

Саммари книги Людмилы Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка»

Книга «Тайная опора» кратко и доступно раскрывает суть теории привязанности. Согласно этой концепции, ребенок превращается из беспомощного младенца в независимую зрелую личность в результате защиты и заботы о нем со стороны родителей. Внешние действия взрослых по уходу за ребенком и его воспитанию постепенно формируют у него внутреннюю уверенность в себе и умение самостоятельно справляться со стрессами. Многолетний процесс обретения ребенком независимости описан детально с учетом специфики главных задач развития в каждом возрасте.

Самое долгое детство на планете

Чем сложнее организовано живое существо, тем более беспомощным появляется на свет его потомство. У примитивных организмов новое поколение сразу начинает двигаться и добывать себе пищу, как взрослые особи. Детеныши млекопитающих не способны выжить без заботы о них взрослых животных. Человек как венец природы посвящает воспитанию детей и заботе о них многие годы. По мере развития культуры период детства все больше удлиняется.

Современные поколения детей проводят почти четверть жизни в состоянии материальной и психологической зависимости от родителей. Удивительным образом тотальная беспомощность младенца преобразуется в беспрецедентную независимость взрослого человека, способного изменить мир. Этот путь изучает научная теория привязанности. Знание ее основ поможет родителям понимать инстинктивную природу поведения ребенка и не строить нереалистичных ожиданий.

От рождения до года. Приглашение в жизнь

Сразу после рождения младенец обычно серьезно и сосредоточенно вглядывается в лицо матери, чтобы навсегда запечатлеть его в своей бессознательной памяти. Для него неразрывная связь с мамой является залогом выживания. Врожденные рефлекс новорожденного (хватание, сосание) направлены на то, чтобы привязать к себе взрослого. Младенец вооружен мощным средством для поддержания привязанности – криком. Несмотря на то, что для городских жителей привычно слышать разные громкие звуки (транспорт, музыка), детский плач никого не оставляет равнодушным. Взрослые немедленно спешат утешить малыша. Однако, если у человека есть глубокие психологические травмы из собственного детства, он может отреагировать на плач ребенка необъяснимой вспышкой ярости или отчаяния.

Для самой матери не менее, чем для малыша, важно поддерживать максимально тесный контакт с ним. Известно, что начало грудного вскармливания сразу после родов способствует быстрому восстановлению здоровья матери. Разлучение в этот период

чревато развитием у женщины послеродовой депрессии. Психологи предполагают, что отсутствие физического контакта с новорожденным в первые часы после родов воспринимается на бессознательном уровне как мертворождение. В связи с этим женщина страдает от безотчетного чувства тревоги и подавленности. Ей уже не хочется заботиться о своем долгожданном ребенке.

На втором месяце жизни в арсенале младенца появляется еще одно средство для укрепления привязанности – это улыбка. Еще через пару месяцев к улыбке добавляется смех. Это высшая награда для утомленных родителей. Им хочется добиваться такой реакции малыша снова и снова.

Даже при отсутствии видимых знаков привязанности ребенок пробуждает в нас инстинкты заботы одним своим видом и запахом. Неслучайно детские пропорции используются при создании мультипликационных персонажей, которые словно приковывают к себе взгляды.

Общение с младенцем представляет собой весьма специфический монолог, в котором взрослые невольно повышают голос и растягивают гласные звуки. Эти разговоры не несут в себе никакого содержания, но они укрепляют эмоциональную связь между ребенком и заботящимся о нем взрослым. Для малыша настолько важно постоянно получать знаки одобрения от родителей, что он не может переносить их игнорирования дольше нескольких минут. Для его незрелой психики это равнозначно потере уверенности в своем существовании. Видя безучастное лицо близкого человека, кроха начинает плакать, протягивать ручки и привлекать к себе внимание. Недостаток позитивного внимания в младенческом возрасте делает человека в будущем излишне зависимым от оценок окружающих, неуверенным в себе и подверженным депрессии.

Все первые месяцы после рождения ребенок нуждается в непрерывном телесном контакте с матерью. Неслучайно это время называют периодом «донашивания» или даже четвертым триместром беременности. Не стоит бояться избаловать ребенка, приучив его часто находиться на руках. За период младенчества ребенок накапливает огромное количество опыта отзывчивости в ответ на свои запросы. Так у него появляется уверенность в близком взрослом. К двум годам такие дети становятся гораздо более самостоятельными и любознательными, чем те, кого с пеленок родители держали на некоторой дистанции. Необходимость быть рядом со своим родителем является такой же сильной и естественной для ребенка, как потребность в тепле и пище. Удовлетворенная потребность освобождает ребенка, открывая ему путь к развитию и самостоятельности.

Кризис 1 года. Свои и все остальные

В возрасте около 7–8 месяцев малыши внезапно начинают пугаться незнакомцев. Обычно это совпадает с быстрым развитием навыков ползания и узнавания знакомых

людей на расстоянии. Это объясняется инстинктивной природой так называемого поведения следования за «своим» взрослым. Ведь если ребенок поползет вслед за чужим человеком, не вовлеченным в заботу о нем, в природе ему может угрожать опасность (змеи, обрыв).

Избирательность в общении – важнейшее новообразование этого возраста. Если ребенок растет в детском доме, где за ним ухаживает часто меняющийся персонал, страх незнакомцев у него не появляется. В будущем это чревато проблемами с выстраиванием личных отношений. Учитывая важность разделения взрослых на «своих» и «чужих», не следует настаивать на том, чтобы годовалый ребенок проявлял к посторонним людям знаки вежливости. Обычно ему достаточно понаблюдать минут 15 за тем, как общаются с чужаком родители, чтобы начать доверять незнакомцу.

От года до трех. Покорение мира

В некоторых диалектах русского языка ходунковый возраст называют «юбочным», так как малыши в этом возрасте стремятся играть около мамы. От года до 3 лет у ребенка развивается умение следовать за родителем по незнакомой местности. Поскольку навыки самостоятельной ходьбы на достаточные расстояния еще находятся на этапе формирования, инстинктивная программа следования часто дает сбой. Отставший или потерявшийся малыш остается на месте и громко плачет. Это замечательный механизм, помогающий маме быстро найти и забрать своего ребенка.

Две другие формы поведения следования – это подражание и послушание. Благодаря этим механизмам ребенок ясельного возраста с беспрецедентной скоростью овладевает навыками речи и самообслуживания. 90% знаний и умений взрослого человека были приобретены им до 3 лет. Обычно ребенок слушается «своего» взрослого, если этому не мешают веские причины: непонимание, неумение остановиться.

Если в возрасте 1 года ребенок нуждается в физических ограничениях от опасных и хрупких предметов, то к 3 годам он уже способен подчиниться словесному запрету. Благодаря надежной привязанности ребенок охотно выполняет указания близких взрослых и игнорирует слова посторонних людей.

В поведении ребенка появляется настойчивость: он снова и снова пробует выполнить трудное действие, несмотря на череду неудач. Если он эмоционально не справляется с проблемой – у него есть четкая стратегия действий на этот случай. Он громко плачет, идет по направлению к маме и забирается к ней на ручки. Быстро успокоившись в ее объятиях, малыш снова возвращается к своим занятиям.

Если добиться желаемого все же никак не получается, несмотря на все усилия и просьбы к взрослым, ребенок снова плачет. Сначала это резкий протестующий крик, а затем – тихие слезы печали. Вместе с такими слезами его организм освобождается от избытка

гормонов стресса. В утешающих объятьях спокойного взрослого малыш расслабляется и смиряется с тщетностью своих попыток добиться желаемого. Постепенно его уверенность в готовности близкого человека его поддержать перерастает в способность к самоуспокоению.

Кризис 3 лет. Нет, не хочу и не буду

Важнейшей задачей этого возраста является психологическое отделение ребенка от матери. Теперь все чаще малыш отказывается от любых предложений и бурно протестует, столкнувшись с запретом. Это необходимый этап на пути к осознанию им собственных желаний.

Когда ситуация требует экстренного восстановления послушания, родитель может пригрозить ребенку, что оставит его одного или что придет какое-то страшное существо. В гневе родитель способен накричать или даже ударить ребенка. В ответ на опасность у малыша включается инстинкт следования и послушания. Он подчиняется родителю не потому, что осознал неприемлемость своего поведения, а потому, что просто испугался. При всей кажущейся эффективности угроз и наказаний они раз за разом рушат привязанность, подрывая уверенность ребенка в отношениях.

Стремительно развивающиеся навыки дают трехлетке иллюзию собственного всемогущества. Парадоксально, но в 3 года ребенок считает себя уже большим, а в 5 – еще маленьким. Трехлетний ребенок, осознав разницу между своей волей и мнением родителей, открывает для себя мир конфликта. Теперь родитель должен показать ему все разнообразие стратегий выхода из конфликтной ситуации. В некоторых случаях лучше уступить, в других – необходимо настоять на своем, иногда возможно договориться о компромиссном решении или превратить спор в шутку.

В этот период способность взрослого сохранять самообладание и заботиться о ребенке подвергается серьезному испытанию. Чувство раздражения – признак того, что родитель вышел из взрослой позиции и спорит со своим ребенком на равных. Малышу нужен сильный и уверенный в себе родитель, а не просто партнер по играм. Поэтому даже отказывать ребенку следует с позиции заботы о нем.

Очень важно восстановление контакта после скандала. Ребенку нужна уверенность в том, что он любим родителями, несмотря на его проступок. Игнорирование заставляет его страдать. Когда взрослый по-детски обижается, ребенок вынужденно оказывается в доминантной позиции. На него возлагают ответственность за восстановление отношений. Он чувствует тревогу, начинает командовать, капризничать, не слушаться. Отношения привязанности как бы переворачиваются с ног на голову.

Запреты и прочие воспитательные меры необходимы. Однако любые объяснения достигают цели лишь в спокойной обстановке доброжелательного общения. Когда

родитель взвинчен, ребенок чувствует тревогу из-за угрозы отношениям привязанности. Это для него сильнейший стресс. В таком состоянии он не может обдумывать свое поведение и делать правильные выводы. Прежде чем начать «воспитывать» ребенка, успокойтесь сами. Тогда вы сможете унять и ребенка. Переключите его внимание, погладьте. По меньшей мере, не усугубляйте его волнение пустыми угрозами и невыполнимыми требованиями.

С 4 до 7. Нежный возраст

После 3 лет процесс воспитания обычно доставляет родителям значительно меньше хлопот. Ребенок может сам себя обслужить, иногда руководствуясь подсказками. Он больше не склонен цепляться за мамину юбку, но все еще нуждается в присутствии кого-то из взрослых рядом. В дошкольном возрасте детям открывается мир человеческих взаимоотношений. Теперь, кроме своих собственных желаний, он начинает обращать внимание на чувства окружающих, описывать, понимать и объяснять их. Дошкольники начинают с удовольствием играть друг с другом, легко завязывая дружбу и так же легко расставаясь.

Дошкольники остро ощущают любовь к родителям и стараются ее проявить с помощью признаний и подарков. Им хочется заботиться о родителях, младших братьях или сестрах, о домашних питомцах. В этот период возникает опасность инверсии привязанности. Когда родитель расстроен, истощен, зависим от алкоголя или испытывает трудности во взаимоотношениях с супругом, ребенок готов взвалить на себя непосильную роль опекуна. Он внимателен и нетребователен, легко поступает своими желаниями в угоду родителям. Однако в будущем ему будет очень трудно перейти из таких нездоровых отношений к независимой жизни.

В дошкольном возрасте дети совершают первые неумелые попытки обманывать. Обычно они делают это с целью избежать неодобрения мамы или папы. Тотальная ориентированность на родителей делает ребенка крайне уязвимым и обидчивым. Именно в этом возрасте берут начало большинство детских психологических травм и неврозов, связанных с разводами и семейными конфликтами.

В возрасте 5-6 лет расцветают детские страхи, в том числе страх смерти. Гибель родителей пугает больше своей собственной смерти. Часто дети сами понимают бессосновательность таких переживаний и стесняются рассказать о них родителям. В психотерапии страхов у детей обычно используются такие приемы, как рисование пугающего объекта, проигрывание устрашающих событий с игрушками, сочинение историй.

Основная деятельность детей этого возраста – игра. Во время свободной игры закладываются основы абстрактного мышления и навыков самоорганизации. Избыток структурированных занятий по готовым методикам и подробно детализированных

игрушек не оставляет места для развития собственного воображения ребенка. В действительности ребенок развивается по определению, если он здоров и уверен в заботящихся о нем взрослых.

Кризис 6–7 лет. Вместе навсегда

Когда привязанность достигает зрелого уровня, ребенок готов не только успокаиваться самостоятельно, но и проявлять заботу о других людях. Возросшая способность к абстрактному мышлению позволяет ему удерживать в памяти целостный образ родителя, а не только отдельные впечатления. Он может детально описать внешность, характер, привычки близкого человека, спрогнозировать его реакцию на какое-либо известие, даже вступить с ним в мысленный диалог. Теперь ребенок может запомнить и применить совет родителя в новой ситуации. Поэтому он спокойно переносит длительную разлуку с родителями.

От 7 до 12. На пути в большой мир

После 7 лет настает самый благоприятный период для учебной деятельности. Так же, как двухлетка, семилетний ребенок глубоко увлечен исследованием закономерностей физического мира. Учеба становится для него самоцелью.

Значимость отношений с родителями отходит на второй план, так как появляется новая сильная привязанность – к наставнику на пути в мир взрослых. В отличие от родительской любви, признание учителя требует от ребенка определенных усилий, достижений. Наставник помогает, защищает, обучает и оценивает его успехи.

К сожалению, большая часть нынешних школьных учителей не соответствуют этому образу. Они могут кричать, угрожать, жаловаться, что не справляются с классом, или что их труд не ценится и не оплачивается по достоинству. Ученикам младших классов с такими учителями беспокойно, а старшеклассники презирают их. Слабые учителя пытаются передать роль Наставника родителям, призывая их приучить ребенка к прилежанию и дисциплине. Однако семье трудно совместить безусловное одобрение ребенка и необходимую для учебы требовательность. Лишившись надежной опоры родителей и не воодушевляясь фигурой учителя, ребенок выбирает себе неподходящего кумира. Например, им может оказаться лидер хулиганской подростковой компании.

Развитие привязанности на протяжении всего детства проходит ряд стадий. Относительно спокойные периоды, пока ребенок охотно впитывает заботу и защиту родителей, всегда сменяются кризисами. Кризис – это шаг в сторону психологического отделения ребенка от родителей. Самые яркие кризисы случаются в возрасте 2–3 лет и в подростковом периоде.

От 12 до 15. Прыжок через пропасть

Подростки стремительно меняются, приводя родителей в замешательство темпами своего роста. Быстро изменяются пропорции тела, появляются признаки полового созревания. В связи с огромной нагрузкой на организм подростки становятся утомляемыми, раздражительными, неловкими. Часто в этом возрасте падает иммунитет, и напоминают о себе хронические заболевания.

Подобно трехлетнему ребенку, подросток устраивает скандалы, требуя, чтобы с его мнением считались. Образ родителей выглядит в его глазах скучным и архаичным. Тем не менее, подросток очень болезненно переживает разлад в отношениях с родителями, сохраняя при этом невозмутимый вид. Отделиться от семьи – главная задача этого возраста.

Во многих культурах древности существовал особый обряд инициации, символизирующий смерть ребенка и его последующее возрождение в качестве полноправного взрослого члена общины. Этот обряд нередко был сопряжен с тяжелыми испытаниями, а по его завершении – с переменой места жительства, имени, одежды. Он больше не возвращался в родительский дом за помощью и утешением. В современном мире подросток оказывается в затяжном кризисе. С одной стороны, у него есть паспорт, и он сам отвечает за свои действия перед законом. Он имеет право работать и заводить собственную семью. С другой стороны, он вынужден оставаться в зависимом от родителей положении еще несколько лет. Это огромный стресс для всей семьи.

Сильнейшей потребностью юного возраста является принадлежность к обособленной группе сверстников. Многие подростки тянутся к различным молодежным субкультурам, регламентирующим манеры, моральные ценности, музыкальные предпочтения, внешний вид. Парадоксальным образом стремление быть «как все» в избранной группе сочетается у них с напряженным поиском своей индивидуальности. Они буквально заиклены на оценке собственных действий и качеств характера. Это делает тинейджеров крайне мнительными и ранимыми.

Самое сложное для родителей в этот период – признать отношения привязанности завершенными и прекратить тщетные попытки исправлять поведение ребенка и решать его проблемы вместо него.

После детства

Взрослый человек вынужден справляться с множеством стрессов ежедневно. Однако именно в опасных ситуациях наиболее ярко проявляются различия характеров, заложенные семейным воспитанием. Способность взрослого человека к эмоциональной саморегуляции определяется его опытом получения должной защиты

и заботы в детстве. Внутренний голос спокойного и уверенного родителя является составной частью душевного мира психологически зрелой личности.

Кроме того, опыт детско-родительских отношений всегда напоминает о себе, когда человек сам становится родителем. В стрессовых ситуациях и при сильной усталости мы реагируем на проступок или непослушание ребенка автоматически. Мы не вспоминаем рекомендаций психологов, а поступаем так, как действовали наши родители. Поэтому проявляя заботу и любовь к своим детям сегодня, мы вносим вклад и в воспитание внуков и правнуков.

Аудио-версия саммари доступна на сайте summarylib.ru

SummaryLib – это соковыжималка для книг. Проект, созданный, чтобы вы получали **максимум пользы и удовольствия** от нон-фикшн книг, потратив **минимум времени**.

Мы берём спелые, сочные, полезные книги. Это могут быть бестселлеры или хрестоматийные, программные книги в разных областях знания. Нехудожественные книги о личностном росте, семейной психологии и психологии отношений, бизнесе, науке и обществе, красоте и здоровье, доме и досуге. Выжимаем из них сок, как из спелых яблок. И отдаём вам концентрированную пользу и вкус в виде короткого саммари на **8-10 страниц текста или 20-25 минут аудиозаписи**.

Основная задача саммари – быстро дать вам **решение** проблемы, которой посвящена книга. Без воды и лишних деталей донести до вас суть и смыслы книги.

Саммари – простой и доступный способ получать полезные знания, пищу для размышлений, развиваться, не тратя много времени.

При регистрации на сайте вы получаете доступ ко всем саммари и рецензиям на художественную литературу **БЕСПЛАТНО** сроком на один месяц.



 [instagram.com/summarylib](https://www.instagram.com/summarylib)

 [facebook.com/summarylib](https://www.facebook.com/summarylib)

 vk.com/summarylib

 t.me/summarylib