

Юлия Варлакова



КОНФЛИКТЫ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

БОЛЕЕ 100
ПРАКТИЧЕСКИХ
ИДЕЙ



- ♥ ПОДДЕРЖКА
- ♥ ПРИВЯЗАННОСТЬ
- ♥ ДИСЦИПЛИНА

ПИТЕР®

Осознанное родительство

Юлия Варлакова

**Конфликты на детской
площадке. Как помочь ребенку?**

«Питер»

2022

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Варлакова Ю.

Конфликты на детской площадке. Как помочь ребенку? /
Ю. Варлакова — «Питер», 2022 — (Осознанное родительство)

ISBN 978-5-00116-442-5

Детская игровая площадка – это сцена, на которой ежедневно разыгрываются десятки сюжетов: дети обижаются, ссорятся, стесняются, убегают, отказываются слушаться взрослых. И как же часто мы слышим фразы: «Ты что, жадина?», «Не будешь слушаться, я от тебя такого уйду!». Почему же обычно они не работают? А если и работают, то не помогают здоровому развитию? Из книги вы узнаете не только это, но и: • как собраться и выйти из дома без проблем; • что делать в случае конфликтов между детьми: когда не поделили игрушку, не берут в игру, обижают друг друга; • как выстроить здоровую дисциплину – без давления и жестких мер; • что такое социализация и кому она нужна? В основу книги «Конфликты на детской площадке» легли труды Гордона Ньюфелда, а именно его модель развития личности на основе привязанности. Все теоретические знания, подтвержденные современными исследованиями, в течение более 40 лет проверены и отточены профессиональной практикой, собственным родительским опытом и личным самоисследованием. Гордон Ньюфелд возглавляет Институт Ньюфелда (Канада), который имеет отделения в 9 странах, в том числе и русскоязычное – под руководством Ольги Писарик. Автор книги «Конфликты на детской площадке» – Юлия Варлакова, семейный психолог и ведущая курсов Института Ньюфелда. Главная цель этой книги – практическое применение теории в вашей повседневной жизни.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-00116-442-5

© Варлакова Ю., 2022

© Питер, 2022

Содержание

Вступление	8
Как появилась эта книга	9
Давайте знакомиться	10
Часть 1	12
Чем маленькие дети отличаются от взрослых людей	12
Сила привязанности. Почему отношения с ребенком должны стоять на первом месте?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юлия Варлакова

Конфликты на детской площадке. Как помочь ребенку?

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Осознанное родительство», 2022

© Юлия Варлакова, 2022

Изображения в книге используются с разрешения русскоязычного кампуса Института Ньюфелда.

В книге использованы иллюстрации shutterstock.com.

* * *

Здравствуйтесь, дорогой читатель! Позвольте вас поздравить – вы выбрали для чтения замечательную книгу! Позвольте предположить, что читаете вы ее не от хорошей жизни: мало кто из родителей будет читать книги по родительству, когда в отношениях с детьми у них все хорошо и нет никаких проблем. А раз так, то выбор литературы для чтения становится особенно важным, потому что времени на поиск ответов на вопросы катастрофически мало, а стресса от проблем много.

Когда мы изо дня в день стараемся быть равнодушными хорошими родителями, прилагаем усилия и тратим энергию на то, чтобы делать как лучше (следуем советам специалистов, воспитываем, наказываем за плохое поведение и поощряем за хорошее, учим, как правильно себя вести, прививаем свои ценности), а результат получаем противоположный ожидаемому (ребенок не слушается, «садится на шею», ведет себя агрессивно, жадничает, обманывает, с ним невозможно договориться), это подрывает веру в себя как в родителя. Когда-то мы были уверены, что наше воспитание будет базироваться только на любви и ласке, а редкие строгости и ограничения будут приниматься нашими детьми с пониманием, но вдруг обнаруживаем, что понятия не имеем, как управлять поведением своего ребенка без шантажа и запугиваний!

В ряду огромного количества книг, пытающихся ответить на запрос родителей «что же мне делать, когда мой ребенок...», книга Юлии Варлаковой «Конфликты на детских площадках» стоит отдельно. С одной стороны, эта книга очень практическая, в ней описаны десятки знакомых всем родителям сценариев и даны сотни практических рекомендаций о том, как лучше себя вести в сложных потенциально конфликтных ситуациях, чтобы без шантажа и запугиваний помочь ребенку вести себя хорошо. С другой стороны, эта книга опирается на очень серьезную научную базу: все рекомендации даются на основе разработанного канадским психологом Гордоном Ньюфелдом подхода к развитию личности, при котором главную роль играет привязанность ребенка к «его» взрослым.

Мне очень нравится теплый тон, которым написана книга. Юлия не возвышается над родителями с экспертными речами о том, как правильно или неправильно себя вести, и не утверждает, что знает ответы на все вопросы. Простой язык, понятные и близкие всем родителям примеры, но это не просто сборник историй из жизни автора и советов, которые когда-то ей помогли, – книга подробно **объясняет**, почему дети ведут себя тем или иным образом. А **понимая**, что движет их поведением, мы сами можем придумывать свои собственные решения проблемных сценариев, которые будут подходить именно нашим детям и нашей семье и именно в наших обстоятельствах.

Именно в этом, на мой взгляд, и заключается самая большая ценность книги: прочитав ее, вы не просто обогатитесь советами и лайфхаками, следование которым поможет облегчить вам повседневную жизнь с ребенком, но и сами сможете стать у руля своего родительства: предугадывать поведение своего ребенка, направлять его в нужное русло и понимать, что делать, если «что-то пошло не так».

*Ольга Писарик,
психолог-консультант,
директор русскоязычного отделения Института Ньюфелда*

Для меня главная ценность этой книги в живых, реальных примерах из нашей российской действительности, с детских площадок под нашими окнами. Мы все сталкивались с такими ситуациями, гуляя со своими детьми во дворе. Юлия обращается с каждым примером с присущими ей внимательностью, заботой и желанием поддержать каждого участника конфликта, будь то пострадавший ребенок, несдержавшийся ребенок или же их родители! Нам всем тоже нужна поддержка, чтобы мы могли передавать ее дальше по цепочке нашим детям, и каждая страница этой книги пронизана душевной теплотой. Если же вы внимательно прочитаете теоретические части, то увидите, что многое из описанного можно применять и в других ситуациях, ведь приведенный здесь подход применим не только на детских площадках, нужно лишь хорошенько приглядеться.

Я благодарна Юлии за то, что она именно меня выбрала научным редактором этой книги, я очень рада своему участию в этом великолепном проекте, мне работалось над текстом легко и с удовольствием.

*Ирина Маценко,
научный редактор книги,
психолог-консультант,
выпускница личной интернатуры Гордона Ньюфелда,
член кафедры канадского отделения Института Ньюфелда,
заместитель директора по учебной работе русскоязычного отделения*

Вступление

Представьте, что вы жонглер и у вас в руках два мягких резиновых шарика. Если они упадут, их можно поднять и жонглировать дальше, ничего страшного, вы ведь просто учитесь.

Так я себе представляла материнство до рождения моих детей.

А теперь представьте, что шариков – тысяча, и они хрустальные. Вы пытаетесь поймать их, все до одного. А они часто падают, потому что уследить за всеми просто невозможно – особенно когда пробуешь первый раз. Шарик пролетает мимо ваших рук и прямо на глазах разбивается, разлетаясь на тысячи осколков, и это вызывает у вас чувство вины, досады, разочарования и злости на саму себя.

Так мое материнство часто выглядело на самом деле.

Я невероятно счастлива быть мамой двух мальчиков, которые растут так быстро, что хочется ловить каждое мгновение, проведенное вместе. Но никогда раньше мне не приходилось решать столько сложных задач одновременно и испытывать столько переживаний. Те шарики, которые я поймала, наполняли меня радостью. А те, которые я уронила, дали мне бесценный опыт в отношениях с сыновьями. Я поняла, что отношения и привязанность – это база, основа, которая помогает переживать многочисленные бури. Надежные и здоровые отношения – это не те, где у всех все всегда хорошо и никто не испытывает сильных эмоций. И не те, где объятия близких открыты, только когда ребенок ведет себя в соответствии с родительскими ожиданиями. В хороших отношениях ребенок может быть злым, расстроенным, разгневанным, неудобным в проявлении своих эмоций и нелогичным в своих поступках – и он все равно чувствует, что это его поведение не разрушает связь с близким взрослым.

Сейчас я знаю, что мои ожидания и поступки моих детей будут противоречить друг другу тысячи раз. И я часто думаю, что в этой неидеальности мира и есть его великолепная задумка. Когда два моих непоседливых мальчика ведут себя не так, как я ожидаю, я получаю шанс увидеть именно их личные потребности и особенности, а не поведение, описанное в книгах. И тогда я становлюсь еще немного ближе к своим детям и чуть лучше их понимаю – даже если в тот момент мне так не кажется. И это не значит, что дети должны расти в полной вседозволенности. Ограничения – это тоже важная часть воспитания детей. Благодаря им дети чувствуют, что о них есть кому позаботиться.

*Юлия Варлакова,
мама двух мальчиков,
практикующий семейный психолог,
автор статей,
ведущая курсов Института Ньюфелда*

Как появилась эта книга

Как только родители начинают войну с детьми, они должны знать, что уже проиграли ее.

Все что угодно, только не воевать с детьми, потому что война и воспитание – совершенно разные вещи. Начинается война – кончается воспитание!

Симон Соловейчик

Пока мои дети были совсем маленькими, мы много времени проводили на детских площадках, и я общалась с другими мамами. Для меня это оказалось неиссякаемым источником знаний о том, что происходит между детьми и родителями. Иногда общение было интересным и увлекательным, а иногда весьма непростым – особенно когда в происходящем участвовали и мои сыновья. Если у вас есть дети, скорее всего, вам это знакомо.

Казалось бы, это просто прогулка, но на самом деле – огромный мир, в котором поднимается невероятно большое количество вопросов, касающихся детско-родительских отношений. И начинается все не на улице, а с момента начала сборов на прогулку: иногда попытки одеться и собраться занимают далеко не пять минут – и это при условии, что ребенок не передумал гулять после того, как вы потратили полчаса, чтобы одеться. Как сохранять дисциплину, как поддерживать ребенка, как реагировать на слезы, истерики, отказы уходить домой, что разрешать, а что запрещать? А сколько всего сокрыто в общении между детьми: кто первый, кто быстрее, кто с кем играет, кого-то не берут в игру, дележка игрушек, вопросы вежливости и многое другое. К сожалению, культура воспитания во многих странах до сих пор наполнена не самыми гуманными методами взаимодействия с детьми. Например, когда ребенок не хочет уходить домой с детской площадки, он часто слышит от своих родителей такие слова: «Ну и оставайся в парке, а я ухожу без тебя». А плачущему ребенку говорят: «Ой, как некрасиво, будешь плакать, тебя заберет вон тот дядя». За проступки лишают важного и ценного. За плохие слова перестают разговаривать с ребенком или кричат.

Работают ли такие методы? Со многими детьми – да, потому что так затрагивается самое важное и дорогое для них – отношения с близкими взрослыми или то, что они ценят больше всего. Сложность в том, что те методы воспитания, которые дают быстрый результат, могут вредить развитию в перспективе. Они могут осложнять отношения, ухудшать поведение ребенка, замедлять его эмоциональное и психологическое созревание, провоцировать вспышки агрессии или, наоборот, приводить к безразличию ребенка (то самое «А мне все равно»), влиять на его внимание, обучаемость, сон и здоровье. Связь этих последствий с такими дисциплинарными методами не всегда очевидна родителям.

Давайте знакомиться

Меня зовут Юлия Варлакова, я практикующий семейный психолог: консультирую родителей по поводу детей и работаю со взрослыми отношениями в семье, помогая партнерам возвращать в их отношения эмоциональную связь и понимание. Также я занимаюсь индивидуальной психотерапией. Мы с моим супругом живем в Санкт-Петербурге и растим двух мальчиков. На момент написания книги младшему сыну семь лет, а старшему – одиннадцать.

Я веду курсы для родителей на русскоязычном отделении канадского Института Ньюфелда. В 2013 году я пришла учиться сюда, чтобы найти ответы на вопросы о воспитании своего тогда еще единственного сына, и... не смогла уйти. После трех лет учебы я поступила на преподавательскую программу, и с того времени большая часть моей деятельности связана с подходом развития на основе привязанности – именно он лег в основу этой книги. Автором этого подхода является широко известный в мировой психологии профессор Гордон Ньюфелд – специалист в области психологии развития из Канады, клинический психолог, психотерапевт. Он более 40 лет работает с детьми и молодежью, а также окружающими их взрослыми. Признанный авторитет в детской психологии, Гордон Ньюфелд выступает с лекциями по всему миру, является автором бестселлера «Не упускайте своих детей» и ведущим представителем психологии развития.

В основе его подхода лежат глубокие знания психологии развития и теории привязанности, подтвержденные современными исследованиями. Все теоретические знания проверены и отточены в течение 40 лет профессиональной практикой, собственным опытом родительства и личным исследованием. Русское отделение Института Ньюфелда под руководством Ольги Писарик, в котором я работаю, переводит и адаптирует курсы для родителей, статьи и учебные материалы.

Задача родителей состоит в том, чтобы создать с детьми такую связь, которая позволит им развивать свою индивидуальность. Родительство – это прежде всего отношения, а отношения не сводятся к простым стратегиям. Они базируются на интуиции.
Гордон Ньюфелд

Лично для меня подход развития на основе привязанности оказался очень практичным и дал ответы на мои вопросы как родителя. В этой книге я поделюсь с вами своим опытом того, как я справляюсь с разными ситуациями. Это не значит, что такой подход – единственно правильное решение. Вы можете найти свой путь – обязательно попробуйте искать то, что лучше подойдет именно вашему ребенку. При этом я прекрасно могу понять растерянность родителей, которые знают, как делать не надо, но пока не могут поступить иначе. Когда у меня появилась возможность написать книгу об отношениях родителей и детей, о тех ситуациях, в которые они попадают, я поняла, что смогу поделиться с читателями своим личным и профессиональным опытом, а также идеями о практическом применении модели развития на основе привязанности, которая сейчас набирает большие обороты в русскоязычном пространстве как гуманная и действенная модель воспитания детей, учитывающая перспективу здорового развития.

Эта книга очень практическая: в ней много примеров, диалогов, советов и идей. Но я предлагаю не считать ее единственным руководством к действию, а искать те пути, которые подойдут именно вам и вашему ребенку.

Родителям важно находить не готовые способы, методы и правильные фразы. Самые эффективные слова часто работают не потому, что вы выучили правильную фразу. Они рабо-

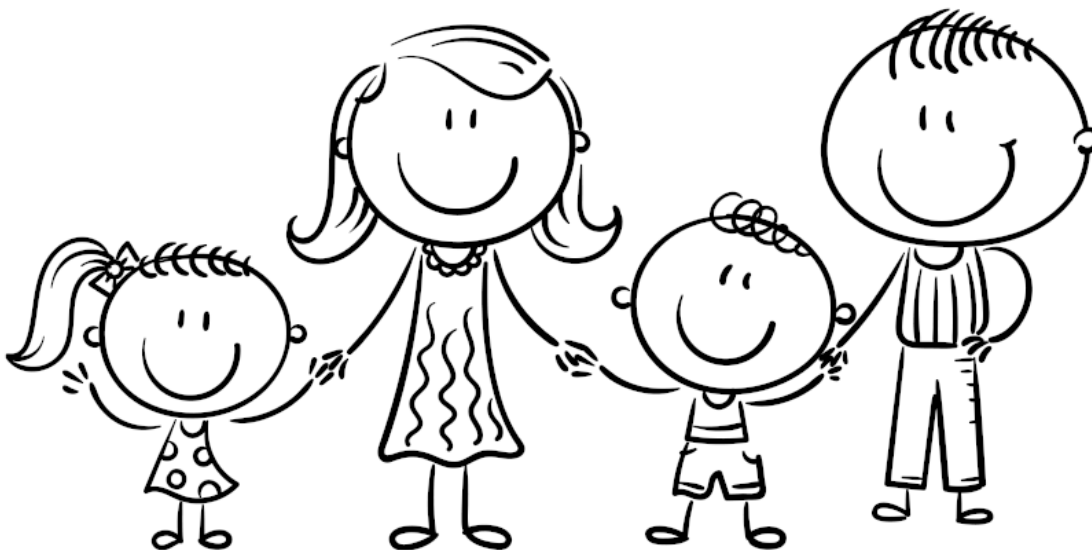
тают, потому что они сказаны от сердца и основаны на вашем интуитивном понимании того, что лучше всего подойдет вашему сыну или дочке.

Примеры из этой книги могут вам помочь, а могут не сработать совсем – это нормально. Вы можете опираться на мои идеи, но ищите и что-то свое. Если вы знаете цель и у вас есть карта и компас, то, может, вы немного поплутаете среди деревьев, несколько раз упадете и набьете шишки, но рано или поздно придете в нужное место.

Но на этом наше знакомство не заканчивается!

Теперь я хочу познакомить вас с одной прекрасной семьей, которая живет... на страницах этой книги и которая будет попадать в разные ситуации, связанные с выходом из дома, прогулками на детских площадках, в парках и общением со сверстниками.

Папа, мама, мальчик Миша, которому недавно исполнилось семь лет, и девочка Оля, ей три года.



Миша и Оля любят проводить время с папой и мамой, ходить в парки и на детские площадки, в гости, играть по одному, друг с другом и с друзьями. В жизни этой замечательной семьи каждый день происходит примерно то же самое, что и в других семьях. Они любят друг друга, и у них случается множество приятных моментов. А еще Миша и Оля бывают переполнены эмоциями и чувствами, ссорятся, не хотят уходить с прогулки, плачут, делят игрушки и так далее – как большинство самых обычных детей.

Я вам расскажу много историй из жизни этой выдуманной семьи. Все совпадения с реальной жизнью случайны! И при этом большинство ситуаций могли происходить практически в любой семье, имеющей детей, – они жизненные и настоящие. Мы поговорим о том, что же на самом деле происходит в семье с точки зрения развития детей. И, конечно, я поделюсь с вами множеством идей о том, как лучше поступать в сложных ситуациях и как с ними справляться. Все советы проверены мной лично и в ходе моей профессиональной психологической практики с родителями.

Ну что, отправимся в путешествие в мир детско-родительских отношений? Посмотрим, что происходит в жизни у Миши и Оли? А заодно поищем способы, как родителям справиться с трудностями в отношениях и во взаимодействии с детьми.

И начнем мы с разговора об особенностях эмоционального мира детей-дошкольников и их качествах. Это наши ключи к ответу на вопрос о том, как следует поступать родителям в разных ситуациях, а чего лучше не делать.

Часть 1

Дошкольники – какие они?

Чем маленькие дети отличаются от взрослых людей

Дети дошкольного возраста невероятно открыты в своих проявлениях. Взрослых до глубины души трогает искренность их радости, неподдельная вера в чудеса, их настойчивость, способность фантазировать, играть и творить. При этом дошкольники импульсивны, вспыльчивы, неуравновешенны, и за считанные минуты радость может смениться на слезы, грусть или злость. Одна эмоция может переполнить и захватить ребенка целиком. Переживания об упущенном и улетевшем в небо воздушном шарике или о сломавшейся палке могут иметь масштабы огромнейшей трагедии. Они могут нас слушать – и при этом как будто не слышать, витая где-то в своем мире и фантазиях. Они могут на все иметь свое мнение и говорить «нет» на наши слова. И, конечно же, они не обладают навыками дипломатов в общении с окружающими и не могут предвидеть последствия своих поступков. Взаимодействуя со сверстниками, они часто ведут себя непоследовательно, агрессивно, непредсказуемо, не хотят делиться игрушками ради общей игры, не соблюдают очередность, стесняются или как будто не слышат просьб или запретов взрослых. Мы взываем к их логике и пытаемся что-то объяснить, но часто это не приносит видимого результата – дошкольники сопротивляются, не слушаются и хотят поступать по-своему.

Для того чтобы дети научились вести себя цивилизованно и зрело, должны пройти долгие годы. Гусеница не сразу превращается в красивую бабочку, желудь не сразу становится могучим и крепким дубом, а роза не сразу выпускает свои бутоны. Всему нужно время для созревания и определенные благоприятные условия, чтобы произошла трансформация. Так же и с дошкольниками. Те качества, которые доставляют столько неудобств, тоже даны им природой не зря. Импульсивность, яркость и сила эмоций, слезы, сопротивление служат определенным целям взросления. Просто происходит это не так быстро, как у гусеницы. Это долгий путь к зрелости и уравновешенности – хотя на первый взгляд так не кажется, но дальше вы поймете эту взаимосвязь.

Незрелые мозг, нервная система и психика ребенка часто просто не способны осуществить то, что мы от них ждем. Например, маленький ребенок не может подумать наперед, предугадать последствия или объяснить причины некоторых импульсивных поступков. Он не в состоянии остановиться и подумать: «С одной стороны, я сейчас так злюсь, что хочу кричать на этого мальчика, а с другой – ему будет обидно, я не буду кричать». Для зрелого поведения одного только времени недостаточно, иначе наше общество целиком состояло бы из психологически зрелых людей. Детям также нужна крепкая связь с близкими взрослыми, которые будут о них заботиться, задавать ориентиры, помогать идти по верному пути. Им нужны наша любовь и щедрое приглашение в свою жизнь, ощущение ценности и важности для своего близкого взрослого. «Недостаток любви не менее опасен, чем недостаток витаминов», – когда-то давно сказал Абрахам Маслоу.

Когда дети будут расти в правильных отношениях со взрослыми и у них будет достаточно времени для созревания, тогда природа сможет сделать свое дело так, как это было задумано.

Благодаря внутренним движущим силам, заложенным в каждом ребенке, процесс взросления постепенно будет приводить ко все большей эмоциональной и психологической зрелости. И, конечно же, когда мы говорим о правильных отношениях между взрослым и ребенком, которые будут способствовать здоровому процессу взросления, мы не забываем и о том, что

детям нужны адекватные ограничения и запреты. Как же это совместить? Для этого взрослым, заботящимся о детях, важно понимать особенности эмоционального и психологического мира детей-дошкольников. В чем именно они нуждаются, чтобы их взросление шло так, как это задумано природой, и как дать им то, что нужно?

Мы с вами поговорим лишь о нескольких особенностях дошкольного возраста (и некоторых школьников тоже) и не сможем в этой книге охватить все. Поскольку цель этой книги практическая и во второй части мы будем искать конкретные решения распространенных сложностей и тупиков в детско-родительских отношениях, то я выбрала те черты, которые лучше всего объясняют особенности этого периода и помогут взрослым понять, как же лучше всего поступать в разных ситуациях.

Что важно запомнить

Процессы, которые часто лежат в основе неудобного детского поведения, часто служат определенным целям взросления. Для того чтобы дети смогли вести себя цивилизованно и зрело, должны пройти долгие годы и нужны определенные условия в отношениях с близкими взрослыми. Поэтому родителям важно понимать, почему же маленькие дети такие, какие они есть, и что им нужно для благополучного развития.

Сила привязанности. Почему отношения с ребенком должны стоять на первом месте?

Важность привязанности и близких отношений между родителями и детьми уже давно не подвергается сомнениям. Она подтверждена множеством научных работ – от опытов Гарри Харлоу с обезьянками¹ до масштабного исследования о счастье², которое проводилось в Гарвардском университете на протяжении 75 лет! По словам его четвертого руководителя Роберта Уолдингера, результаты однозначно показали: именно качество отношений с близкими делают нашу жизнь длиннее, снижают риски болезней сердца, защищают мозг, сохраняют хорошую память к старости.

Еще одно крупное долгосрочное Национальное исследование подростков в США³ (около 90 000 участников) показало, что подростки, у которых сложились хорошие отношения и крепкая эмоциональная связь с родителями, были меньше склонны к депрессиям, жестокости, раннему началу половой жизни, потреблению алкоголя и попыткам суицида.

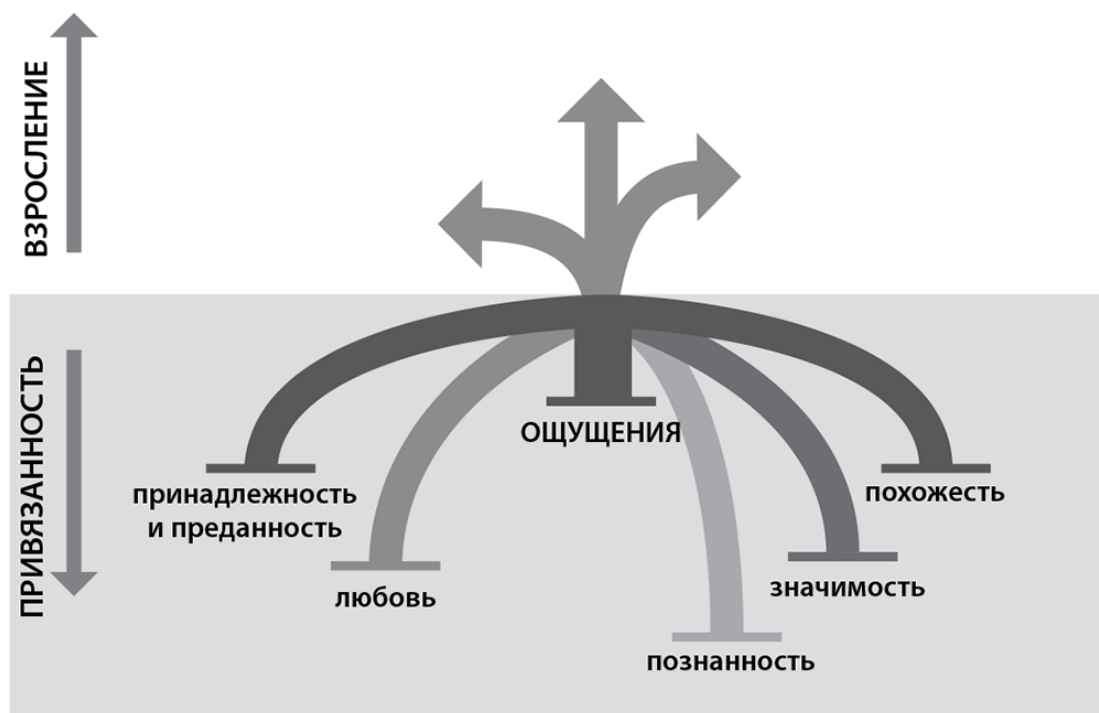
Привязанность и отношения с близким взрослым – это жизненно важная потребность ребенка. Малыш рождается совершенно беспомощным, и ему не выжить без взрослого, который будет о нем заботиться. Привязанность – это не только про любовь и нежность. Привязанность обеспечивает выживание и безопасность, поэтому в психике ребенка ей отведен наивысший приоритет. Кроме того, она способствует эмоциональному и психологическому благополучию, а также развитию потенциала, заложенного в ребенке. Конечно, бывает и так, что эмоционально и психологически зрелыми люди становятся не благодаря чему-то, а вопреки. Но это скорее исключение, и таким людям приходится пройти на своем пути множество трансформаций, не всегда легких.

Канадский профессор Гордон Ньюфелд собрал единую картину из множества знаний, исследований, теоретических подходов и помог нам еще глубже понять феномен привязанности, которым пронизана вся наша жизнь. Благодаря его работам мы узнали о такой характеристике, как **глубина привязанности, и вполне конкретных шести последовательных стадиях ее развития**. Каждая стадия, или уровень, – это новый способ поддержания связи с близким взрослым. Привязанность не ограничивается физическим контактом и первыми годами жизни ребенка.

¹ Harlow H. F. The Nature of Love. University of Wisconsin, 1958.

² 75-year Harvard study: «What makes us happy?». Associated Press, 2019.

³ Bauman K. E., Bearman P. S. Protecting adolescents from harm. Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. JAMA, 1997.



Шесть уровней привязанности. Адаптированный слайд из онлайн-курса Института Ньюфелда «Интенсив I»⁴

Давайте поговорим об этих уровнях, потому что они влияют на то, как будет чувствовать и вести себя ребенок в разные периоды своей жизни. Они развиваются последовательно, год за годом. При появлении нового уровня предыдущий не исчезает, лишь расширяются варианты и способы поддерживать связь, они становятся все более совершенными и разнообразными. Предыдущие уровни продолжают проявляться, и это сопровождает нас на протяжении всей жизни. Взрослые в близких отношениях тоже хотят как объятий и физического контакта на первом уровне привязанности, так и познания – на шестом. Возраст указан ориентировочно. Некоторые уровни, особенно начиная с четвертого и дальше, могут развиваться гораздо позже, так как они являются более глубокими и уязвимыми, в отличие от первых трех. Многие взрослые люди никогда не имели опыта глубокой привязанности на последних уровнях.

Поскольку основная идея этой книги – показать читателям, как много всего происходит на детских площадках, в парках, на прогулках, когда дети общаются между собой, то и на уровни привязанности мы посмотрим с этой точки зрения. Это важный фокус, который в дальнейшем будет для нас подсказками о том, как справляться с разными сложными ситуациями на детской площадке или прогулке, используя силу привязанности.

Первый уровень привязанности – ощущения (с рождения)

Детям важно чувствовать физический контакт с теми, к кому они привязаны. Это, конечно же, телесные прикосновения, когда взрослый носит ребенка на руках, гладит его, обнимает, играет в потешки и под песенки разминает ручки и ножки, делает массаж, переодевает, купает. Также задействуются зрение, обоняние, слух и вкус, когда взрослый завладевает взглядом малыша, улыбается, разговаривает, поет песни. Ребенок успокаивается, чувствуя запах взрослого, видя его и слыша знакомый голос. Все это не просто уход за ребенком, а самое

⁴ Институт Ньюфелда. О застревании в развитии как об организующей концепции. <https://neufeldinstitute.ru/int1/>.

настоящее подтверждение того, что рядом есть взрослый, который может позаботиться о нем. Ребенку это приносит ощущение спокойствия и безопасности. Малыши плачут, когда взрослые опускают их с рук или оставляют одних, не потому что они слишком привыкли быть на руках, а потому что такой близкий и непосредственный контакт – это пока их единственный способ связи со взрослым и возможность почувствовать себя в безопасности.

Время идет, ребенок подрастает, непреодолимая сила развития все сильнее тянет его исследовать мир – ползать, ходить, трогать все вокруг. Теперь нужен еще один способ ощущать связь с близким взрослым, помимо физического. Мудрая природа предлагает решение в виде второго уровня привязанности.

Второй уровень привязанности – похожесть (с 2 лет)

Ребенок начинает повторять и имитировать тех, к кому он привязан, стремится быть на них похожим. Он примеряет мамину обувь, хочет носить папин чемодан, «уходит на работу», повторяет мимику и интонации родителей, осваивает речь, учится есть столовыми приборами. Он стремится быть похожим на тех, к кому он привязан. Это важный уровень, на котором происходит освоение речи, языка, бытовых навыков (ребенок пробует есть вилкой и ложкой следом за взрослыми). Этот уровень проявляется и во взрослой жизни. Вы замечали, как быстро знакомятся мамы, гуляющие на детских площадках? Как раз благодаря похожести! Сближает наличие детей, а схожие темы – температура, нелюбимая ребенком каша или что-то еще – моментально создают пространство для начала общения.

На этом уровне привязанности дети начинают повторять друг за другом, и тогда складывается впечатление, что они начинают играть вместе. Но они еще не делают этого вместе по-настоящему, а лишь играют рядом, повторяя действия друг друга. Так дети обучаются каким-то навыкам, черпают друг у друга идеи для игр, испытывают приятные эмоции от спонтанного контакта друг с другом. В этот период многим родителям кажется, что ребенок стал активно тянуться к другим детям, и поэтому необходимо предоставить ему как можно больше времени для общения – например, отдать в детский сад, иначе он упустит что-то важное в своем развитии. Но это обманчивое впечатление. Общение с другими детьми в меру – уместно и хорошо, но привязанность к близкому взрослому должна быть сильнее, чем к сверстникам. А общение с другими детьми можно (и нужно!) дозировать и регулировать.

Мальчики и девочки, особенно при постоянном взаимодействии, могут на этом уровне привязанности начать копировать друг друга. Например, мальчик может захотеть носить заколки или бусы. Или, наоборот, девочка заинтересуется чем-то «мальчишеским». Так же проявляется привязанность и к взрослым – мальчики могут захотеть носить платья, девочка нарисует себе «папины» усы. Хотя это часто беспокоит родителей, но это говорит лишь о том, что на уровне похожести дети копируют друг друга и близких взрослых. Если у ребенка не происходит переориентации на сверстников (то есть привязанность к сверстникам не становится сильнее привязанности к взрослому), то такие проявления они просто перерастают с развитием следующих уровней.

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.