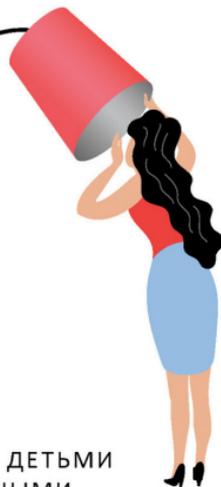




# Как общаться с ребенком



КНИГА О ТОМ, КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ  
И РАСТИТЬ ИХ СЧАСТЛИВЫМИ И УСПЕШНЫМИ

**Smart Reading**  
**Как общаться с ребенком.**  
**Книга о том, как строить**  
**отношения с детьми и растить**  
**их счастливыми и успешными**  
Серия «Сборники  
саммари Smart Reading»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63068728](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63068728)*

*Как общаться с ребенком. Книга о том, как строить отношения с  
детьми и растить их счастливыми и успешными: Смарт Ридинг;*

*Москва; 2020*

*ISBN 978-5-6042940-6-2*

### **Аннотация**

Карантин, онлайн школа, жизнь в четырех стенах привели к тому, что вопрос «Как общаться» стал самым насущным для здоровья семьи. И если взрослые переживают не первый кризис (хотя и весьма необычный), то для большинства детей и кризис, и стресс, и замкнутость общения – впервые. Они как никогда нуждаются в нашей мудрой поддержке.

Поддержке не просто родителя, но взрослого человека, который способен посмотреть на ситуацию извне и изменить

эмоциональную атмосферу. Мы подобрали в сборник и календарь (его можно купить на [SmartReading.ru](http://SmartReading.ru)) материал, который поможет родителю справиться с этой ролью, даст инструменты, придаст уверенность. Читайте вместе, всей семьей. Вы будете лучше понимать друг друга и станете ближе.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Кислородная маска для родителей	6
1. Януш Корчак. Как любить ребенка	8
Ребенок как личность: положение ребенка в семье и обществе	9
Природа, среда и воспитание: факторы формирования личности	12
Ребенок в развитии: отношения со взрослыми	16
Основы общей педагогики: воспитатель и ребенок в коллективе	20
2. Людмила Петрановская. Тайная опора.	24
Привязанность в жизни ребенка	
Этапы большого пути	26
От рождения до года	28
Вопрос жизни и смерти	28
Потребность в донашивании	30
Польза сюсюканья	31
Кризис года	34
От года до трех	37
Поведение следования	37
Потребность в контейнировании	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Smart Reading

**Как общаться с ребенком.**

**Книга о том, как**

**строить отношения с**

**детьми и растить их**

**счастливыми и успешными**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма

AllMediaLaw

[www.aml-law.ru](http://www.aml-law.ru)

© Составление ООО «Смарт Ридинг», 2020

# Кислородная маска для родителей

Карантин, дистанционное обучение, двухмесячный опыт постоянного присутствия рядом с детьми привели к тому, что вопрос «Как общаться?» стал самым насущным для здоровья семьи. Как общаться, если мы разные и хотим разного – одновременно? Как общаться, если мы заняты, а детям нужно наше внимание – прямо сейчас? Как общаться, если мы заперты в четырех стенах?

Мы все переживаем кризис, но для взрослых он, конечно, не первый (хотя и весьма необычный). А для большинства детей и кризис, и стресс, и вынужденное затворничество – впервые. Дети как никогда нуждаются в нашей поддержке. Поддержке не просто родителей, но взрослых людей, которые способны посмотреть на ситуацию извне и сменить эмоциональную атмосферу. Но чтобы оказать детям такую поддержку, помощь нужна нам самим. Как в примере из правил безопасности в самолетах, который любит приводить Людмила Петрановская (саммари ее книг мы тоже включили в этот сборник), – «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом – на ребенка».

Эти сборник и календарь – своего рода кислородная маска для родителей. Книжки и инфографики, которые мы подобрали, помогут родителям успешно справиться со своей ролью, дадут инструменты и придадут уверенность. Читайте и рас-

сматривайте сборник и календарь вместе, всей семьей. Вы будете лучше понимать друг друга и станете ближе.

*Команда Smart Reading*

# 1. Януш Корчак. Как любить ребенка

## Януш Корчак

Врач и педагог, окончил медицинский факультет Варшавского университета, стажировался в Германии и Франции. Создатель детского дома нового типа, основанного на самоуправлении. Автор педагогических книг и статей. Любимый детский писатель. В 1942 году, несмотря на предложенное освобождение, последовал вместе со своими воспитанниками в газовую камеру концлагеря Трешлинка.

## Зачем читать

- Установить контакт со своим ребенком на основе взаимного уважения и доверия.
- Воспользоваться многолетним профессиональным опытом семейного врача, воспитателя и директора детского дома.
- Понять, как действовать в различных ситуациях, в которые попадает ребенок, будь то благополучная семья или интернат.

# Ребенок как личность: положение ребенка в семье и обществе

*Ребенок в семье и обществе унижен.* Он мал и слаб, материально зависим, все решения принимаются за него. За ребенком не признается право на личное мнение, симпатии и антипатии, на свободное время, на собственность. Все дается воспитателями по их милости. С детства человек приучается льстить, обманывать, подстраиваться.

*Лишь один из знакомых Корчаку отцов выдавал ребенку еженедельные 50 грошей вне зависимости от поведения – как его постоянный бюджет, чтобы «научить тратить».*

Ребенок уже в младенчестве вызывает у родителей разочарование, даже если они с радостью ждали его появления на свет. Он причиняет матери муки при рождении, он плачет и мешает спать, болеет, не проявляет хороших задатков, подросток же и вовсе выходит из повиновения, подвергая опасности свою будущность и саму жизнь.

Разочаровывается и любящий свою работу воспитатель. А причина все та же: и родители, и воспитатель видят в ребенке потенциал, а ребенок живет сейчас.

Взрослые подают ребенку примеры неуважения, лицемерия, навязчивости, грубых шуток. Детей не принимают все-

рьез, но ведь детство – не черновик жизни, а сама жизнь. Ребенок имеет не только будущее, но и прошлое, свои привязанности и суждения. Среди детей дураков не больше, чем среди взрослых. У ребенка не хватает лишь знаний, в нашем мире он словно иностранец. Уважать ребенка – значит уважать его незнание.

*Уважать ребенка – значит уважать его право быть самим собой*, не идеалом и не похожим на соседа. Не судить огульно. Не сковывать свободу. Не говорить «мой ребенок». Даже в утробе матери ребенок не принадлежит ей. Он – частица вечности.

Не следует требовать с ребенка плату за любовь и за вложенные в него силы, деньги, годы. Он не просил. Одна из форм родительского эгоизма – постоянное сопоставление ребенка с образцом, вечное «он должен». Если и должен, то лишь самому себе.

*Нельзя предписывать единую диету и режим*. Если предоставить ребенку быть собой, его организм справится с большинством проблем, его личность разовьется наиболее правильным образом.

**Великая хартия ребенка: право быть собой, право на сегодняшний день и право на смерть.**

- Уважение к личности, то есть отказ от общих схем в пользу права ребенка быть собой.
- Полноценная жизнь сейчас, а не послушание ради комфорта родителей («удобный ребенок») или непрерывная

учеба во имя будущего.

- Доверие к ребенку, то есть освобождение от надзора. Оберегая от несчастного случая и от болезней, от опасности порвать одежду и получить двойку, оберегая от смерти, ребенка лишают полноценной жизни.

# Природа, среда и воспитание: факторы формирования личности

Ребенок не может соответствовать некой норме еды, сна и т. д. Один останется голодным, другого стошнит. Такого рода предписания – насилие.

С момента рождения мать должна неотступно наблюдать за ребенком, не передоверяя его капризы няням, а здоровье – врачам. Тогда она научится понимать малыша, видеть его особые потребности и первой заметит признаки развивающейся болезни. Кормление грудью способствует такому индивидуальному пониманию. Это лучшая гарантия против перекармливания и механистической диеты, но не от болезней.

Болезнь тоже протекает индивидуально. Берущийся предсказывать – шарлатан.

*Следует ли сразу провести полный цикл анализов? Точность диагностики возрастет, но сколько инфекций занесут во время процедур? И следует ли спешить с лечением легкой болезни, которая вырабатывает иммунитет? Но если ребенок слаб или часто болеет, врачу (и матери) пора задуматься о режиме и диете специально для него.*

Восприятие младенца устроено иначе: пройдет время, прежде чем грудь и лицо, запах, звук и облик соединятся в

понятие «мать», прежде чем он узнает самого себя. Однако выраженная индивидуальность присутствует с момента появления на свет.

*Педиатра один малыш встречает беззубой улыбкой,  
другой – хмуро, третий рыдает.*

Хотя младенец еще не говорит словами, он передает свои чувства и потребности плачем, гримасой, жестом, он познает мир, нарушает правила и, не говоря, уговаривает.

***Главная потребность едва начавшего ощущать себя малыша – «я сам».***

*Деревенский годовалый ребенок уже живет, пробуя свои силы и совершая открытия. Юноша из обеспеченной семьи все еще только собирается жить. Но когда же?*

Вслед за познанием себя и ближайшего окружения – познание мира и социума, которое будет длиться всю жизнь. ***Существенный момент в этом познании – «мое».*** Отказывать ребенку в личной собственности, считать игрушки общими, то есть ничьими, давать и отнимать по прихоти или в наказание – значит помешать нормальному формированию отношений с миром.

***Природа в ребенке сильнее, чем воспитание.*** Ошибка горожанина: приписывать слишком многое возможностям человека и изо всех сил переделывать ребенка. Ребенок будет развиваться по своим склонностям и способностям. Но меж-

ду «черным» и «белым» множество оттенков, и задача воспитателя в том, чтобы помочь ребенку справляться с собой. И не стремиться сделать из него нечто выдающееся, а ценить то, что есть.

*Вспыльчивому мальчику Корчак советовал: дерись не чаще чем раз в день, и не слишком больно. Для ребят постарше лучшим методом оказалось пари: «Спорим, что ты не сможешь ограничиться одной дракой в день».*

Факторы наследственности, условия, в которых был зачат и рожден ребенок, физическая и духовная среда воспитания играют существенную, иногда подавляющую роль. Но в одних и тех же условиях отпрыски одних родителей вырастают несхожими. **Медицина и педагогика – поиски гармонии между множеством неизвестных факторов, главный из которых – собственная природа ребенка.** Любая среда кому-то окажется благоприятной, кому-то – вредной. **Закон антитезы следует помнить и в воспитании ребенка, и в управлении государством.** Преследуемая вера вызывает сочувствие, подавляемое самосознание – национальное и словное – мощный протест. Гнесь ребенка в одну сторону – он выпрямится в другую.

- Традиционная среда воспитает прекрасного человека из послушного ребенка, но тяжела для того, кто сам ищет путь. «Назло» в религиозной семье вырастает атеист.

- Идейная среда поощряет ищущего, но тяжела для того,

кому нужны готовые истины.

- Живущий в безмятежном довольстве не выработает упорства.

- Тот, кого с детства натаскивали на карьеру, вырастет упорным, но упорство будет направлено на внешнее, а не на то, что составляло бы подлинные потребности человека. Себя такой человек не познает, все позитивное в такой среде – временно и непрочно, за исключением удивительных случаев, когда проявляется закон антитезы и ребенок мужает «на зло».

# Ребенок в развитии: отношения со взрослыми

Ребенок не раз изменится. Назвать его «здоровым», «послушным» или «активным» – такое же несправедливое обобщение, как выводы о «детях вообще». В периоды роста (на втором году жизни, в начале школы, в пору полового созревания) изменения проявляются сильнее, родители пугаются, что ребенок болен, или не могут с ним справиться. *Пробуждающаяся личность проявляет себя в споре, в желании поступить наоборот. Но едва ли не любая пора в жизни ребенка – пора трудного развития.*

*Ортофрения – «выпрямление духа» – наука о том, как делать каждый день по одному шагу и постепенно увеличивать груз обязательств.* Мода на стерильно чистые детские вещи приводит к ослаблению иммунитета. Желание оградить ребенка от «грязи» – к воспитанию нравственных калек. Ребенок все равно согрешит, это нормально для человеческой природы. Скажи ему: «Я понимаю», – и вместе ищите путь к исправлению.

Солгать, украсть, смошенничать – все это случается. В борьбе с собой ребенок выработает нравственную устойчивость. Недопустимо систематически лгать, красть, мошенничать, принуждать слабых.

Уважение к подростку – не скрывать запретные темы, в

том числе не отказываться от обсуждения половых и социальных отношений. Укреплять представления об идеале, но раскрывать и реальную сторону. Воспитатель не должен внушать ребенку достигаемость высочайшего нравственного идеала или притворяться, будто сам не имеет пороков.

Но и воспитатель пусть не питает иллюзий: среди детей столько же плохих людей и столько же различных типов недостойных поступков, сколько и среди взрослых.

Позволяем мало – как ребенку, требуем много – как со взрослого. Но разум ребенка не слабее, недостает лишь опыта. Чувства сильнее, и он еще не умеет их сдерживать. *Нет специфически детского поведения – есть обстоятельства и характер.*

Учиться ребенок может, только подражая взрослым. Он говорит взрослыми словами, повторяет взрослые правила. Зачастую он понимает их неверно, а еще чаще взрослые неверно понимают ребенка, который не имеет иных слов для самовыражения.

Свою неопытность, беспомощность, незнание правил ребенок компенсирует наблюдательностью. Он подмечает тысячи мелочей, которые не увидит взрослый, он разгадывает ситуации и приспособливается, но от этой работы ребенок быстро устает.

Взрослые не понимают природу двух важнейших вещей: игры и скуки. *Игра – не развлечение, а главное дело.* В игре ребенок раскрывает свои возможности и узнает товари-

щей. В ней он – равный, в ней устанавливаются отношения, и пренебрежительно отнестись к игре – прервать, заставить «заниматься делом» – грубая ошибка воспитателя.

Скука может проистекать как из недостатка впечатлений, так и от обилия, от избытка контроля, от плохого самочувствия, от вялости ребенка и от излишней активности: не успевает ничем увлечься. Со скуки толпа детей начинает беситься, и справиться с ней чрезвычайно трудно. От кислорода дети пьянеют, словно от водки.

*Взрослые навязывают детям свои правила и судят их по своим законам. А потом дети начинают судить взрослых.* Они видят, что взрослые неумны и неискренни. Несвободны и несчастливы. Не так уж добры. А все их запреты – вздор.

Одна из причин, по которым дети перестают верить в родительские советы – склонность взрослых драматизировать. «Заболеешь», «сломаешь себе шею», «выгонят из школы» – последствия наступают не сразу, не всегда, не во всей полноте, а ребенок перестает доверять. Лучше указывать на неизбежную, а не крайнюю гипотетическую опасность.

Ради взаимного доверия следовало бы рассказывать детям сказки. Терпеливо, с уважением и к слушателю, и к сюжету, с пониманием, что и рассказчик всего не знает, что сказка – отчасти увлекательный миф о творении, отчасти и реальное событие.

Воспитатель видит свою награду в искренности ребенка.

А дети уклоняются от разговоров по душам. Следует вспомнить: ребенок находится в зависимости, он – раб взрослых. Стоит ли ждать искренности от раба?

*Взрослые не привечают ленивых, притворно ласковых детей. Их лицемерие неприятно. Но это дети, по слабости духа или тела нелюбимые товарищами. Куда ж им еще идти?*

Искренность детей скована условностями. Снять запреты на задушевное общение детей между собой – и они станут откровеннее со взрослыми.

*В интернате перестали жестко ограничивать разговоры перед сном и после – лишь бы шепотом, не мешая товарищам. Этими разговорами ребята охотно делились с воспитателем. Они вспоминали прошлое, мечтали о будущем, решали этические вопросы.*

Стремитесь к доверию, но уважайте и право ребенка молчать и хранить тайну.

# Основы общей педагогики: воспитатель и ребенок в коллективе

*Педагогика – наука не о ребенке, а о человеке. Дети – незнакомые нам люди с иным опытом, иными чувствами и понятиями. Главное признать свое незнание. Хороший воспитатель тоже делает ошибки, но признает их и учится у детей.*

Уважение отнюдь не сводится к отсутствию физических наказаний. Ребенок находится в полной зависимости от взрослого, воспитанник интерната или ученик в школе – вдвойне. Лишить его жалкой собственности и привилегий, уединения, запретить играть, обругать или пригрозить, не уделять ему внимания – все это серьезные наказания. И в семье, и в школе, и в интернате следует поддерживать уважение к личной собственности, опрятности и физическому труду, приучать к работе и заработку.

*В детском доме стоял шкаф со стеклянными дверями, куда клали любую находку до востребования. Полку находок следует завести в каждой семье. Орудия уборки – половая щетка и т. д. – ставились на почетное место у входа в класс. Дома их также стоит держать на виду, учить пользоваться инструментами. Школьные и лагерные дежурства оплачивались. Желательно также оплачивать труд*

*ребенка в семье сверх выдаваемых регулярно карманных расходов.*

*Каждому ребенку нужно иногда побыть одному. В детском доме вместо огромных спален Корчак вводил коридорную систему с небольшими комнатами и отдельными помещениями для тех, кому нужно отдохнуть от общества. В семье у ребенка должна быть своя комната или хотя бы неприкосновенный уголок.*

Дух и тело тесно связаны. Воспитатель – тот же врач, подмечающий симптомы здорового и больного ребенка. Порой лучшим лекарством будет доброе слово или поцелуй, а порой дурное поведение вызвано дурным самочувствием.

*Девочка-подросток демонстративно швырнула на стол воспитателю хлеб. В наказание была отправлена в постель – и тут же заснула. Оказалось, она не высыпается: и рада бы лечь пораньше, но стыдно – «как маленькая»; с трудом тянет до отбоя.*

***В семье тоже следовало бы учитывать особую усталость подростков*** (с которой не считается и школа, нагружая их все большими заданиями, и социум, нагружая все большей ответственностью и страхом перед скорой самостоятельностью). Трудные болезни роста: подросток сутулится, шаркает, грызется, дерзит. Быть может, всего-то и нужно – лечь спать «как маленькому».

***Основная проблема коллектива: сочетать интересы всех и каждого.*** Эта проблема присутствует в семье с самого

рождения ребенка (малыш мешает родителям спать, родители принуждают ребенка к режиму), и тем острее она в школе и в интернате. В особенности дети страдают от общих правил: одному эти правила стеснительны, другому – чересчур широки, «не держат». В режиме нужно оставлять лазейки.

*В лагере разрешалось раз в неделю меняться местами за столом.*

*В детском доме при фиксированных порциях не ограничивали раздачу хлеба. Равновесие правил и льгот нужно создать и в семье.*

Если нужно строгими мерами пресекать помехи в учебе или сне, то не менее строго следует наказывать тех, кто мешает общей игре.

Во многих просьбах ребенку отказывают, чтобы не надо-едал. А надо бы выслушать: большая часть просьб несложна, и найдется способ их удовлетворить.

Хороший воспитатель пытается учесть разные потребности детей в еде, тепле и сне, поощрить робких, помочь слабым: ради блага детей он вынужден быть несправедливым, уделяя кому-то больше внимания и любви. Это лучше, чем справедливое равнодушие.

Без помощи детей не решить ни общих задач воспитания, ни ежедневных бытовых задач. Нужно предоставить им возможность осознать и сформулировать собственные цели: кем, какими они хотят стать, в чем исправиться, в чем раскрыться.

Ребенок хочет серьезного к себе отношения, он примет и дисциплину, и большое количество учебы и труда. Он ждет советов и указаний. Он даже любит порядок и просит, чтобы ему помогли «быть хорошим». Но он должен видеть, что в воспитании есть цель, что его силы будут верно оценивать и щадить, иногда дадут передохнуть.

Ключ к примирению разных интересов – самоуправление. Общее собрание – коллективная совесть, укрепляющая, но не подменяющая личную ответственность.

Жизнь в коллективе осложняется проявлениями детского эгоизма. *Эгоцентризм ребенка – следствие его неопытности.* Ему кажется, что все начинается с него. Постепенно в центр мира попадают его семья, его народ, его поколение. *Но многие ли взрослые доросли до понимания места человека во Вселенной?*

*Трагическое заблуждение XX века: вера, что прогресс исключает новые войны.*

Дети сопротивляются правилам, которые взрослые устанавливают из предрассудка или для своего удобства, зато соглашаются с правилами, нацеленными на поддержание мира и порядка. Ради общей гармонии озорники пытаются совладать с собой. В поисках общей гармонии ребенок обуздывает свой эгоцентризм, начинает понимать других людей, учится доверию. К раскрытию индивидуальности конкретного ребенка и обретению им места в мире и сводится трудная работа воспитателя и воспитуемого.

## **2. Людмила Петрановская. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка**

**Людмила Петрановская**

Российский психолог-педагог, лауреат премии Президента РФ в области образования, соучредитель Института развития семейного устройства (ИРСУ) для будущих приемных родителей. Автор бестселлеров «Если с ребенком трудно», «Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы», «Что делать, если...», «Что делать, если...2» и других – суммарный тираж ее книг более 1 млн экземпляров.

### **Зачем читать**

- Разобраться в теории привязанности и понять, почему дети себя «так ведут».
- Узнать, что действительно важно для детского развития.
- Построить глубокие и искренние отношения с ребенком, которые будут наполнять его и вас.
- Получить ответы на большинство вопросов, связанных

с детским упрямством, истериками, страхами и другими неприятностями.

# Этапы большого пути

Среди всех существ, живущих на планете, у человека самое долгое детство. Понимание роли последнего помогает не создавать отравляющие жизнь ребенка и родителей проблемы и решать существующие. По мнению психолога Людмилы Петрановской, самый глубокий, точный и эффективный научный подход в этом направлении – теория привязанности.

Первым, кто обнаружил привязанность, был английский психоаналитик Джон Боулби (1907–1990), работавший с детьми сиротских приютов во время Второй мировой войны. Он отстаивал мысль, что младенцу нужна обеспечивающая защиту мама целиком, а не только ее грудь как источник пищи. Только в 1950-х годах после доклада Боулби, обобщающего его исследование и переведенного на десятки языков, право ребенка быть со своим взрослым стало осознаваться наравне с правом на безопасность: родителей стали пускать в детские больницы, сирот устраивать в приемные семьи, круглосуточные ясли и сады перестали считаться нормой, а отпуска по уходу за ребенком во многих странах удлинились. Позже привязанность стали изучать Мэри Эйнсворт, режиссеры документальных фильмов «Джон» и «Лора» Джеймс и Джойс Робертсон, Зденек Матейчек, автор книги «Не упускайте своих детей» Гордон Ньюфелд и др.

Людмила Петрановская через призму теории привязанности рассказывает о потребностях ребенка, из-за несвоевременного удовлетворения которых возникают риски. Этап за этапом она описывает «дорожную карту» взросления. Автор приводит результаты исследований, примеры из жизни, литературы и кино. Она дает практические советы родителям и тем, кто имеет дело с детьми, уточняя при этом, что если в ваших отношениях с ребенком что-то происходит иначе, доверяйте своей интуиции, движимой заботой и любовью. Ведь в книге невозможно описать все возможные варианты и ситуации – реальная жизнь сложнее даже самой проработанной теории.

# От рождения до года

## Вопрос жизни и смерти

Каждый появившийся на свет младенец на инстинктивном уровне знает правила выживания, их два:

1. Сам по себе, без взрослого, который будет о тебе заботиться (кормить, согревать, защищать), ты не жилец: стань чьим-то или умри.

2. Если родителя рядом нет или он не спешит заботиться, борись (кричи)!

Из этих правил вытекают свойства привязанности:

- Привязанность – витальная потребность ребенка в заботе взрослого, без нее не живут.
- Если ребенок не уверен в привязанности своего взрослого, он будет снова и снова добиваться подтверждения этой связи, сохранения и укрепления ее любой ценой!

Едва родившись, малыш принимается привязывать к себе маму. Каждое кормление, взгляд, касание, вдох неповторимого запаха – соединяющая их нить. Со временем нитей становится больше, они переплетаются в психологическую пуповину привязанности – глубокую эмоциональную связь.

Повторяющаяся последовательность действий формирует

круг заботы: у ребенка возникает дискомфорт – он подает сигнал – родитель что-то делает – наступает комфорт, и так до следующей проблемы. Поначалу колесо пробуксовывает (сложно угадать, чего хочет младенец), но уже примерно через полгода ребенок начинает доверять и понимать: благодаря маме ему станет хорошо. При этом комфорт его мало интересует – *тот, к кому ребенок привязан, придает ему сил одним своим присутствием*. Без мамы, среди чужих людей ребенок испытывает постоянный стресс, подрывающий иммунитет, даже если живет в лучших условиях (в теплом помещении детдома, с регулярным питанием и гигиеническими процедурами).

Взаимозависимость папы и других членов семьи и ребенка меньше обусловлена физиологически, но принцип тот же: *каждый акт заботы взрослого – помощь, объятие, улыбка – завязывает нить*. С папой, бабушкой-дедушкой, сестрами-братьями, приемными родителями (если малыш остался без матери). Поскольку цена ребенка высока (человек вынашивает обычно по одному плоду, редко и тяжело рождает), на заботу о нем ориентированы не только женщины фертильного возраста.

*Не стоит жертвовать общением с младенцем ради того, чтобы дать ему лучшее (выходить на работу раньше времени и др.). Лучшие родителей и их объятий для душевного спокойствия ребенка ничего нет, даже если вы живете в тесноте и покупаете вещи на Avito.*

## Потребность в донашивании

Состояние новорожденного похоже на зависание между мирами при пробуждении, только он полностью просыпается к жизни примерно в три месяца. *Задача взрослых – обеспечить младенцу плавный переход без стресса под названием «подняли, а разбудить забыли».* Предоставить условия, похожие на жизнь в матке: тесно со всех сторон охватить мягким и теплым (руками, пеленками), качать, как покачивается живот женщины в движении, отгородить от мира коконом монотонных звуков, как в животе мамы, когда рядом стучало сердце, бурлил кишечник, шумела кровь в артериях.

Ребенка пока не нужно воспитывать и развивать. То есть не надо «не приучать к рукам» и развивать легкие, дожидаясь, пока младенец станет кричать громче. Его нужно донырчить, доносить. *Вынашивание во время беременности сменяется донашиванием, а роль пуповины берет на себя привязанность.* Ребенок пока все так же слит с матерью, только переместился по внешнюю стенку живота.

Чем грозит неудовлетворение потребностей младенца? «Неприучение к рукам» оборачивается впоследствии чувством вины и гиперопекой матери либо привычкой отстраняться от боли ребенка. А для ребенка – иррациональным убеждением, что «все бесполезно, никто не поможет, я обречен» и отчаянием, накрывающим в моменты жизненных

трудностей. *Выдергивание в одиночество раньше времени не прибавит ребенку самостоятельности, а родителям – покоя.*

Малыши, которые первый год жизни проводят, прижавшись к матери (она держит ребенка на руках, носит на спине, кормит, не отрываясь от дел, спит с ним), намного более самостоятельны к двум годам, чем их сверстники, которых боялись «приучить к рукам» или чьи мамы не могли с ними быть. Первые полны радостной любознательности и не выглядят избалованными в отличие от вторых, ненасытно требующих внимания, капризничающих, изматывающих родителей вечным недовольством и прилипчивостью. Дело в том, что, *когда потребность полностью удовлетворена, за нее нет необходимости держаться.* Удовлетворенная потребность в заботе приводит к независимости и способности обходиться без помощи. Если же нас ограничивают, потребность становится сильнее.

## Полезность сюсюканья

Содержание материнского разговора выглядит странно: «Кто это тут у нас хороший мальчик? А это Васенька! Надо Васеньку помыть. Теперь Васенька стал чистый и красивый! А какая у него новая рубашечка, с кисками. Киски говорят: “Мяу-мяу”, хотят с Васенькой дружить. Красивый чистый мальчик сейчас пойдет баиньки» – и в таком роде, каждый

день и час. Если бы мы разговаривали так со взрослыми, они бы решили, что мы нездоровы. Однако с младенцами люди разных культур и социальных слоев общаются именно так, бессознательно включая усвоенную в собственном раннем детстве модель поведения.

*В эксперименте «неподвижное лицо» мамы младенцев по команде психолога прекращали разговор со своими детьми и держали лицо непроницаемо-неподвижным. Эксперимент ни разу не удалось продлить больше двух минут, потому что реакция ребенка быстро переходила в панику с громким ревом. Мальши жить не могут без сюсюканья.*

По-научному такой тип общения называется позитивным отзеркаливанием. ***Взрослые дают понять ребенку: мы тебя видим, ты существуешь и важен для нас.*** Ведь только от окружающих его людей младенец может узнать, что он есть, отразившись в их глазах и услышав от них описание своих чувств.

*Неудивительно, что сироты в домах ребенка, лишенные общения с любящими взрослыми, на много месяцев или лет позже обычных детей начинают узнавать себя в зеркале и переходят от называния себя в третьем лице «Ваня хочет», «Дайте Ване» к употреблению «я» и «мне». В каком-то смысле они для себя не существуют.*

***Ребенок, которому первый год жизни окружающие по-***

*стоянно сообщают о нем самом и его потребностях, нахваливая и умиляясь, сделает вывод: «Я существую, и это хорошо»,* что означает: я такой, как нужно, принят и любим без условий. Это чувство, которое определяет будущие отношения человека с собой и жизнью, психологи называют базовым доверием к миру. Сложности с базовым доверием лежат в основе депрессий, зависимостей и других малоприятных состояний.

*Если в основе личности – прочный стержень убеждения «я существую, и это хорошо», человек меньше зависит от внешней оценки и извлекает пользу из критики.* Если базового доверия нет, то осуждение, особенно от значимых людей, воспринимается как угроза, смертный приговор или послание «лучше бы тебя не было». Человек в этом случае будет либо нападать и ранить в ответ, либо впадать в паралич, чтобы не совершить ошибку. Похвала кажется незаслуженной, неискренней или превращается в допинг. В тяжелых случаях это принимает форму болезненной зависимости от оценок окружающих – нарциссического расстройства личности.

*Сейчас это очень явно видно в Instagram, где многие люди непрерывно размещают свои фотографии.*

Позитивное отзеркаливание не заканчивается в младенчестве. Потребность в «теплом душе» из слов, означающих, что ребенок все так же важен для вас, может вновь обостряться в периоды тяжелых испытаний или возрастных кри-

*Самое лучшее, что могут сделать для младенца члены семьи, – помочь его маме быть отдохнувшей, спокойной, счастливой и проводить больше времени с ребенком. Лучше не сидеть вместо нее с младенцем, а позаботиться о ней самой: освободить от домашних дел, вкусно накормить, сделать массаж, наполнить ароматную ванну. Когда мама хорошо себя чувствует, она будет общаться с ребенком с удовольствием.*

## **Кризис года**

Если пятимесячный ребенок спокойно реагирует на то, что его берет из коляски человек, которого он впервые видит, то в 7–8 месяцев или ближе к году он начинает бояться чужих взрослых (например, врачей в детской поликлинике или подругу мамы), пытаясь ввинтиться головой за пазуху, прячась за ногу родителя или пускаясь в рев, если к нему настойчиво тянутся неродные руки.

Дело в том, что, **как только малыш научился ползать, ему нужно следовать только за своим взрослым.** Если он будет ползать за каждым, станет опасно: чужой человек, не замечающий преследующего его ребенка, может привести дитя к обрыву. Поэтому дети начинают отличать маму и папу от других людей за несколько десятков метров.

***К переломному моменту у ребенка складывается круг***

**привязанностей – люди и животные, которые регулярно о нем заботятся:** живут с ним или часто приходят – мама, папа, бабушка, дедушка, старшие дети, няня, кошка или собака.

*Чтобы стать близким ребенку человеком после года, надо «попроситься» в круг: не приближаясь, отзеркалить его выражение лица, улыбнуться, показать игрушку, помахать рукой, обменяться парой слов с матерью. Когда взгляд ребенка остановится на вас, посмотреть ему в глаза, что-то ласково сказать, подмигнуть. Если улыбнется, протянуть руки и брать, когда протянет ручки в ответ (но будьте готовы к тому, что он тут же захочет обратно к матери).*

**Принуждение к контакту с чужим взрослым для ребенка – нарушение программы безопасности.** Если незнакомец вместо описанного выше ритуала завоевания доверия громко отругает ребенка за то, что он «не здороваются», настырно заглянет в лицо, не стоит удивляться, что малыш отвернется или заплачет. То же самое произойдет, если родитель насильно вытолкнет его в центр внимания, требуя общаться с гостями или встреченными в лифте соседями. С возрастом напряжение при встрече с незнакомцами ослабевает, но разделение на своих и чужих останется одним из базовых на всю жизнь.

**Разделение на своих и чужих связано с еще одним свойством привязанности – ее избирательностью.**

*Поскольку в домах ребенка о детях заботятся постоянно меняющиеся люди, у них ни к кому глубокой привязанности нет. Она может стать размытой, подобно описываемой в антиутопии Лоисы Лоури «Дающий» (по ней снят фильм «Посвященный»), где в «идеальном» мире без чувств «неподходящего» человека заменяют другим.*

Если же нам предложат поменять нашего ребенка на образцового и более красивого, мы не согласимся – нам нужен наш, уникальный. *Избирательность привязанности обрекает нас на тревогу за близких и боль при расставании и утрате, заставляет за них бороться, рисковать и дает невероятное ощущение счастья в минуты встреч. Она делает нас одновременно уязвимыми и сильными – словом, людьми.*

# От года до трех

## Поведение следования

Если первый год в жизни малыша был благополучным, он начинает исследовать мир. Одновременно ему нужно удерживать в поле зрения своего быстродвижущегося взрослого (поэтому в некоторых диалектах русского языка возраст с года до трех называют «юбочным» – ребенок пару лет проводит у маминой юбки). Так начинает работать программа следования, согласно которой, *если родителя нет рядом, «оставайся на месте и громко кричи».*

*Если малыш, заглядевшись на что-то интересное, отстал от мамы на несколько метров на улице в незнакомом месте, он встает как вкопанный и готов зареветь. Если мама вернется за ним, все будет хорошо, если поторопит: «Давай скорей, опаздываем, врач уйдет!» – тревога ребенка усилится, он может сесть и заплакать. Не из вредности и непослушания, а следуя инстинкту.*

Угроза мамы уйти без ребенка в этот момент ухудшит ситуацию: понадобится много времени, прежде чем он сможет за ней следовать. Если такое повторяется часто, ребенок будет постоянно виснуть на родителе, боясь отпустить. Ведь

***устойчивое поведение следования формируется только к трем годам***, а не отстать от родителя в толпе ребенок может только к шести.

Поведение следования важно не только как передвижение в пространстве, но и как подражание (смотри и повторяй, пока не получится) и послушание. Ведь ***дети от природы послушны***. На то, что ребенок может заупрямиться, всегда есть причины.

*Готовность ребенка слушаться определяется не нотациями, поучениями, наказаниями и призами, а качеством привязанности. Чем надежнее связь с родителями, тем естественнее для него их слушаться, а незнакомых – нет, пока родители не одобряют. Программа гласит: «Своих слушайся, чужих – нет, пока свои не разрешат». Если не хотите, чтобы ребенок в более старшем возрасте попал под дурное влияние, будьте для него надежным источником защиты и заботы в любых обстоятельствах, чтобы он мог всегда на вас рассчитывать.*

***К трем годам привязанность начинает перекрывать расстояние: мы можем защищать и заботиться словами (например, объясняя, как налить молока в кружку), а не действием.***

## **Потребность в контейнировании**

# 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.