

# Секреты семейного воспитания

## СЛАЙД 2

Не смотря на наличие большого количества информации, посвящённой вопросам воспитания детей, современным родителям приходится не просто. Причина этих сложностей как раз и заключается в обширном информационном поле. Столько тенденций, столько направлений и авторских методик, что может возникнуть ощущение информационного хаоса. Родители, занятые уходом за ребёнком, оказываются не готовы изучать такое многообразие материала, поэтому зачастую, просто оставляют эти попытки в покое и растят своих детей по образу и подобию своей семьи, повторяя ошибки своих родителей и прибавляя свои собственные.

Давайте попробуем немного «навести порядок». По крайней мере, найдём определённую основу. Нам нужна методика, на которую можно опереться как на фундамент, чтобы построить прочное здание – сформировать личность, которая сможет жить самостоятельно, в гармонии с собой и окружающими. Такой основой может стать теория привязанности.

## СЛАЙД 3

Теорию привязанности разработал английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби. Раньше считалось, что ребёнок поддерживает отношения с матерью ради удовлетворения физических потребностей. Боулби же добавил к этому социальную составляющую: привязанность ребёнка к матери помогает адаптироваться к окружающему миру. Он ввёл понятие значимого взрослого, в постоянном контакте с которым нуждается малыш. Если в течение длительного времени ребёнок не может взаимодействовать с человеком, к которому привязан, это может привести к психологической травме.

## СЛАЙД 4

Доклад Боулби на тему привязанности ребёнка к родителям в европейских странах вызвал большой эффект. Именно после него родителей стали пускать в детские больницы, круглосуточные сады и ясли перестали считаться нормой, а отпуска по уходу за ребёнком увеличились.

Исследуя теорию привязанности Боулби, психолог Мэри Эйнсворт в 1970-1980 годах провела серию опытов «Незнакомая ситуация».

Мать и ребёнок находились в специальной студии, где моделировались разные ситуации, например, мать уходила, в комнату внезапно входил незнакомец и другие. Исходя из реакций детей на эти ситуации, Эйнсворт выделила четыре типа привязанности.

### СЛАЙД 5

- Надёжный. Возникает при правильных взаимоотношениях матери и ребёнка. Дети этого типа тянутся к матери, когда чувствуют опасность, но при этом способны самостоятельно исследовать мир, понимая, что если будет что-то, угрожающее их жизни и здоровью, мама поможет.

- Тревожно-устойчивый. Тип привязанности формируется, когда значимый взрослый часто покидает ребёнка и тот не уверен, что в нужный момент он появится рядом. Ребёнок негативно реагирует на разлуку с матерью, настороженно относится к незнакомцам. К возвращению матери он относится неоднозначно: с одной стороны, радуется, с другой — злится на то, что разлука произошла.

- Тревожно-избегающий. Самый независимый тип привязанности ребёнка. Дети такого типа рано столкнулись с отсутствием значимого взрослого, поэтому привыкли обходиться без него. Никакой поддержки со стороны родителя они не ждут, и в дальнейшем стараются избегать любых привязанностей, так как, по их мнению, это приносит лишние хлопоты и дискомфорт.

- Дезорганизованный. Дети с таким типом привязанности демонстрируют противоречивое поведение, как правило, из-за

психологических травм. Они то стремятся к близости со взрослыми, то избегают её.

### СЛАЙД 6

Согласно исследованиям психологов, типы привязанности ребёнка к родителям сохраняются на всю жизнь. Становясь взрослыми, люди склонны строить свои взаимоотношения исходя из детского типа привязанности.

Расширяет и систематизирует теорию привязанности модель доктора Ньюфелда, который ввёл шесть ступеней развития привязанности.

### СЛАЙД 7

1. Первый уровень, который появляется у ребёнка с рождения, — привязанность через органы чувств. Ребёнку необходимо чувствовать, что значимый взрослый находится рядом.
2. На втором году жизни появляется второй уровень — развитие привязанности посредством похожести. Ребёнок начинает имитировать поведение тех, кого он любит.
3. Третий уровень, соответствующий третьему году жизни, — привязанность посредством верности, у малыша начинают проявляться эмоции обладания и ревности.

### СЛАЙД 8

4. Четвёртый уровень (четвёртый год жизни) — появление у ребёнка желания собственной важности и значимости. Он хочет, чтобы им дорожили.
5. На пятом году ребёнок начинает осознавать, что такое любовь: говорить о ней, рисовать сердечки и всячески выражать её.
6. На шестом и последнем уровне привязанности ребёнок хочет быть познанным, делиться своими секретами мыслями и быть понятым.

### СЛАЙД 9

Психолог Людмила Петрановская также подробно исследовала теорию привязанности. В книге «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка» она объяснила, что именно в первые годы жизни необходимо ребёнку. Дайте ребёнку поддержку, заботу и ласку у

- Помогайте пережить стресс и боль
- Будьте рядом
- Не ругайте за ошибки

### СЛАЙД 10

Именно в первые годы жизни, ребёнку особенно нужна поддержка, забота и ласка, это формирует у малыша чувство защищённости и уверенности в себе.

*«Вокруг может быть экономический кризис, наводнение или война — если сами родители в порядке, если они с ребёнком не разлучаются слишком надолго и выглядят достаточно уверенными и спокойными — ему хорошо. Потому что благополучие ребёнка зависит не от условий, в которых он живёт, а от отношений, в которых находится».*

### СЛАЙД 11

Ещё одна важная мысль Людмилы Петрановской относительно теории привязанности и воспитания: родители должны помогать ребёнку переживать стресс и боль. Когда у малыша что-то не получается, он идёт за помощью и утешением к маме и папе. По мнению психолога, взрослый должен не подавлять негативные чувства ребёнка, не говорить ему «перестань», а быть рядом и сопереживать его маленькому «горю».

Любая смена среды, будь то переезд или переход из одного сада/школы в другую, является стрессом для ребёнка. В период адаптации ребёнку, как никогда, нужна поддержка родителей.

### СЛАЙД 12

Будьте рядом — базовый принцип теории привязанности. Близость родного человека успокаивает и без слов.

Будьте рядом: играйте вместе, гуляйте, обсуждайте события дня, ходите в походы, занимайтесь домашними делами, вместе смотрите фильмы или читайте книги — любая совместная деятельность пойдёт на пользу.

Поддерживайте существующие и создавайте новые семейные традиции. Они являются прекрасным «инструментом», помогающим ребёнку ощутить свою причастность к семье, единение и силу семейных ценностей.

### **СЛАЙД 13**

Не ругайте ребёнка за ошибки. Ошибаться — это нормально, и задача родителей в воспитании — научить ребёнка воспринимать ошибки как опыт и возможность для роста, а не как катастрофу. Расскажите ему, как вы справлялись с трудностями и ошибками. Хвалите ребёнка, мотивируйте и не осуждайте за промахи.

### **СЛАЙД 14**

На основе теории привязанности вы можете понять, как воспитать ребёнка так, чтобы во взрослом возрасте он умел выстраивать гармоничные отношения с окружающими. Для этого необходимо изучить и правильно пройти все шесть этапов формирования привязанности.

Оставайтесь рядом с вашим ребёнком, поддерживайте его в трудностях, позволяйте проявлять эмоции — и негативные, и позитивные. Проводите вместе время, заполняя его общением, совместным творчеством, обсуждением того, что вам интересно и что вас волнует. Постарайтесь создать с ребёнком тесную эмоциональную связь, чтобы он видел в вас союзника и близкого человека, который всегда придёт на помощь и будет на его стороне.

Создав в его сознании образ значимого взрослого, вы поможете ему сформироваться в гармоничную личность и уверенного в себе человека.

### **СЛАЙД 15**

На волне интереса к теории привязанности важно не увлечься и не ожидать от теории того, чего она не обещает и обещать не может. Например, теория привязанности — вовсе не о том, как вырастить ребёнка счастливым и успешным. Кроме того, не следует применять её правила для манипуляции

ребенком. Вот несколько типичных заблуждений-ловушек, когда теория привязанности используется для воздействия на ребенка не в его интересах.

## СЛАЙД 16

Ловушка первая: управление эмоциями ребенка. Первое такое убеждение связано с идеей контейнирования эмоций, то есть помощи ребенку в распознавании, назывании и проживании сильных чувств. Когда ребенок плачет или злится, задача взрослого — помочь ему прожить этот эмоциональный кризис, а не требовать, чтобы он прекратил эти эмоции чувствовать. Не стыдить, не высмеивать ребенка за то, что он боится или ревнует к брату-сестре или сердится на кого-то, а помогать ему эти чувства проживать и постепенно, учиться ими управлять. Это и есть процесс формирования эмоционального интеллекта ребёнка.

Когда родители начинают использовать метод контейнирования, то бывают поражены потрясающим результатом. Ребенок, который понял, что его услышали, очень благодарно на это реагирует. Но здесь может произойти такой неуловимый поворот, когда мы меняем цель и средство. Мы начинаем проговаривать не для того, чтобы помочь ребенку пережить эмоции, а для того, чтобы он перестал истерить. Мы ставим целью, чтобы он успокоился, перестал ревновать к брату-сестре, чтобы он перестал расстраиваться. Как только этот поворот происходит, как только мы ставим целью управление эмоциями ребенка, а не сопровождение, начинается неприятный процесс. Ребенок чувствует, что за нашими проговариваниями стоит запрос на то, чтобы он прекратил это чувствовать или, как минимум, прекратил это выражать.

Возможно, многие из вас переживали нечто подобное. Когда при каком-то горе люди формально выражали вам сочувствие, вроде пытались вам помочь, пытались вас утешить, но вы слышали в их словах такой посыл: прекрати это чувствовать! Не горюй, не расстраивай нас своим горем, не ходи с таким лицом, начни уже думать о будущем и живи дальше. Так это не работает. Так делать не надо.

## СЛАЙД 17

Ловушка вторая: боязнь устанавливать границы. Часто, когда люди узнают о теории привязанности, они чувствуют себя заботливыми родителями, им очень нравятся идеи эмоционального контакта с ребенком, привязанности. Из этого они делают вывод, что родитель, который заботится о ребенке, никогда с ним не ссорится, не конфликтует, ничего не запрещает. В голове смешиваются образ заботливого родителя и уступчивого, лояльного и боящегося каких-либо конфликтов. И как свое родительское достижение выдается: а у нас с ребенком никаких конфликтов нет, я ничего не запрещаю, у нас нет ссор, я ему всегда рассказываю, объясняю, мы договариваемся. При этом выясняется, что ребенку три года. Но трехлетний ребенок еще не договороспособен.

Договор, это коммуникация равных. Прикрывать тем, что мы уважаем личность ребенка, свой страх в проявлении доминантности, установлении границы — это плохая идея, потому что дети от этого испытывают сильный стресс. Они чувствуют, что с ними все время играют в подтасованные карты, потому что реально ведь родитель не настолько инфантилен и безответственен, чтобы ребенку дать полноту всей власти. Мы не можем отказаться от доминантности в отношениях с ребенком, потому что можем оценить риски и опасности, а он этого сделать еще не в состоянии.

То, что вы устанавливаете свою доминантность, не травмирует ребенка, не наносит ему вред и не является насилием по отношению к нему — это необходимая часть заботы. Ребенку потому и нужна привязанность к своему взрослому, что он не имеет жизненного опыта, не в состоянии оценить риски. Так что нет никакой проблемы, когда мы запрещаем или требуем, или говорим, что такое хорошо, а что такое плохо. Если есть страх у родителя, то это скорее история про собственную тревожность и неуверенность.

Когда вы не боитесь конфликтов, ссоритесь с ребенком, сохраняя привязанность и отношения, вы даете ему опыт, что конфликты — это

неприятная иногда вещь, но это не то, что может разрушить ваши отношения. Не надо бояться ни установления границ, ни конфликтов, ни запретов, ни требований. Это не угроза привязанности. Угроза привязанности — это отвержение ребенка, оставление без помощи.

### СЛАЙД 18

Ловушка третья: не могу отпустить ребенка. И отсюда мы переходим к еще одной ловушке: ситуации, когда родитель заинтересован в симбиотическом слиянии с ребенком. Такой родитель не может смириться с тем, что ребенок вырастет и уйдет от него. Так может происходить, если человеку в детстве очень не хватало любви, надежности и тепла. Когда у него появляется свой ребенок, происходит эффект «сбычи мечты»: наконец, есть кто-то, кому я очень нужен, кто меня любит всем сердцем. И это настолько сладостное переживание, что от него невозможно отказаться, невозможно даже подумать, что когда-то ребенок будет не так сильно к тебе привязан, у него будут другие отношения, а ты отойдешь на задний план. Часто такое происходит, когда нет хорошего супружества, хорошей дружбы и ребенок становится для родителя самым близким человеком. И мысль о том, что этот самый близкий человек когда-нибудь оставит тебя — непереносима.

Тогда, по отношению к ребёнку появляется такой посыл: никто тебя не понимает так, как я, не будет о тебе заботиться так, как я, никто не будет так любить, поэтому ты никогда не уходи от меня, не отдаляйся, не будь способен обходиться без меня. Это очень невеселая история. И приводит она к тому, что у слова «привязанность» возникает такой зловещий смысл: я тебя к себе привяжу, и ты никуда от меня не денешься. Это на самом деле история вообще не про теорию привязанности, а про не очень благополучное состояние родителя: про его тревожную привязанность, его обделенность, его неспособность жить самостоятельно и эмоционально отпустить ребенка.

Ребенок используется для обслуживания эмоциональных потребностей родителя в привязанности. Живя в таком симбиотическом слиянии, ребёнок либо сдается ему и никогда не может стать собой, отдельной личностью либо



однажды понимает, что так не хочет, не может и выбирает эмоциональный разрыв. И даже зачастую готов уехать от такого родителя на край света.

### СЛАЙД 19

Ловушка четвертая: иллюзия всемогущества. И ещё один вариант неправильного использования теории привязанности — это когда важность создания близких отношений со своим ребенком распространяется вообще на всю его жизнь, на все результаты воспитания, на все, что будет с ребенком в будущем. Возникает такая фантазия, что, если очень хорошо применять теорию привязанности, все по ней делать, тогда он точно вырастет успешным и счастливым. Так вот, теория привязанности вообще не про то, как вырастить ребенка счастливым и успешным. Она не про то, что можно сформировать человека по заданным параметрам. Так это не работает!

### СЛАЙД 20

Теория привязанности про то, как ребёнка вырастить. Это очень архаичная, древняя вещь. Это та программа, которая у нас общая с высшими животными. Она про то, как сделать так, чтобы детеныш выжил, вырос и стал самостоятельной автономной особью. Теория привязанности не про то, чтобы ребенок получил хорошее образование, был успешным и всегда счастливым. Благодаря заботе взрослого он должен благополучно вырасти и научиться самостоятельно заботиться о себе. А в будущем — и о своих детях. И всё.

Другой вопрос, что если нарушать правила теории привязанности, если не заботиться о ребенке, плохо с ним обращаться, отвергать его, отказывать ему в любви, то это сильно снижает шансы на то, что ребёнок будет социально благополучен. Так как такое количество стресса подрывает его здоровье, развитие, иммунитет, социальные навыки. Делает его более слабым, уязвим, так как много сил приходится тратить на то, чтобы справиться со стрессом. Мы растим ребенка в привязанности, потому что это

правильно, органично и необходимо ему, а не для того, чтобы он потом всегда радовал родителей и соответствовал всем нашим ожиданиям.