Какие счастливые моменты сегодня пережил мой малыш? Когда я радовалась(ся) тому, что он появился на свет и что он общается со мной? В каких вопросах наши взгляды совпадают? Когда ребенок неожиданно нас порадовал? Когда мы – отец, мать и ребенок – проводили время втроем?

Было бы хорошо, если бы родители каждый день придумывали бы примерно по три прилагательных, характеризующих малыша и их отношение к нему. Какие положительные слова вы использовали бы, чтобы описать своего ребенка постороннему человеку? Например, ваш малыш непоседливый и шустрый, улыбчивый, любопытный и заинтересованный, пробивной и уже проявляет свой характер, ясно показывая, когда он хочет есть и пить, когда спать, а когда играть? Родители могут записывать небольшие истории и случаи, иллюстрирующие эти качества. Чем подробнее будут истории и чем точнее они зафиксированы в дневнике, тем больше радости они доставят при последующем чтении, ведь иначе они со временем забудутся. Отцы и матери могут вести записи независимо друг от друга, но по вечерам вдвоем обсуждать их и совместно делать пометки в дневнике или записывать небольшие истории. В условиях повседневного стресса так важно использовать эти спокойные моменты, чтобы увековечить происходящие положительные события, потому что иначе они быстро вытесняются из памяти проблемными и трудными ситуациями с ребенком.

«Несчастливые» моменты

Слово *несчастливые* в заголовке этого подраздела написано в кавычках, потому что такие моменты всегда относительны. Несчастье – это не абсолютное понятие, его восприятие

меняется изо дня в день, аналогично метеорологической карте. Крайне важно, чтобы родители время от времени по вечерам задумывались о том, что прошло не очень удачно, когда случались ситуации, в которых они были несчастны из-за ребенка, когда им было страшно, когда возникали разногласия с малышом, когда они не знали, что делать, или чувствовали себя одинокими. Возможно, родители вспомнят моменты, когда они чувствовали себя несчастными из-за того, что им не удавалось найти или ощутить свое чувство общности как семьи из трех человек. Но все эти несчастливые моменты относительно, поскольку они возникали лишь иногда и на ограниченное время. Если родители во время проведения опроса или просто в разговоре начнут рассказывать только о несчастливых моментах со своим ребенком, то может возникнуть впечатление, что вся жизнь с младенцем представляет собой сплошные несчастья и мучения, но обычно это все-таки не так. Случаи с неприятными моментами родители также могут записывать как небольшие истории, что поможет им лучше понять, как эти ситуации возникли и каким образом они разрешились.

Родители и тут могут придумывать по три прилагательных, помогающих выразить их сложности в отношениях с ребенком. Можно также записывать небольшие истории, связанные с этими определениями, – желательно, чтобы это были конкретные эпизоды и повседневные события. Как правило, когда родители действительно подробно рассматривают эти ситуации и записывают связанные с ними истории, эмоциональная нагрузка, вызванная этими событиями, снижается. При записи историй возникает дистанция, благодаря которой произошедшее часто уже может восприниматься с юмором и вызывает улыбку.

Это помогает посмотреть на те неприятные моменты, которые в сложившейся ситуации вызвали отрицательные эмоции, как бы со стороны и «сбросить» их, что принесет некоторое облегчение. В противном случае эти несчастливые моменты могут стать таким тяжелым бременем, что они полностью заслонят собой все счастливые моменты с младенцем, так что у самих родителей возникнет ощущение, что жизнь с ребенком – это сплошные мучения.

Важно, чтобы родители после рассмотрения негативных событий снова вспомнили о счастливых моментах и на этом завершили свой день.

Иногда случается, что мать получает все меньше радости от общения со своим ребенком. Все вокруг начинает казаться ей тяжелым, серым и безрадостным. У нее даже возникают мысли, что рождение ребенка было большой ошибкой. Иногда у матерей возникают и такие мысли, что им больше не хочется жить или даже что малышу тоже не следует жить. Такие мысли свидетельствуют об искажении восприятия и являются явным признаком развития послеродовой депрессии или психоза. В такой ситуации матери необходимо как можно быстрее по собственной инициативе или – если она больше не способна ее проявлять – при содействии ее партнера, подруги или акушера обратиться к психиатру. В клиниках часто бывают специализированные консультации для матерей с психическими проблемами, возникающими в связи с родами. Если болезнь распознана на начальном этапе, то, возможно, удастся обойтись амбулаторным лечением. Если же матери требуется лечение в стационаре, то необходимо обговорить с психиатром возможность размещения матери вместе с младенцем, чтобы эмоциональная связь между ними сохранилась или могла сформироваться. В специализированных палатах для совместного пребывания принимают матерей вместе с детьми. В зависимости от состояния своего здоровья, мать может продолжать ухаживать за младенцем. При этом ей помогут медсестры.

Чувство материнства

Все вокруг ожидают, что женщина сразу после рождения ребенка начнет ощущать и осознавать себя матерью. Эти ожидания понятны, но они не могут быть реализованы. В момент рождения ребенка женщина хоть и приобретает формальный статус матери,

но *эмоциональное осознание* своего материнства у нее развивается в течение первого года жизни ребенка. У некоторых женщин окончательное осознание того, что они действительно являются матерями своих детей – в том числе и по внутренним ощущениям, – приходит лишь к первому дню рождения малыша. Когда женщина рассказывает другим людям, что у нее родился ребенок и она стала матерью, это понятие и это высказывание поначалу не имеют еще никакой эмоциональной наполненности. Не существует ничего другого, что можно было бы сравнить с процессом становления матерью, ведь с этим связаны очень специфические чувства и потребности: стремление защищать ребенка, обеспечить ему должный уход и питание, необходимость внутренне переключить все свое внимание на младенца. Все это чувства и процессы, которые невозможно заранее прочувствовать или испытать во время беременности. Вместе с материнскими чувствами постепенно развивается и эмоциональная привязанность к ребенку, так называемый *бондинг* (Bonding – *англ.*). С бондингом связана готовность родителей правильно реагировать на такие сигналы и нужды ребенка, как потребность в близости, защите, безопасности и телесном контакте, и удовлетворять их. Ощущение привязанности и готовность к заботе о младенце формируются постепенно, так же как и знания о правильном уходе за ребенком и умение распознавать его специфические потребности.

Чувство отцовства

Когда мужчине нужно привыкнуть к роли отца, то происходит примерно то же самое. Внутреннее ощущение отцовства также развивается лишь со временем, и могут потребоваться долгие месяцы, прежде чем мужчина внутренне действительно будет согласен с собственным высказыванием «Я отец этого маленького ребенка» и на самом деле прочувствует это в эмоциональном плане. С чувством отцовства и ролью отца также связаны определенные переживания. Они могут быть обусловлены стремлением защитить ребенка и держать его на руках, притом что тема защиты младенца и его матери для мужчины часто выходит на передний план. Далее, отец, вероятно, задастся вопросом, сможет ли он в долгосрочной перспективе обеспечить с помощью своей профессиональной деятельности достаточную финансовую поддержку для матери и ребенка. Сможет ли он организовать внешние условия таким образом, чтобы мать и малыш чувствовали себя в этих условиях комфортно и чтобы мать могла обеспечить достаточный уход за ребенком, а также возможности для его роста и развития. Сюда добавляется еще тот факт, что сейчас многие отцы уже на этапе беременности начинают устанавливать эмоциональные контакты со своим будущим ребенком. Они присутствуют при родах и активно участвуют в процессе ухода за малышом. Конечно, они не способны кормить ребенка грудью, но они могут не хуже матери пеленать младенца, купать его, носить или держать на руках и утешать. При этом важно, чтобы отец не пытался имитировать мать, а также не старался стать лучше нее или превратиться в «мапу». Очень важно, чтобы у матери и отца развились свои собственные способы взаимодействия с ребенком, в рамках которых они по-разному обращаются с малышом, ухаживают за ним и реагируют на его сигналы. К примеру, младенец достаточно быстро замечает, что отец пеленает его по-другому. Со временем он учится распознавать «схему», по которой действует отец. Малыш радуется этому и начинает воспринимать это как самостоятельный способ взаимодействия с отцом. Поэтому совершенно не нужно, чтобы родители тратили много сил и нервов, пытаясь подстроить друг под друга свои различающиеся способы игры с ребенком, а также пеленания или другого ухода за ним. Естественно, самые основные моменты должны совпадать, но манеры поведения матери и отца по отношению к ребенку могут быть очень разными. Это также помогает младенцу четко понять, что мама и папа – это отдельные личности, обладающие совсем разными характерами и индивидуальными манерами поведения, и они по-разному играют с ребенком или пеленают его.

Группы для мам и пап

Очень хорошо, когда у матерей и отцов есть возможность встречаться в отдельных группах. Здесь как матери, так и отцы могут со своей точки зрения обмениваться друг с другом своим опытом общения с ребенком. Отцам порой не так легко открыто говорить в присутствии матерей о своих чувствах, своем опыте или идеях. Это гораздо легче сделать, встречаясь в отцовском кругу. Аналогично обстоят дела и у женщин. Часто им тоже трудно говорить о своих страхах, переживаниях и нуждах в присутствии мужчин. Гораздо проще сначала обсудить проблемные ситуации, желания, потребности, а также свои надежды в группе для мам, чтобы потом в личном разговоре изложить это партнеру или вовлечь его в дискуссию о том, что они почерпнули из общения в группе. Отдельные группы также способствуют формированию новой роли и осознанию себя в ней. Гораздо легче вжиться в новый образ, когда ты понимаешь, что у других возникают те же самые вопросы, проблемы и размышления или что они сталкиваются с аналогичными страхами и тревогами. Идентификация себя с новой ролью при помощи групп для матерей или для отцов – это хорошая поддержка и важная предпосылка для того, чтобы осознать себя как отца или мать и развивать эту роль.

Малая и большая семьи

С рождением малыша отец, мать и ребенок становятся малой семьей. Осознание этой семьи, которая в свою очередь может являться частью более крупного семейства, включающего бабушек, дедушек, дядей, тетей и других родственников, также должно сформироваться у родителей внутри. Формально семья появляется сразу же после рождения ребенка, но вначале для возникновения семейного чувства и осмысления того, что теперь появилась самостоятельная маленькая семья из трех человек, еще нет внутреннего «эмоционального образа», на который родители могут опираться в своих ощущениях. Требуется время, чтобы возникло чувство единства и осознания себя как единства, характеризующегося понятием «мы». Эта семья становится малой ограниченной извне ячейкой, которая сама по себе функционирует как малая группа и теперь должна найти новые формы внутреннего взаимодействия. Одновременно при наилучшем развитии событий случится так, что эта малая семья будет принята в более крупное семейное объединение, где она получит поддержку, помощь, заботу и внимание от членов расширенной семьи (к примеру, от бабушек и дедушек). Поддержка малой семьи со стороны других родственников имеет большое значение, поскольку стрессовые факторы и нагрузка при появлении маленького ребенка очень велики. Каждый член большой семьи, который может помочь малой семье, к примеру, с решением организационных вопросов, а также готов выслушать проблемы и заботы молодых родителей и посодействовать в их преодолении, оказывает значительную поддержку и способствует сплочению новой семьи. Крайне важно, чтобы у молодых родителей сформировался образ, появилось собственное чувство: «мы одна семья», а также чтобы ее самостоятельность не была сразу же уничтожена ожиданиями большой семьи. Если бы возник спор о том, кому «принадлежит» новый ребенок: молодым родителям, бабушкам и дедушкам, тетям родителей или, может, их братьям и сестрам, это привело бы к образованию стрессовой ситуации. Будет полезным, если родители найдут время для обмена мнениями о том, как они осознают себя в качестве семьи из трех (четырех и т. д., если в семье уже есть другие дети) человек. В любом случае, семье необходимо обрести себя в новом составе и качестве. Здесь возникает вопрос о том, налажены ли отношения между всеми членами этой маленькой группы, то есть между отцом и матерью, между матерью и ребенком, а также между отцом и ребенком. Разумеется, при наличии других детей они также должны участвовать в контактах со всеми членами семьи.

Крайне необходимо, чтобы молодая семья регулярно анализировала взаимоотношения

между ее членами и обсуждала это. Кто контактирует с кем? Налажен ли контакт матери с ребенком? Существует ли эмоциональная связь между отцом и ребенком? Сохранились ли отношения на эмоциональном уровне между партнерами? Если мать и отец обнаруживают, что в качестве родителей они «функционируют» вполне успешно, а вот как партнеры они уже давно потеряли друг друга из виду и эмоциональной связи друг с другом уделяется все меньше внимания, то самое время поставить партнерские отношения во главу угла. В противном случае пара будет все дальше отдаляться друг от друга, что рано или поздно отрицательно скажется на их родительской функции. Большую роль здесь играет наличие няни или других помощников, способных взять на себя обязанности по уходу за ребенком, так что партнеры смогут воспользоваться передышкой и снова проводить больше времени вместе в качестве пары.

Если же напряженность в отношениях достигла такого уровня, что партнеры уже не могут самостоятельно обсудить и решить свои проблемы, то пришло самое время обратиться за психологической помощью к специалистам.

Интеграция семьи в другие социальные группы

Когда родители вовлечены не только в расширенную большую семью, но и в другие общественные группы, это оказывает дополнительный стабилизирующий и поддерживающий эффект. Сюда относятся, к примеру, группы для родителей и детей, а также религиозные объединения. Многие родители задумываются о необходимости крещения младенца. Принятие ребенка в религиозную общину, которая также оказывает поддержку родителям и обеспечивает им надежный тыл, имеет большое значение для многих родителей, хотя в остальном они могут не ощущать особой связи с какой-либо религией. Поразительно, что многие семьи хотят, чтобы их малыш был принят в религиозное сообщество.

У многих родителей развиваются хорошие и способствующие стабилизации отношения с друзьями и знакомыми, возникающие при совместном посещении детских или родительских групп. Там они могут обсуждать свои заботы и проблемы, а также поговорить о вопросах дальнейшего развития ребенка. Групповые контакты сами по себе способствуют стабилизации родителей и помогают малышам с самого раннего возраста налаживать реальные и эмоциональные контакты с другими детьми. Участие в таких группах является для многих малышей очень полезным, при условии что это не вызовет слишком большого стресса из-за отсутствия рядом эмоционально близких людей, в результате чего групповые занятия могут стать угрозой для малыша или привести к перенапряжению. При наилучшем развитии событий младенцы осознают, что они вместе со своими родителями являются частью группы, и с течением времени они начнут налаживать первые эмоциональные связи с другими детьми. Это может выражаться, к примеру, через зрительный контакт, а позднее и через речь, а также через умение делиться вещами и взаимодействовать с другими детьми в процессе игры. Весь этот опыт группового общения чрезвычайно важен для развития малышей и поможет им впоследствии легче адаптироваться в других группах, таких как ясли, детский сад или школа.

При этом крайне важно, чтобы дети не просто «сплавлялись» в группу, но чтобы при этом ребенок сопровождался и поддерживался эмоционально близким человеком, чтобы родители могли отслеживать и помогать урегулировать все многообразные эмоциональные реакции, возникающие между детьми в группе. Ситуации стрессового перенапряжения, возникающие в таких группах в том случае, если младенцев оставляют одних и им никто не помогает справиться с возникающими переживаниями и стрессом, не способствуют развитию чувства причастности к группе и ощущения безопасности в ней. Они приведут скорее к тому, что маленькие дети начнут бояться пребывания в группе. Может случиться так, что ребенок откажется играть с другими детьми и начнет все больше и больше замыкаться в себе, что крайне нежелательно. Поэтому важно, чтобы родители с самого

начала настраивались на то, что им следует помогать своему ребенку приобретать первый опыт общения в группе и чутко поддерживать его.

Родители и грудной ребенок: идеализированные представления и реальные проблемы

Развитие привязанности у ребенка в течение первого года жизни

Чтобы ребенок мог выработать прочную привязанность к матери или отцу, родители в процессе ухода за младенцем должны проявлять чуткость, правильно распознавать его сигналы и быстро реагировать на них подобающим образом. Но они также должны пребывать в состоянии эмоциональной доступности, чтобы вообще заметить сигналы, посылаемые ребенком, и настроиться на них. При интерпретации этих сигналов время от времени будут возникать ошибки и недопонимания – это совершенно нормальное явление. Если родители замечают, что младенец отвергает их ответную реакцию на свой сигнал, то им следует еще раз задуматься о том, какая другая реакция могла бы подойти в данной ситуации. При этом важно, чтобы родители не проецировали на ребенка свои собственные желания, потребности и надежды. Это естественно, что родители мечтают о том, чтобы их малыш побыстрее заснул, когда они сами чувствуют себя очень уставшими и измотанными, но вполне может случиться так, что ребенок еще полон сил и совершенно не собирается спать, а, наоборот, хочет поиграть с родителями. То есть бывают ситуации, когда потребности родителей и ребенка очень далеки друг от друга. Здесь возникает классический конфликт интересов, при котором взрослые из-за собственной усталости переносят свое желание того, чтобы малыш поскорее заснул, на ребенка и считают его уставшим, даже если это на самом деле не так.

Нередко у родителей складываются идеализированные представления о поведении ребенка, о его реакциях и развитии. Такая идеализация тоже иногда приводит к тому, что родители проецируют определенные ожидания, желания и надежды на ребенка и начинают видеть его таким, как им хочется. Но поскольку младенец «функционирует» совсем по-другому и не соответствует этим ожиданиям и желаниям, то могут возникнуть конфликты, напряженность в отношениях и недопонимание. Если это недопонимание не исправить, то ребенок будет подвергаться большому стрессу, поскольку он не может ни изолироваться от родительских ожиданий, ни отклонить их.

Пример

Йонасу 12 месяцев. Его мать старается провести каждую свободную минуту за игрой на пианино или гитаре – это помогает ей как следует расслабиться. Она уже давно купила Йонасу всевозможные погремушки, металлофон и другие музыкальные инструменты, надеясь на то, что малыш в игре заинтересуется музыкой. Но оказалось, что Йонас не проявляет к инструментам такого большого интереса, как она ожидала. На это женщина отреагировала скорее разочарованно. Лишь месяцы спустя, когда воспитательницы в яслях с восторгом рассказывали ей, как хорошо Йонас на учился рисовать восковыми мелками, она смогла этому по-настоящему порадоваться и похвалить своего сына.

Поведение младенцев служит пусковым механизмом для воспоминаний родителей

Может случиться так, что определенное поведение младенца послужит пусковым

механизмом (так называемым триггером) для родителей. Это означает, что родители внезапно вспоминают непереработанные события и переживания из собственного детства. Этот механизм работает примерно таким образом: старые неприятные воспоминания, связанные с интенсивными душевными переживаниями, складываются в некий плотно закрытый «ящик» в недрах нашего подсознания. Определенное поведение ребенка, к примеру бурный плач, может сорвать с этого ящика крышку, так что на родителей нахлынет волна образов и переживаний из их детства. Это происходит неосознанно, и в результате у родителей может возникнуть чувство сильного страха, ярости, стыда или беспомощности.

Пример

Вивьен только исполнилось 14 месяцев, когда она научилась самостоятельно делать первые шаги. Она быстро делала успехи и скоро могла уже достаточно шустро бегать, практически не падая.

Однажды Вивьен отправилась вместе со своей матерью на большую рыночную площадь. Ей очень нравилось бегать по ней за голубями. Когда Вивьен побежала быстрее и оказалась от матери чуть дальше обычного, та внезапно закричала и, запаниковав, побежала вслед за девочкой, чтобы ее поймать. При этом они находились еще очень далеко от проезжей части, так что не существовало никакой опасности. Но на мать внезапно нахлынули старые воспоминания, и перед ее внутренним взором разыгралась сцена из прошлого: ее младший брат побежал вслед за мячиком, укатившимся с детской площадки прямо на дорогу. Будучи тогда восьмилетней девочкой, она беспомощно наблюдала за тем, как он рванул прямо под колеса автомобиля и получил тяжелые травмы. До сих пор эта сцена снова и снова всплывает у нее в памяти, и она ничего не может с этим поделать. Долгие годы – да в общем-то и до сих пор – она винила себя в этом несчастном случае, считая, что она недостаточно хорошо следила за братиком, хотя в тот момент она была на детской площадке вместе *со своей матерью*.

Когда Вивьен побежала со всех ног, это послужило пусковым механизмом для воспоминаний о несчастном случае с младшим братом и вызвало сопутствующие ощущения страха, паники и беспомощности, в результате чего мать от ужаса закричала и бросилась догонять свою дочь.

Повторение историй из собственного детства

Если поведение младенца вызывает у родителей воспоминания о тягостных впечатлениях и переживаниях из собственного детства, то может случиться так, что в глазах окружающих они начинают демонстрировать «неадекватную» или «ненормальную» реакцию на своих детей. К примеру, они могут отвергнуть стремление ребенка к контакту, прекратить общение с ним, выйти из помещения, оставить младенца одного, внезапно прервать свои занятия, накричать на малыша или даже применить к нему физическое насилие. Важно, что эти процессы происходят неосознанно. В ситуации повторения событий из прошлого ребенок оказывается жертвой, не способной защититься. Как правило, родители твердо решают не повторять отрицательные события из собственного детства по отношению к своему ребенку. Иногда они не осознают, насколько болезненные переживания они эмоционально отвергли и больше не помнят о них. Родители могут передавать своим детям события и переживания из собственного детства – как хорошие, так и плохие. В случае повторения положительных переживаний родители радуются вместе с ребенком, что приведет к эмоциональному росту малыша. Если же начинают повторяться плохие ситуации, то родители, как правило, сильно пугаются, когда замечают эту тенденцию. Они расстраиваются, потому что им не удалось этого избежать, и не знают, как выйти из сложившейся ситуации. Как только родители замечают, что они оказались вовлеченными

в такую ситуацию повторения, им следует обратиться за консультацией и помощью к специалистам, к примеру, в службу психологической поддержки или к психотерапевту.

Пример

Положительные переживания из собственного детства: Томас очень рад тому, что мама разрешила ему помогать с замешиванием теста. Хотя ему всего 18 месяцев, он с помощью мамы уже пробует раскатывать тесто. И мать, и сын получают от этого массу удовольствия, они сияют от радости и совершенно счастливы. Когда мать приступила к приготовлению пирогов, она сразу пришла в хорошее настроение, потому что в глубине души она помнила чудесные часы, проведенные в детстве вместе с бабушкой на кухне, когда они вместе занимались выпечкой или приготовлением других блюд. У бабушки всегда находилось время, чтобы ее выслушать, а она попутно узнавала множество рецептов блюд, которые до сих пор остаются у нее самыми любимыми. Такое прекрасное настроение возникает у женщины каждый раз, как только она начинает вместе со своим сыном орудовать на кухне. Еще будучи ребенком, она мечтала о тех временах, когда она будет так же готовить уже вместе со своими собственными детьми и передавать им свой опыт.

Пример

Отрицательные переживания из собственного детства: мать не поверила своим глазам и сильно испугалась, когда увидела, как яростно может кричать ее дочка Сара, которой едва исполнилось 12 месяцев, если она не получает желаемое. Женщина почувствовала страх и ощутила беспомощность и ярость при виде разозленного лица своей дочери. Она потеряла дар речи и не знала, что ей делать. Больше всего ей хотелось просто убежать или закрыться в другой комнате. В таких ситуациях ее собственная злость иногда становилась такой сильной, что женщина боялась, что она в результате «взорвется» и что-нибудь сделает с ребенком. Она помнила о том, что в детстве ей было категорически запрещено возражать своим родителям. Абсолютное послушание было у них одной из главных воспитательных задач. Она смутно помнила, что лишь единожды она осмелилась гневно накричать на свою мать, после чего та отругала ее, отправила в детскую комнату и заперла там. Девочке разрешили покинуть комнату лишь после того, как она пообещала, что она больше никогда не будет злиться и вести себя так плохо. Она также помнила, какой одинокой и беспомощной она чувствовала себя взаперти в своей комнате и что она очень испугалась, что мать ее больше не любит. Она была готова пообещать все что угодно, лишь бы снова стать хорошей в глазах матери и выйти из комнаты. Даже став взрослой, она так и не научилась справляться со злостью – ни своей собственной, ни у других людей. Она сразу пугалась, что это может испортить отношения с другим человеком. Даже если внутри она вся кипела от злости, внешне женщина всячески старалась сохранить спокойствие. Еще будучи ребенком, она поклялась себе, что никогда не отправит своих детей в комнату в качестве наказания, но при последнем приступе гнева у своей дочки она поймала себя именно на этой мысли: «Если она продолжит так яростно орать, ей придется посидеть в своей комнате!»

Эмоциональная переработка события появления ребенка на свет

Очень важно, чтобы родители – как мать, так и отец – могли говорить о событии появления ребенка на свет. Далекое не каждые роды протекают так, как ожидается. Скорее наоборот, обычно мало что из положительных ожиданий, возлагаемых родителями

на процесс родов, сбывается. Молодые родители часто обсуждают положительные и отрицательные впечатления от родов с другими парами, недавно прошедшими через этот опыт, что помогает им эмоционально переработать это событие. Но иногда появление ребенка на свет сопровождается травматическими переживаниями, особенно если возникла ситуация, требующая проведения экстренного кесарева сечения, мать после родов попала в реанимацию, ее жизнь была под угрозой или если ребенок родился слишком рано и также нуждался в интенсивной терапии. В таких условиях необходимо, чтобы у родителей была возможность поговорить об этих переживаниях. Здесь также могут помочь служба психологической поддержки или психотерапевт.

Как правило, в подобных ситуациях основное внимание уделяется только переживаниям матери, но необходимо учесть, что для отцов появление ребенка на свет также может стать очень эмоционально насыщенным или даже подавляющим событием. Это возможно, к примеру, если роды длятся очень долго и мужчина внезапно начинает испытывать страх за жизнь своей партнерши, которая так громко кричит от боли. Физические повреждения, полученные матерью во время родов, также должны не просто зажить, но и переработаться эмоционально. Процесс родов может вызвать ощущение возникновения физиологических неполадок, чувства подавленности или потери контроля над ситуацией, а также страх от того, что женщина оказывается полностью во власти боли и все события происходят помимо ее воли. Все это является травматическими переживаниями, которые могут снова и снова повторяться в кошмарных сновидениях или всплывать перед внутренним взором. Как только мать или отец ребенка начинают проявлять признаки подобного посттравматического стрессового расстройства, им требуется срочная помощь. Наличие непереработанных переживаний от процесса родов плохо скажется на готовности к рождению следующего ребенка.

Пример

Момент рождения Марии настал очень внезапно и неожиданно. Ее мать на 28-й неделе беременности пришла на контрольный осмотр к врачу, который обнаружил у ребенка нарушение сердечного ритма. Беременную женщину тут же отправили в больницу, и практически сразу после поступления ее первый ребенок появился на свет в результате экстренного кесарева сечения. Отец, приехавший в больницу вскоре после родов, был совершенно подавлен, поскольку он внезапно испугался как за жизнь своей партнерши, которая еще была в реанимации, так и за ребенка, который был передан в отделение реанимации и интенсивной терапии для недоношенных детей и нуждался в поддержании дыхания искусственным путем. Чтобы переработать это травматическое событие, угрожавшее жизни матери и младенца, обоим родителям потребовалась значительная поддержка. Если такие переживания не удастся как следует преодолеть, то существует опасность того, что при последующей беременности возникнет страх перед повторением подобной ситуации.

Реальный младенец и реальные родители

Траур по идеальному младенцу

У родителей имеются определенные идеализированные представления о ребенке, о его темпераменте, способностях и чертах характера, о внешности и половой принадлежности. Но когда ребенок рождается, он проявляет себя как отдельная личность, со своим уникальным темпераментом и способностями, которые могут значительно отличаться от представлений родителей. Поэтому даже при рождении совершенно здорового малыша

может потребоваться некоторое время, чтобы родители могли «погоревать» по своим идеалам и настроиться на реального младенца с его индивидуальными особенностями. Примечательно в этой ситуации то, что иногда родители даже спустя год после рождения малыша описывают его темперамент таким же, каким они его себе представляли еще во время беременности. Эти приписанные ребенку качества могут не иметь ничего общего с наблюдениями, сделанными сторонними людьми. Ожидания и желания родителей оказывают значительное влияние на их представления о собственном ребенке. Разумеется, это также в определенной степени влияет на поведение ребенка. Если родители будут пытаться подогнать малыша под желаемый образ, то при наихудшем раскладе возможны серьезные конфликты, разочарования и нарушения поведения. Поскольку ребенку жизненно необходимы эмоционально близкие люди, в крайних случаях он будет пытаться максимально соответствовать желаниям и ожиданиям своих родителей, подавляя при этом свои собственные стремления и черты характера. Мы именуем этот процесс формированием «ложного Я». В результате малыш не может развить свое истинное самосознание и будет стараться как можно быстрее подстроиться под ожидания других людей, не выражая собственные потребности или свое личное мнение из-за боязни быть отвергнутым. Лишь продолжительная и трудоемкая терапия позволит ему впоследствии обрести подлинное чувство собственного достоинства.

Прощание с идеальной матерью

У молодой мамы до и во время родов тоже наверняка имелись идеализированные представления о себе. Кроме того, она сталкивается с соответствующими ожиданиями со стороны своего партнера, пусть и на подсознательном уровне: она должна быть терпеливой, спокойной, всегда доступной для общения, а одновременно с этим успевать уделять время работе и как бы между делом заниматься домашним хозяйством и ребенком. Но реальная мать часто бывает уставшей и вымотанной, а ее нервы на пределе, потому что младенец много плачет, не спит или плохо ест. Ей с трудом удается совмещать домашний быт с прочей повседневной деятельностью и держать все под контролем, потому что поведение и ритмы сна ее ребенка постоянно вносят свои коррективы. Женщина скучает по своей работе и по разговорам с коллегами и все сильнее поддается плохому настроению.

Прощание с идеальным отцом

Мечты об идеальном отце, который возвращается домой с работы, уделяет внимание малышу и помогает матери, перенимая часть забот о домашнем хозяйстве и семье, также часто оказываются слишком наивными. Мужчина возвращается домой после работы уставшим и вымотанным и ожидает получить заслуженный отдых и ощутить заботу, так что в результате даже возможны ссоры о том, кто же заслужил больше сочувствия и поддержки: мать, которой весь день приходится уделять необходимое внимание малышу и поддерживать домашнее хозяйство в порядке, отказавшись при этом от своей карьеры, или же отец, который весь день подвергался стрессам рабочих будней и теперь хочет дома отдохнуть и почувствовать внимание к себе. В этой ситуации родителям также важно переработать горестные мысли о том, что фантазии об идеальном младенце, а также об идеальных матери и отце не сбылись и их не удастся реализовать в дальнейшем. Такой болезненный процесс адаптации к реальности обязательно нужен, чтобы родители могли изменить сложившуюся ситуацию и достичь максимально возможных результатов.

Отношения между партнерами

Отношения между партнерами до родов

Еще во время беременности отношения между партнерами в семье претерпевают изменения. Будущая мать все больше и больше концентрируется на своей беременности и на эмоциональной связи с еще не родившимся ребенком. Скорее всего, будущий отец также установит новые положительные отношения со своей партнершей и нерожденным малышом, разговаривая со своим ребенком, наблюдая и ощущая его движения в животе женщины и таким образом устанавливая все более тесный эмоциональный контакт с малышом. Но в результате партнеры начинают уделять меньше времени друг другу, а чем меньше времени остается до родов, тем больше все мысли, чувства и действия принадлежат ребенку. Общение с друзьями отходит на второй план, в то время как контакты с другими беременными парами становятся интенсивнее. Это происходит хотя бы за счет общения, к примеру, на курсах для беременных или в обучающих группах SAFE®. Нет ничего удивительного в том, что и сексуальная жизнь пары претерпевает изменения. Мужчины боятся, что половые контакты могут навредить ребенку или партнерше или угрожать течению беременности. Привычные виды совместного времяпрепровождения (к примеру, занятия спортом) могут отойти на задний план, поскольку беременная женщина не сможет в них участвовать или будет сильно ограничена в своих возможностях. Но на смену им приходят новые совместные занятия, такие как подготовка к родам, обучение пеленанию или уходу за младенцем, группы SAFE®. Такие занятия, тесно связанные с ребенком и грядущим родительством, спланируют партнеров как будущих родителей, но в меньшей степени как пару. По этой причине партнерам еще во время беременности нужно сознательно стараться найти время для обмена мнениями, для разговоров на темы, не имеющие отношения к ребенку, а также для сексуальных отношений, отдыха и совместного досуга. Время, которое два человека уделяют друг другу без вмешательства со стороны третьих лиц, когда все внимание целиком и полностью достается партнеру или партнерше, имеет большое значение для поддержания и продолжения здоровых отношений в паре.

Отношения между партнерами после родов

После родов сохранение пары именно в качестве *пары* и поддержание полноценных отношений становится более сложной, но не менее важной задачей. Опыт показывает, что после рождения малыша ему уделяется так много внимания, что партнеры по крайней мере на некоторое время теряют друг друга из виду. Период привыкания к младенцу, а также обязанности по кормлению малыша и уходу за ним требуют больших затрат времени и эмоциональных усилий – это касается и установления отношений с ребенком, так что на другие вещи практически не остается времени. На задний план уходят не только отношения с партнером, но также и с другими детьми в семье. Крайне необходимо и важно, чтобы семейная пара выделяла время для общения друг с другом и для совместных занятий. Разговоры, совместное времяпрепровождение, время для нежности и интимных отношений, совместный досуг и отдых, а также возможность на какое-то время уединиться, чтобы партнеры могли заново почувствовать себя парой, являются основополагающим и жизненно важным фактором для сохранения близости. Если отношения между партнерами перестают развиваться и в них не удается сохранить сексуальную составляющую, то рано или поздно начнут возникать многочисленные конфликты. Нередко один из партнеров – чаще это мужчина – начинает испытывать фрустрацию и отстраняется, ему требуется много времени, чтобы дозреть до разговоров об этой проблеме. Мать может «утешиться» в эмоциональном плане с помощью младенца, уделяя ему все свое внимание. Таким образом она реализует свои потребности, в то время как неудовлетворенность эмоциональных и физических потребностей мужчины все усиливается. Если партнер затронет эту тему и обозначит свое чувство дискомфорта или фрустрации в отношениях, то в паре вполне может зародиться продуктивный и творческий диалог – возможно, при поддержке извне и со стороны друзей.

Если же партнер просто отстраняется, то велика вероятность того, что он попытается компенсировать свою фрустрацию – в том числе и в сексуальном плане. В лучшем случае это приведет к сублимации его сексуальных желаний и потребностей, так что он начнет уделять больше внимания работе и загружать себя новыми обязательствами, в худшем же случае это может привести к возникновению внебрачных связей, которые станут тяжелым бременем для отношений в паре. Как правило, измена очень болезненна для партнера, и требуются значительные усилия, чтобы справиться с такой травмой. Часто это вообще не удается, так что пара может расстаться уже на начальном этапе родительства. Такое развитие событий очень болезненно для всех участников, поскольку оба партнера испытывают сильное разочарование. Причина фрустрации, как правило, прочно связывается со вторым партнером. В этой ситуации страдают все, но больше всего, разумеется, ребенок, поскольку ему хочется расти в эмоционально стабильных отношениях с обоими родителями.

Родители, младенец и соперничество между братьями и/или сестрами

Если во время беременности родители еще могли задаваться вопросом о том, смогут ли они любить второго ребенка так же сильно, как и первого, то с рождением малыша этот вопрос отпадает сам собой: они снова преисполнены радости. Старшие дети также радуются появлению нового братика или сестренки, однако они очень быстро понимают, что теперь все эмоции, восторги и интерес родителей – а также друзей и родственников – полностью концентрируются на младенце. Старший ребенок с болью осознает, что он перестал находиться в центре внимания, он расстраивается и злится. Чувства старших братьев или сестер младшего детского возраста могут проявляться в различных симптомах: дети внезапно снова начинают вести себя, как младенцы, переходят на общение с помощью детского лепетания, им снова требуются подгузники, бутылочки и соски. Спустя какое-то время старший ребенок может посчитать нового малыша «дурацким» и захочет вернуть его обратно.

Дети постарше, которые уже могут принимать более активное участие в уходе за новорожденным, порой наслаждаются своей ролью «большого». Таким образом они играючи учатся обращению с младенцем. Но со временем игры с друзьями снова приобретают былую привлекательность. Горе или злость в связи с появлением младшего брата или сестры могут выражаться в том, что старшие дети начинают проявлять меньше готовности к сотрудничеству с родителями, у них чаще случаются приступы ярости, на критику они реагируют слезами, может появиться недержание мочи или даже кала, а по ночам они снова часто просыпаются и в страхе ищут близость родителей.

Здесь родителям потребуется много терпения и понимания. Они должны признать за старшими детьми право на такие чувства и разговаривать с ними об этом. В этой ситуации будет полезно, если один из родителей, к примеру отец, станет активнее заботиться о старших детях, будет доступен для них в эмоциональном плане и начнет периодически предпринимать что-нибудь вместе с ними. Не менее важно, чтобы мать также сознательно уделяла внимание старшим детям, когда младенец спит или когда заботу о нем берет на себя отец или няня. Любой ребенок наслаждается, когда мама уделяет ему безраздельное внимание и полностью на нем сосредотачивается. Эти моменты служат живительным бальзамом для его опечаленной души. Таким образом старший ребенок получает частичную компенсацию за то, что в течение дня ему так часто приходилось ждать и отодвигать свои потребности на второй план, потому что маме в первую очередь нужно было заботиться о младенце.

Пример

Антонии едва исполнилось 3 года, когда на свет появился ее младший брат Александр. Родители были рады тому, что Антония после летних каникул могла начать посещать детский сад, так что у матери первая половина дня освободилась

для ухода за маленьким Александром. Хотя Антония сначала радовалась детскому саду, спустя неделю она захотела непременно остаться дома с матерью и младенцем. При одном только упоминании детского сада у нее начинались приступы ярости, девочка снова начала требовать подгузники и бутылочку и хотела, чтобы мать кормила ее грудью – так же, как Александра. Только матери разрешалось укладывать ее вечером спать, Антония снова хотела, чтобы ее кормили с ложечки, и начала изъясняться, как младенец, – на собственном языке, практически непонятном для окружающих. Родители были шокированы изменениями, произошедшими с их «большой» девочкой. Как-то вечером Антония впала в состояние сильной ярости и закричала: «Пусть Александр исчезнет!» После этого она горько разрыдалась в объятиях матери, сообщив, что она больше никогда не захочет брата. Мать и отец начали ее утешать, потому что они хорошо понимали ее боль, злость и горечь, ведь в последние недели, после рождения малыша, ей действительно стали уделять меньше времени. С этого момента отец по вечерам стал заниматься младенцем, в то время как мать проводила время с Антонией: они вместе играли, затем мать купала Антонию, сажала ее на колени и рассказывала ей сказку на ночь. Теперь Антония к вечеру начинала снова разговаривать в соответствии со своим возрастом, и для засыпания ей больше не требовались ни подгузники, ни бутылочка, а лишь близость матери. В выходные Антония проводила время вместе с папой. Они предпринимали особые прогулки, в которых могла участвовать лишь Антония, так как она была уже «большой». Она с гордостью рассказывала своему братику о животных в зоопарке, куда он не мог попасть, так как был еще слишком маленьким. Спустя две недели Антония спросила, когда ей снова можно будет пойти в детский сад. И снова она гордо объяснила своему брату, что с завтрашнего дня она будет ходить в детский сад, куда принимают только детей, которым уже исполнилось 3 года.

Помощь по уходу за младенцем и значение расставаний

Помощники

Чтобы родители смогли поддерживать живые отношения и сохранить их, им требуется время для двоих. Но оно может появиться только в том случае, когда ребенок находится в надежных руках и за ним хорошо ухаживают, так что родители смогут расслабиться и полностью посвятить себя друг другу. Если голова постоянно полна переживаний о малыше или о его развитии, то паре вряд ли удастся сконцентрироваться на своих отношениях. По этой причине необходимо как можно раньше обсудить вопрос о том, кто сможет помочь молодой семье с уходом за ребенком. Возможные варианты постороннего ухода за младенцем: няня-бэбиситтер, родственники, частная няня-воспитательница, а также ясли или няня-гувернантка по программе Au-Pair. Поскольку все эти варианты имеют различные преимущества и недостатки для формирования у ребенка прочных эмоциональных связей, далее они будут рассмотрены подробнее.

Няня-бэбиситтер

Очень полезно как можно раньше привлечь к уходу за ребенком няню. Как правило, на эту роль отлично подходят школьницы-старшеклассницы, обладающие достаточно хорошо развитой эмоциональной чуткостью. Когда младенец еще совсем маленький, няню можно легко постепенно «приучить» к ее обязанностям. Так, сначала она может просто держать ребенка на руках. Позднее, при последующих посещениях, она начнет с ним играть, кормить его и пеленать и в конце концов сможет самостоятельно выходить с малышом на прогулку. Благодаря такой поэтапной передаче обязанностей по уходу за малышом

доверие матери возрастет, а ребенок сможет выработать более прочную эмоциональную связь. Уже скоро – при наличии у школьницы достаточной чуткости – малыш будет приветствовать свою няню радостной улыбкой, поскольку она станет для него еще одним эмоционально близким человеком. Няня-бэбиситтер сможет позаботиться о ребенке не только дома, но и на прогулке. При таком развитии событий родительской паре предоставляется большой простор для выбора способа совместного времяпрепровождения, будь то занятия спортом, поход в кино, разговоры за хорошим ужином или сексуальные отношения.

Родственники в качестве няни

Родственники тоже могут стать хорошими нянями. В этом случае также потребуется постепенное установление отношений с ребенком. Тот факт, что бабушка сама является опытной мамой и доверенным лицом матери, совершенно не означает, что она автоматически становится для младенца эмоционально близким человеком. Только когда малыш в присутствии матери позволит ей себя пеленать, кормить и укладывать в постель, мать сможет отлучаться на все более длительное время. Однако нужно хорошо подумать, стоит ли возлагать роль няни на родственников. Если между матерью и соответствующим членом семьи установлены хорошие отношения, а взгляды на воспитание детей совпадают, это может оказаться хорошим и выгодным решением. Но при возникновении конфликтов, к примеру на почве различных подходов к воспитанию, с такой няней очень сложно расстаться. Часто такое расставание приводит к далеко идущим последствиям и конфликтам внутри семьи, поэтому в некоторых случаях няня-бэбиситтер со стороны, не имеющая родственных связей с семьей, может быть предпочтительнее. В такой ситуации родителям гораздо легче изложить свои собственные представления о воспитании ребенка, основанные на необходимости формирования прочных эмоциональных связей и проявлении чуткости к потребностям малыша, и снабдить няню необходимыми инструкциями. А вот бабушка может попытаться действовать на основе своих собственных навыков и опыта, что приведет к возникновению конфликтов и соперничества. К примеру, в то время как родители успокаивают проснувшегося ночью ребенка, бабушка может попытаться утвердить свой метод воспитания и добиться того, чтобы никто не подходил к плачущему ребенку, «чтобы его не избаловать». Для установления же надежной эмоциональной привязанности правильно будет *не оставлять* малыша одного, а успокоить его.

Частная няня-воспитательница

6

Частные няни-воспитательницы тоже могут стать отличным вариантом для обеспечения постороннего ухода за ребенком. Здесь также потребуется бережный и достаточно продолжительный период адаптации. Для этого няня сначала должна просто играть с ребенком в присутствии матери, так чтобы малыш к этому привык. Позднее няня может попробовать перепеленать ребенка или покормить его, а затем – уложить спать или взять на руки после сна. Если ребенок позволит няне утешить себя, когда он плачет, это означает, что она постепенно становится для него еще одним вызывающим доверие и эмоционально близким человеком. В таких условиях мать может попытаться покинуть помещение на десять-двадцать минут (или на более продолжительное время – это зависит

⁶ В Германии для детей до 3 лет родители могут выбрать вместо посещения ясель небольшую группу, которую ведет так называемая Tagesmutter – буквальный перевод «дневная мама»; здесь переводится как «няня-воспитательница». В такой группе обычно меньше детей, чем в яслях; иногда группы проходят прямо дома у няни с ее собственными детьми. Разумеется, няня должна иметь соответствующее образование и разрешение на эту деятельность и использование определенного помещения. – *Прим. переводчика.*

от реакции ребенка), оставив малыша на попечение няни. Когда в результате постепенной, бережной адаптации няня-воспитательница станет для него еще одним эмоционально близким человеком, ребенка спокойно можно будет оставлять у нее на несколько часов в день. В течение первого года жизни не стоит оставлять малыша под посторонней опекой пять дней в неделю на десять часов и больше, однако рекомендуется несколько часов несколько дней в неделю, так как это позволит ему установить по-настоящему прочную эмоциональную связь со своей няней. Если няня-воспитательница или бэбиситтер относятся к ребенку с большей чуткостью, чем его собственная мать, то может случиться так, что у малыша возникнет надежная привязанность к няне при отсутствии эмоциональной связи с биологической матерью. Он может даже отказываться идти с мамой домой, когда та забирает его от няни. Это может сбить мать с толку. В таких случаях биологической матери требуются разъяснения и помощь специалистов, чтобы она тоже могла стать эмоционально близким человеком для своего ребенка.

Ясли

Как и в случае с частной няней-воспитательницей, с воспитательницей в яслях у ребенка также может сложиться прочная эмоциональная связь. Обязательным условием для этого является поэтапная, индивидуальная адаптация малыша. Отдать ребенка в ясли без предварительного привыкания означает подвергнуть его сильному стрессу и заставить пережить травматический опыт. Поэтому совершенно необходимо, чтобы малыш начал в присутствии матери воспринимать воспитательницу как еще одного эмоционально близкого человека – сначала в совместной игре, затем позволяя себя пеленать и кормить, а в итоге разрешая воспитательнице укладывать себя спать или брать себя на руки и утешать в случае незначительных стрессовых ситуаций. Такое постепенное переключивание обязанностей по уходу за ребенком на воспитательницу может занять несколько дней или недель. Чем теснее уход связан с телесным контактом, тем надежнее и защищеннее должен чувствовать себя ребенок, чтобы позволить такой близкий контакт воспитательнице. Наибольшая степень доверия к няне нужна, чтобы ребенок разрешил ей укладывать себя спать. Если все эти условия соблюдены, то мать может покидать помещение яслей сначала на короткое, а затем на все более продолжительное время, вплоть до одного-двух часов. Очень важно организовать процесс привыкания осторожно и с наименьшими стрессами для младенца, чтобы он мог установить прочную эмоциональную связь с еще одним человеком. При слишком быстром или даже травматическом разлучении с матерью ребенок будет испытывать в яслях большие страхи, а в самом худшем случае первый опыт расставания может стать серьезной травмой. Советы воспитательниц о том, что лучше всего провести расставание «быстро и безболезненно», ни в коей мере не учитывают необходимость формирования привязанности и только навредят ребенку.

Разумеется, решающую роль для обеспечения психологического комфорта в яслях имеет оценка их общего уровня. Важную роль здесь играют эмоциональные качества воспитательниц. Они ни в коем случае не должны страдать от травматических переживаний и эмоциональных стрессов, иначе они не смогут быть достаточно восприимчивыми к эмоциональным потребностям детей. Далее, важно, чтобы в яслях имелось достаточно персонала для ухода за детьми. В случае с грудными детьми рекомендуется соотношение 1:2, то есть одна воспитательница должна ухаживать максимум за двумя младенцами. Если группа состоит как из младенцев, так и из детей более старшего возраста, то допускается и соотношение 1:3, то есть одна воспитательница ухаживает за тремя детьми, к примеру, одним младенцем, одним двухлетним и одним трехлетним ребенком. Если ставится задача обеспечить действительно чуткий и качественный уход, то три ребенка, один из которых младенец, уже являются достаточной, а иногда и чрезмерной нагрузкой. Ныне распространенные соотношения 1:6 или даже 1:8 и выше не могут считаться приемлемыми, они таят в себе угрозу возникновения у детей эмоциональных проблем. Сейчас в яслях,

как правило, на двух воспитательниц приходится 12 и более (!) детей в возрасте от 0 до 3 лет. Случается даже, что одна ясельная группа состоит из 16 и более детей. Можно живо представить себе, что в таких условиях чуткий уход и своевременное реагирование на индивидуальные запросы малышей становятся попросту невозможными. Воспитательницы из последних сил стараются как-то удовлетворить хотя бы физические потребности детей, для реагирования на эмоциональные сигналы младенцев и детей младшего возраста у них остается слишком мало времени; как правило, его нет вообще.

Ясли: польза или угроза для детей

В свое время разгорелся бурный спор о том, оказывает ли нахождение ребенка в яслях отрицательное влияние на его здоровье и в особенности на развитие у него эмоциональных связей или же именно этот вид присмотра способствует душевному, социальному и эмоциональному развитию детей. Подробному изучению данного вопроса было посвящено множество исследований. Их результаты показали, что угроза формирования непрочных эмоциональных связей повышалась только в тех случаях, когда ребенок проводил под присмотром вне семьи слишком много часов, то есть когда ребенка уже на первом году жизни оставляли в яслях много дней в неделю на большое количество часов, а также когда воспитатели постоянно менялись, а поведение матери по отношению к ребенку характеризовалось недостаточной чуткостью. Если же дома между матерью и ребенком складывались хорошие, близкие отношения, то у детей даже при не самых лучших условиях в яслях развивалась надежная привязанность к матери. Плохое качество постороннего ухода за ребенком представляет угрозу для развития прочных эмоциональных связей только в том случае, если в отношениях между матерью и ребенком предварительно уже имелись обременяющие обстоятельства. Если же такие дети попадают в ясли с высоким качеством ухода и очень хорошим соотношением между количеством воспитательниц и детей (одна воспитательница ухаживает всего лишь за двумя-тремя младенцами), где им встречаются чуткие воспитательницы, то существует большая вероятность того, что у детей с ними сложится надежная привязанность. На основе этих результатов можно сделать выводы о том, что крайне важно, просто необходимо помогать мамам, чтобы они могли научиться проявлять достаточную чуткость и эмоциональную восприимчивость к сигналам своих детей. Далее, для развития у ребенка здоровых и прочных эмоциональных связей требуется высокое качество ухода за ребенком вне семьи. Большую роль для привыкания ребенка к яслям играет также наличие в них постоянного распорядка дня.

Что касается возникновения нарушений поведения, выражающихся в проявлении агрессии, если ребенок рано начинает ходить в ясли, то здесь мнения противоречивы. Очевидно лишь, что и в этом случае хорошее качество ранних отношений между родителями и ребенком способно обеспечить надежную защиту.

Дополнительную информацию по этой теме можно найти в публикации «Ответственность за детей младше трех лет. Рекомендации немецкого Общества психического здоровья в раннем детстве⁷ по уходу и воспитанию младенцев и детей младшего возраста в яслях» (см. www.gaimh.org или домашнюю страницу программы SAFE® www.safe-programm.de).

Няня-гувернантка по программе Au-Pair

Некоторые семьи предпочитают для ухода за детьми пользоваться распространенными во многих странах мира услугами гувернанток по программе AuPair, которые на год приезжают жить в семью, где они должны круглосуточно и за достаточно скромную оплату

⁷ Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit (GAIMH).

выполнять обязанности няни. Часто для девушек это первое длительное расставание со своей семьей. Они, как правило, недостаточно хорошо владеют немецким языком, и эта ситуация приводит к возникновению у них страхов, тоски по дому и сложностей, вызванных расставанием с близкими. Даже если принимающая семья отнесется к няне Au-Pair с большой чуткостью и примет ее как еще одного собственного ребенка, переключившись на нее обязанностей по уходу за младенцем может быть достаточно проблематичным. Тем не менее малыш, скорее всего, все равно привяжется к своей няне. Часто случается, что спустя год, когда приходит время уезжать, расставание происходит внезапно для ребенка, без прощания. Для младенца его няня просто исчезает, а через непродолжительное время в семье появляется новая няня-гувернантка. Это совершенно сбивает малыша с толку, вызывая у него бурю переживаний. Нередко появление новой няни Au-Pair приводит ребенка в ярость, и он всеми силами старается отвергнуть ее. Некоторые дети за первые шесть лет своей жизни сталкиваются с достаточно большим числом нянь-гувернанток Au-Pair. Порой случается и так, что няня уезжает раньше запланированного срока из-за того, что у девушки возникают сложности с принимающей семьей или она слишком сильно тоскует по дому. При этом в семье может разыграться настоящая эмоциональная драма, сопровождающаяся горем, болью и моральными травмами – как для самой няни Au-Pair, так и для ребенка и остальных членов семьи. Встречаются дети, которые в возрасте от 2 до 3 лет страдают от «синдрома Au-Pair» (как я его называю). Само слово Au-Pair вызывает у них сильную стрессовую реакцию, злость и негодование, и не остается никаких сомнений в том, что ребенок больше не хочет, чтобы за ним еще когда-либо присматривала няня Au-Pair. Если уходом за ребенком занимается няня, приехавшая по этой программе, и между ними возникает прочная эмоциональная связь (что крайне желательно), то необходимо запланировать более продолжительный период прощания. Было бы идеально, если бы новая няня Au-Pair смогла заранее прибыть в приемную семью, чтобы этап адаптации прошел в присутствии предыдущей няни. Такой вариант имеет то преимущество, что первая няня сможет подробно рассказать своей сменщице обо всех индивидуальных особенностях ребенка. Также это облегчит привыкание новой няни к семье, эмоциональный контакт с предыдущей няней пойдет ей на пользу и позволит снизить напряжение. Тем не менее маленькому ребенку даже после периода прощания будет непонятно, почему его няня вдруг совсем пропала и больше никогда не вернется.

Основатель теории привязанности Джон Боулби особо подчеркнул в своей биографии, что его первой большой потерей и первым болезненным опытом расставания было именно прощание с няней.

Расставания

«Естественные» расставания

Первое расставание, с которым младенцу неизбежно приходится столкнуться, это его рождение. Но и каждое последующее укладывание ребенка спать является таким «естественным» расставанием. Дальнейшие расставания, возникающие в жизни ребенка в первые годы его жизни, связаны с присмотром, осуществляемым няней-бэбиситтером или частной няней-воспитательницей, или пребыванием в яслях.

При наилучшем стечении обстоятельств у младенца формируется надежная привязанность к его родителям, и он может использовать эту прочную основу в дальнейшей жизни, для того чтобы совершать с каждым разом все более продолжительные исследовательские «вылазки», обращаясь к прочной родительской связи в ситуациях, вызывающих страх и чувство опасности.

Подготовка к расставаниям

Как уже было упомянуто, любое расставание требует некоторой подготовки и наличия переходного периода. «Быстро и безболезненно» осуществленные расставания могут стать травматическим опытом. Поэтому ежедневный отход ко сну должен сопровождаться четким озвучиванием этого события и проведением определенных ритуалов, а также необходимо обеспечить присутствие эмоционально близкого человека. В этой ситуации расставания родители должны признать за ребенком право на боль и печаль, равно как на злость и возмущение. Родителям необходимо принять эти чувства и вытерпеть их. Поскольку младенцы в естественных условиях не стали бы расставаться со своими родителями или другими эмоционально близкими людьми на время сна, то эти люди должны помочь им в освоении такого опыта. Я ранее уже описывал, как можно укладывать ребенка спать с учетом его потребности в прочных эмоциональных связях.

Плюшевый мишка, соска-пустышка, бутылочка и игрушка-платок

8

Многие – хотя и не все – дети в течение первого года жизни сильно привыкают к какому-нибудь плюшевому мишке или другой мягкой игрушке, а иногда и к соске-пустышке, своей бутылочке или игрушке-платку, которые они везде хотят брать с собой и без которых им, возможно, не удастся заснуть. Ребенок начинает горько плакать, если ему не дают подержать в руках необходимый предмет.

Все эти вещи символизируют для малыша его мать. В случае с соской-пустышкой, бутылочкой, игрушкой-платком или салфеткой для срыгивания это легко понять. Соска напоминает сосок материнской груди, бутылочка – как и материнская грудь – служит источником жидкости, да и платочек, которым вытирают грудного ребенка после срыгивания, тесно связан с процессом кормления и напоминает время, проведенное с матерью. Если ребенок испытывает страх, одиночество или стресс, то сосание, питье из бутылочки или наличие игрушки-платка успокаивает, поскольку все это свидетельствует о близости к матери и о возникающем при этом чувстве защищенности. Плюшевый мишка или другая мягкая игрушка, за которую малыш может держаться, как за мать, также успокаивают и обеспечивают ощущение безопасности, в особенности тогда, когда матери нет рядом. Малышу, вероятно, придется расстаться с мамой на время сна, но его мишка, соска или платочек могут оставаться с ним, поэтому малыш «защищает» их громким плачем и криками.

Если родители хотят, чтоб их ребенок младшего возраста научился обходиться без соски-пустышки и бутылочки, потому что слишком продолжительное сосание отрицательно сказывается на развитии челюстей, то им придется столкнуться с сильными проявлениями синдрома расставания и «ломки». Страдания ребенка так велики, как будто он потерял свою настоящую мать. Она, в свою очередь, сможет несколько облегчить его горе, если будет уделять малышу побольше времени и утешать его с помощью телесного контакта. При этом матери следует проявить понимание и признать за ребенком его право на чувства разочарования, горечи и злости в связи с переживаемой утратой. В этой ситуации ребенок временно снова начнет вести себя, как младенец, он захочет, чтобы его брали на руки, утешали и укачивали, а ночью будет искать близость матери. Но этот период пройдет.

Бывают дети, у которых возникает привязанность к совершенно иным предметам, или такая потребность вообще не возникает, но это не является свидетельством каких-либо отклонений в развитии.

⁸ Платок из ткани, по углам которого приделаны голова и лапки животного или другие игровые элементы. – *Прим. переводчика.*

Неожиданные ситуации расставания

Примерами «неестественных» ситуаций расставания являются переезд, эмиграция, эвакуация или помещение в больницу. Развод родителей с точки зрения ребенка также воспринимается как расставание.

Физические и психические заболевания отца или матери, требующие на протяжении многих лет полной эмоциональной вовлеченности родителей, являются для ребенка сильной нагрузкой. Как сообщают детские психотерапевты, дети часто чувствуют себя брошенными и одинокими, потому что родители настолько поглощены стрессом и заботой о собственном заболевании, что в семье возникает так называемый «эмоциональный разрыв», при котором родители уделяют детям в эмоциональном плане слишком мало внимания или вообще становятся эмоционально недоступными. Хотя физически они присутствуют и на первый взгляд в семье может сохраняться привычный бытовой уклад, как будто не происходит ничего особенного, но дети ощущают сильную напряженность родителей, чувствуют их эмоциональное отчуждение или озабоченность, так что больше не осмеливаются обращаться к родителям со своими сигналами и потребностями. В отличие от предшествующего времени, во время собственной болезни родители реагируют на сигналы своих детей с негодованием или с опозданием либо вообще перестают на них реагировать.

Еще более травматическим событием является внезапная смерть эмоционально близкого человека. Потеря одного из родителей, любимой бабушки или дедушки, друга, воспитательницы или учителя является для ребенка большой нагрузкой, в особенности если с этим человеком у него была установлена прочная эмоциональная связь. При этом потеря близкого человека вследствие естественных причин перерабатывается ребенком легче. Если же эмоционально близкий для ребенка человек погибает вследствие несчастного случая или совершает самоубийство, так что перед этим с ним нельзя проститься, то для ребенка это, как правило, является серьезной травмой. Чтобы как следует справиться с таким потрясением, ему потребуются эмоциональная поддержка, а также сопровождение и консультации психотерапевта.

Расставания как травматический опыт

Если ребенок внезапно лишается человека, с которым у него существовала прочная эмоциональная связь, – временно вследствие болезни или несчастного случая или окончательно в результате его смерти, – то это может стать для него травматическим опытом. Частые последствия: страхи, ночные кошмары, жалобы на физическое недомогание. Хорошо, если у ребенка имеются другие эмоционально близкие люди, к которым он может обратиться со своими страхами и паникой, но если они недостаточно доступны или таковых вообще не имеется, то ребенка одолевают чувства подавленности и беспомощности. Нет ничего необычного в том, что в такой ситуации ребенок изолируется от всех болезненных ощущений и забывает все, что связано с болью, страхом и чувством потери. Однако определенные пусковые механизмы могут снова вызвать в памяти воспоминания о пережитой утрате, которые являются большой нагрузкой для ребенка и часто выливаются в жалобы на физическое состояние.

В такой ситуации ребенку срочно требуется помощь психотерапевта. Терапию следует начать как можно быстрее, чтобы симптомы не успели закрепиться.

Круг безопасности и помощь детям с нарушениями привязанности

Концепция *круга безопасности* описывает процесс движения, которое постоянно совершают дети: от родителей – надежной эмоциональной поддержки – к внешнему миру, который они стремятся исследовать, и обратно.

Полный круг безопасности у детей с надежной привязанностью

Дети, у которых сформированы прочные эмоциональные связи с родителями и развито базовое доверие к миру, могут, опираясь на эти достижения, открывать для себя и исследовать мир в объеме *полного круга безопасности*. Они находят верный способ передать матери важную информацию: «Ты нужна мне для освоения нового. Присматривай за мной, помогай и радуйся вместе со мной, глядя на то, как я умею лазить и осваивать пространство. Если же мне станет плохо, я почувствую страх и стресс будет слишком сильным для меня, то прими и защити меня. Я жду от тебя утешения, объятий и помощи. Помоги мне справиться с возникшими чувствами». Дети с надежной привязанностью все время движутся по кругу между прочной эмоциональной опорой и жаждой исследований. Таким образом они узнают все больше нового и радуются тому, что им предлагает окружающий мир. При этом они всегда уверены в том, что в любой момент, как только они почувствуют страх, угрозу или опасность, смогут вернуться в надежное место – к эмоционально близкому человеку.

Ограниченный круг безопасности

Ограниченный круг безопасности у детей с избегающей привязанностью

Дети с избегающей привязанностью тоже расстаются со своими родителями, чтобы изучить окружающий мир, но, когда они попадают в стрессовую ситуацию и бегут обратно к маме или папе, они не уверены в том, что их будут ожидать с распростертыми объятиями. Они скорее опасаются, что мать (или отец) словами, взглядом или с помощью языка тела просигнализирует, что ребенку с его стрессом, страхами и плачем здесь не рады. Когда такой ребенок смотрит в глаза матери, он уже думает про себя: «Я вижу, что тебе, моей маме, будет неприятно, если я подойду и попрошу утешения и ласки. Я лучше сделаю вид, что этот контакт мне не нужен». То есть ребенок сначала бежит по направлению к матери, но прямо перед ней разворачивается, снова убегает и делает вид, что он не напуган и не нуждается в утешении. Он посылает матери ложный сигнал и утаивает свои настоящие потребности. Ребенок точно знает, что такой способ избегания контакта поможет ему сохранить хоть какую-то эмоциональную связь с матерью. Дети с таким типом привязанности очень четко понимают, что на их стремление к близости в стрессовых ситуациях мать отреагирует скорее всего негативно, поэтому они уже к первому году жизни учатся не подавать виду, сдерживать сигналы тревоги и скрывать свои потребности.

Ограниченный круг безопасности у детей с амбивалентной (тревожной) привязанностью

У детей с амбивалентной (тревожной) привязанностью, как правило, очень беспокойные матери. К примеру, ребенок гуляет на детской площадке и ему хочется отправиться совершать новые открытия, но он оглядывается на свою маму и видит ее испуганный взгляд. Матери не нужно произносить ни слова – ребенок ее уже понял и даже не предпримет попытки залезть на игровой комплекс. Он знает, что его мать при этом испытывает большой стресс, сильное напряжение и страх, поэтому ребенок делает вид, что ему совершенно не хотелось зайти в своих исследованиях так далеко. В конце концов дети перестают проявлять какую-либо самостоятельность при изучении окружающего мира. Они всегда остаются в зоне досягаемости своей матери и притворяются, что им не хочется познавать пространство вокруг себя. Таким образом, приобретенное ограничение жажды исследований со временем все больше превращается в черту характера. Ребенок частично

отказывается от своего стремления к изучению мира и сдерживает любопытство, чтобы это помогло сохранить более крепкие отношения с матерью. Уже в возрасте года дети с амбивалентным (тревожным) типом привязанности приучаются воспринимать процесс самостоятельного исследования скорее как угрозу для себя. Когда же они возвращаются к матери, чтобы она помогла им справиться с возникшим стрессом, то сталкиваются с неоднозначной реакцией. Мать утешает ребенка и берет его на руки, но одновременно с этим она гневно обрушивается на него со словами: «Тебе не следовало этого делать. Я же говорила! Зачем ты только полез на эту горку? Все это могло очень плохо закончиться». То есть мать делает противоречивые и пугающие замечания, которые снова и снова активизируют систему привязанности ребенка.

Круг безопасности у детей с дезорганизованной привязанностью

Если у ребенка с эмоционально близким человеком сложился дезорганизованный тип привязанности, то его поведение может быть очень причудливым. В стрессовых ситуациях этот ребенок бежит к матери, но посмотрев ей в глаза, приходит в замешательство и пугается, потому что он чувствует в этом взгляде ее страх, угрозу или беспомощность. В результате малыша еще больше охватывает страх, потому что кроме мамы у него нет никого, к кому он мог бы обратиться. Он теряется и не знает, что ему делать дальше.

То есть ребенок сам попадает в состояние неуверенности и беспомощности. Иногда он начинает зигзагами носиться вокруг – такое поведение вполне можно охарактеризовать как гиперактивное. Ребенок не знает, как ему лучше справиться со своим страхом и стрессом, потому что мать не способна обеспечить ему необходимую помощь и утешение.

Как предотвратить возникновение нежелательных типов привязанности

Родителям необходимо осознать, что когда ребенок начинает себя плохо вести (то есть фрустрирован, чего-то требует, злится или выходит из-под контроля), то он делает это не специально. Как правило, такое поведение ребенка свидетельствует о том, что ему совершенно не по силам самостоятельно справиться с собственными чувствами. Малыш хотел бы сообщить родителям примерно следующее: «Избавь меня от ответственности и возьми ее на себя, направь меня, когда мне не удастся контролировать свои чувства и они накрывают меня с головой. Будь со мной приветлив и дружелюбен, будь рядом со мной до тех пор, пока мы оба не поймем мой страх, мою злость, мою беспомощность или мое горе. Один я этого не выдержу, не говоря уж о том, что в таком состоянии я не смогу себя самостоятельно успокоить. Помогите мне пережить эти сложные чувства, поддержки, приласкайте, успокойте. Тогда я смогу снова вернуться к игре, познавать окружающий мир, а возможно, и приступить к новой деятельности с новыми перспективами и возможностями».

Эти размышления очень важны, поскольку родители часто ошибочно исходят из того, что малыш специально их злит, терроризирует или пытается принудить к какому-то решению. Разумеется, у детей есть свои мотивы и они хотят исследовать определенные вещи. Если же они сталкиваются с запретом и слышат «нет», потому что их поведение неприемлемо для родителей, то неудивительно, что у них может начаться приступ гнева, ведь ограничение исследовательской активности вызывает фрустрацию. Такой приступ гнева не нацелен на манипуляцию родителями. В первую очередь это явный признак детской фрустрации, возникновение которой из-за родительского запрета вполне оправданно и понятно.

Оказание помощи ребенку со стороны родителей предполагает, что они способны выдержать эти чувства злости, боли, горечи или страха. Если поведение ребенка вызывает у родителей испуг, злость или печаль, так что их самих начинают одолевать сильные эмоции, то они, естественно, больше не могут помочь своему ребенку. В таких ситуациях в отношениях между родителями и детьми часто возникают сложности. К примеру, мать

(или отец) начинает кричать на ребенка, требуя, чтобы он прекратил плакать и шуметь.

Чаще всего оказывается, что родители не могут вытерпеть плач или злость ребенка из-за своих собственных переживаний из прошлого, хотя они сами этого не осознают (см. пример с Сарой «Отрицательные переживания из собственного детства» в разделе «Повторение историй из собственного детства», с. 146). Мать оскорбляет и обижает ребенка, ругается или даже угрожает ему, потому что сама не может справиться с нахлынувшими чувствами. Или же она вообще выходит из помещения, покидая малыша, что вызывает у него большую неуверенность и боязнь проявлять привязанность к матери. В результате ребе нок плачет и неистовствует еще сильнее. Эмоциональному развитию ребенка не поспособствует и приказ отправиться к себе в комнату и закрыть за собой дверь (возможно, дверь запрут сами родители) – такое изгнание вызовет у него сильнейший страх. Если родитель (мать или отец) не в состоянии выдержать гнев ребенка, это значит, что взрослому человеку самому требуется срочная помощь специалистов, к примеру, в психологической консультации. Малышу в этой ситуации необходимы родители, способные сохранить с ним контакт и помочь справиться с возникшими чувствами, в результате чего малыш понимает, что бурные эмоции не вредят отношениям с мамой и папой и не опасны для них. Он видит, как взрослые и эмоционально компетентные люди воспринимают эти чувства и успешно с ними справляются. Важно, чтобы после приступа гнева родители помогли ребенку переключиться обратно на процесс познания окружающего мира, который доставил бы ему радость (см. пример с Амели в следующем разделе, с. 185).

Проблемы с расставаниями, гневом, криками, сном и кормлением

Далее описывается несколько типичных проблем, которые могут возникнуть у грудных детей.

«Прилипла»

Когда опыт привязанности матери и ребенка основан главным образом на беспокойствах и страхах, эмоциональные связи между матерью и ее малышом могут превратиться в своего рода «клубок спутанных ниток». При этом расставание ребенка с матерью дается с большим трудом, а любознательность малыша по отношению к внешнему миру и вовсе оказывается в подавленном состоянии. Мать и ребенок внешне и внутренне «цепляются» друг за друга. Как правило, они не могут расстаться даже для посещения яслей или детского сада. Иногда у таких матерей имеются еще не переработанные переживания, связанные с предшествующими выкидышами или мертворожденными детьми. Более чем понятно, что мать панически боится потерять еще и этого ребенка. Однако нельзя приравнять повседневные безопасные расставания к утрате и смерти. Двойственные сигналы матери при расставании сильно пугают малыша. Возможности переключения внимания ребенка на окружающий мир при этом, как правило, намного меньше, чем требуется для его здорового развития. В таких ситуациях матери и ребенку нужна помощь специалиста.

Пример

Чтобы не потерять свое рабочее место, мать Янины (15 месяцев) хочет снова выйти на работу хотя бы на полставки, поэтому она решила отвести Янину к частной няне-воспитательнице. Няня проявляет большую чуткость при общении с девочкой, но прошло уже шесть недель, а им никак не удастся завершить период адаптации. Обычно в течение первого часа Янина просто сидит на коленях у матери и они вместе рассматривают книжки с картинками. Когда няня собирается поиграть с девочкой и предлагает это маме, та отвергает ее предложение и говорит: «Не сейчас, она еще не готова». Позднее няня хочет взять

Янину за руку и отвести ее в уголок для детских игр, при этом возникает типичная противоречивая ситуация: няня-воспитательница берет девочку за одну руку, а мать держит ее за другую, при этом сама не встает со стула и не отпускает руку дочки. Янина разрывается между мамой и няней. Хотя на словах мать побуждает ее отправиться в игровой уголок, она одновременно с этим крепко держит девочку за руку и даже немного тянет ее обратно к себе.

Это продолжается уже достаточно длительное время. Страх матери «отпустить» Янину от себя становится понятен, если знать, что женщина предпринимала несколько безуспешных попыток забеременеть. Янина – первый выживший ребенок, поэтому в глазах своей матери она подвержена особому риску. Если бы она могла, она бы вообще не стала оставлять Янину у няни, потому что она очень боится, что с дочкой что-нибудь случится. Поэтому неудивительно, что в конце концов Янина поворачивается к своей матери, залезает обратно к ней на колени и крепко ее обнимает. Лицо женщины тут же озаряется счастливой улыбкой, и она радостно сообщает няне, что еще слишком рано отлучать девочку от мамы.

Много недель спустя няне все-таки удается адаптировать Янину у себя. К этому моменту у няни с матерью также состоялся разговор о том, что страх женщины за дочку гораздо сильнее, чем ей самой бы этого хотелось. Теперь она обратилась за помощью к специалистам из психологической консультации, чтобы в дальнейшем успешнее справляться с последующими этапами развития ребенка, подразумевающими и ее расставание с Яниной.

«Ребенок-нытик»

Некоторые дети кажутся постоянно недовольными. Они вечно ноют, и их очень трудно успокоить. Но при этом они не всегда громко кричат или плачут. Их нытье и хныканье свидетельствуют о постоянном дискомфорте и напряжении. Матери таких детей часто впадают в отчаяние и не знают, как сделать своему малышу что-нибудь приятное. Бывает, что эти дети реагируют на стрессовые раздражители интенсивнее, чем другие младенцы. Столь высокая раздражительность может иметь генетические причины, а также обуславливаться страхами матери во время беременности или двумя этими факторами одновременно. Мы знаем, что дети с определенной генетической предрасположенностью особенно чувствительны к стрессовым событиям во время беременности и, находясь при этом еще в материнской утробе, реагируют на внешние раздражители с большим испугом. Это поведение может продолжиться и после рождения. Такому малышу требуется особо чуткая мать, которая не будет испытывать сильных стрессов из-за его бурных реакций на незначительные события и сможет отнестись к ребенку с пониманием, сохраняя при этом полное спокойствие.

Иногда – к примеру, при пеленании или кормлении – стресс и напряженное состояние матери могут передаваться и малышу. Разумеется, это напряжение может иметь различные причины и в нем могут выражаться как волнения о ребенке, так и конфликты с партнером или другие проблемы. При этом возникает замкнутый круг, в котором мать и младенец взаимно негативно влияют друг на друга.

Пример

С самого рождения Маркус очень интенсивно реагирует на внешние раздражители. Музыка вызывает у него скорее беспокойство, а если они с мамой слишком долго куда-нибудь едут или идут, то он начинает ныть или даже плакать. У матери возникает ощущение, что ей необходимо изолировать своего сына от всех внешних раздражителей, поскольку иначе он очень быстро начинает выражать недовольство и своим нытьем сигнализирует о том, что для него это перебор. Если же она уходит с сыном в тихое помещение, качая его на руках и разговаривая с ним, то малыш скоро успокаивается и снова начинает лучезарно улыбаться. Женщина просто

не может себе представить, что другие младенцы способны засыпать даже при сильном шуме. Еще в конце беременности матери казалось, что у Маркуса часто наступают периоды, когда он начинает беспокойно ворочаться в животе. К сожалению, это время было омрачено сильной печалью из-за внезапной кончины ее матери. С тех пор она плохо спала, очень переживала и испытывала сильный стресс из-за изменений в родительской семье. И хотя партнер старался всячески ее поддержать, женщина жила в состоянии сильного напряжения и опасалась, что может случиться еще что-нибудь плохое. Она была очень рада, когда Маркус наконец-то родился и оказался совершенно здоров, хотя роды были очень длительными.

Если у Маркуса плохой день и он много ноет, а мама не способна обеспечить ему необходимую спокойную обстановку, они становятся друг для друга невыносимы. Постоянное нытье со временем раздражает мать и вызывает у нее стресс, так что она проявляет все меньше чуткости и реагирует на поведение Маркуса упреками. Она нервно и с обвиняющей интонацией спрашивает, почему мальчик настолько чувствительный, что с ним невозможно никуда пойти. В самые худшие дни Маркус начинает внезапно плакать и все еще больше усложняется как для матери, так и для самого малыша.

В конце концов плакать начинают оба.

Когда такие ситуации возникают слишком часто, отцу приходится брать отпуск, чтобы помогать ухаживать за ребенком и вести домашнее хозяйство. В итоге семейный доктор рекомендует им обратиться за помощью к специалистам, так как понимает, что женщина страдает от депрессии. Такая поддержка разгружает мать и дает ей возможность записаться на первичный прием в психологическую консультацию. Там она получает квалифицированную помощь, благодаря которой ей легче справиться с потерей матери. Впоследствии она часто грустит, вспоминая о маме, но отношения с сыном становятся менее напряженными. Теперь она чаще радуется малышу, а он капризничает гораздо реже.

«Гневные»

Бывают дети, которые очень бурно реагируют на самые незначительные фрустрации и запреты со стороны родителей. Уже в грудном возрасте, месяцев в семь-восемь, когда они начинают осваивать окружающий мир и только-только учатся ползать на животе или на четвереньках, ими движет большая внутренняя жизненная сила.

Для родителей наступает трудное время, поскольку им постоянно приходится ограничивать ребенка, чтобы он не попал в опасную ситуацию. Им нужно быть крайне последовательными в своих действиях, четко устанавливая границы и ясно выражая свое «нет», когда ребенок хочет сделать что-то, что может быть для него рискованным или опасным, или когда не хотят что-то разрешать из каких-либо других соображений. Из-за своего темперамента ребенок может очень бурно прореагировать на родительские запреты, и у него учащаются приступы гнева, сильно пугающие родителей. Такие приступы гнева – совершенно обычное явление, и они периодически случаются во время фазы протеста. Ребенок не ставит перед собой задачу как следует помучить семью своими истериками, его плач и приступы ярости выражают большое разочарование, поскольку ребенок в какой-то момент не смог реализовать свое упорство и развитое чувство самостоятельности. Это свидетельствует о большом количестве жизненной энергии и о том, что малыш уже сейчас точно знает, что он хочет, и пытается добиться желаемого вопреки родительскому сопротивлению и фрустрациям.

Это как раз те способности и черты характера, которые впоследствии, во взрослые годы, помогут ребенку не отчаиваться в случае неудач и снова браться за дело. Важно, чтобы у родителей выработалось положительное отношение к этой черте характера, хотя понятно, что в повседневной жизни очень сложно терпеть подобные приступы гнева и воспринимать

их положительно. Способность ребенка самостоятельно справляться с такими чувствами, как ярость и страх, развивается лишь постепенно и нуждается в поддержке со стороны родителей. Позднее, в детсадовском или школьном возрасте, ребенок сможет все чаще успешно выражать свой гнев словами, не впадая при этом в безудержную ярость.

Пример

Амели (19 месяцев) – настоящий кудрявый ангелочек. Когда она улыбается, невозможно себе представить, насколько гневной она может быть. Сегодня прекрасный воскресный день. Мать уже радуется предстоящей прогулке с Амели на детскую площадку. Если бы она только нашла способ одеть дочку, избежав при этом приступов гнева. Именно в процессе одевания Амели в последнее время пытается отстоять свою самостоятельность. Когда мама хочет надеть на нее красные носочки, девочка решительно заявляет: «Нет!» – и указывает на грязные синие носки, которые она носила вчера. Теперь мать предлагает ей синие носочки, но и они оказываются «неправильными». Женщина коротко размышляет о том, стоит ли уже сейчас доводить ситуацию до конфликта, но на самом деле это не столь принципиально, ведь рано или поздно Амели все равно взорвется. Слегка шутливо мать говорит: «Эх, Амели, ты сегодня скажешь еще что-нибудь кроме „нет“?» На это девочка упрямо отвечает: «Нет!», сжимает губы, нахмуливает брови, и ее лицо приобретает самое решительное выражение. Когда мама все-таки настаивает на том, чтобы девочка надела красные носочки, та начинает громко кричать, кидается на пол и яростно дрыгает ногами. Мать следит за тем, чтобы Амели не поранилась во время этого приступа гнева. Она слегка оттаскивает дочку подальше от мебели в середину комнаты, а Амели после этого прикосновения начинает кричать еще громче. Теперь мать спокойно усаживается на пол на расстоянии примерно метра от девочки и следит за тем, чтобы та не пнула ее ногами. Когда Амели немного затихает, женщина говорит ей: «Надо же, сколько гнева. Я знаю, что ты любишь прихорашиваться, но я не хочу надевать на тебя вчерашние грязные носочки. Красные носки тоже очень красивые!» Теперь крики сменяются всхлипыванием, и девочка бросает быстрый взгляд на маму, которая приобнимает ее одной рукой. Амели приближается и крепко прижимается к матери, в то время как та вытирает дочке слезы. После этого девочка готова надеть красные носочки и отправиться на детскую площадку.

По пути Амели подбегает к кусту, растущему в парке, и срывает с него красные ягоды. Мать, увидевшая ягоды в руке у дочки, громко кричит: «Нет!», подбегает к ней и забирает ягоды. Амели гневно отворачивается и тут же хочет сорвать новые ягоды. Теперь мать говорит: «Нет, ягоды рвать нельзя». Она берет девочку за руку и уводит от куста. У Амели случается второй приступ гнева. Прямо посреди парковой дорожки она бросается на землю и начинает бушевать. Всем гуляющим и спортсменам-бегунам приходится совершать большой объезд. Мать присаживается на корточки – снова на некотором расстоянии от Амели – и говорит: «Ой, какая ты сердитая. Я знаю, что тебе все интересно, но это плохие ягоды, их нельзя есть». Через некоторое время Амели глубоко вздыхает, женщина ее обнимает, а девочка снова стремится к контакту с матерью и хочет, чтобы та ее утешила. После этого мать предлагает: «Давай скорее пойдем на детскую площадку, там мы можем покататься с горки!» – «Да!» – решительно заявляет Амели, а ее мама радостно отмечает, что это первое «да» за сегодняшний день.

На маленькой горке очень здорово. Амели скатывается с нее без усталости. Сначала она еще держится за мамину руку, а потом уверенно говорит: «Нет, Амели сама», с гордостью самостоятельно залезает на горку и оттуда скатывается прямо в объятия матери. Та, в свою очередь, радуется невероятной выносливости Амели, ее храбрости, упорству и самостоятельности, выражающейся в желании самой пробовать новое. Довольные и гордые собой, мама с дочкой покидают детскую площадку и отправляются домой.

«Малыши-крикуны»

В особенности в первые три месяца жизни младенцы часто страдают от так называемых колик, много плачут, хныкают, а порой у них случаются приступы резкого крика, при которых ребенка невозможно успокоить. Они кричат помногу часов в день, иногда и ночью, и все это на протяжении нескольких дней. Для родителей это большой стресс. Необходимо обратиться к врачу-педиатру, чтобы он провел обследование и исключил возможные проблемы со здоровьем. Если физиологические причины для постоянного плача младенца отсутствуют, тогда можно задуматься о психических причинах. В этом возрасте дети очень любопытны и восприимчивы к новой информации, поэтому избыточной стимуляции ребенка в результате воздействия внешних раздражителей уже может быть достаточно для того, чтобы вызвать у него состояние стресса и возбуждения. Плач – это попытка избавиться от возникшего стресса и таким образом перейти в более спокойное эмоциональное состояние. Если у самих родителей нет особых эмоциональных проблем, то обычно достаточно всего нескольких консультаций, чтобы родители научились лучше считывать сигналы младенца, а значит, и лучше его успокаивать. В ходе консультации они могут получить рекомендации по более чуткому обращению с младенцем и уходу за ним, а также научатся лучше понимать реакции ребенка на внешние раздражители. Но если родители слишком боязливы или их мучают призраки из их собственного детства, то им потребуется дополнительная помощь, иначе существует опасность того, что они перенесут свои собственные страхи на младенца или что они со страху не смогут «прочитать» сигналы ребенка или неправильно их интерпретируют. Многие специальные центры и клиники теперь проводят так называемые «консультации по младенческому возрасту», куда родители могут обратиться за советами и помощью от специально обученных сотрудников.

Проблемы со сном

Многие дети плохо засыпают или не могут проспать ночь без перерыва, они много плачут и часто просыпаются. В главе, посвященной приучению ребенка к засыпанию, способствующему формированию прочных эмоциональных связей с родителями, я подробно описывал, как следует обращаться с такими детьми. Но прежде чем приступить к этому методу, необходимо обратиться к педиатру и проверить наличие возможных физиологических причин. Если у младенца отсутствуют органические причины для нарушений сна, то следует проверить, как родители проводят ритуал укладывания малыша спать и расставания с ним. Если у самих родителей нет проблем, вызванных боязнью расставания с ребенком, то часто бывает достаточно нескольких консультаций, чтобы оказать им поддержку и помочь обеспечить ребенку более спокойный сон. Если же родители все равно пребывают в напряженном состоянии (к примеру, из-за пережитых ими утрат или расставаний), так что укладывание ребенка спать и связанное с этим расставание у них вызывают страх, то им требуется индивидуальная помощь, вплоть до консультаций психотерапевта. Вполне можно понять, что матери, однажды уже потерявшей ребенка из-за выкидыша или пережившей рождение мертвого младенца, трудно расставаться со своим малышом, поскольку ее мучают особо сильные страхи перед внезапной смертью ребенка.

Пример

Мать Николая (8 месяцев) очень несчастна, поскольку малыш с трудом укладывается спать, в особенности после ночных кормлений, и может плакать часами. Если положить руку ему на грудь, то мальчик постепенно успокаивается, но ему требуется много времени, чтобы снова заснуть. Женщина тогда подолгу сидит рядом с детской кроваткой и не хочет ложиться в свою постель. Она смотрит на сына и счастлива, потому что он здоров. Из-за проблем с криками и нарушений

сна она с Николаем недавно была у врача-педиатра. Чуть больше двух лет назад у нее на седьмом месяце беременности родился мертвый ребенок. Это был ужасный опыт, и картины тех дней до сих пор иногда преследуют женщину во сне. Ей очень сложно приучить Николая самостоятельно засыпать ночью, хотя его кроватка стоит в одной комнате с ее постелью.

Кроме того, мать постоянно вспоминает, как в шестилетнем возрасте она попала в детскую больницу и там лежала одна в своей кроватке. Тогда она чувствовала себя очень одинокой и испытывала сильный страх. Она плакала и надеялась на то, что ее мама скоро придет, но та никак не приходила. Ей очень сложно представить, что в шесть лет Николай будет самостоятельно ходить в школу. Когда периоды ночного плача Николая становятся продолжительнее, мать все сильнее устает и отчаивается, потому что теперь ей приходится по нескольку часов за ночь либо бродить по квартире с Николаем на руках, либо «нести караул» у его кроватки.

В конце концов женщина обращается в консультационный центр для малышей с нарушениями сна и проблемами с чрезмерным криком. Здесь она впервые получает возможность поговорить о том, какая взаимосвязь может существовать между ее детскими переживаниями, рождением мертвого ребенка и проблемами со сном и криками у Николая. После совместного разговора ее партнер понимает, что ночью, когда женщина сидит рядом с кроватью мальчика, погрузившись в свои мысли, ей могут потребоваться помощь и утешение. Теперь мужчина по ночам встает вместе с ней, помогает укладывать и качать Николая и оказывает ей эмоциональную поддержку, в результате у нее получается легче расставаться с сыном и лучше засыпать.

Спустя несколько дней Николай стал спать гораздо лучше, чем его мать. Когда в одну из ночей мальчик впервые проспал 6 часов без перерыва, она постоянно вставала, чтобы проверить его дыхание. Женщина понимает, что это чрезмерно, но не может ничего с собой поделать. Она слишком боится, что если ребенок долго не подает голоса, он может умереть в своей кроватке. Этот случай свидетельствует о том, что ей требуется дополнительная помощь специалистов, чтобы как следует переработать утрату первого ребенка.

Проблемы с кормлением

При возникновении проблем с кормлением также следует сначала провести медицинское обследование ребенка. При отсутствии органических причин можно попросить родителей сделать видеозапись ситуации кормления, которое специалист просмотрит вместе с ними. Это помогает выявить типичные проблемы. Часто родители не обращают внимания на сигналы младенца, к примеру, когда он готов есть, а когда он отворачивает голову и ему требуется более продолжительный перерыв. Малыш отворачивается, вытягивается и пытается вылезти из своего стульчика для кормления или вывернуться из рук матери. Если мать пытается удержать его силой и насильно заставляет проглотить еду, возникают сложности. Малыш при этом приобретает опыт, который свидетельствует о том, что его сигналы об отказе от еды не воспринимаются родителями всерьез, и процесс кормления со временем превращается в борьбу.

Чтобы справиться с этой проблемой, родителям нужно научиться воспринимать желания своего ребенка и уважать их, чтобы малыш мог вернуться в состояние, в котором он сам контролирует процесс кормления. Ни младенцев, ни более старших детей нельзя принуждать к еде. Они должны самостоятельно открывать рот и проглатывать пищу. Как только между матерью и ребенком разгорается борьба за право управлять процессом кормления, можно сразу сказать, что победа будет на стороне малыша. Если родители оказывают на него слишком сильное эмоциональное давление и заставляют, к примеру, часами сидеть над тарелкой или в качестве наказания за отказ от еды отправляют ребенка к себе в комнату, то это грозит разрывом эмоциональных связей и отношений привязанности. Это очень большой стресс для ребенка. Возможно, он даже начнет есть,

потому что потеря привязанности – это еще больший стресс, чем принудительное кормление. Однако подобная ситуация окажет значительную нагрузку на эмоциональные связи между матерью и ребенком. То есть мать ни в коем случае не должна рисковать отношениями привязанности с ребенком и с угрозами заставлять его есть.

Родители, столкнувшиеся с проблемами при кормлении, могут получить помощь в психологическом консультационном центре, также для них проводятся специализированные консультации по уходу за младенцами.

Пример

В последние две недели кормление маленькой Ясмин (10 месяцев) превратилось в настоящую борьбу. Она сидит в своем стульчике и хочет заполучить ложку и тарелку с кашей в свое распоряжение. Мать держит ее за руки и пытается накормить. Тогда Ясмин отворачивается и показывает на мамину тарелку. Ей хочется обязательно попробовать что-нибудь оттуда. Когда мать предлагает ей что-то из своей еды, девочка молниеносно протягивает руку, хватая еду с ложки и запихивает ее себе в рот. Женщина считает такой способ приема пищи отвратительным и размышляет о том, как бы научить Ясмин приличным манерам. Поскольку девочка так «неприлично» ведет себя во время еды, мать в последнее время в качестве наказания часто убирает ее тарелку. Так как из-за этого Ясмин стала есть все меньше и меньше, женщина заволновалась и обратилась за помощью к специалистам. Выяснилось, что мать сама очень рано научилась есть самостоятельно и «прилично». Хорошее поведение за столом всегда было очень важным для ее семьи. Также нужно было всегда съесть все, что лежит на тарелке. Она до сих пор помнит, как, будучи ребенком, ей приходилось после обеда сидеть над своей тарелкой, и ее не отпускали играть до тех пор, пока она не съедала всю порцию. В подростковом возрасте она страдала от анорексии. Борьба с родителями из-за еды ей хорошо знакома. Еще в детстве она поклялась себе, что никогда не станет насильно заставлять есть своего будущего ребенка. Благодаря консультациям специалистов ей удастся еще раз внимательно проанализировать «призраков» своего детства и наконец-то полностью изгнать их. В результате женщина научилась радоваться тому, какое удовольствие еда доставляет ее дочке и как самостоятельно она орудует ложкой, пусть даже при этом иногда бывает грязновато.

Дети – наше счастье

Несмотря на все стрессы, большую нагрузку, неуверенность, страхи и бессонные ночи, маленькие дети – большое счастье для родителей. Часто появления ребенка на свет ждут с нетерпением. Если родители при этом не слишком глубоко погружаются в новые проблемы повседневности и вовремя обращаются за помощью, то даже самые трудные периоды и несчастливые моменты относительно быстро забываются. Дети – это одновременно и благо, и большое испытание, поскольку они могут довести родителей до предела их возможностей, побудить к развитию, выявляя слабые стороны личности и характера, а также скрытые способности, которые начинают проявляться и влекут за собой изменения.

Это настоящее чудо – смотреть глазами ребенка на привычные для нас явления. Бывает, что в ходе запланированной многочасовой прогулки удастся продвинуться лишь на пару сотен метров, потому что малыш исследует окружающий мир буквально сантиметр за сантиметром. Большое счастье – пережить такой опыт вместе с ребенком. Сияние и счастливый блеск детских глаз не заменишь ничем – это одна из главных ценностей нашей жизни. Я желаю всем родителям и тем, кто ухаживает и присматривает за маленькими детьми, приобрести этот непередаваемый словами

опыт, который может стать настоящим сокровищем и для вашего собственного развития.

Программа SAFE® помогает установить прочную эмоциональную связь с ребенком

Для кого предназначены группы SAFE®

Участвовать в программе SAFE® будет интересно и полезно не только тем, кто ожидает рождения первого ребенка. Для всех родителей эти группы будут, безусловно, иметь смысл, поскольку цель занятий – еще до рождения ребенка повысить родительскую компетентность, научиться доверять интуиции и устанавливать прочные эмоциональные связи с детьми. Занятия в группе нужны и тем, кто уже ощущает потребность настроиться на внутренний мир маленького ребенка. Программа SAFE® поможет сделать это наилучшим образом к моменту появления на свет нового члена семьи.

Клинические исследования свидетельствуют о том, что в ожидании ребенка и женщина, и мужчина, как правило, чаще, чем обычно, вспоминают свое детство. Воспоминания бывают разные – как хорошие, так и плохие. Картины детства оживают в памяти вместе с чувствами радости, разочарования и обиды так живо, словно это было вчера. То и дело будущие родители задумываются о том, хотят ли они стать похожими на своих родителей. Или, наоборот, в основном быть их противоположностью.

Именно в это время люди больше, чем когда бы то ни было, готовы к тому, чтобы осмыслить и переосмыслить опыт своего детства с точки зрения отношений с родителями. Когда ребенок рождается, вокруг него сразу возникает столько забот и новых повседневных задач, которые нужно решать, что у кого-то воспоминания детства становятся еще более яркими, а у кого-то исчезают вовсе.

Нередко на первом году жизни ребенка родители обращаются за помощью, окончательно убедившись в том, что не могут самостоятельно справиться с трудностями. К сожалению, они приходят на консультацию в психосоматическое отделение нашей клиники не сразу, когда возникают первые сложности, а после долгих месяцев страданий, вызванных непрерывными криками, плохим сном или мучительными проблемами с кормлением и пищеварением ребенка. К этому моменту они, как правило, находятся в состоянии явного психического истощения. Поэтому я таким образом распределил встречи, чтобы группа SAFE® продолжалась весь первый год; на занятия можно и даже желательно приходить всей семьей, что помогает предотвратить часто возникающие в это время довольно серьезные проблемы.

Как устроены группы SAFE®

Причины, о которых говорилось выше, побудившие меня к открытию программы SAFE®, определяют и цели ее существования. Это, главным образом, создание системы прочных эмоциональных связей у детей с родителями, предотвращение нежелательных вариантов развития отношений привязанности и прекращение передачи искаженной системы эмоциональных связей от одного поколения другому.

Название SAFE является аббревиатурой: *Sichere Ausbildung für Eltern* – дословно «надежное образование для родителей». Оно также перекликается с английским *safe*, что ассоциируется со спасением и обретением безопасности. Большинство групп SAFE® открываются в семейных центрах или в родительских клубах подготовки к родам. Через них, как правило, удается получить финансирование от государственных структур, в частности городских отделений социальной защиты. На долю семей, участвующих в программе, остается незначительная часть оплаты. Конечно, бывают и другие варианты. Группу,

как правило, проводят два тренера: ведущий SAFE® и со-ведущий SAFE®. При этом состав участников на протяжении полутора лет – примерно с середины беременности и до момента, когда детям исполняется год, – по замыслу остается неизменным. На группу приглашаются пары, а также мамы (или будущие мамы) и папы, в одиночку воспитывающие детей; мы приветствуем как тех, кто ожидает рождения первого ребенка, так и тех, у кого уже есть дети.

Программа SAFE® состоит из четырех смысловых модулей:

I модуль – занятия в группах до появления ребенка, а затем и вместе с ним;

II модуль – видеотренинг чуткости восприятия и поведения, который до рождения детей проходит в группе, а с момента появления ребенка в семье – индивидуально;

III модуль – телефонная консультация («горячая линия») дает возможность участникам группы в нужный момент связаться с ведущим SAFE® по телефону для обсуждения острых вопросов;

IV модуль – по мере надобности участникам группы предлагают индивидуальное консультирование или психотерапию за пределами группы.

Сама группа состоит из людей, объединенных общими интересами, на основе которых составлена определенная программа занятий. Поскольку участники встречаются примерно на 20-й неделе беременности и собираются вместе на протяжении полутора лет, они заметно сближаются, группа становится по-настоящему сплоченной. При этом видеотренинг, телефонные и личные консультации, а также психотерапия требуются не всем. Но тем, кому это нужно, назначаются индивидуальные встречи, что позволяет сделать вывод о том, что в программе SAFE® органично сочетаются групповые и индивидуальные методы работы.

I модуль: занятия в группах

1. Встречи до рождения детей

Участники собираются вместе четыре раза: условно на 20-й, 24-й, 28-й и 32-й неделе беременности. Воскресенье показалось нам наиболее подходящим днем для занятий, поскольку люди чувствуют себя достаточно отдохнувшими после рабочей недели и, как показывает опыт, мужчины чаще бывают в этот день свободны. Информационная часть первого модуля посвящена обсуждению родительских способностей и умений как врожденных свойств, а также врожденных способностей детей и их потребностей. Кроме этого, обсуждаются родительские ожидания, представления об «идеальных детях», «идеальных отце и матери», фантазии и страхи родителей, эмоциональная связь с еще не рожденным ребенком.

Далее мы занимаемся поиском оптимальных путей для снятия напряжения и восстановления душевного равновесия. Это важно как в период ожидания ребенка, так и с первых дней его жизни. Родители, которые в ходе занятий приобретают некоторые практические навыки в этой области, могут помочь не только себе – в дальнейшем им намного легче в сложных ситуациях вести себя так, чтобы и ребенку было легче избавиться от эмоционального напряжения. Исследования показали, что страхи и чрезмерный стресс во время беременности негативно влияют как на способность матери эмоционально настроиться на ребенка, так и на самого ребенка, делая его более возбудимым и менее устойчивым к стрессу. Определенные техники, помогающие восстановить и стабилизировать душевное равновесие, рано или поздно пригодятся будущим родителям, поскольку еще никому не удавалось вырастить ребенка, не пережив «трудные времена». В период ожидания ребенка у родителей как раз есть время и достаточно высокий уровень внутренней готовности, чтобы научиться этому. Родившись, малыш нередко ухитряется занимать родителей и днем и ночью, не оставляя им времени и возможности для овладения новыми способами расслабления.

2. Встречи вместе с детьми

По мере появления в группе детей встречи продолжают. Запланировано шесть воскресных занятий, которые длятся весь день: примерно на 1-м, 2-м, 3-м, 6-м, 9-м и 12-м месяце жизни детей. Таким образом, в самые сложные периоды взросления детей в первые 12 месяцев, а также на новом этапе развития взаимоотношений родителей друг с другом у каждой семьи появляется возможность поддержать новую систему отношений, которая теперь характеризуется понятием «втроем», «вчетвером» и т. д.

У участников в этот период заметно возрастает потребность поделиться как хорошими, так и плохими впечатлениями, что многие нередко делают, встречаясь помимо воскресений. Общность интересов и сходство логики развития многих внутрисемейных процессов делают этот обмен крайне продуктивным. Как правило, в группе еще до появления детей образуется некое ядро из более сплоченных родителей, которые оказывают позитивный, стабилизирующий эффект на остальных участников. После рождения детей это влияние становится еще более заметным. Содержание курса во второй части первого модуля также связано с опытом, пережитым во время родов, который отнюдь не всегда бывает позитивным. Переживания, вызванные незапланированным кесаревым сечением или преждевременными родами, нуждаются в интенсивной проработке. И это вполне возможно в группе, о которой идет речь, что особенно важно для установления благополучных эмоциональных отношений родителей с ребенком, на характер которых, как уже говорилось выше, могут негативно повлиять родительские страхи. Это относится и к послеродовым депрессиям, которыми страдают в среднем 12–15 % женщин. Благодаря занятиям в группах SAFE® течение и развитие послеродовых депрессий можно в значительной мере уменьшить или полностью свести на нет.

И еще несколько тематических линий – это родительская компетентность, отношения ребенок-мать-отец, такие проблемные ситуации, как непрерывный плач ребенка, сложности во время кормления и засыпания, непродолжительный сон и, конечно, установление прочных эмоциональных связей с ребенком. Поскольку родители приходят на занятия с детьми, то прямо там создаются прекрасные условия для наблюдения за процессом установления эмоциональных связей родителей с ребенком, а также для наблюдения за познавательной активностью детей, для обсуждения и обучения.

II модуль: видеотренинг позитивной обратной связи

Еще до рождения детей на занятиях просматриваются небольшие видеофильмы из жизни с грудными детьми. Смысл совместных просмотров и обсуждений сводится к тому, что родители учатся как можно более внимательно воспринимать доречевой язык детей, формулируя свои догадки относительно происходящего с ребенком. Наблюдая за поведением родителей и детей в разных ситуациях, снятых в фильме, – одевание, купание, кормление, игра, капризы и крики, «диалоги» и т. д., участники постепенно накапливают опыт чуткого отношения к грудным детям, учатся настраиваться на их состояние и приобретают определенные навыки восприятия и реагирования.

С момента появления детей родители делают домашние съемки наиболее типичных ситуаций жизни с ребенком: переодевание, кормление, совместная игра, ситуации, в которых приходится в чем-то отказывать малышу (установление границ). Эти видеопримеры родители обсуждают с ведущим SAFE® на индивидуальных встречах, цель которых – получение позитивной обратной связи, то есть для родителей отбирают и комментируют те эпизоды общения с ребенком, которые являются примерами наиболее удачного взаимодействия и поведения с их стороны. Таким образом, родители все больше совершенствуют свои способности в сфере интуитивной чуткости, более точно воспринимая поведенческий язык детей, правильно интерпретируя его, быстро и четко действуя в интересах ребенка. Все родительские «промахи», эпизоды недопонимания и неадекватное

поведение на этой стадии можно обсуждать при личных встречах с SAFE®-ведущими, которые предлагают конкретные примеры альтернативного поведения. Если родители не возражают, их видеofilмы можно частично показывать и обсуждать в группе в качестве учебных пособий. Обычно родители охотно делятся видеосъемками, которые, с одной стороны, показывают эпизоды удачного взаимодействия, – они служат хорошим обучающим материалом для группы, а с другой – слабые стороны родительского поведения, типичные ситуации «недопонимания» между мамой и ребенком, которые в аналогичных ситуациях со своими детьми участники, может быть, восприняли бы иначе. Благодаря тому что отношения людей в группе становятся достаточно близкими, все, как правило, открыто и искренне делятся друг с другом своими опасениями, сложностями и проблемами.

III модуль: «Горячая линия»

Еще одна форма взаимодействия с семьей, которую предлагает SAFE®, – это консультации по телефону. Сложности со сном, к примеру, – одна из наиболее типичных проблем с первых дней жизни малыша, из-за которой родители часто оказываются в критическом состоянии, пытаясь часами успокоить кричащего ребенка, бодрствующего уже много часов подряд. Или так называемый «беспричинный» плач, который также длится нестерпимо долго, и никто не может понять, чем он вызван, что еще больше заводит в тупик. Клиническое исследование показали, что в подобных стрессовых ситуациях родители слишком поздно решаются обратиться за помощью извне. При неблагоприятном развитии событий на момент обращения в клинику сложности зашли уже настолько далеко, что становится заметным их влияние на общий ход психического и физического развития ребенка.

По «горячей линии» родители могут в нужный момент связаться с ведущими SAFE®, чтобы получить совет или эмоциональную поддержку. Тут особенно важно, что еще до рождения ребенка у ведущих с родителями сложились отношения, в основе которых – доверие и взаимное приятие. Частота востребованности «горячей линии» существенно различается в разных семьях и зависит, прежде всего, от степени критичности ситуации, в которой оказываются родители. Ведущие SAFE® могут достаточно продуктивно использовать время телефонной консультации и в каждом случае действовать совершенно индивидуально, поскольку им заранее известна и хорошо знакома как семейная ситуация каждой пары, так и история детства каждого из родителей (благодаря проведению индивидуального интервью на эту тему). Предварительное знакомство способствует тому, что в рамках телефонного разговора можно найти внутренние и внешние ресурсы, из которых можно черпать новую энергию и восстановить силы. Индивидуальные просмотры видео с эпизодами кормления, купания и т. д. создают у SAFE®-ведущего яркие, образные представления об укладе жизни каждой семьи, облегчают ему нахождение быстрых правильных решений во время разговора. В некоторых случаях, когда становится очевидным, что родители проецируют на ребенка собственные страхи и отрицательные ожидания, что становится причиной многих повседневных сложностей у младенца, родителям имеет смысл предложить дополнительную психотерапевтическую поддержку за пределами группы SAFE®.

Как уже говорилось выше, цель программы по отношению ко всем участникам каждой группы SAFE® – установление прочных эмоциональных связей с ребенком к концу его первого года жизни.

IV модуль: индивидуальная травмотерапия

С каждым родителем ведущий SAFE® проводит индивидуальное интервью на тему его детства. Это делается для того, чтобы определить, какого рода позитивный эмоциональный опыт отношений с родителями определяет сегодняшний поведенческий стиль каждого

участника группы и существует ли травматический, «непережитый» опыт детских лет, который впоследствии с большой вероятностью негативно скажется на восприятии ребенка и отношениях с ним.

В фокусе внимания находятся прежде всего эти самые непережитые, *непроработанные* травмы: клинические исследования со всей очевидностью свидетельствуют, что грудные дети всегда оживляют в сознании родителей отчетливые травмирующие воспоминания детства или вызывают аффективные вспышки, например гнев, а также другие проявления тяжелых чувств, связанные с отношениями с родителями (опекунами, воспитателями и т. д.). Эти чувства становятся своего рода «духами детской», которых никто не приглашал, но они там незримо и неизменно присутствуют. Крик ребенка, вызванный недостатком нежности и тепла со стороны родителей, отсутствием необходимой грудному ребенку близости к матери или отцу, может пробудить у кого-то из них страшные воспоминания детства, связанные с грубостью или насилием со стороны их родителей. В худшем случае это приводит к неконтролируемому агрессивному поведению, больно ранящему детей душевно или опасному для их жизни.

Если во время интервью выясняется, что человек до сих пор страдает от детской травмы – результата насилия или грубого поведения по отношению к нему, ему обязательно нужно знать, что это может нанести вред здоровому развитию его собственного ребенка, негативно повлияв на характер эмоциональной связи с ним. Если у родителей создается достаточно сильная мотивация, готовность к изменению своего психического состояния – мы сразу же, еще во время беременности, предлагаем им индивидуальное консультирование и занятия с травматерапевтом. С момента появления в семье ребенка ведущий SAFE® предлагает родителям индивидуальные встречи для обсуждения сделанных ими видеозаписей, что также создает пространство для более личного общения. Все эти совместные усилия дают заметный положительный эффект. В частности, в IV модуле SAFE® детальный разбор видеосъемок по определенной системе помогает родителям избежать повторения ошибок, часто являющихся результатом сильного стресса, с которым они не могут справиться.

Обучение ведущих SAFE®

В целях как можно большего распространения программы мы предлагаем специальный тренинг для ведущих SAFE® (информацию об этом можно найти на нашем сайте: www.safeprogramm.de). Обучаться методу SAFE® могут представители всех профессиональных групп, имеющих отношение к работе с беременными женщинами и семьями, в которых есть дети: акушеры и инструкторы по подготовке к родам, консультанты по грудному вскармливанию, психологи, врачи и медицинские сестры, психотерапевты, лечебные педагоги, логопеды и др. Необходимой предпосылкой для работы в группах SAFE® должно стать наличие у потенциального ведущего SAFE® способности настроиться на внутренний мир людей, ожидающих рождения и воспитывающих грудного ребенка, а также накопление собственного опыта работы с семьей и детьми.

Обучение по методу SAFE® в Германии заключается в следующем: необходимо пройти тренинг, который длится четыре дня: три семинарских и один практический день. В дальнейшем ведущая или ведущий SAFE® обязательно участвуют в супервизии, на которую можно записаться несколько раз в год. Затем ведущий SAFE® организует свою группу, желательно вместе с со-ведущим.

Исследования эффективности программы SAFE®

На стадии развития программы SAFE® нужно было убедиться в том, что задуманная модель достаточно хорошо реализуется на практике и действительно ведет к достижению

поставленных целей. После подтверждения этого факта в результате проведения пилотного проекта мы перешли к более основательному сравнительному исследованию. Для сравнения были взяты наряду с группами SAFE® группы подготовки к родам и поддержки грудного вскармливания. В обеих группах к концу первого года жизни детей определяются типы детско-родительской привязанности.

Дополнительные SAFE®-программы

На сегодняшний день мы можем предложить SAFE® ведущим в дополнение к базовому еще несколько специальных тематических курсов: для родителей недоношенных детей, для семей, в которых есть приемные дети, для родителей, которые растят детей в крайне сложных условиях, для юных матерей, для матерей в тюрьмах, депрессивных матерей и т. д.

Заключение

Главная задача программы SAFE® заключается в том, чтобы оказать содействие как можно большему числу родителей в формировании надежной привязанности с их детьми. Поддержка семьи на основе SAFE® помогает родителям – несмотря на болезненные переживания их собственного детства – стать эмоционально доступными для детей и научиться чутко реагировать на их запросы.

Программа SAFE® начинается для будущих родителей в период беременности и завершается, когда детям исполняется год. При этом происходит естественное, совместное обучение родителей, в том числе и за счет эффекта группы. Кроме этого, родителям также предоставляется возможность индивидуальных консультаций. Благодаря индивидуальной психотерапии родители смогут преодолеть пережитый ими травматический опыт и предотвратить его передачу своим детям. Телефонная «горячая линия» придает уверенности при решении повседневных проблем и обеспечивает связь с компетентными кураторами, которые уже знакомы с историей каждой семьи и на основании этого могут быстро и целенаправленно отреагировать на просьбу родителей о помощи.

Программа SAFE® открыта для всех родителей – для мам и пап, а также для тех, кто воспитывает детей в одиночку.

Воскресные занятия, как правило, позволяют и мужчинам найти время для участия в группах SAFE®. Судя по всему, ранние консультации еще на этапе беременности, то есть в тот период, когда родительские роли только начинают складываться, а уход за малышом еще не отнимает все силы и внимание, способствуют повышению мотивации для участия в группе SAFE®. Вовлечение в полуторогодичный индивидуальный и групповой динамичный процесс помогает выработать более ответственное и обязательное отношение к участию в программе.

Планируемое широкое распространение программы через ведущих SAFE® позволит в будущем помочь большому количеству детей построить прочные эмоциональные связи с их родителями и заложить надежный фундамент для их дальнейшего социального, эмоционального и душевного развития.

Дополнительную информацию о программе, информационный DVD-диск, а также актуальный обзор уже идущих и планируемых курсов можно найти по адресу <http://www.safe-programm.de>. На этом же сайте вы можете отправить электронное письмо с вопросами или зарегистрироваться для участия в курсе SAFE®.