

Эмоциональная безопасность ребенка —
лучший старт в жизнь



Эвелин Киркилионис

Привязанность делает нас сильнее

Эвелин Киркилионис

Привязанность

делает нас сильнее

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42599998

Привязанность делает нас сильнее: СветЛю; Москва; 2017

ISBN 978-5-905392-39-9

Аннотация

Психологический термин «привязанность» в последние годы стал весьма популярным. Но что на самом деле стоит за этим словом? Живой предмет разговора автора и читателей – взаимоотношения в семье, особая связь между родителями и ребенком, которая возникает в самом раннем детстве. Эвелин Киркилионис увлеченно и аргументированно рассказывает о том, как формируется привязанность, что способствует ее развитию и укреплению, и находит веские доводы в пользу частого телесного контакта родителей с ребенком, особенно в первый год жизни. Выводы автора подтверждаются интересными фактами из биологии, истории и этнографии. Родителям книга подскажет, что делать в конкретных ситуациях, а также предупредит, какие опасения и убеждения являются ложными. Войдя вместе с автором в увлекательный мир семейной психологии, вы сумеете понять вашего малыша с первых мгновений его жизни и

установить с ним особые отношения, основанные на любви и доверии.

Содержание

Предисловие	7
Введение	11
Что такое надежная привязанность «родители – ребенок»?	11
Привязанность укрепляет	23
1. Надежная привязанность – не только защита в первый год жизни	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Эвелин Киркилионис
Привязанность
делает нас сильнее
Эмоциональная
безопасность ребенка –
лучший старт в жизнь

Bindung starkt

Emotionale Sicherheit für Ihr Kind – der beste Start ins Leben



© ИП Лошкарева С. С. (Издательство «СветЛо»), 2017,
перевод, оформление

© 2008 by Kösel Verlag, Muenchen a division of
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может

быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

* * *

Предисловие

Малыш улыбается родителям в ответ на ласку; радостный ребенок вместе с родителями доверчиво стремится к самому великому приключению в своей жизни – познанию внешнего мира. Мамино ласковое дитя; маленький вояка, покоряющий квартиру на папиных плечах; друзья по играм в мире фантазий; гордость за первое правильно написанное слово – все это картины счастливого детства, символы доверительных отношений между родителями и детьми.

Связь между ребенком и родителями строится не только на том, что родители и дети могут вместе решить какие-то проблемы в детстве, эта связь положительно влияет и на все дальнейшие периоды жизни. Она нужна, чтобы взрослеющие дети могли пройти через трудный подростковый возраст и его протесты и не потерять доверие к родителям. Благодаря этой связи молодой взрослый всегда найдет время для родителей и позволит им участвовать в его жизни. Эта связь укрепляется не только в детстве, но и в юности.

За счастливыми моментами доверительных отношений «ребенок – родители» прячется, конечно же, и другая, суровая реальность – бессонные ночи и безутешные дни. Угнетающая беспомощность, когда не подступиться к маленькому упрямцу. Нетерпеливое раздражение, когда повторяются в сотый раз одни и те же орфографические ошибки. Ярость и

отчаяние, когда приходится вести вечные споры с четырнадцатилетними нигилистами. Полное разочарование, когда, кажется, неделями никто не звонит, даже в день рождения. Однако, несмотря на все изменения и кризисы в нашей жизни, эта особенная связь ребенка с родителями остается навсегда.

Родители прилагают много усилий для того, чтобы ребенок стал уверенным в себе, компетентным, независимым и способным любить человеком, который сможет жить в обществе, чтобы он был доволен собой и своей жизнью и чтобы тесная связь с родителями оставалась на всю жизнь. Родители в полной мере осознают свою ответственность, закладывая фундамент успешной жизни своего ребенка. Нет никаких сомнений, что физического здоровья для этого недостаточно, потому что душевное здоровье в конечном итоге определяет качество взаимоотношений между родителями и детьми, их эмоциональную привязанность и близость, обеспечивающие безопасность и защищенность ребенка.

Привязанность, которую испытывает ребенок в первые годы жизни, создает рамки, влияющие на все остальные отношения. Над этим и работают родители с любовью и заботой с первого дня жизни ребенка – и даже до его рождения. Именно родители несут ответственность за формирование привязанности и тем самым открывают ребенку мир чувств.

Я исхожу из того, что начало жизни является основой для дальнейшего успешного развития ребенка, и поэтому дан-

ная книга будет посвящена главным образом первому году жизни. Однако это вовсе не означает, что только жизненный опыт в возрасте до года имеет особое значение. Последующий опыт также будет весьма значимым для всей жизни ребенка, и все другие усилия родителей лишь дополняют друг друга. Но следует подчеркнуть, как в высшей степени важен этот период – и для развития ребенка, и для возникновения родительских чувств.

Человек начинает учиться с первого дня жизни, и даже намного раньше; каждый из нас на протяжении всей своей жизни учится и переучивается. То же возможно в области межличностных отношений: если первый год жизни ребенка прошел критически, в дальнейшем любые недостатки можно компенсировать любовью и терпением. Например, приемные родители с помощью своего эмоционального потенциала могут уловить свое первоначальное пренебрежение и тревожное состояние ребенка, адекватно среагировать и поработать над своими слабыми сторонами, которые неблагоприятно влияют на развитие ребенка.

Родители, вам не нужно беспокоиться о том, что ваш ребенок будет плохо развиваться всю жизнь, если вы будете совершать какие-то ошибки в его раннем детстве. Мы не должны быть совершенными. Идеальные родители, вероятно, существуют; однако это не может гарантировать идеальной жизни для ребенка в будущем. Для начала вполне достаточно любящих и чутких родителей, которые воспринимают

своего ребенка в качестве независимой маленькой личности.

Введение

Что такое надежная привязанность «родители – ребенок»?

Привязанность: *bonding* и *attachment* – известные понятия

Здоровое развитие ребенка зависит от эмоциональной связи хотя бы с одним человеком, который принимает на себя роль родителя. Привязанность – научное понятие, но это слово быстро стало общеупотребительным. Однако не только ребенок привязывается к своим родителям, родители тоже устанавливают и развивают эмоциональную связь со своим ребенком. В английском языке термин *attachment* рассматривает связь со стороны ребенка, а термин *bonding* – со стороны родителей. А в немецком языке понятие «привязанность» подчеркивает единство двух сторон – родителя и ребенка.

Я хотела бы подчеркнуть, что слово «родители» используется в данной книге в самом широком смысле этого слова. Родители – это те люди, которые постоянно заботятся о ре-

бенке, и этот термин используется не только для обозначения биологических родителей. Понятие «мать» используется для обозначения основного опекуна (особенно в первый год жизни ребенка) по некоторым причинам, к примеру биологическим (грудное вскармливание). Новоиспеченные отцы могут меня упрекнуть в том, что я не часто упоминаю их в своей книге, однако я делаю это для удобства чтения.

Надежный и ненадежный типы привязанности: классические наблюдения

Родители дают своему ребенку чувство психологической защищенности, они являются для ребенка источником безопасности. В грудном возрасте психологическая защищенность зависит главным образом от присутствия родителей. Дальнейшее развитие, связанное с расширением познавательных способностей, помогает ребенку постепенно стать эмоционально ближе к родителям и позднее формировать надежную привязанность и в других отношениях.

Дети реагируют на родительскую заботу и внимание, и уже в течение первых месяцев жизни ребенок формирует уверенность в том, что его родители заботятся о нем и признают его потребности, что они принимают и защищают его – так они становятся надежными партнерами по привязанности. Смогли ли родители помочь своему ребенку в формировании надежной привязанности, можно будет по-

нять уже на этапе ползания: дети, уверенные в поддержке своих родителей, не только с любопытством и самостоятельностью покоряют окружающий мир, они также получают удовольствие как от самостоятельной деятельности, так и от общения с родителями. Они гармонично развиваются, менее тревожны, реже плачут и сердятся. Если такого ребенка кто-то обидит, то он, успокоившись возле родителей, снова отходит от них, как только его горе и боль проходят. Такие дети знают, что получают помощь, когда она им потребуется.

Успешные отношения «родитель – ребенок», возможно, лучше всего показаны в сравнении с детьми с ненадежной привязанностью при помощи теста «Незнакомая ситуация». Согласно наблюдениям, годовалые дети часто сталкиваются с тревожными ситуациями. Это ситуации, в которых дети остаются на некоторое время то с незнакомым человеком, то совершенно одни в незнакомой обстановке. Чем сильнее ребенок не уверен, что он находится в безопасности, тем больше он нуждается в успокаивающей близости матери и тем меньше он, по понятным причинам, играет или исследует окружение, даже если протянутая игрушка очень интересна. Можно представить себе весы: на одной чаше исследовательское поведение, на другой – потребность в связи. Чем безопаснее и беззаботнее чувствует себя ребенок, тем больше вероятность, что он проявит свое исследовательское поведение. Чем больше ребенок смущен или напуган, тем меньше он играет и тем сильнее он будет искать поддержку у воспи-

тателя, который сможет дать ему ощущение безопасности, показать, что ребенок защищен, что все в порядке [1].

При тестовых испытаниях ожидалось, что реакции детей во время разделения их с матерью дадут интересующую нас информацию. Однако оказалось, что не менее важную информацию для оценки качества надежной привязанности дали поведенческие реакции детей на воссоединение с матерью.

Тест «Незнакомая ситуация» – метод оценки привязанности

Мэри Эйнсворт [2] разработала данный тест, чтобы оценить качество привязанности детей в возрасте от года до полутора к своим опекунам. Тест состоит из стандартной последовательности ситуаций – совместное пребывание с матерью и, соответственно, разделение с ней в незнакомой обстановке. Наблюдатели оценивали, как ребенок реагирует на смену обстановки: интересны ли ему игрушки, находящиеся в испытательном центре, проявляет ли он исследовательский интерес или незнакомая окружающая обстановка волнует ребенка и он часто нуждается в поддержке матери. Последнее хорошо показывает частый зрительный контакт с матерью или непосредственное желание быть рядом с ней. Так как в данной ситуации мать находится на

некотором расстоянии от игровой площадки, формы поведения ребенка для установления контакта с матерью хорошо видны.

Тест состоит из восьми ситуаций, каждая из которых длится примерно три минуты в зависимости от поведения ребенка – насколько сильно он отреагирует на ситуацию. Здесь важно не переусердствовать.

Ситуация 1: инструктор проводит мать и ребенка в наблюдательный центр.

Ситуация 2: ребенок должен решить, остается ли он возле матери в незнакомой обстановке или будет рассматривать интересные игрушки.

Ситуация 3: через три минуты в комнату входит незнакомый человек.

Ситуация 4: после указанного времени мать выходит из комнаты; в это же время заходит незнакомец.

Ситуация 5: через три минуты мать возвращается обратно.

Ситуация 6: затем мать снова покидает комнату, и ребенок остается один.

Ситуация 7: через три минуты в комнату заходит незнакомый человек.

Ситуация 8: незнакомец покидает комнату, как только возвращается мать.

Каждый эпизод все сильнее смущает малыша, то есть его потребность быть ближе к матери усиливается, желание играть уменьшается, ему становится страшно, особенно когда мать выходит из комнаты и ребенок остается один с незнакомым человеком. Даже

после возвращения матери дети, естественно, еще испытывают страх и не уделяют столько внимания игрушкам, как в ситуации до выхода матери из комнаты.

● **Типичная реакция детей с надежной привязанностью.** Сначала дети заинтересованно занимаются игрушками, разложенными на игровой площадке, иногда подбегая к матери, которая сидит в стороне. Малыши не сразу начинают плакать или кричать, когда мать выходит из комнаты, но выражают протест. Сначала дети зовут мать, но, так как она не возвращается, дети постепенно теряют интерес к игрушкам. Они начинают искать мать и плакать, причем попытки незнакомого человека успокоить детей безуспешны. После того как мать возвращается, дети радуются, подбегают к матери, ищут с ней физического контакта, чтобы успокоиться. Через некоторое время дети успокаиваются и снова начинают играть.

● **Реакции неуверенных, стеснительных детей (детей с ненадежной привязанностью)** Наблюдалось несколько различных типов поведения.

При так называемой **тревожно-избегающей привязанности** дети демонстрируют в ситуациях сначала совершенно независимое поведение. Во время игры они не обращают внимания на мать. Даже когда она покидает комнату, дети не обращают на это внимания. Они охотно играют с незнакомым человеком, и им нет никакого дела до отсутствия матери, они также никак не поддерживают физическо-

го контакта с матерью. В целом малыши, кажется, хорошо остаются одни и мало обращают внимания на необычную ситуацию. Такое поведение показывает высокую степень самостоятельности, однако это верно только на первый взгляд.

При **тревожно-устойчивой (амбивалентной) привязанности** матери очень сложно успокоить своего ребенка, так как такие дети не уверены в себе. Малыши очень пугаются, когда оказываются в незнакомой обстановке и теряют контакт с матерью. Они постоянно наблюдают за тем, что делает мать. Иногда мать даже не может выйти из комнаты и оставить ребенка одного, поскольку ребенок, протестуя, вцепляется в мать и рыдает. С другой стороны, он обороняется, и иногда агрессивно и яростно, против того, чтобы его утешали после ухода и возвращения матери.

Мы говорим о **дезорганизирующей (дезориентированной) привязанности**, когда совпадают различные противоречащие друг другу модели поведения, которые зачастую представляют собой сочетание первых двух моделей тревожной привязанности (тревожно-устойчивой и тревожно-избегающей). Например, реакция избегания и сильный протест при разделении с матерью. Или ребенок ведет себя резко агрессивно по отношению к матери, хотя ранее он спокойно играл в одиночестве. Насколько разнообразны способы самовыражения в этой дезорганизирующей привязанности, настолько разнообразны и ее причины [3]. Дезориентированный тип привязанности может привести к неврологическим

проблемам, а также к жестокому обращению и пренебрежению и, соответственно, другим травматичным или необычным и стрессовым событиям. Поэтому данный тип привязанности упоминается здесь только для полноты описания.

Описание поведения ребенка в тесте «Незнакомая ситуация» не должно пугать вас. Не тревожьтесь, наблюдая за своим малышом, который в гостях слезает с ваших коленей и с любопытством бежит исследовать квартиру вашей подруги. Есть застенчивые малыши, которые просто стесняются в незнакомой обстановке и медленно «оттаивают» – это вопрос темперамента. И если, к примеру, сейчас у вас ребенок-интраверт, вам не нужно бояться, что он останется таким на всю жизнь. Возможно, его просто смущает незнакомая обстановка. Такое поведение не должно указывать на тревожную привязанность.

Для выявления серьезных проблем у детей с различными типами привязанности проводятся другие научные исследования, тест «Незнакомая ситуация» является поверхностным и обзорным. Отметим также: все исследования включали в себя анализ поведения в ходе записанных тестов и наблюдение в домашних условиях, чтобы можно было определить личностные характеристики испытуемых.

Уже в первый год жизни люди отличаются разными темпераментами

Уже в возрасте нескольких месяцев дети различаются по своему темпераменту, это видно по типичным реакциям и стилям поведения, например по тому, насколько бурно дети реагируют на что-либо, легко ли могут адаптироваться к различным изменениям. В младенчестве (грудном возрасте) различают следующие типы темперамента: легкий, тяжелый и средний [4].

Как подсказывает название, настроение у ребенка с легким типом темперамента преимущественно хорошее. Распорядок дня для родителей легко предсказуем, потому что ребенок относительно быстро настраивается на сон и на кормление. У этих детей нет проблем при адаптации к новым людям или меняющимся обстоятельствам, они легко и хорошо привыкают к новому. Около 40 % детей обладают легким типом темперамента, в то время как примерно 10 % детей имеет тяжелый тип темперамента. Для них распорядок дня весьма непредсказуем. Они, как правило, бурно и с возмущением реагируют на новых людей и новые ситуации. Им сложно привыкнуть к каким-либо изменениям. Дети со средним типом темперамента, напротив, в незнакомой ситуации ведут себя застенчиво и робко, но их поведение постепенно

меняется, и они реагируют не слишком бурно или негативно. Такие дети составляют примерно 15 % (темпераменты остальных 35 % детей не могут быть четко определены и являются смешанными).

Что значат разные типы привязанности для каждого ребенка?

Исходя из всего сказанного выше, можно сделать вывод, что уже разработаны различные стратегии, которые помогают годовалым малышам бороться со стрессом.

Тревожно-устойчивая привязанность, при которой ребенок часто тревожно прижимается к матери и не отходит от нее, не позволяет малышу в незнакомой ситуации исследовать окружение, чтобы получить какой-то опыт. Ребенок слишком занят наблюдением за матерью, боится потерять с ней контакт. Такая привязанность ограничивает ребенка, так как он не может исследовать окружающую среду из-за постоянной потребности в привязанности.

Дети с **тревожно-избегающей привязанностью** сначала показывают хорошие результаты в тесте «Незнакомая ситуация», однако при подробном исследовании оказывается, что они, хотя и не показывают каких-либо потребностей в привязанности, испытывают стресс при уходе матери: на это указывает изменение характера их игры. Физиологические реакции тоже, и более четко, указывают на испытыва-

емый детьми стресс. Стресс определяется по повышенному сердцебиению и увеличению уровня гормона кортизола, который можно измерить, взяв слюну на анализ. С помощью данного метода можно обнаружить степень кратковременного стресса [5]. Однако этот метод определения показателей стресса достоверен только при тревожной привязанности и не эффективен для детей с надежной привязанностью.

Дети с тревожно-избегающим типом привязанности с виду не очень впечатлительны, но на деле это не так. Они не являются и более зрелыми в своем развитии, хотя могут показаться таковыми благодаря своему хорошему поведению. Напротив, они на основе своего прошлого опыта разработали стратегию внешней невозмутимости, чтобы не показывать, насколько они на самом деле взволнованы и как сильно нуждаются в материнской поддержке. Ребенок, у которого нет базовой уверенности в надежности и доступности своей матери, будет чувствовать себя тревожно, как и ребенок с надежной привязанностью, но при этом будет внешне вести себя спокойно и избегать близости с матерью. Кроме того, по такому поведению непонятно, что ребенок испытывает стресс, так что вряд ли он дождет поддержки со стороны окружающих. Дети первого года жизни внешне уже могут не показывать свое горе, хотя психологически они испытывают сильное эмоциональное напряжение.

Еще раз подчеркнем: дети с надежной привязанностью при воссоединении с матерью, ощутив ее близость, могут

справиться со своим горем с помощью соответствующих форм поведения. Дети с тревожно-избегающей и тревожно-устойчивой типами привязанности не могут адекватно преодолевать трудности. Поэтому их напряжение выражается уже в возрасте одного года в физических компенсаторных реакциях, что было выявлено при помощи измерения уровня кортизола (при стрессе он повышен) [6].

Дети с надежной привязанностью быстро успокаивались и справлялись с возбуждением в стрессовых ситуациях в присутствии своих родителей. Дети с тревожными видами привязанности не смогли сформировать надежную привязанность со своими родителями и испытывали стресс из-за недостатка эмоциональной поддержки. Они мало исследуют окружающую среду и приобретают меньше опыта. Повышенная частота пульса и постоянно повышенный уровень кортизола в крови показывают, что их стратегия не очень подходит для преодоления стресса, даже если внешне такие дети кажутся невозмутимыми.

Привязанность укрепляет Концепция успешного будущего

Привязанность хотя бы к одному человеку является необходимым условием для нормального развития ребенка. Интернаты, в которых в середине прошлого века за детьми (даже за грудными младенцами) ежедневно присматривали воспитатели, послужили печальным примером естественного эксперимента в истории: хотя дети были физически неплохо развиты, они отставали в психическом развитии, были апатичны и болезненны. Это отметил Рене Шниц в своих основополагающих трудах по изучению привязанности ребенка к матери. Наши знания об эмоциональной связи между родителями и ребенком были получены благодаря десятилетним научным исследованиям и неразрывно связаны с такими именами, как Джон Боулби, Мэри Эйнсворт, Карин и Клаус Гроссманы, Ганс и Мехтильд Папушеки.

Классические исследования, проведенные в Уганде и Балтиморе, позволили стандартизировать метод оценки качества привязанности между родителем и ребенком (см. описанный выше тест «Незнакомая ситуация»). Наблюдатели с помощью новых методов смогли получить поразительные результаты и дали дальнейший толчок к изучению развития ребенка. Бихевиористы исследовали функции и эволю-

ционный фон связывания событий; клинические испытания показали эффективность физической близости для развития новорожденных и особенно недоношенных детей (и даже дали возможность измерить ее в граммах и сантиметрах). Данные различных отраслей науки сегодня подтверждают важность влияния привязанности ребенка к родителям вплоть до вступления во взрослую жизнь.

1. Надежная привязанность – не только защита в первый год жизни

Надежную привязанность первого года жизни определяют не маленькие «прилипалы», которые не слезают с маминых колен, и не самостоятельные малыши, которые, кажется, не нуждаются в поддержке взрослых. Успешно сформированная привязанность характеризуется балансом между потребностью в присутствии близкого человека и стремлением к самостоятельности. Конечно, привязанность всегда рассматривается в контексте возможностей, связанных с возрастом.

Сначала ребенок в значительной степени зависит от присутствия хотя бы одного из его близких. Вместе с мобильностью ребенка и с его когнитивным развитием растет и способность чувствовать, что родители заботятся о нем, даже если они не находятся рядом с ним и даже если он их не видит, не слышит или не чувствует. За постоянную заботу, за нашу любовь мы вознаграждаемся спокойствием детей, их дружелюбным поведением, редким плачем и открытостью – так дети с надежной привязанностью взаимодействуют со взрослыми. Они рано готовы реагировать на наши требования и довольно рано начинают совершать самостоятельные поступки, соответствующие их возрасту. Первоначальные затраты родителей – любовь и время – помогают ребенку в успешном формировании надежной привязанности, а позже – в фор-

мировании уверенности в себе и самостоятельности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.