



**ЭЛИНА  
ПАРЕДЕС**

# Большая Мама

**КАК БЫТЬ В ЛАДУ С РЕБЕНКОМ  
И ВСЕ УСПЕВАТЬ**

**W**

# Элина Н. Паредес

## **Большая Мама: Как быть в ладу с ребенком и все успевать**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65519906](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65519906)*

*Большая Мама: Как быть в ладу с ребенком и все успевать / Элина Паредес; вступ. сл. О. Писарик; науч. ред. Н. Шестакова: Writer's Way;*

*Москва; 2021*

*ISBN 978-5-4465-3139-4*

### **Аннотация**

У каждой мамы миллион вопросов и еще больше противоречивых ответов. Как понять, почему дети ведут себя именно так? Какова ваша основная роль в отношениях с малышом? Почему ребенок капризничает? Как сделать так, чтобы он не «прилипал»? И все же – что делать правильно, а что – нет?

Элина Паредес отвечает на эти и другие вопросы как психолог и как мама троих детей. Из книги вы узнаете о психологическом и эмоциональном развитии ребенка, об особенностях его поведения и об экологичном воспитании. Здесь нет готовых решений, но есть подсказки, которые направят внимание в нужную сторону и подарят важные инсайты. А упражнения позволят по-новому взглянуть на ваши отношения не только с ребенком, но и с самой собой. Так, благодаря книге, каждая женщина рано или поздно сможет стать Большой Мамой.

# Содержание

Вступительное слово	5
Введение	9
Как мама-стоматолог стала детским психологом, или Для чего я написала эту книгу	10
Мама – значит сама	16
Как работать с книгой	20
Такие разные дети	25
Глава 1	29
Что такое привязанность и зачем она нужна	30
«Обними меня»: первый уровень привязанности	39
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Элина Паредес**  
**Большая Мама:**  
**Как быть в ладу с**  
**ребенком и все успевать**  
ЛИТЕРАТУРНОЕ АГЕНТСТВО WRITER'S WAY

© Паредес Э.Н., текст, оформление

# Вступительное слово

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

С большим удовольствием представляю вам книгу Элины Паредес «Большая Мама».

Признаюсь, когда Элина рассказала мне, что у нее есть книга, и попросила прочесть и поделиться своими впечатлениями, я была очень заинтригована.

Мы знакомы уже несколько лет – Элина училась у нас на курсах в Институте Ньюфелда, переводила статьи с сайта «Заботливая альфа» на башкирский язык, благодаря ей в башкирской Википедии есть статья о Гордоне Ньюфелде. Я знала, что она ведет успешный блог в Instagram, где рассказывает о своем опыте материнства. И я всегда восхищалась ее смелостью и упорством – мало кто в середине жизни отважится отказаться от успешной карьеры и бизнеса, снова пойдет учиться и начинать новое дело с нуля, без каких-либо гарантий на успех. Как будто что-то заставило ее уйти с проторенной предопределенной дороги в неизведанное. Как будто уже невозможно было просто пользоваться полученными знаниями и опытом только для себя.

При этом история Элины, как она сама рассказывает ее в своей книге, – это история миллионов женщин. Образование, карьера, перспективы на работе: «Все хорошо, моя жизнь прекрасна и я отлично себя чувствую. Желанная бере-

менность, роды, и вот я стала мамой! Ура! Я буду самой замечательной, лучшей мамой на свете своему любимому малышу...»

А дальше все пошло НЕ ТАК.

Миллионы вопросов, на каждый из которых существует несколько противоречащих друг другу ответов, при этом каждый из этих ответов – единственно верный. Кого слушать? На кого ориентироваться? Кто расскажет, наконец, как правильно?

Как понять, почему дети ведут себя именно так? Какова моя основная роль в наших отношениях? Кто я в первую очередь для своих детей: няня, кухарка, уборщица, аниматор, шофер, доктор, учитель? Почему быть мамой – так невероятно сложно?

Книга «Большая Мама» отвечает на все эти вопросы. И на множество других, связанных с психологическим и эмоциональным развитием детей, особенностями их поведения и основными задачами по их воспитанию, которые стоят перед нами – мамами.

Книга легко читается и оставляет очень хорошее послевкусие. Если бы меня попросили описать ее в трех словах, я бы написала «теплая, интимная, неагрессивная».

В каждой строчке видно огромное уважение к читателю и желание помочь. Автор не пытается «набить себе цену», разговаривая свысока, подчеркивая свою экспертность и профессиональные достижения, что часто можно встретить в

книгах для родителей. Тут никто не учит вас «быть правильной матерью» и не рассказывает в ультимативной форме, как надо вести себя с детьми. Элина подчеркивает, что она такая же мама, как другие, она сталкивается с теми же сложностями и ежедневно ищет ответы на множество вопросов в своем материнстве. В книге много примеров из жизни автора, они не всегда идеальные и она не боится быть неидеальной.

При этом совершенно очевидно, что книга написана профессиональным психологом. Это не просто набор историй из личного опыта и душевные беседы о смысле жизни. Здесь много теоретического материала по возрастной психологии, психологии личностного развития и теории привязанности. Элина очень ответственно подходит к каждому своему слову и утверждению, подкрепляя их серьезной теоретической базой.

Автор говорит, что написала эту книгу, чтобы помочь мамам стать для своих детей заботливой ведущей Большой Мамой. И я уверена, что книга действительно сможет вам в этом помочь.

Читайте, записывайте свои мысли, выполняйте домашние задания – это поможет вам не сбиваться с дороги и оставаться верной выбранному вами курсу: быть для своего ребенка тем родителем, в котором он нуждается.

*С теплом и уважением,  
Ольга Писарик,*

*Директор русскоязычного отделения  
Института Ньюфелда*

# Введение



# **Как мама-стоматолог стала детским психологом, или Для чего я написала эту книгу**

Меня зовут Элина Паредес, я психолог и мама троих детей. Сейчас они почти не ссорятся друг с другом, и у меня теплые и гармоничные отношения с каждым из них. Но так было не всегда. Несколько лет назад мне почти каждый день хотелось накричать на детей, убежать от них подальше или пропить курс успокоительных.

Они постоянно ссорились, иногда даже дрались, и любая попытка их утихомирить заканчивалась взаимными оскорблениями. Приходилось констатировать: мои дети меня совсем не слушаются. Я так морально выматывалась, что сил не хватало ни на что. На работу я ходила, чтобы отвлечься, переключить внимание, и в конце концов решила углубиться в психологию, потому что не могла исцелить свою боль никакими другими средствами.

В то время я уже была мамой двоих детей. До этого девять лет работала стоматологом-ортодонтом и шесть лет управляла своей небольшой клиникой. Обычно на консультации и лечение зубов ко мне приходили семьями – мамы, папы, дети.

Волей-неволей я постоянно наблюдала за их отношени-

ями и со временем стала замечать, что у кого-то лечение идет быстрее, а у кого-то затягивается. С кем-то договориться очень легко, а с кем-то – сложно. Сейчас, спустя годы, мне кажется, что я уже тогда вовлекалась в тему детско-родительских отношений, только смотрела на нее через призму врача-стоматолога.

Меня с детства интересовали и психология, и медицина. Родители были врачами: мама – рентгенологом и окулистом, папа – стоматологом. А значит, как это часто бывает, и я тоже, кроме как врачом, себя в будущем никем другим не видела. Но еще в детстве зачитывалась книгами типа «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на них» Д. Карнеги и «Алхимик» П. Коэльо. Меня волновали вопросы отношений и смысла жизни. Я продолжала читать такую литературу и во взрослом возрасте.

Когда моему старшему сыну Артуру было десять лет, а дочери Камилле – шесть, мне не нравились их взаимоотношения. Они постоянно конфликтовали, не могли найти общий язык. Меня пугала мысль, что так будет и когда они вырастут. Я пыталась разобраться, могу ли я, как мама, помочь детям понять друг друга. Решать проблему криком или шантажом совершенно не хотелось – да это и не помогало.

В тот период мне попала книга психолога Людмилы Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка». Я плакала, когда читала ее – так бережно и трогательно она написана. Из нее я впервые узнала о психологи-

ческом понятии привязанности, стала углубляться в эту тему. Так однажды и наткнулась на книгу «Не упускайте своих детей» канадского психолога Гордона Ньюфелда. Я начала ее читать, а потом увидела в Интернете рекламу о том, что Ньюфелд приезжает в Москву и можно посетить его четырехдневный семинар. Решение ехать я приняла почти сразу, а книжку дочитывала уже по дороге в столицу.

Мне очень понравилось слушать Ньюфелда, я даже отключила переводчик – он говорил по-английски медленно, спокойно и чисто. Его уравновешенность располагала к себе. На семинаре я узнала, что у Ньюфелда есть свой институт, в котором родители со всего мира учатся онлайн. Меня это обрадовало, ведь я могла заниматься прямо из дома! И, вернувшись к себе в Уфу, я приступила к учебе.

Во время очной встречи я задала Ньюфелду свой вопрос о взаимоотношениях моих детей. Мне понравилось, как он на него ответил – не дал никакого готового решения, а сказал, что важно создать и поддерживать благоприятный контекст отношений в семье. Тогда, по его словам, я смогу вести детей за собой, мягко подталкивать их к урокам, играм, совместным прогулкам без конфликтов.

В этой книге я постаралась раскрыть идеи подхода развития на основе привязанности Гордона Ньюфелда через собственный опыт воспитания детей (сейчас у меня их трое) и через опыт работы с родителями и детьми в качестве психолога. Мне важно показать, как ощущение непрерывной свя-

зи в отношениях позволяет сохранить их даже во время разлуки или в другие сложные времена.

Эта книга – для мам с детьми в возрасте до 10 лет. Хотя, думаю, что во многом она поможет и мамам подростков, даст ключики к их пониманию. Цель моей книги – подбодрить мам, поддержать их и вернуть им ощущение собственной значимости, если вдруг оно потерялось на каком-то крутом повороте непростого пути под названием «родительство».

Сейчас книжный рынок захлестнула огромная волна литературы для мам, написанной психологами. Книги эти нередко противоречат друг другу – по крайней мере, женщины, которые приходят ко мне на консультации, постоянно об этом говорят. Они в растерянности и не знают, как им поступать, не понимают, кому можно доверять и почему именно этому автору.

Я и сама была такой. До знакомства с подходом Ньюфелда читала книги разных психологов, в том числе известных, но мне всегда в них чего-то не хватало. И только в Институте Ньюфелда я нашла ответы на свои вопросы.

Тогда же, на семинаре в Москве, мы познакомились с Ольгой Писарик – директором русскоязычного отделения Института Ньюфелда. Она была одним из преподавателей, у которых я училась.

Мне понравилось, как на занятиях раскрывались темы. Преподаватели разбирали причины того или иного поведения детей и через это помогали увидеть, каким образом его

можно изменить. То есть они использовали принцип «изнутри наружу» – один из ключевых в отношениях мамы и ребенка (об этом я подробно рассказываю в главе 2 этой книги).

Два года я совмещала работу директора стоматологической клиники и психолога (2016–2018) и однажды поняла, нужно выбрать что-то одно. Делать все одинаково хорошо было сложно, и поэтому я решила уйти из стоматологии.

Родители и муж сначала не приняли моего выбора и сильно за меня переживали, ведь в мое медицинское образование было вложено много средств и труда. Но я все равно начала учиться снова – постоянно ездила в Санкт-Петербург, Москву, покупала много книг. Меня так воодушевляло то, чем я занимаюсь, что это компенсировало все усилия. Через два года родители смирились с моим решением, и теперь тоже за меня рады.

В 2017 г. я прошла восьмимесячные курсы переподготовки и стала психологом-консультантом. А к сегодняшнему дню, отучившись три с половиной года в Московском институте психоанализа, получила высшее психологическое образование. Психологом я работаю пятый год. Начинала с консультирования родителей на благотворительной основе в группе «Заботливая альфа» в Уфе. Одними из моих первых клиентов стали знакомые и друзья. В 2019 г. меня начали регулярно приглашать в качестве спикера на башкирское телевидение, где я рассказывала, как мамам справляться с тревожностью, восстанавливаться после беременности, сохра-

нять отношения с ребенком. В течение последних двух лет я выступала как спикер и на многих других мероприятиях.

Недавно у меня родился третий ребенок. Примерно в это же время началась пандемия коронавируса, потому я прекратила публичные выступления. Вместо этого решила написать книгу и подтянуть английский, а консультирую сейчас онлайн.

# Мама – значит сама

Мне бы хотелось, чтобы каждая мама после прочтения моей книги осознала свою ведущую роль по отношению к ребенку и снова поверила: она сама знает, что делать в разных ситуациях. Ведь правильный ответ всегда находится внутри нее, и у каждой мамы он свой. Это один из главных посылов подхода Ньюфелда. Перечислю еще несколько основных мыслей теории.

• **Надежная привязанность ко взрослому – одна из базовых потребностей ребенка.** Благодаря ей он может нормально развиваться и превращается в зрелую гармоничную личность, способную раскрыть свой потенциал. Привязанность ребенка к родителям формируется естественным образом. Но их отношение к малышу сильно влияет на его эмоциональное состояние и поведение.

• **С точки зрения взрослых дети часто ведут себя нелогично или «неправильно».** Но если знать, что в основе их поступков лежат инстинкты, эмоции и потребности, уметь видеть и понимать их, то все сразу встает на свои места. Ребенок в глазах родителя из неконтролируемого маленького монстра превращается в беззащитного малыша, который нуждается во внимании и поддержке.

• **Мы часто неосознанно ждем от детей зрелого поведения, забывая о том, что незрелость ребенка – нор-**

**мальное явление.** Ведь на то он и ребенок – он еще только учится жить в нашем мире. И от нас, как от родителей, зависит первый опыт его контакта с реальностью, каким он будет – теплым и принимающим или холодным и недружелюбным.

• **Ответственность за построение отношений с ребенком лежит на взрослых.** Но многие из нас не могут стать авторитетом для своих детей. В итоге они вынуждены искать другие примеры для подражания (например, среди ровесников). С точки зрения теории привязанности это означает, что родители не смогли выстроить тот самый контекст отношений с детьми, о котором Ньюфелд сказал мне при встрече.

Когда я начала учиться в Московском институте психоанализа, меня удивило, что многие признанные российские ученые-психологи не принимают Ньюфелда, относятся к его идеям с недоверием. В своей выпускной работе «Влияние альфа-презентации мамы на спокойствие ребенка» я поднимаю тему Большой Мамы, которой посвящена эта книга, только говорю о ней на языке науки. Мой научный руководитель и комиссия, которая проверяла работу, отклоняли ее дважды.

Семьдесят страниц, где упоминаются имена Гордона Ньюфелда и его ученицы Деборы Макнамары, подверглись критике. Главная претензия заключалась в том, что их идеи не доказаны, нет исследований, эмпирических данных, подтверждающих гипотезу. Меня даже попросили обойти имя

Ньюфелда стороной и ссылаться на других известных психологов. Это было досадно. Ведь есть страны, где идеи Ньюфелда принимают, – среди них Канада, Швеция, Бельгия, Казахстан и др.

К тому же теория привязанности Ньюфелда все-таки подтверждается современными исследованиями, в том числе нейробиологическими (на некоторые из них я ссылаюсь в этой книге). Более 40 лет Ньюфелд проверял свои знания профессиональной практикой, собственным родительством (у него пятеро детей и шесть внуков) и изучением самого себя.

Вдохновением для развития его теории послужили работы ранних теоретиков привязанности, и среди них Джона Боулби. Ньюфелд серьезно развил их, дополнил новыми знаниями о психологии человека, связал с открытиями в естественных науках, которые подтверждают основополагающую роль стремления к близости в развитии личности.

Он получил степень бакалавра в Университете Виннипега, а ученые степени – в Университете Британской Колумбии (Ванкувер). В 1975 г. защитил докторскую диссертацию на основе исследований в области клинической и возрастной психологии и за них был удостоен награды Ассоциации психологов Британской Колумбии.

Около 20 лет Ньюфелд преподавал в университете, вел курсы по теории личности, психологии развития и детско-родительским отношениям. Несколько лет работал в су-

дебной психологии, оказывал поддержку осужденным подросткам. Он хотел узнать природу агрессии и насилия изнутри – и в итоге стал автором новаторских разработок в области теории агрессии.

Некоторые российские психологи утверждают, что у мам, следующих идеям Ньюфелда, наблюдается повышенная тревожность. Но мне кажется, что у многих просто нет полного понимания его концепции.

Ошибки и недопонимание – часть нашей жизни. Как-то я заметила, что в любых устройствах Apple при наборе текста функция автозамены исправляет слово «мама» на «сама». Скорее всего, это ошибка в работе программы, но парадокс в том, что в ней есть смысл!

Мама – значит сама! Она сама решает, что важно и нужно ее ребенку, и в вере в свою «самость» черпает сокоичество и уверенность. Не надо искать ответы вовне – все они скрыты внутри каждой мамы. В этой книге нет готовых решений, зато есть подсказки, которые направят внимание в нужную сторону. Вы самостоятельно сможете отыскать тот самый инсайт, который нужен именно вам.

# Как работать с книгой

У книги простая структура – она поможет быстро сориентироваться в содержании и найти нужные темы. Каждая глава включает теоретическую часть, инструменты самодиагностики (они помогут на более глубоком уровне осознать, что происходит в отношениях с ребенком сейчас), а также практические упражнения.

В главе 1 мы рассмотрим понятие привязанности. Я расскажу, почему она является ключевым фактором в развитии ребенка, как формируется и что в контексте этого могут сделать родители. Глава 2 целиком посвящена Большой Маме – мы поймем, почему по отношению к ребенку мама всегда Большая, что означает это состояние, как его прочувствовать и поддерживать в себе.

В главе 3 подробно рассмотрим, как строятся отношения мамы и ребенка и каким образом на них влияют инстинкты, эмоции и потребности их обоих.

Дальше будут практические главы, где я разбираю самые частые сложности в отношениях с детьми, о которых мамы рассказывают на моих консультациях: детские капризы, агрессию, недоверие и др. А в финале дам итоговые рекомендации, которые помогут мамам поддерживать свой ресурс и веру в себя.

При работе над книгой я поговорила с несколькими

людьми, имеющими опыт воспитания детей или наблюдения за детско-родительскими отношениями. Все они помогли подсветить разные стороны в общении папы, мамы и ребенка и поделились очень интересными историями. Предлагаю присмотреться к ним – возможно, какие-то советы вы возьмете в свою жизнь.

- Актриса театра и кино **Анна Махлина** рассказала, как воспитывает сына. За ней я слежу в Instagram и восхищаюсь ее осознанностью и интуицией в плане родительства. Кстати, весной 2021 г. Анна ждет второго малыша.

- Моим вторым собеседником стал **Асхат Абжанов** – тренер по лидерству и мотивации, основатель Республиканской школы лидерства в Казахстане, любящий муж и мудрый отец двоих детей (дочке шесть с половиной лет, сыну – полтора года<sup>1</sup>). Его пример доказывает, что принципы общения родителей и детей не знают границ: законы развития малышей работают одинаково и в России, и в Канаде, и в Казахстане, и во всем остальном мире.

- Поговорили мы и со **Светланой Лобановой** – тележурналисткой, лауреатом премии «Тэффи-регион», руководителем школы телевидения. У нее две дочки, и в этой истории оказались интересны не только взаимоотношения детей с родителями, но и девочек между собой.

- Своим опытом со мной поделилась **Ирина Данилова**

---

<sup>1</sup> Возраст детей приводится на момент написания книги (сентябрь – декабрь 2020 г.) (Прим. ред.)

– член общественного совета при Министерстве инвестиций и инноваций Московской области, заместитель председателя комитета по социальному предпринимательству Торгово-промышленной палаты Московской области, писательница, психотерапевт, предприниматель, основатель благотворительного фонда «Доверяю», создатель и ведущая программ на YouTube «Допрос с Доверием», «Дело Даниловой».

• Я также пообщалась с **Ларисой Парфентьевой** – мотиватором, спикером TEDx, автором бестселлера «100 способов изменить жизнь» и книги «33+. Алфавит жизненных историй». С ней мы затронули другой аспект: Лариса рассказала о своих отношениях с родителями и о том, как воспитывали ее саму.

• Наконец, своим опытом поделилась **Наталья Муравьева** – куратор женского бизнес-сообщества Московской области «Нежный бизнес», заместитель председателя общественной организации «Союз женщин Подмосковья», создательница собственной авторской кондитерской. У нее двое детей – трех и девяти лет.

Советую читать каждую главу этой книги хотя бы один раз целиком, чтобы не только ознакомиться с теорией, но и посмотреть упражнения, попробовать их применить в своей жизни. (Упражнения помечены картинкой с ручкой и линейками. Заведите блокнот и выполняйте упражнения в нем.) По своему опыту чтения помогающей литературы я знаю: чтобы была польза, мало просто читать – нужно пробовать

новые подходы сразу же, и тогда что-то начнет меняться.

Необязательно стараться сделать все и сразу. Сначала можно начать практиковать только какую-то одну рекомендацию, игру или технику. Например, включать режим наблюдательного взрослого и больше ничего не делать. Поверьте, уже тогда вы заметите перемены к лучшему. Кстати, их можно записывать – фокусирование внимания на хорошем дает энергию для дальнейшего развития.

Потом, если какие-то проблемы в отношениях с ребенком будут возобновляться (например, капризы, агрессия, беспокойство), можно возвращаться к тем главам книги, которые им посвящены. Так в памяти восстановятся забытые знания и снова появятся ответы на актуальные вопросы.

Полезным будет ставить закладки на важных мыслях, чтобы было проще находить те слова в книге, которые больше всего зацепили, вызвали отклик, оказались подсказкой к решению проблемы.

А еще я советую завести в блокноте отдельную рубрику «Листы успеха Большой Мамы» и пополнять ее постоянно. Записывайте туда моменты, которые вы вспоминаете, – каждый день, через день или как только что-то важное придет в голову.

Если есть возможность, включите работу с этой книгой в список приоритетов на месяц, чтобы погрузиться в тему как можно глубже и не отвлекаться на другие проблемы. Когда нужен результат, необходимо сосредоточиться на задаче

максимально. Отношения с близкими стоят того – ведь они строятся навсегда. Чем старше становишься, тем это более очевидно. А когда в семье все хорошо, то и стареть не страшно.

## Такие разные дети

В завершение знакомства я хочу рассказать вам немного о своих детях. Ведь в разных главах книги я буду часто ссылаться на свой опыт их воспитания, на то, как идеи из подхода Ньюфелда помогали мне как маме решать те или иные сложные ситуации.

Как я уже упоминала выше, моего старшего сына зовут **Артур**, ему 14 лет. Он родился, когда у меня не было ни опыта, ни мудрости. Я училась на пятом курсе медицинского университета, академический отпуск брать не стала, да к тому же еще и работала. С ребенком мне очень помогали муж и мама. Артур – высокочувствительный подросток. Чувствительность передалась ему от меня. И на свет он появился в результате экстренного кесарева сечения, а это дополнительный фактор для развития сверхчувствительности (в книге мы поговорим подробнее об этом особом явлении).

В раннем детстве сын был тревожным и до двух с половиной лет практически не спал, кричал по ночам. Уменьшать эту тревогу помогали игры и укрепление привязанности. Сейчас Артур очень ответственный, организованный – умеет планировать дела, рассчитывать время. С ним можно даже не пользоваться таймером – он все сам включит или выключит вовремя. Когда я ухожу, ему обязательно нужно знать, во сколько меня ждать домой. Для сына важны ритуа-

лы, традиции и совместные семейные дела. Когда всего этого по каким-то причинам нет, он сильно тревожится. Артур очень привязан к родным и дорожит этими отношениями.

С детства сын проявлял самостоятельность – мог, например, спокойно поесть один, нужно было просто оставить для него еду. Зато усидчивости ему иногда не хватает – долго удержать на месте его могут только компьютерные игры или программирование. В этом году он впервые сам собрал компьютер – его вообще интересует разная техника. А в свободное время он играет на гитаре.

Еще одна отличительная черта Артура – это серьезность. Однажды мы с ним принимали участие в программе «Это мой ребенок» на телеканале СТС, ее ведет Татьяна Лазарева. Она спросила у него:

– Ты когда-нибудь смеешься или всегда такой серьезный?

Артур ответил:

– Я смеюсь, только когда смешно.

Сейчас он начал меняться в этом смысле – больше веселится, и в этом ему активно помогает сестра Камилла. Они вместе с ней даже устраивают стендап-шоу, которые мне очень нравится смотреть.

Средней дочке, **Камилле**, сейчас 10 лет. Мне было 25, когда она родилась, и в тот период я очень много работала – и снова без декретного отпуска, потому что готовилась к открытию собственной стоматологической клиники. Но дочку я оставляла дома не так часто, как Артура, старалась брать с

собой, когда ехала по делам, и даже называла заместителем директора, ведь она была со мной повсюду.

Для этого существовала веская причина – без меня Камилла отказывалась есть и буквально голодала. Ей с младенчества было важно, чтобы ее кормила именно я. И это проявляется в ней до сих пор!

В отличие от Артура, Камилла очень усидчивая. Она может долго-долго заниматься своими любимыми делами – рисованием, музыкой, игрой на скрипке. Большая страсть Камиллы – приготовление еды и выпечка. На свой день рождения она испекла вкуснейший четырехъярусный торт!

Когда дочка чем-то недовольна и в наших с ней отношениях что-то не ладится, она обижается и уходит в свою комнату – реагирует защитным отчуждением. Потом нужно потратить немало времени, чтобы восстановить с ней контакт. Артур же способен сохранять связь даже во время сложных ситуаций.

Камилла и Артур – очень добрые, щедрые и эмоциональные дети. Они проявляют чувства ярко и живо, причем как негативные, так и позитивные. С одной стороны, меня радует такая открытость, но иногда я по этому поводу грущу – ведь из-за своей высокой эмоциональности брат и сестра ссорятся.

Младший сын **Ролан** родился совсем недавно: сейчас, когда я пишу эту книгу, ему нет еще и года. С ним я провожу очень много времени, потому что впервые взяла декретный

отпуск и не сильно загружена работой. Иногда оставляю его с мамой или мужем на один-два часа, когда у меня бывают консультации.

Пока еще непонятно, каким он вырастет. Но от старших детей его отличает то, что он очень-очень улыбочивый, Артур и Камилла в его возрасте были серьезными.

В этой книге я рассказываю о подходе Ньюфелда не только как психолог, но и как мама. Я знаю: каждая из нас способна быть уверенной в себе, сильной – и при этом сохранять мягкость сердца, в которой так нуждаются наши дети.

Мы, женщины, можем одновременно и реализоваться в профессии, и быть самым значимым взрослым для своего ребенка, настоящей Большой Мамой. Я надеюсь, что эта книга поможет всем мамам, которые ее прочтут, найти ниточку к разгадкам даже самых сложных ребусов в деле воспитания детей.

Такие книги, как эта, мы обычно читаем с определенной целью – нам важно найти ответы на волнующие вопросы. Чтобы стало проще, желательно их четко сформулировать. Так как книга практическая, я предлагаю вам выполнить первое упражнение прямо сейчас. Ответьте письменно на следующий вопрос.

**Для чего я решила прочитать эту книгу?**

# Глава 1

## Мама + Ребенок, или Теория привязанности



# Что такое привязанность и зачем она нужна

*Ваш ребенок снова сидит на скамейке рядом с вами и не идет играть с детьми на площадке. Так происходит каждый раз, когда вы вместе выходите на прогулку во двор. Другие дети строят замки из песка, играют в догонялки, рисуют на асфальте зверей и персонажей из мультфильмов – их детство явно проходит весело и захватывающе.*

*А ваш малыш словно бы прилип к вам и скамейке, его не сдвинуть с места. Для вас это не впервой – вы неоднократно пытались предложить ему поиграть с детьми и уже почти сдались. Теперь вам грустно, а в голову приходят тревожные вопросы: «Неужели так будет всегда? Разве он никогда не научится общаться с другими детьми?»*

*Проходит время, ребенок становится подростком, и возникают противоположные проблемы: родители внезапно теряют авторитет. В этом возрасте дети нередко перестают доверять маме и папе и находят других людей, взгляды которых становятся для них ориентиром. Родители могут с ужасом обнаружить, что такими людьми стали ровесники детей, и ведут они не самый правильный образ жизни.*

*Почему некоторым малышам так сложно включаться в игры сверстников во дворе и детском саду? По каким причи-*

нам родители теряют авторитет в глазах собственного ребенка, когда он становится старше? Могут ли мамы и папы как-то изменить такое положение дел или они здесь бессильны?

На эти и другие вопросы отвечает теория привязанности, на которую я опираюсь в этой книге. Она работает в реальной жизни, и это подтверждается опытом многих семей.

Прежде чем мы начнем подробно разбирать трудные моменты в отношениях мамы и ребенка, я расскажу об этой теории более подробно. Она поможет нам понять, почему дети ведут себя так, а не иначе.

Теорию привязанности в середине XX в. сформулировал английский психиатр Джон Боулби. Он исследовал отношения мам и их детей. Эксперименты Боулби и его коллеги, возрастного психолога Мэри Эйнсворт, доказали, что малыши испытывают жажду отношений с матерью. Например, когда мама выходила из комнаты, а ребенок оставался с чужим человеком, он сразу начинал беспокоиться и искать ее глазами.

Боулби показал, что малышу необходима привязанность к маме, это **биологический инстинкт**. Особенно сильно он проявляется, когда ребенок ощущает угрозу или дискомфорт. Маленький человек ожидает, что родитель защитит его от опасностей мира. Благодаря привязанности, малыш чувствует надежный тыл, имея который, он может спокойно играть и учиться новому.

Научная элита долго не принимала идеи Боулби. Счита-

лось, что разделение мамы и ребенка не влияет на его развитие плохо. Тогда годовалых детей устроивали на лечение в больницу одних на две-три недели. Было распространено мнение, что если они будут общаться с мамами, то начнут все время плакать, а это мешает проводить лечебные процедуры.

Однако дальнейшие эксперименты показали, что эти представления в корне неверны. Одно из самых жестких исследований с участием младенцев провели в Румынии на рубеже XX–XXI вв.

*В 1960-х гг. в стране выпустили декрет о запрете абортов и контрацепции. В результате детей в семьях стало столько, что родители не могли их обеспечить и отдавали в приюты. К 1989 г. в румынских приютах воспитывались 170 тысяч детей.*

*Они росли в жутких условиях: не хватало еды, одежды, в помещениях было холодно, а медицинская помощь отсутствовала. Но самым страшным оказался недостаток человеческого тепла и любви. Детей не брали на руки, на их плач не обращали внимания. Когда в приют приходили посетители, малыши окружали их – пытались забраться на колени, хватали за руки, чтобы получить хоть какой-то контакт со взрослыми, способными о них позаботиться.*

*В 2000 г. американский психолог и исследователь Чарлз Нельсон начал изучать влияние таких условий жизни на румынских детей. В эксперимент включили 136 детей в воз-*

расте от шести месяцев до двух с половиной лет. Часть из них устроили в приемные семьи, остальных наблюдали в приюте до подросткового возраста.

Выяснилось, что отсутствие теплого контакта со взрослыми в первые годы жизни пагубно влияет на психическое развитие. Последствия младенчества в тяжелых условиях проявлялись даже у усыновленных детей, хотя и в более мягкой форме.

У тех, кто побывал в приюте, наблюдались признаки аутизма, хотя физиологических предпосылок для этого не было. Дети сложно находили общий язык с другими людьми. Причиной послужил недостаток заботы.

Ребята отставали в интеллектуальном развитии, у них выявили проблемы с памятью и вниманием. А в подростковом возрасте начинались трудности с поведением – конфликты со взрослыми, кражи, нападения на сверстников.

Нельсон проводил несколько подобных исследований, и их результаты сводились к одному: отсутствие теплой привязанности ко взрослому с младенческого возраста ведет к тяжелым проблемам развития.

Боулби и Эйнсворт выделили четыре типа привязанности:

**Надежная привязанность.** Дети чувствуют, что они могут положиться на маму. Их потребность в близости, эмоциональной поддержке и защите удовлетворяется. Это самый здоровый тип привязанности.

**Тревожно-устойчивая привязанность.** Младенец чувствует угрозу отделения от мамы. Ему беспокойно рядом с ней, нет ощущения безопасности. Такая привязанность формируется рядом с непредсказуемой мамой, которая то принимает, то отвергает.

**Тревожно-избегающая привязанность.** Ребенок избегает контакта с мамой. Этот тип отношений возникает, если мать игнорирует потребности ребенка и он убеждается в том, что не важен для нее.

**Дезорганизующая привязанность.** Механизм привязанности нарушается, и дети ведут себя непредсказуемо, нелогично рядом с родителями – так, будто никакой связи между ними нет вовсе. Такое случается, когда мамы переживают серьезную потерю незадолго до рождения детей или сразу после него и реагируют на травму тяжелой депрессией.

Важно понимать, что инстинкт привязанности существовал у детей и взрослых на протяжении всей истории человечества. Он есть у всех млекопитающих и их детенышей. Боулби лишь открыл его и дал название, а современные исследователи продолжают изучение этого феномена.

Со временем теорию привязанности приняли в научном мире, и у нее появилось много последователей. Одним из самых известных и стал Гордон Ньюфелд. Он не раз говорил, что «только собирает пазлы», когда изучает привязанность. Ведь многие ученые затрагивали эту тему в своих трудах и раньше. Среди них, например, Жан-Жак Руссо (еще

в XVIII в.!) и «отец психоанализа» Зигмунд Фрейд.

Ньюфелд написал книгу «Не упускайте своих детей» и дополнил теорию привязанности новыми идеями. Ученый установил, что эмоциональный контакт относится к базовым потребностям человека. Это касается не только детей, но и взрослых. Когда случаются стихийные бедствия, пожары и другие катаклизмы, люди в первую очередь думают не о еде или воде, а о близких.

Вторая идея Ньюфелда – привязанность появляется у ребенка по отношению к тому взрослому, который о нем заботится. Это может быть не только мама, но и папа, бабушка, дедушка, няня. Каждый из них имеет шанс стать главным источником тепла в жизни малыша, если мама по каким-то причинам пока не может играть такую роль.

Более того, чем больше у ребенка заботливых взрослых, тем спокойнее он себя ощущает. Это и понятно – ведь целая «деревня привязанностей» (так назвал это явление Ньюфелд) лучше, чем всего одна привязанность.

Исследователь описал шестиуровневую модель развития привязанности от младенчества до шести лет. Привязанность формируется постепенно, шаг за шагом, что свойственно любым важным отношениям. Когда на одном из уровней возникают проблемы, то ребенок застревает на нем и не идет дальше.

Нередко неудовлетворенные детские потребности остаются с людьми и во взрослой жизни. Из-за этого человек не

достигает психологической зрелости и не может реализовать свой потенциал в полной мере. Но это не приговор: оптимизм внушает то, что, по мнению Ньюфелда, удовлетворить такие потребности никогда не поздно. Для этого нужно найти добрые отношения с другими взрослыми (например, в браке), научиться относиться к себе самому бережно и с заботой.

Ньюфелд уверен, что главная задача родителей – создать благоприятные условия для развития привязанности у ребенка. Нельзя отталкивать его, мешать привязываться, причиняя этим сильную боль. Все остальное для становления и взросления малыша сделает природа.

### **Опытом делится Анна Махлина:**

Как только я забеременела, мы с мужем решили, что у нас будут партнерские роды. Уже в этот момент для нас было очень важно выбрать такой роддом, где есть возможность оставить ребенка при себе сразу же после рождения. Нам было принципиально, чтобы у нас не отняли право «золотого часа» после родов, когда малыша никто не заберет.

И я, и муж настаивали на том, чтобы он сам перерезал пуповину и сам принял ребенка. Была договоренность о том, что в случае необходимости младенца передали ему, а не клали никуда. И эта договоренность пригодилась: после родов у меня были

разрывы, их пришлось зашивать Меня полностью «выключили» на две минуты. Но на эти две минуты ребенка отдали отцу, и он был не один.

Конечно же, нам было важно быть в роддоме вместе в семейной палате.

Начиная с первых минут жизни, мы физически не отпускали от себя сына. Так же было и дальше.

### **Комментарий автора:**

Анна описывает хороший пример, как родители чутко относятся к развитию первого уровня привязанности. Я подписана на нее в Instagram и вижу, что она и впрямь ответственно относится к ребенку: например, не оставляет его с чужими людьми – только она, муж, бабушки и ближайшие родственники. Ребенок должен получать особенно много физического контакта в первые годы жизни, что и происходит у сына Анны. Он растет в любви и тесном общении с родными.



*Переработанный слайд из курса «Понимать детей» Института Ньюфелда*

Теперь рассмотрим, как формируется привязанность на каждом уровне.

## «Обними меня»: первый уровень привязанности

Многие мамы, которые приходят ко мне на консультации, замечают: их вторые и третьи дети намного спокойнее, чем первые. Мы начинаем разбираться, почему так происходит.

Обычно выясняется, что с первым ребенком мама почти не сидела в декрете. Ей приходилось выходить на работу спустя несколько месяцев после родов, или же загруженность в быту была такой большой, что на ребенка не оставалось моральных сил. Зато с младшими детьми она брала полноценный декретный отпуск и отдавала им все внимание.

*У меня лично такой же опыт. Своего первого сына Артура я родила, когда училась на пятом курсе медицинского университета. С ним в основном сидели моя мама или муж. Я приходила только, чтобы его покормить, а потом шла на работу.*

*Контакта со мной у него было мало: в выходные, в будни после обеда и иногда по вечерам. Ребенок рос тревожным, плохо спал. В заботу о младших детях – Камилле и Ролане – я включилась полностью, и беспокойств с ними было намного меньше.*

Что важного дает ребенку в первый год жизни включенная мама? Много приятных физических ощущений и тесный эмоциональный контакт. Грудной ребенок не умеет говорить

и не понимает речь, он воспринимает мир только через органы чувств: смотрит, слушает, трогает, нюхает, пробует на вкус. При этом лежать сытым и в сухом подгузнике ему недостаточно (вспомним детей из румынских приютов). Ему важно получать весь спектр ощущений от значимого взрослого, постоянно быть с ним «на связи».

Грудное вскармливание, качание на руках, поцелуи и объятия, активный и заботливый отклик взрослого на плач – все это чрезвычайно важно для младенца. Любовь он ощущает именно так, а с ней приходит чувство безопасности и спокойствие.

Многих волнует вопрос грудного вскармливания – нужно ли оно, можно ли без него обойтись, а не будет ли ребенок слишком долго отказываться от груди и т. д. По теории привязанности, ребенок как минимум год должен быть в тесном контакте с главным близким. И грудное вскармливание как раз способствует здоровому и гармоничному развитию первого уровня. Отказ от груди происходит естественным образом.

### **Опытом делится Анна Махлина:**

У нас с мужем не было разделения обязанностей в плане ухода за ребенком. То есть каждый из родителей полноценный изначально. Нет такого, что муж мне «помогает» – тут еще непонятно, кто кому

помогает. Он был очень сильно включен в родительство с первых секунд. Папа стал укладывать малыша спать – и получилось, что ассоциация «грудь – сон» естественным путем ушла. У них были какие-то свои ритуалы, свои игры. И сын ждал, что вот сейчас он с папой пойдет в комнату, и там начнется что-то очень-очень таинственное, волшебное. Они там делали что-то такое, только им одним известное, и он засыпал. И так же получилось с грудью: малыш постепенно стал про нее забывать – брал ее только перед сном, а днем ему она уже не была нужна. Так постепенно он забыл про грудь и в какой-то момент перестал ее просить.

### **Опытом делится Ирина Данилова:**

Если мы грамотно переключаем внимание на то, что ребенку интересно, и делаем это системно в течение 21 дня, то не думаю, что у него возникнет гиперпривязанность к соске. У меня, например, совершенно не было страхов, что мой ребенок будет ходить с соской долго. Мы недели за две отучились, насколько я помню. Было постепенно: сначала прятали, убирали ее, потом договаривались. А в какой-то момент просто взяли ее вместе и бросили с балкона на бумажном самолетике. Она улетела от нас навсегда. Потом, конечно, я вышла на улицу, подобрала и все выкинула. Но для ребенка это было так: все, соска отслужила службу и куда-то улетела дальше, к другому

малышу.

## **Опытом делится Светлана Лобанова:**

Обоих детей я кормила больше года. Прекращала кормление только тогда, когда чувствовала, что ребенок в грудном молоке уже не нуждается. То есть если видела, что они уже могут обходиться без меня. Вспоминают обо мне только под конец дня, когда устают.

Для меня это было очень важно. И первую, и вторую девочку я кормила по требованию. Но со старшей дочкой у меня был неудачный эксперимент: по рекомендации участкового педиатра я кормила какое-то время, выдерживая двух-трехчасовые промежутки. Потом поняла, что это неправильно: мы обе были нервные. Начала изучать вопрос – и решила, что для нас с дочкой будет лучше обычное кормление по требованию.

С обоими детьми я спала вместе. Но к этому я тоже пришла не сразу. Для первой дочки у меня была детская кроватка, куда я пыталась переложить дочку, но высыпалась только с ней рядом. Если у нее были колики или резались зубки, я забирала девочку к себе. Так было проще, чем снова и снова перекладывать ее. Я поняла, что не надо себя насиловать. Мне было самой спокойно, когда дети были рядом. Со вторым ребенком у меня даже детской кровати не было.

Однажды я прочитала книгу «Французские дети не плюются едой», в ней был эпизод про то, как героиня укладывала своих детей. И я узнала в ней себя. Я поняла, что сама испортила их сон, потому что вскакивала как солдат по первому писку. Помню, читаю книгу и слышу, что ребенок просыпается, но тут же одергиваю себя, что не надо бежать. Сажусь обратно, чтобы подождать, что будет дальше. Считаю до десяти, и если будет продолжать дальше плакать, тогда уже побегу. Но я успела досчитать только до пяти – ребенок опять уснул. Так я поняла, что просто не давала ей спать и мучила себя. Так мы научились чувствовать друг друга.

Примерно до двух лет я никуда не уезжала от детей. Только после года мы с мужем начали отдавать детей нашим родителям на пару часов – в остальное время сидели с ними сами. Моя работа позволяла – я рано уходила на работу, всего на два-три часа. Ни с ночевкой, ни тем более в отпуск я без детей никуда не отлучалась. Это был бы слишком большой стресс для них. И отлучать от груди удалось без резких уходов, легко и органично. Когда старшая дочка начала в течение дня забывать от груди, вечером я готовилась к тому, что вот сейчас она вспомнит. Но она так и не начинала требовать – и засыпать мы стали с бутылочкой, спокойно, без стресса. Так же было и с младшей дочкой. При этом мне было важно, чтобы у детей была как можно дольше связь со мной. То есть я против каких-то уходов из дома при отлучении от груди,

чтобы ребенок не плакал и не беспокоился. В течение дня я объясняла девочкам, что уже всё, закончилось молоко. «А разве они понимают?» – спрашивали мои подруги. Да, понимают, если предварительно в течение недели объяснять на разных примерах что значит «закончилось». Например, я брала пустую бутылку с водой и говорила: «Закончилось! Она пустая». Поэтому и про молоко тоже им было понятно. Я поднимала их на руки, обнимала и давала много телесной любви. Не было такого, что они чувствовали запах молока, мне кажется, это миф какой-то. Может быть, потому что они уже были готовы.

# 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.