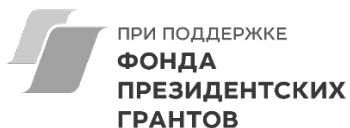




ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
к методическому руководству по реализации программы
«Тренинг родительской уверенности-2»

проект
«Развитие сообщества профессионалов и родителей
за ненасильственное воспитание»

Методическое руководство создано в рамках проекта
«Развитие сообщества профессионалов и родителей за ненасильственное воспитание»,
реализуемого с использованием средств гранта Президента Российской Федерации на
развитие гражданского общества,
предоставленного Фондом президентских грантов



Примерное вступительное слово ведущего

Все мы очень хотим, чтобы наши дети были здоровы, развивались, чувствовали себя хорошо и были счастливы. Для этого необходимо создать условия, при которых потребности ребенка были бы удовлетворены. Потребность – это не прихоть, это механизм, который заложен самой природой и обеспечивает развитие человека. Это такая нужда, которая позволяет человеку выживать, адаптироваться к окружающему миру, развиваться, менять пространство вокруг себя.

Наш курс предлагает пойти по пути расширения ваших знаний о ключевых родительских навыках, обеспечивающих потребности ребенка, помогающих заботиться о детях, создавать условия для их всестороннего развития, исходя из принципов ненасильственного воспитания.

Мы начнем с вопросов базового ухода за ребенком, будем говорить о безопасной среде, об эмоциональной поддержке, о проблемах дисциплины и условиях создания развивающей среды. У вас будет возможность проанализировать, насколько удовлетворяются потребности вашего ребенка, насколько вы обращаете на них внимание, что удаётся и что не удаётся, что бы вы хотели поменять уже во время прохождения нашего курса и после.

Обязательно будем обсуждаться тема заботы родителя о себе самом. Мы поделимся опытом того, где искать и как поддерживать источники силы и вдохновения для родительства.

Наши встречи будут проходить в виде семинаров-тренингов, которые будут включать в себя мини-лекции, дискуссии и упражнения. У подобной формы работы есть несколько преимуществ:

- сочетание теории и практики позволяет и расширить уже имеющиеся знания, и эффективно их закрепить;
- в группе вы можете побывать и в роли активных участников, и в роли зрителей, что не менее ценно, т.к. наблюдение со стороны актуализирует собственный опыт, приходит лучшее понимание себя и собственных проблем;
- у вас будет возможность поделиться личным опытом и взять на заметку опыт других участников;
- вы получите обратную связь и поддержку от членов группы.

В целом семинар-тренинг – это прекрасная возможность для личностного роста и для укрепления родительской позиции.

Кроме работы в группе каждый из Вас может обратиться ко мне за дополнительной индивидуальной консультацией для разъяснения каких-либо вопросов, возникших по поводу воспитания ребенка и применения полученных знаний на практике.

Надеюсь, что при помощи этой программы в условиях доверительной и благожелательной атмосферы вы укрепите свою родительскую позицию, усовершенствуете родительские навыки, обеспечивающие удовлетворение потребностей ребенка.

Приложение 1.2

- СМОТРЕТЬ ПО ССЫЛКЕ НА ДИСКЕ

Приложение 1.3

**Программа
Тренинга родительской уверенности-2**

Пп/п	дата	время	содержание
1			Вводное занятие: знакомство, презентация программы.
2			Базовый уход за ребенком: что такое уход, как он соотносится с возрастными потребностями ребенка?
3			Безопасность: из чего складывается безопасная среда для ребенка и как она изменяется по мере взросления ребенка?
4			Привязанность: что такое здоровая привязанность? Каковы способы ее укрепления в разных возрастах?
5			Привязанность: что такое эмоциональное развитие ребенка? Каковы способы эмоциональной поддержки ребенка? Что такое эмоциональное контейнирование?
6			Дисциплинирование: зачем нужны границы и правила?
7			Дисциплинирование: как дисциплинировать без физических наказаний?
8			Развитие ребенка: что такое развивающая среда, зачем она нужна и как ее организовать?
9			Заключительное занятие: как укреплять родительскую позицию и заботиться о себе?

Примерный текст ведущего к презентации программы тренинга

Основу программы составляют пять блоков родительских навыков (см. схематический рисунок ниже).

Наша следующая встреча будет посвящена родительским навыкам по базовому уходу за ребенком, направленным на удовлетворение физиологических потребностей в еде, тепле, заботе о здоровье. Мы будем говорить о том, что такое уход и как он соотносится с возрастными особенностями ребенка, о гиперопеке и самостоятельности, об условиях, при которых родитель не удовлетворяет или нерегулярно удовлетворяет потребности ребенка, о минимизации рисков для ребенка.

На третьей встрече будем обсуждать условия и границы безопасности: физической, эмоциональной, социальной. Мы будем рассуждать о достаточности надзора и способности родителя распознавать ситуации, связанные с повышенным риском, о том, как защищать ребенка в таких ситуациях.

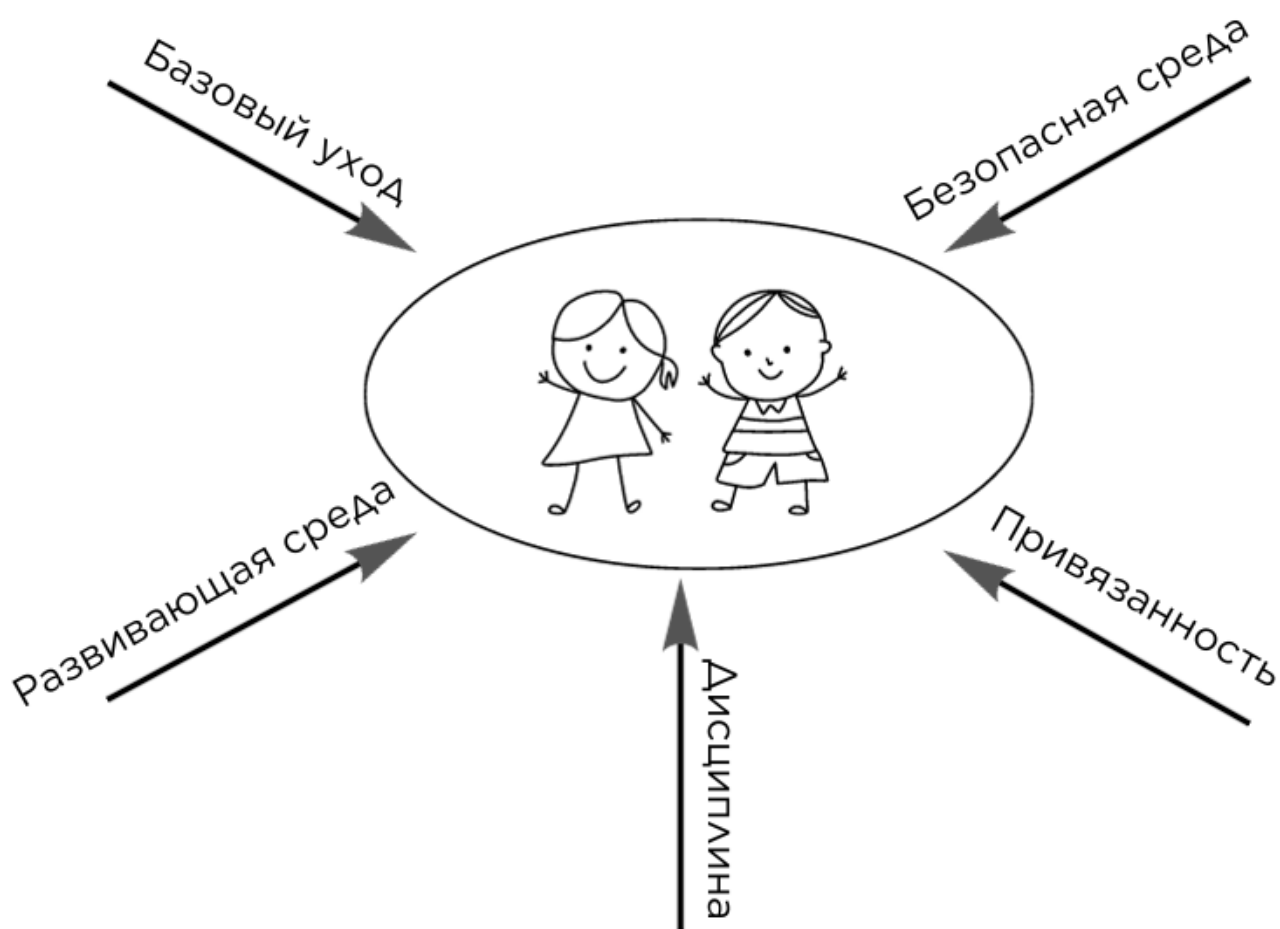
Четвертая и пятая встречи будут посвящены понятию «привязанность». Мы обсудим потребность человека быть любимым и принадлежать кому-то, потребность в эмоциональной близости; поговорим о здоровой и нездоровой привязанности; вместе составим списки способов укрепления здоровой привязанности; обсудим составляющие эмоционального развития ребенка и способы его эмоциональной поддержки.

На шестой и седьмой встречах будут обсуждаться дисциплина, установление и соблюдение ограничений, эффективные методы поддержания дисциплины, которые соответствуют возрасту ребенка и не причиняют ему вред. Мы обсудим, как применять меры дисциплинарного воздействия так, чтобы одновременно защитить и обучить ребенка.

О развивающей среде для ребенка поговорим на восьмой встрече. Что необходимо для развития познавательных, социальных и языковых навыков, какие факторы способствуют познанию мира и своего места в нем, а какие тормозят его?

И, наконец, на последней девятой встрече мы подведем итоги нашей работы, поговорим о том, как взрослеет и укрепляется родительская позиция по мере взросления ребенка, поделимся опытом сохранения и пополнения родительской энергии, освоим реальные способы профилактики родительского выгорания.

5 БЛОКОВ РОДИТЕЛЬСКИХ НАВЫКОВ



Базовый уход за ребенком

На первых этапах развития ребенок в силу незрелости не может самостоятельно удовлетворить свои физиологические потребности. Роль родителя – обеспечение базового ухода, а по мере взросления ребенка – приучение к самостоятельности.

Базовый уход за ребенком включает в себя:

- кормление и питание (как, чем кормим, достаточно ли ребенку еды, чтобы быть здоровым, с какими трудностями сталкивались/сталкиваетесь);
- купание, умывание, соблюдение правил личной гигиены (для чего, как часто, как приучали/приучаете к самостоятельности, какие трудности наблюдаете в соблюдении правил личной гигиены в разном возрасте);
- одевание (базовый гардероб, одежда по погоде, навыки самостоятельного одевания, выбора одежды);
- соблюдение режима дня (зачем, насколько гибкий, как изменяется с возрастом, осознанность соблюдения режима дня ребенком);
- удовлетворение медицинских потребностей (признаки здоровья/нездоровья ребенка, научение ребенка следить за своим самочувствием, конструктивное взаимодействие с мед. персоналом, профилактика заболеваний, отношение к прививкам).

Адекватное исполнение родителями своих обязанностей предполагает:

- регулярное кормление ребенка, в полном объеме удовлетворение его потребности в питании;
- создание для ребенка среды, отвечающей гигиеническим требованиям;
- обеспечение ребенка одеждой, которая соответствует текущим погодным условиям и защищает ребенка от болезней;
- организация всех необходимых профилактических мероприятий (прививки, профилактика кариеса, закаливание, наличие режима дня);
- организация необходимой медицинской помощи;
- обеспечение соблюдения ребенком правил личной гигиены (купание, умывание, чистка зубов).

Важно понимать, какие формы поведения родителей считаются приемлемыми в культурной и социальной группе, к которой принадлежит семья, и понимать значение и цели действий родителей. Если поведение родителей оценивается без учета культурных особенностей, оно может быть неверно истолковано. Это касается традиций грудного вскармливания (продолжительность, кормление в общественном месте), режима дня (или, скорее, его гибкости), закаливания, состава продуктов питания и т.д.

Элементы базового ухода за ребенком изменяются по мере взросления ребенка и с учетом особенностей его развития, но никогда не теряют актуальности. Наличие режима дня и договоренности о его соблюдении не менее важны для подростка, который к тому же нуждается и в деликатных советах родителя в области гигиены в процессе гормональных изменений.

Приложение 3.1

Из чего складывается безопасная среда для ребенка

Безопасность является одной из основных потребностей человека, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация личности. Создавая безопасную среду для ребенка, мы не только заботимся о физическом здоровье ребенка, но и закладываем фундамент его эмоционального и психологического развития, формируем доверие к себе и окружающим людям, веру в свои способности и уверенность в будущем.

К основным составляющим безопасной среды относятся:

1. физическая безопасность: это ощущение физической защищенности и отсутствия возникновения угрозы для тела и здоровья. Ребенок не подвергается физическому насилию, родитель всегда знает, где находится ребенок и чем он занимается, и вмешивается, когда ребенку грозит опасность;
2. эмоциональная безопасность: ощущение эмоциональной устойчивости и поддержки. Ребенок может выражать свои чувства без страха и негативных ощущений;
3. социальная безопасность: это ощущение принадлежности, поддержки и связи с другими людьми. Ребенок чувствует, что у него есть значимые и поддерживаемые отношения.

Основная трудность для родителя заключается в том, чтобы, с одной стороны, создать безопасную среду, а с другой стороны, не допустить, чтобы это безопасное пространство превратилось в «купол», в котором будет выращиваться немощность и нерешительность. Будьте рядом со своим малышом, помогайте ему осваивать новое, но не делайте все вместо него. Позвольте испытывать восторг от победы, от преодоления страхов в играх, адекватных возрасту, которые помогают развитию самоконтроля и регулированию эмоций.

Важное значение здесь имеет наличие предсказуемых ясных правил и границ в семье, причем границ гибких, учитывающих особенности развития и возраст ребенка. Внедрить правила безопасности помогут следующие принципы:

- объяснения: беседуйте, читайте книги и смотрите мультфильмы на тему безопасности, обсуждайте ситуации на конкретных примерах;
- игра: пусть ребёнок сам предложит варианты действий в той или иной ситуации, проигрывайте их с реальными людьми;
- повторения: периодически возвращайтесь к уже изученным ранее темам;
- постепенность: внедрение новых полезных привычек требует времени;
- систематичность: без системы, без регулярности это превратится в обычный информационный шум;
- правила едины для всех: личный пример – самый действенный метод.

Разрешайте детям ошибаться. Это опыт. И если вы поддерживаете ребенка, помогаете преодолеть ошибки, неудачи, страх, то у него появляется желание пробовать снова и снова. Критика же рубит на корню любую инициативу.

Последнее и самое главное: никто не застрахован от случайностей. Это то, что мы не можем контролировать и предсказать. Если ребенок поранился, получил травму (физическую, эмоциональную), сделайте все для максимально эффективного восстановления, проведите работу над ошибками и присвойте себе этот опыт.

Приложение 3.2

Составляющие безопасной среды для ребенка

**Физическая
безопасность**

- предсказуемые ясные правила и границы;
- отсутствие физического насилия;
- отсутствие у маленького ребенка возможности самостоятельно покинуть квартиру/дом;
- закрытые окна (использование специальной фурнитуры);
- неподвижно закрепленные тяжелые/опасные предметы интерьера (чтобы ребенок не мог уронить на себя телевизор, аквариум и т.д.);
- недоступность мелких предметов;
- недоступность электричества (закрытые розетки, соединения и пр.);
- возможность безопасного передвижения по всей квартире;
- безопасные домашние животные;
- безопасные

**Эмоциональная
безопасность**

- предсказуемые ясные правила и границы;
- эмоциональная доступность родителя;
- возможность для всех членов семьи выражать свои чувства;
- развитие умения анализировать свои мысли, эмоции, поступки;
- развитие эмпатии.

**Социальная
безопасность**

- предсказуемые ясные правила и границы;
- обучение понятиям «свой – чужой», обучение навыкам взаимодействия с «чужими» людьми;
- обучение защите своих интересов и границ, в т.ч. обучение навыку говорить «нет»;
- обучение основам компьютерной безопасности;
- обучение ПДД;
- обучение навыку просить помощи;
- знание телефонов родителей, экстренных служб;
- обучение умению ориентироваться в географии района, пользоваться общественным транспортом;
- обучение умению договариваться, разрешать конфликты;
- обучение навыку финансовой безопасности.

межкомнатные и
входные двери;

- недоступность
бытовых химических
средств и
лекарственных
препаратов;

- обучение понятиям
«границы тела» и
«правило нижнего
белья» или «правило
трусиков» ;

- совместное познание
окружающего мира;

- развитие
самостоятельности;

- физическое развитие
ребенка, развитие
координации
движения, ловкости,
выносливости;

- обеспечение
безопасности в
машине;

- обучение правилам
пожарной
безопасности и
действиям при угрозе
пожара;

- обучение правилам
безопасности на воде
и в природной среде в
целом.

Приложение 3.3

Трудные ситуации для обсуждения

1. Родительский навык: родитель переключает внимание ребенка на другую деятельность, когда тот начинает заниматься чем-то опасным.

Ангелина научила своего двухлетнего ребенка играть в игру «Замри». Сначала она просто учила его останавливаться и не двигаться по команде. Среагировал - молодец! Хвалила сына. А потом эта игра стала выручать ее, когда ребенок расшалится или окажется возле какого-то опасного объекта, например, у горячей духовки.

После комментариев родителей ведущий обращает внимание на неконструктивность частых «нельзя», бесконечных запретов и окриков. Ведущий предлагает участникам группы поделиться своим опытом отвлечения внимания детей.

2. Родительский навык: родитель не разрешает ребенку заниматься видами деятельности, к которым он еще не готов в силу недостаточно высокого уровня развития.

Андрей очень ждал, когда сын подрастет и сможет разделить с отцом его увлечение рыбалкой. В семь лет Антон уже умел наживлять приманку на крючок и самостоятельно закидывать удочку. Андрей настолько был уверен в сыне, что спокойно мог себе позволить отлучаться от берега в лагерь для приготовления обеда.

После комментариев родителей ведущий обращает их внимание на необходимость соотносить возраст ребенка и требования безопасности к той или иной деятельности.

3. Родительский навык: родитель отдает себе отчет в том, что, если он переживает сильный стресс, это может негативно сказаться на качестве ухода за ребенком, и в таких ситуациях необходимо просить кого-то другого временно присмотреть за ребенком или оказать необходимую помощь и поддержку.

У Светланы и Сергея трое детей (8 мес., 5 лет и 14 лет). Сергей постоянно на работе, иногда и в выходные дни. Светлана заметила, что в последнее время утром у нее нет желания вставать с кровати, она чаще стала раздражаться на детей. Хорошо, что есть старшая дочь Полина, которая после школы может разделить мамины хлопоты по уходу за младшими.

После комментариев родителей ведущий обращает их внимание на безусловную приемлемость добровольной помощи старших детей в уходе за младшими. Но это не должно стать системой, занимать много времени, содержание помощи должно соответствовать возможностям старшего ребенка.

4. Родительский навык: родитель всегда знает, где находится ребенок, чем он занимается, и вмешивается тогда, когда ребенку грозит опасность.

В семье Анны – мамы 9-летнего Кирилла, нет определенных правил и ограничений по времени и содержанию игр и видео, которыми увлечен сын. Кирилл растет смелым и ответственным ребенком и сам решает, сколько времени он

проводит за компьютером, что он смотрит, во что играет и чем занимается. Но недавно Анна заметила, что в последнее время сын стал замкнут, раздражителен, а когда она заходит в комнату, быстро «сворачивает» вкладки на рабочем столе.

После комментариев родителей ведущий предлагает родителям перечислить известные им правила компьютерной безопасности.

Приложение 4.1

- СМОТРЕТЬ ПО ССЫЛКЕ НА ДИСКЕ

Приложение 4.2

Способы укрепления здоровой привязанности в разных возрастных группах

Ребенок до одного года. Привязанность через ощущения.

Совместный сон

Грудное вскармливание

Если вы кормите смесью, то кормите, держа на руках или на коленях

Чаще смотрите друг на друга

Позволяйте ребенку трогать и изучать свое лицо

Контакт кожа-к-коже

Массаж, поглаживания

Кроватная борьба, когда вы перекатываетесь с ребенком по ней туда-сюда

Игра в «ку-ку»

Дайте ребенку себя покормить

Носите ребенка на руках

Носите ребенка в слинге

Танцуйте, прижимая малыша к себе

Обнимайте

Целуйте

Щекочите

Пойте малышу разные песенки

Разговаривайте так, как будто вы его понимаете

Валяйтесь вместе в кровати

Покусывать сладкие ножки

Укладывайте спать на своем животе

Летайте «самолетиком» на вытянутых руках

Подбрасывайте малыша вверх

Вместе принимать ванну

Придумайте персональную песенку для малыша с его именем внутри

Рассматривайте разные детали мира вместе

Катайте малыша на шее

Щекочите волосами

Дуйте животик

Летайте «самолетиком» по дому

Динамическая гимнастика – если малышу нравится

Помогайте малышу изучать этот мир

Общение с природой

От 1 до 3 лет. Использовать похожесть.

Примеряйте одежду мамы и папы

Возьмите ребенка с собой по «взрослым» делам, например, в магазин

Просите малыша складывать нужные товары в тележку

Привлекайте к помощи по дому – дайте помыть посуду или кусочек пола

Носите одинаковую одежду

Носите похожие шляпы или кепки

Делайте одинаковые прически и стрижки

Вместе испеките печенье

Позвольте ребенку помочь донести пакеты из магазина

Вместе накрывайте на стол

Вместе загрузите стиральную машину

Вместе разгрузите посудомоечную машину

Вместе помойте машину

Заведите небольшой огород или ухаживайте за комнатными цветами

Вместе рисуйте и занимайтесь творчеством

Разыгрывайте маленькие представления по ролям

Учите плавать от папы к маме и наоборот

Сделайте вместе подарок для папы

Вместе что-то ремонтируйте

Сделайте пещеру из подушек на кровати или под кроватью

Вместе с дочкой ухаживайте за собой

Встречайте папу с работы и провожайте на работу

Рисуйте папе записки на работу

Вместе звоните папе по телефону и рассказывайте, как дела

Вместе дурачьтесь- прыгайте, скачите, смейтесь

Играйте футбол с папой

Фехтуйте -(даже если на макаронах)

Дайте ребенку посидеть на месте водителя и порулить

Купите малышу его собственный рюкзачок или сумочку

Играйте в прятки

Играйте в догонялки

Доставая из ванны, закутайте в большое полотенце и несите на руках в кровать

Вместе смотрите мультфильмы и потом играйте в этих героев

Играйте в папину или мамину работу

Играйте в доктора, когда малыш заботится о вас

Кривляйтесь вместе перед зеркалом

Надевайте один большой свитер на двоих

Дайте ребенку покормить вас

Кувырки на ваших ногах

От 3 до 5 лет. Принадлежность и верность.

Индивидуальное время для каждого ребенка, когда мама – только его

Игры, где вы команда, которая борется против чего-то вместе

Борьба в кровати один на один. Когда только вы и он. И мама – вся его.

Возьмите ребенка с собой по делам

Сходите только с ним в кафе или в кино

Вместе занимайтесь тем, что любите вы

Вместе занимайтесь тем, что любит делать ребенок

Ищите клад в саду

Собирайте листья, ракушки, камешки

Катайтесь на самокатах, велосипедах, роликах

Устройте семейное представление

Бегайте наперегонки

Устройте маскарады и переодевашки

Лепите снеговиков

Покоряйте вместе лужи

Вместе пойте любимые песни

Рассказывайте сказки – каждый по одной строчке

Барабаньте на подручных предметах

Украшайте дом к празднику

Вместе наводите дома порядок

Вместе танцуйте под разные песни (выбирать можно по очереди)

Катайте ребенка на спине

Придумывайте несложные танцы для всей семьи

Вместе прячьтесь в домике под кроватью

Позвольте ему расчесать ваши волосы или намазать вам крем на спину

Делайте вместе зарядку

Смотрите друг на друга под водой

Прыгайте в воду с папиных рук

Прыгайте на ваших коленках

Жамкать ребенка

Создавайте ребёнку тоннели из своего тела, через которые надо проползти

Игры «Делай как я»

Закапывайте друг друга в песок

Пишите друг другу «записки»

Говорите: «Я люблю тебя до Луны и обратно»

Хвалите!

Благодарите!

К четырем годам. Подтверждение в важности и нужности.

Рассказывайте, что «из всех детей мира мы бы выбрали тебя»

Рассказывайте ребенку о его хороших поступках и достоинствах

Одевайте его, кормите с ложечки, если он этого просит

Доверьте растение для полива

Купите ему собственный веник

Устройте домашнюю выставку с его рисунками и поделками

Показывайте его рисунки другим, хвастайтесь (в меру)

Показывайте его детские фото и видео

Одобрите и принимайте его друзей

Заботьтесь вместе о животных

В пять лет ребёнок начинает любить.

Рисуйте открытки бабушке, которая живет в другом городе

Пишите любовные письма членам семьи

Смотрите семейные фотографии разных лет

Рассказывайте истории из его детства

Отправляйте письма и открытки

Обнимайтесь всей семьей

Рассказывайте истории из своего детства

Много-много раз в день говорите, как вы его любите

Соблюдайте традиции и ритуалы

Устройте поход в кафе – только вы, он, торт и беседы о самом важном

От 5 до 7 лет. Ребенок хочет быть познанным.

Поговорите с ребенком о чувствах: «Я сегодня расстроилась, потому что...»

Играйте в «три хорошие вещи, которые случились со мной сегодня»

Просите прощения у ребенка, если вы ошиблись

Никогда не выдавайте его секретов

Не смейтесь над его чувствами

Активно слушайте

Обсуждайте конфликты после

Рассказывайте поучительные истории из своей жизни (о своих ошибках)

Вместе играйте в «Рыбку Дори», чтобы все плохое моментально забывать

Традиционные путешествия всей семьей в любимое место, где все знакомо

Ребенку от 7 до 11 лет

Обязательно обнимайте не менее 8 раз в день

Чешите спинку перед сном

Делайте ему массаж

Доверьте ребенку какую-то работу в помощь вам

Разделите с ним его хобби – поиграйте вместе в его игры, почитайте вместе его книги

Читайте вслух для него

Вместе смотрите фильмы и обсуждайте их (особенно в общей кровати, под одним одеялом с вредным попкорном)

Мужские походы с папой для мальчишек

Женские походы с мамой (по магазинам) для девочек

Всегда будьте на его стороне в любой конфликтной ситуации. Даже если он не прав.

Ребенку от 11 до 17 лет

Продолжайте обнимать.

Меняйтесь одеждой

Ходите вдвоем в кафе

Пишите ему письма

Спрашивайте его мнения по любым вопросам

Советуйтесь с ним, принимая решения, особенно если это касается его

Рассказывайте ему истории из своей жизни и своих проблемах в этом возрасте

Обращайтесь за помощью к нему в той ситуации, где он разбирается лучше вас

Советуйтесь с ним перед принятием решений, касающихся не только его, но и общесемейных вопросов.

Осуществляйте тактильный контакт, который он позволяет и допускает

Стучитесь, когда входите в его комнату

Спрашивайте разрешения, чтобы взять его вещи

Обсуждайте мировые проблемы вместе

Вместе читайте одну книгу

Вместе готовьте

Одинаковая одежда – мы команда!

Пишите милые sms друг другу

Вместе смотрите сериалы и обсуждайте их

Приглашайте его друзей в гости и пеките им пироги

Просите у него совета там, где он мог бы вам помочь

Вместе гуляйте пешком, обсуждая какие-то важные вопросы

Доверяйте и не контролируйте

Вместе делайте добрые дела и участвуйте в благотворительности

Позвольте ему помочь вам с работой

Когда он засыпает, шепчите ему на ухо: «Я тебя очень люблю».

Просто и понятно о теории привязанности (Людмила Петрановская)

Меня теория привязанности завораживает тем, что позволяет понять, как получается, что из крошечного существа, которое абсолютно зависимо, абсолютно не может о себе позаботиться, не имеет никакой свободы выбора, вырастает самостоятельный человек, обладающий сложной психикой, ценностями, нравственностью, огромным количеством автономии. Как тайные колёсики крутятся, как переливается что-то между внутренними колбочками, что забота родителей превращается в самостоятельность?

Теория привязанности говорит о том, как важен для ребёнка взрослый, но она нигде не утверждает, что для взрослого важен только ребёнок. Она учит относиться к ребёнку как к ценности, но не предлагает родителя считать лишь

средством.

Согласно теории привязанности, взрослый приводит ребёнка в мир, обещая ему свою любовь, защиту и заботу, но не удовлетворение всех желаний и полное отсутствие неприятных переживаний.

Вы имеете право жить свою жизнь, а ребёнок должен к вашему способу жить приспособиться. Именно на это работают его инстинкты, его мощная программа поведения следования – быть со своим взрослым, ориентироваться на него, считать хорошим и правильным всё, что считает хорошим и правильным взрослый, жить в его доме, есть его пищу, говорить на его языке, вести его образ жизни.

При этом вы имеете право уходить по делам, а ваш ребёнок имеет право из-за этого расстраиваться. И вы не обязаны оставаться дома, чтобы он не расстраивался, как и он не обязан делать вид, что его это устраивает.

Вы имеете право заводить новых детей, а ребёнок имеет право ревновать к ним. Вы не обязаны отказывать себе в расширении семьи, чтобы он мог оставаться единственным, но и ребёнок не обязан делать вид, что ему всё нравится.

Вы имеете право развестись с супругом, а ребёнок имеет право страдать из-за этого. Вы не обязаны жить в постылом браке, чтобы он не страдал, но и он не обязан глотать свои чувства.

Вы имеете право изменить место жительства и образ жизни, и ребёнок имеет право протестовать и скучать по привычному. Вы не обязаны отказываться от своих планов и целей, чтобы обеспечить ему неизменность, но и он не обязан делать вид, что для него это просто.

Так это устроено. Мы заводим детей, а не дети нас. Мы живём свою жизнь, им приходится приспосабливаться, как когда-то мы приспосабливались к жизни своих родителей. Наши родители переезжали, меняли работы, беднели и богатели, рожали новых детей, разводились и женились. Некоторые из этих изменений мы вспоминаем с радостью, другие – с болью, третьи были сначала ужасны, но потом оказалось, что много нам дали. Но в целом мы справились. Природа оснастила человеческих детёнышей достаточной гибкостью, чтобы им было под силу адаптироваться почти ко всему. В каких только условиях не растут дети, с какими только передрыгами не сталкиваются семьи. Иногда вы не можете выбирать, иногда выбираете – так или иначе, пока ребёнок мал, он к вам привязан и будет следовать по жизненному пути вместе с вами, какие бы повороты и буераки на нём ни встречались.

Вы имеете право жить так, как считаете нужным или как позволяют обстоятельства, дети имеют право быть недовольны, но как родитель вы обязаны помочь им адаптироваться. Чтобы буераки и повороты проходили для ребёнка помягче, а если станет невмоготу – чтобы он мог поплакать у вас на руках и не услышать в ответ «как тебе не стыдно», «всё это ради тебя» «или «нам и без твоего нытья тошно».

Теория привязанности требует от родителя быть с ребёнком – не в том смысле, что физически быть неотлучно и подчинить ему свою жизнь, а в том, чтобы быть с ним в постоянной эмоциональной связи, чтобы он знал, что он есть у вас, а вы у него, чтобы чувствовал себя любимым и принятым. И никто не знает точно, сколько именно часов в день для этого необходимо, и на сколько точно дней можно разлучиться, чтобы не нарушить связь. Не существует универсального рецепта. Можно сидеть с ребёнком дома всё его детство, занимаясь только им, но хороших отношений не создать. А можно воспитывать его редкими письмами из тюрьмы, как приходилось в своё время многим нашим согражданам, и дать ему чувство любви и тепла на всю остальную жизнь.

Быть родителем – это и значит всё время заботиться о том, чтобы сохранять отношения, в каких бы обстоятельствах вы и ребёнок ни оказались. Для ребёнка важнее, хочет ли родитель с ним быть, рад ли этой возможности – или считает его обузой и ждёт только шанса «отвязаться». Ребёнку важно знать, что, если серьёзно понадобится, родитель отложит ради него все дела, но ему не нужно, чтобы никаких дел, кроме него, вовсе не было. Уверенность в том, что ты важен, нужен и любим важнее, чем количество проведённых вместе часов. Теория привязанности говорит про отношения, а не про распорядок дня.

Взрослый, который чувствует себя заложником при ребёнке, несчастной жертвой, принесённой на алтарь родительства, не сможет выстроить хорошую привязанность. Ведь привязанность – это отношения взрослого, доминирующей заботливой особи, и ребёнка, особи зависимой и доверяющей. Взрослый должен быть сильным и свободным, должен быть хозяином самого себя и своей жизни – только тогда ребёнку будет рядом с ним спокойно.

Приложение 5.1

1. Нескучные вопросы вместо «Как прошёл твой день?»

Какое событие сегодня было самым интересным?

Что нового ты узнал за день?

Что заставило тебя улыбнуться сегодня?

Кто сделал что-нибудь смешное, веселое, глупое?

Что удивило тебя сегодня?

Помог ли ты кому-нибудь?

Кто-нибудь сделал что-то хорошее для тебя?

Ты сегодня гордился собой? Из-за чего?

Тебе было грустно?

Что сегодня было сложным или непонятным для тебя?

Во что ты играл сегодня со своими друзьями?

С кем ты сидел сегодня за обедом?

Кто из воспитателей или учителей тебе нравится больше всех? А кто не очень?

Что-нибудь привело тебя в раздражение?

Кто-нибудь в этот день поступил несправедливо?

Было ли что-то, что тебя смутило?

С чем ты был не согласен сегодня?

Если бы сегодняшней день можно было прожить еще раз, что бы ты сделал по-другому?

Что у тебя не получилось на этой неделе? А что получилось?

2. Вопросы, которые развивают фантазию

Если бы с неба шел дождь из еды, что бы ты хотел, чтобы это было?

На каком животном ты хотел бы прокатиться: на слоне или на жирафе?

Если бы ты мог переименовать цвета, как бы ты их назвал?

Если бы наша кошка умела разговаривать, что бы она сказала?

Если бы ты мог задать вопрос любому дикому животному, что бы ты спросил?

Если бы у тебя была своя пещера, что было бы внутри?

Из чего можно построить стену, которую невозможно разрушить?

Какое животное могло бы хорошо водить машину?

Каких изобретений не хватает миру?

Что было бы, если бы машина времени существовала?

Как был бы устроен мир, если бы люди не придумали деньги?

Если бы у тебя была волшебная палочка, какие три желания ты бы загадал?

3. Вопросы о ребенке

Какие 5 слов описывают тебя лучше всего?

Что тебе нравится в себе? А что нет?

Если бы ты мог что-то изменить в себе, что бы это было?

- Если бы на один день можно было стать кем-то другим, кем бы ты стал?
- Если бы ты был супергероем, какой силой ты бы обладал?
- Если бы ты мог поехать куда угодно, куда бы ты поехал?
- Какие звуки тебе нравятся?
- Чего взрослые про тебя не понимают?
- Каким был лучший комплимент, который тебе когда-либо говорили?
- Какое занятие делает тебя счастливым?
- Какой праздник ты любишь больше всего?
- Как ты заботишься о других людях?
- Что вызывает в тебе нежность?
- Что ты чувствуешь, когда я обнимаю тебя?
- От чего ты можешь заплакать?
- Что заставляет тебя злиться?
- Что тебя пугает?
- Что бы ты больше хотел уметь: летать, как птица, или плавать, как рыба?
- Если бы у тебя был миллион долларов, на что бы ты его потратил?
- Если бы у тебя было достаточно денег, чтобы не работать, ты бы работал или нет?
- Если бы ты открыл собственный магазин, что бы там продавалось?
- Если бы ты писал книгу, о чем бы она была?
- Тебе нравится что-нибудь дарить другим людям?
- Каким был бы твой идеальный день?
- Что ты умеешь делать такого, чему мог бы научить других?
- Чему бы еще ты хотел научиться?
- Каким был самый счастливый/несчастливый момент в твоей жизни?
- Из всех вещей, которые ты знаешь, что будет самым нужным во взрослой жизни?
- Если бы ты мог путешествовать во времени и увидел себя три года назад, какой бы совет ты себе дал?
- Чем ты больше всего гордишься в жизни?
- Кто из твоих друзей тебе нравится больше всего? Почему?
- Что ты будешь делать, если кто-то обзовет тебя?

Если бы ты сейчас вырос и стал знаменитым, в чем бы ты прославился?

Чем ты можешь помочь кому-то уже сегодня?

Если бы ты мог провести один день с каким-либо человеком, кто бы это был и что бы вы делали?

4. Вопросы о жизни и устройстве мира

Что делает человека умным?

Как ты думаешь, что чувствуют другие люди?

Зачем ходить в школу?

Какой будет жизнь в будущем?

Что бы ты поменял в этом мире, если бы мог?

Легко ли быть ребенком? А взрослым?

Как узнать, что ты уже повзрослел?

Ребенок обязан уважать всех взрослых?

Нужно ли всегда слушаться родителей?

Как можно наказывать детей и за что?

Имеет ли человек право украсть еду, если умирает от голода?

Можно ли всегда делать то, что хочется?

Зачем люди врут?

Можно ли всегда говорить все, что думаешь?

Почему люди разводятся?

Почему люди ссорятся, разве нельзя обсудить все спокойно?

Почему взрослые мало улыбаются?

Почему люди курят, если это вредно?

Что такое плохое и хорошее настроение?

Что надо делать в старости?

Что такое душа, и где она находится?

Что такое любовь?

Как понять, что кто-то тебя любит?

Может ли любовь длиться вечно?

Что такое счастье?

Можно ли всегда быть счастливым и никогда не грустить?

Можно ли быть счастливым без денег?

Почему богатые люди не делятся деньгами с бедными?

Все люди равны?

Можно ли считать мир прекрасным, если в нем есть войны и голод?

Можно ли обойтись без войн?

Есть ли польза от проблем и трудностей?

Можно ли ответить грубостью человеку, который груб с тобой, или нужно оставаться вежливым?

Можно ли завидовать?

Для чего нужно искусство?

Кто определяет, что красиво, а что нет?

Нужно ли принимать свою внешность такой, какая она есть?

Если бы можно было издать закон, которому все в мире должны были подчиняться, каким бы он был?

Можем ли мы менять свою судьбу, или она уже predetermined?

Для чего мы живем?

Приложение 5.2

6 основных эмоций

Эмоции – это переживания, связанные с конкретной ситуацией, они быстро возникают и относительно быстро исчезают.

Чувства – длительное и устойчивое эмоциональное отношение человека к окружающим его вещам, процессам, событиям.

Что касается их значимости, чувства и эмоции играют важную роль в нашей жизни. Они помогают нам воспринимать и оценивать окружающий мир, выражать наши потребности и желания, а также взаимодействовать с другими людьми. Чувства позволяют нам формировать глубокие эмоциональные связи и отношения, в то время как эмоции помогают нам адаптироваться к переменам и реагировать на события вокруг нас.

«Мне страшно» эмоция, «Я боюсь этого человека» – чувство.

«Я люблю этого человека, но сейчас он меня раздражает».

Существуют различные подходы к определению эмоций и чувств, согласно одному из них есть шесть базовых эмоций:

Радость – важна для закрепления и стабилизации адаптивного поведения человека, является поощрением за правильное эффективное поведение, достижение цели. Мотивирующая эмоция, способствует общению, выздоровлению.

Печаль – это реакция на утрату. Работа печали состоит в том, чтобы переместить энергию любви от объекта, которого уже нет и перенаправить на другие объекты. При грусти уровень энергии падает, обостряются хронические заболевания, наваливается усталость. Замещающая забота это отношения, основанные на утратах, поэтому приемным родителям важно быть «хозяевами своих утрат».

Страх – эмоция-ограничитель, реакция на угрозу, может дезорганизовать поведение, вызвать пассивно-оборонительную реакцию. В здоровом варианте – это инстинкт самосохранения, иногда он может быть слишком сильным и возникать в ответ на ситуацию, которая не является опасной.

Гнев – реакция на угрозу, сопровождается учащенным сердцебиением, повышением кровяного давления. Гнев может иметь много психических, физических и социальных последствий. Активная эмоция, придающая силы, которой сложно управлять.

Отвращение играет важную роль в функции самосохранения, позволяет избегать опасного, например, инфекций. Об отвращении свидетельствуют такие реакции организма как: замедление пульса, чувство тошноты, першение в горле, громкий кашель. Возбуждение отделов мозга, отвечающих за отвращение приводят к снижению активности отделов, отвечающих за жалость и сочувствие.

Удивление и интерес – эмоция, повышающая внимание, связанная с

потребность узнать что-то новое, лежит в основе научной, исследовательской деятельности.

Из них, как из нот в музыке, складываются и сочетаются остальные эмоции и чувства (нот всего семь, но из них рождаются бесконечные варианты мелодий). Например:

злость - более мягкая форма гнева, а ярость, бешенство – более сильное его проявление;

сильный страх превращается в ужас, а меньший становится опасением;

сильная радость может переживаться как счастье, а самая легкая – как спокойствие...

Сочетание простых эмоций в разной степени их проявления составляют более сложные эмоции и переживания:

стыд – это смесь страха (тебя отвергают), сдерживаемого гнева (тебе приходится поступиться своими интересами ради требования других) и печали,

грусть – это мягкая форма печали, поддерживаемая радостью и т.д.

А еще есть равнодушие, энтузиазм, замешательство, скорбь, смущение, злорадство, умиротворение...

Ролик «Контейнирование»

- СМОТРЕТЬ ПО ССЫЛКЕ НА ДИСКЕ

Приложение 5.4

**«Понимаю, что с тобой»:
как работает контейнирование детских эмоций, и зачем этому учиться?**

Ребенок пока не может справиться со своими эмоциями, и ему нужен тот, кто поможет пережить непонятные и пугающие состояния, примет их. В первую очередь, это должен быть родитель.

Что такое «контейнирование», и чем оно полезно? Рассказывает психолог Анна Скавитина.

Неожиданно для меня, но такой сложный психологический термин, как «контейнирование» всё чаще встречается не только в разговорах коллег, но и в обсуждениях родителей. Одна мама другой советует в чате: «Тебе просто нужно ребенка контейнировать, и будет легче», вторая отвечает «Да я вроде бы так и делаю». Возможно, новое иностранное слово отражает что-то важное, чему пока не нашлось адекватной замены в русском языке?

Что же это такое?

Под «контейнированием» в психоанализе понимают способность к выдерживанию различных видов своих и чужих психических содержаний, таких как эмоции, напряжение, инстинктивные порывы и импульсы.

Этот термин используют для описания отношений между ребенком и матерью, пациентом и психоаналитиком, личностью и обществом, т.е. тех, где один может удерживать, оберегать, включать, впускать в себя психические содержания другого; тех, где отношения не на равных, где есть «принимающий» и «отдающий». Известнейший психолог Карл Юнг говорил, что во многих отношениях есть Содержащий и Содержимое. В равных отношениях мы становимся друг для друга и содержащим, и содержимым одновременно. Пример — символ свадебных колец: в той части, где они пересекаются, они друг друга и содержат, и одновременно являются содержанием друг для друга.

Понять и вернуть

Термин «контейнирование» появился в психоаналитической литературе благодаря британскому психоаналитику У. Биону (1897–1979), который предложил модель отношений, основываясь на идеях К. Г. Юнга — «контейнер-контейнируемое». В основе этой модели лежат представления о том, что младенец не в состоянии справиться со своими эмоциями, переживаниями, и

ему нужен человек, который поможет пережить неконтролируемые, пугающие, непонятные состояния, поэтому он неосознанно отдаёт эти переживания в мир, ожидая, что кто-то примет их и поможет справиться с ними, а потом объяснит, что же можно с этим поделать.

Обычно рядом со страдающим ребёнком находится мать или отец, которые становятся приёмниками, контейнерами, и пытаются разобраться, что же это такое. После чего они возвращают переживание ребёнку, но уже в понятной для него форме. Например, младенцу очень плохо, он кричит от возмущения и беспомощности. Его родители догадываются, что у младенца, похоже, болит животик, потому что он прижимает ножки к животу, а у родителей есть уже связанный с этим опыт или интуиция. Мама или папа «контейнируют» происходящее, берут ребёнка на руки, прижимая его живот к своему животу, делают легко массируют животик или совершают еще какие-то действия, чтобы младенцу стало легче. И говорят ему и самим себе:

«Похоже, что у тебя разболелся животик, тебе больно и ты не знаешь, что с этим поделать. Сейчас я сделаю то-то и то-то, и тебе станет полегче». Младенец постепенно успокаивается, и понимает, что с помощью взрослых его непереносимое состояние может быть изменено, и станет полегче.

Это и называется «контейнирование»:

1. ребенок «отдаёт» родителю непереносимое;
2. родитель принимает;
3. родитель пытается понять происходящее и придумать способ помощи;
4. родитель помогает;
5. родитель формулирует происходящее словами (этот пункт не всегда осуществляется);
6. ребенок успокаивается и понимает, что непереносимое состояние можно изменить;
7. ребенок постепенно приобретает знания, как с этими состояниями справляться без помощи родителя.

Что происходит, если родители такой способностью не обладают или обладают недостаточно? А может быть, у них самих так много разных трудных и непонятных состояний, с которыми они сами не справляются? Тогда родителям приходится довольно трудно, а ребёнку ещё труднее.

Взрослые люди волей-неволей, с помощью жизненного опыта, находят какие-то способы выживать в этом мире с самими собой и со своими состояниями. Они знают, кто и что может их привести в чувство: другие люди, звонок другу, психотерапевт, еда, спорт, алкоголь, сон, просто лежание на диване, слёзы. А у ребёнка пока таких возможностей нет, кроме, пожалуй, слез, которые скорее изматывают, чем приносят облегчение. Со всеми своими трудностями он может справиться только с помощью близкого человека. И при его постоянном отсутствии или непонимании близкими его состояний, младенец, а позже

ребёнок, а дальше — взрослый человек так и остаётся в сложных, непонятных состояниях и страдает.

Если не получается?

Например, мама не понимает, почему малыш плачет, и сама реагирует на плач ребёнка интенсивной тревогой. Тогда она как будто не в состоянии забрать, принять переживания малыша, и между ними появляется эмоциональная дистанция. А малыш, наоборот, получает и чувствует дополнительную мамину тревогу. И вместо того, чтобы успокоиться от присутствия близкого человека, начинает переживать ещё сильнее. То есть суммируются его тревога + мамина тревога — и все в семье в полном ужасе.

«Понимающая мать способна переживать чувство ужаса, с которым ребенок пытается справиться..., но при этом сохранять уравновешенность» (Bion 1959, p. 103). Давайте будем честны, что не всем такие устойчивые родители достались в детстве, и возможно, мы сами не настолько устойчивые. Что может помочь нам и ребёнку? В те моменты, когда вы как родители не выдерживаете происходящее с ребёнком, вам стоит позаботиться о том, чтобы рядом был кто-то более устойчивый, сумел поддержать, удержать, «контейнировать» ребёнка, а лучше и маму. Прекрасно, если такой человек есть среди близких людей и родственников, если он готов постоянно быть на подхвате, когда тревога или другие сложные состояния накрывают вас. А если таких людей нет, то именно это и делают профессиональные психологи, психотерапевты.

Нужна ли ребёнку или родителям такая помощь постоянно? Это что же, недополучил в детстве, и теперь всю жизнь «контейнироваться»? При постоянном принятии, объяснении, успокоении, контейнировании в человека должна встроиться функция самоконтейнирования, то есть появится навык справляться со своими состояниями самостоятельно и даже, возможно, помогать другим, в том числе и своим детям. Можно ли это развить за одну встречу со специалистом? А как вы думаете? Но привести себя в порядок на какое-то время в отдельной сложной ситуации можно и за одну встречу. То есть, если не получилось эту способность обрести в детстве с помощью родителей, можно ее развивать и доращивать с помощью специалистов по психическим содержаниям.

Полина Рычалова

«Контейнирование» довольно часто расшифровывается как называние эмоции и предоставление пространства (физического и эмоционального) для ее выражения.

Например, ребенок плачет, и мама говорит: «Малыш, ты расстроился, ты плачешь. Иди я тебя обниму». Мама наблюдает эмоцию и называет то, что видит.

При таком понимании этого механизма пропускается один ключевой элемент, - распознавание потребности, которая стоит за эмоцией.

Понять, почему ребенок плачет/злится/тревожится, какая потребность

фрустрирована. Потому что не осознана? Или есть переживание, но для него нет слов? Или есть слова, но произносить их вслух страшно, потому что есть опыт,

когда за предъявлением потребности следовало отвержение, наказание, игнорирование, обесценивание?

Для родителя может быть уязвимо называть потребность ребенка, потому что в этот момент становится очевидным, что фрустрирует эту потребность он сам, - родитель. Фрустрирует по своему выбору. И нужно не только признать потребность ребенка, но и в себе признать конкурирующую потребность, ее право на существование, признать, что она важнее сейчас и контейнировать себя, свои чувства, возникающие в этот момент.

- Мама, я хочу спать с вами.
- Тебе страшно спать одному?
- Да, мне страшно одному. Я хочу спать с вами.
- Чего ты боишься? Ведь у тебя такая хорошая комната и такая удобная кровать. И дверь открыта. Это наш дом, и сюда никто не придет. И мы с папой рядом.
- Я все равно хочу спать с вами.
- Почему ты хочешь спать с нами?
- Мне страшно.

И в этот момент родитель пытается понять, чего боится ребенок? И обнаруживает, что это одиночество, чувство покинутости и брошенности, страх, что любят теперь как-то по-другому, потому что запретили то, что раньше было можно. Возникает чувство, что теперь ты остался один на один с миром.

И если днем отдельность и самостоятельность радуют, то ночью ребенок к ней оказывается не готов к ним. Ночью хочется прижаться к близкому, потому что в этот момент возникает переживание защищенности, принадлежности, близости.

А потом родитель чувствует то, чего хочет сам. И обнаруживает, что устал, что злится на ребенка, потому что когда он сам был маленький, то у него не было такой прекрасной комнаты, которую он сам когда-то был бы счастлив иметь. И еще понимает, что хочет присвоить свое пространство себе. И злится, что ребенок этого не понимает. И когда все это обнаруживается, а потом для чувств находится форма, то родитель называет это так, чтобы было понятно ребенку, а потом утешает (и ребенка, и себя). Вот в этот момент происходит оно, контейнирование. И в место внутри, где раньше было звенящее напряжение, приходит покой».

Людмила Петрановская “Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка”

«Что происходит если ребенка не контейнируют? Стресс, нервы напряжены, боль от разочарования, от неудачи, от падения, от испуга, никуда не уходит. Поплакать не получается: за это ругают, или не обращают внимания, оставляют

одного с эмоциями. Помощи нет. Что же делать? Никто не берет меня на ручки, мне приходится брать себя в руки, самому становиться контейнером для себя. Для взрослого это нормально, в большинстве случаев мы все так и поступаем. Но у

малыша ресурса для того, чтобы действительно позаботиться о себе, нет. Способность заботиться о себе формируется как результат заботы, полученной от других. Если меня не контейнировали, как я начну это делать, где научусь?

И как же быть? Можно научиться не чувствовать, отрастить защитный панцирь. Можно натренироваться и притерпеться к боли, не воспринимать ее. Если я маленький ребенок, который сам не может о себе позаботиться, то единственный выход для меня – диссоциация, отсоединение от чувств. Я ничего не чувствую, я не в контакте с собой. Если называть вещи своими именами, это значит, что я немножко мертвый. Все живые существа делают это: если опасность явно превышает возможности справиться с ней, можно притвориться мертвым и так попробовать пережить стресс. В жизни есть ситуации, когда это разумно: очень стрессовые, очень опасные моменты, когда лучше всего замереть. впасть в диссоциацию, чтобы пережить ужас. Но если это не временная стратегия, а постоянная, то это означает быть немножко неживым, надеть на себя уже не снимаемую броню. Теперь я спокоен и не расстраиваюсь. Удобно, не так ли? Все нипочем. Больно – не плачу. Плохо – не пожалуюсь. Побьют, обидят – подумаешь, а мне все равно. Я справлюсь, я не раскисаю, я держу себя в руках – всю жизнь.

Страх вырастить неженку, которая не сможет справляться с жизненными невзгодами, необоснованны. Перестараться с контейнированием невозможно, никто не останется сидеть у вас в психологической утробе всю жизнь, там вообще-то скучно. Как только ребенок восстановится, он немедленно выскочит из нее и побежит дальше.

Хотите, чтобы ребенок справлялся с жизнью? Значит, все детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства и замирать. Пусть огорчается, плачет, боится, протестует. Так с вашей помощью ребенок учится принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью.

Ну, и сами, конечно, старайтесь оставаться уверенными и спокойными – контейнер не должен трещать и вибрировать. Кстати, в панику склонны впадать и взрослые, которым не хватало контейнирования, поэтому они теряются перед стрессом. Если вместо сильного, спокойного, заботливого родителя ваш ребенок получает рядом с собой такого же испуганного несчастного ребенка, то говорить о психологической утробе. Если вы понимаете, что не можете выносить слез и сильных чувств своего ребенка, что теряете голову в стрессовой ситуации, – это повод позаботиться о себе, возможно, обратиться за помощью к психологу».

Отрывки из конспекта Анастасии Чуковской по книге Джона Готтмана «Эмоциональный интеллект ребёнка».

«Ирония в том, что родители, которые отвергают или не одобряют эмоции своих детей, обычно делают это из величайшей заботы. В попытках защитить их от эмоциональной боли, они избегают или прерывают ситуации, которые могут закончиться слезами или вспышкой гнева. В стремлении воспитать стойких мужчин родители наказывают своих сыновей за проявление страха или печали. Но, в конце концов, все эти стратегии дают обратный эффект — дети вырастают неподготовленными к жизненным проблемам.

Мы унаследовали традицию сбрасывать со счетов детские чувства просто потому, что дети моложе, менее рациональны, у них мало опыта и меньше власти, чем у окружающих взрослых. Чтобы понять своих детей, нам нужно проявить сочувствие, внимательно их выслушать и быть готовыми посмотреть на вещи с их точки зрения.

Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят тому, что те говорят.

Если же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы, и совместное решение проблем становится невозможным.

Не критикуйте черты личности своего ребенка. Вместо: Ты такой небрежный, вечно у тебя беспорядок, скажите: Твои вещи разбросаны по всей комнате.

Один из самых быстрых способов помешать эмоциональному воспитанию — сказать ребенку, который расстроен и злится, как бы вы решили его проблему. Дети на таких советах не учатся. Предложить решение до того, как проявлено сочувствие, — это все равно, что поставить каркас дома до того, как заложен прочный фундамент.

Трудно построить близкие и доверительные отношения с ребенком, если у вас нет возможности побыть с ним один на один. Я не рекомендую заниматься эмоциональным воспитанием в присутствии других членов семьи, друзей или незнакомых людей, так как вы можете смутить своего ребенка.

Когда ребенок переживает сильные эмоции, взаимный обмен простыми наблюдениями работает лучше, чем прощупывание. Вы спросите дочь: Почему тебе грустно?, но она может ничего об этом не знать. Она еще ребенок, у нее нет за плечами многих лет самоанализа, поэтому и готового ответа у нее нет. Поэтому лучше озвучить то, что вы видите. «Кажется, ты сегодня немного устала» или «Я заметил, что ты нахмурилась, когда я упомянул о концерте», — и ждите ответа.

Обозначение эмоции словами идет рука об руку с сочувствием. Родитель видит своего ребенка в слезах и говорит: «Наверное, тебе очень грустно?»

С этого момента ребенок не только чувствует, что его поняли, но у него также есть слово, чтобы описать то сильное чувство, которое он испытывает. По данным исследований, обозначение эмоций обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов. Повысьте самооценку своего ребенка, предоставляя ему выбор и уважая его желания.

Книги помогают детям создать словарный запас для разговора о чувствах и рассказывают о различных способах, при помощи которых люди справляются с гневом, страхом и печалью. Правильно подобранные, соответствующие возрасту книги могут дать родителям повод поговорить о вопросах, традиционно вызывающих затруднения. Хорошо написанные детские книги могут помочь взрослым войти в контакт с эмоциональным миром своих детей.

В процессе воспитания вам будет полезно помнить о следующих принципах Хаима Гинотта:

«Допустимы любые чувства, но не любое поведение. Взаимоотношения «родитель — ребенок» это не демократия; только родитель определяет, какое поведение является допустимым».

Оксана Фадеева

<https://www.b17.ru/article/134579/>

Вы когда-нибудь задумывались, откуда берутся несчастливые и не очень приспособленные к жизни взрослые? Они берутся из несчастливых детей.

Этих детей не всегда били (а может, и вовсе не били), не запирали в тёмном чулане и, возможно, даже не грозились отдать милиционеру. С ними обходились менее кровавым образом - таким, в котором множество семей не видит ничего ужасного. Я даже предвижу, как некоторые мамы, читая дальше, закатят глаза: «Совсем эти психологи с ума посходили, всё-то им не так».

Речь идёт о хронической инвалидации чувств. Это выражение принадлежит Марше Лайнен, специалисту по пограничному расстройству личности. Инвалидация - это обесценивание. Обесценивая чьи-то чувства, мы говорим - какая ерунда, не делай из мухи слона. Разумеется, мы не имеем никакого права измерять ценность чужих чувств, но речь сейчас не только об этом.

При инвалидации, которая бьёт по детской психике, чувства, мысли, желания и потребности ребёнка маркируются как неадекватные. Если эта практика является в семье постоянной, у маленького человека нет шансов вырасти без ощущения, что с ним что-то глобально не так.

Как именно это происходит? Посмотрим на примерах.

- Ты что такой унылый сидишь? Не хочешь с бабушкой оставаться?
- Угу.
- Интересно, с чего бы? Это, между прочим, твой родной человек, и тебе следует его любить. Чтобы я больше не видела такой кислой физиономии!
- Какой подарок хочешь на день рождения?
- Куклу.
- Нет, ну это нормально? У тебя их штук тридцать уже. Ты что-нибудь другое можешь захотеть?

- А чего это ты с Машей не играешь?
 - Мне с ней скучно.
 - Скучно ей! А с Полиной, значит, не скучно? Твоя Полина даже здороваться не умеет. Так что играй с Машей, или останешься дома.
-
- Mam, мне страшно на контрольную идти.
 - Какая чушь. Мальчики не должны бояться. Иди и не жалуйся.
-
- Я не хочу сидеть с сестрой. Она меня уже достала.
 - И это я слышу от взрослой девочки? стыдно жаловаться на маленьких!

Казалось бы, обычные диалоги - те, которыми наполнено почти каждое детство. Но давайте посмотрим, о чём они на самом деле.

Во-первых, в каждом ребёнок искренне сообщает о том, что с ним происходит.

Во-вторых, он получает в ответ прямое указание на недопустимость своих переживаний.

В-третьих, его информируют, что именно ему следует испытывать или хотеть.

Иными словами, авторитетный взрослый транслирует ребёнку, что его движения души неадекватны и верить им нельзя. Более того, его душевная жизнь должна быть принципиально иной, если он хочет остаться для родителей хорошим. И это послание настолько иезуитское, что оспорить его невозможно. Ребёнок может умирать от стыда, приходить в отчаяние или негодовать, но сказать "оставь мои чувства в покое" у него точно не выйдет. Более того, он откажется от чего угодно своего, лишь бы не утратить расположение взрослого.

Очевидно, что каждый человек имеет право на свои собственные чувства, желания и мечты.

Это закон здорового функционирования.

Нет плохих чувств, нет неправильных желаний, нет "не таких" фантазий. Каждая из них есть отражение нашей уникальной природы. Каждый раз, когда мы вешаем ярлык "глупо", "стыдно", "отменить", мы отменяем часть себя. И так происходит день за днем, год за годом.

А теперь вопрос - много ли у вас осталось после того, как в вас отменили все "неподходящее"?

Один из самых частых запросов к психологу - научите меня себя любить. И правда, трудно полюбить то, чего нет (а то, что есть - всё плохое, просто руки не дошли выкинуть). Но в ходе терапии, когда впервые дается право на прислушивание к тому, что чудом уцелело, запрос начинает звучать иначе. Кто вообще я? Чего я хочу? Есть ли во мне что-то стоящее? Как научиться себя чувствовать? Можно ли на себя полагаться?

Но ни один из этих вопросов бы не возник, если бы детские чувства не подвергались инвалидации. Умение слышать себя и себе доверять встроено от рождения. Если его не прибить заботливой родительской кувалдой, оно никуда не денется - разовьётся и окрепнет. Природа мудра.

Родители же, как всегда, хотят самого лучшего. Не доверяя себе, они с тем же недоверием бьют наотмашь по детской душе.

Женщина, страдающая хронической депрессией, вспоминает, как однажды во время семейного ужина ей позвонил мальчик, чьего звонка она

очень ждала. Она вспорхнула из-за стола, не в силах сдержать радости, и услышала отцовское в спину: “Вот так ты должна радоваться всякий раз, когда я велю тебе что-то сделать”.

Как вам заход? Даже не “выполнять мои требования - беспрекословно и немедленно”, а взмывать в ответ от счастья.

Она слышала это потрясающее послание не раз и не два. По её словам, ей казалось, что отец пытается внедриться в её мозг и его переписать. Это было почти физически невыносимо. И в какой-то момент, уже ближе к пубертату, она сделала для себя неосознанный, но во многом определяющий вывод: радоваться не следует. Если твоей радостью пытаются управлять - значит, пусть её просто больше не будет.

Друзья, когда мы хотим навести порядок в чужой душе, мы перестаём быть деликатными. Чужие чувства и потребности трогать нельзя, особенно детские. Иначе вместе с ними можно сломать нормальный сценарий будущей жизни. Мы можем сердиться на поступки, можем просить иначе себя вести, но чувства должны быть неприкасаемыми.

- Ты что такой унылый? Не хочешь с бабушкой оставаться?
- Угу.
- Ох, понимаю. Она иногда бывает в дурном настроении, и тебе достаётся. Давай так: ты наберёшься терпения, а я постараюсь побыстрее тебя забрать.
- Какой подарок хочешь на день рождения?
- Гироскутер и новый телефон.
- Я знаю, ты давно о них мечтаешь. И мне жаль, что мы с папой не можем тебе всё сразу подарить. Выбери что-то одно.
- А чего это ты с Машей не играешь?
- Мне с ней скучно.
- А с кем ты любишь играть? С Полиной? Что тебе в ней нравится, расскажешь?
- Mam, мне страшно идти на контрольную.
- Что мы можем сделать прямо сейчас, чтобы твой страх уменьшился?
- Я не хочу сидеть с сестрой. Она меня уже достала.
- Верю, малыши бывают несносными. Но, пожалуйста, продержись ещё немного. Я допишу статью и приду на помощь.

В этих вариантах родитель не подвергает сомнению право ребёнка на его личные переживания, хотя и не везде идет ему навстречу. Давать право чувствовать и во всем потакать - вещи абсолютно разные. Наши желания тоже исполняются не всегда, и это не катастрофа. Катастрофа, когда ты живёшь с ощущением глобальной внутренней неадекватности.

Путь уважения к чужим чувствам требует зрелости. Цыкнуть легче, чем соприкоснуться с тем, что тебе сейчас совершенно не к месту. Ишь, не хочет погостить у вечно недовольной бабушки? Потерпит! Обижен на младшую сестрёнку? Ну, так она маленькая, и нечего обижаться. Боится засыпать в темноте? Стыдобища, семь лет уже. Велик соблазн не только сделать так, как удобнее тебе, но ещё и прихлопнуть для надёжности: «Да как ты вообще можешь такое чувствовать!». Глядишь, в следующий раз и образумится...

А вот список особенностей, характерный для тех, кого в детстве так «образумили».

- ✓ Огромные трудности с принятием решений, потребность постоянно искать совета, переспрашивать, уточнять.
- ✓ Непонимание, хорошо тебе или плохо, особенно в области отношений.
- ✓ Страх предъявлять свои чувства, который может скрываться либо за маской вечного позитива, либо за отрицанием очевидного («нет, я не злюсь, тебе показалось», произнесённое сквозь зубы и со сжатыми кулаками).
- ✓ Склонность к пассивно-агрессивному поведению («догадайся сам, что мне нужно»).
- ✓ Частые сомнения в себе, подозрения в том, что устроен ненормально, неправильно.
- ✓ Привычка подменять непосредственное проживание эмоций размышлениями («наверное, мне следует сейчас порадоваться»).
- ✓ Ощущение внутренней пустоты, сложности в ответе на вопросы «кто я?», «какой я?»
- ✓ Страх разоблачения («если другие увидят, какой я на самом деле, от меня отвернутся»).
- ✓ Готовность к подменам (хочешь, чтобы любили - ищешь секса на одну ночь, мечтаешь о детях, но с лёгкостью соглашаешься с бойфрендом, что стоит «жить для себя»).
- ✓ Трудности с планированием и постановкой целей.

Впрочем, даже если тебе уже за сорок и ты ставишь галочку напротив каждого пункта, - это не приговор. Чувства можно разморозить и присвоить. Это нормальная психотерапевтическая работа, в ходе которой психолог создаёт возможность соприкоснуться со своим внутренним опытом без стыда и угрозы наказания. Другими словами, он, как достаточно хороший родитель, возвращает чувствам их ценность, потребностям - право быть, а тебе - себя.

Приложение 5.5

Алгоритм контейнирования.

Представьте себе злого, обиженного или расстроенного по какой-то причине ребенка, который находится в порыве злости или в слезах. Что делать взрослому в такой ситуации?

1 шаг. Устойчивость и присоединение. В случае агрессивного или импульсивного поведения взрослый может каким-либо образом повлиять на ребенка или остановить его, только если он сам находится в спокойном состоянии. Да, это сложно. Но только так можно выстроить конструктивный диалог. Поэтому первый этап – устойчивость. Поймите в себе спокойное состояние и постарайтесь его сохранить. Разговор с аффективно заряженным ребенком возможен только спокойным тоном («Расскажи, что случилось»).

Можно сказать про себя: «Сейчас я хочу помочь сыну/дочери справиться с его эмоциями. Я – контейнер. Я не буду оценивать, что он говорит и пытаться чему-то научить. И даже если мне сейчас самой плохо, я понимаю, как это важно для ребенка, а значит, и для меня».

2 шаг. Прояснение. Обычно ребенок начинает рассказывать, что случилось («Он виноват», «Я подошла к качели и ударилась об нее», «Он отобрал у меня машину», «Он меня взбесил» и т.п.), важно сконцентрироваться не на том, что ребенок говорит, а на том, какое чувство скрывается за его вспышкой и назвать (!) его: «Ты правда сильно разозлился», «Ты сильно обижен», «Ты испугался», «Ты сильно раздражен», «Ты рассержен», «Я понимаю, ты просто в ярости».

3 шаг. Понимание. После того, как вы назвали чувство, которое испытал ребенок, он уже почувствует немного облегчения от того, что его поняли (не успокоится совсем, но напряженность спадет). После этого свяжите чувство и ситуацию, с которой оно связано: «Ты разозлился, потому что он забрал твой конструктор», «Ты обиделась, потому что тебе не разрешили взять эту вещь», «Ты в ярости из-за того, что тебе сказали ехать в гости, когда ты совсем этого не хочешь», «Ты обиделся на ..., потому что хотел поиграть с ним, но он не поделился игрушкой» и т.д.

На этом этапе обычно ребенок может успокоиться, вытереть слезы и прийти в себя – его поняли и приняли, не стали ругать, ничего страшного не произошло, можно расслабиться. Ну а вы можете сказать себе: «Молодец! Отлично! У меня получилось!». Однако зачастую хочется все же предостеречь ребенка от подобных ситуаций в будущем, для этого вы можете перейти к следующему шагу.

4 шаг. Планирование. Здесь можно выбрать два аспекта: 1) планирование того, что можно сделать сейчас, чтобы успокоиться/разрешить ситуацию или 2) планирование того, как можно поступить в такой ситуации в следующий раз. «Давай придумаем, что можно сделать сейчас», «Давай подумаем, что ты (мы) можешь/-ем попробовать сделать в следующий раз».

- СМОТРЕТЬ ПО ССЫЛКЕ НА ДИСКЕ

Приложение 6.2

Кто в семье диктует правила и ставит границы?

Разумеется, это делают родители. Они — главные и отвечают за всю семейную систему. Мать и отец являются ведущими в детско-родительских отношениях: именно от них, а не от дочек и сыновей зависит, как складываются отношения и кто какую позицию занимает в семье.

Детям необходимы границы. Когда в семье четкие правила не установлены, ребенок теряет базовую безопасность — он не понимает, что можно, а чего нельзя, как необходимо себя вести, а как точно не стоит.

Дети, которым взрослые не устанавливают правил и границ, живут в состоянии постоянного стресса.

Самостоятельно в силу возраста и отсутствия опыта они не могут определить парадигму «можно — нельзя». Это задача взрослых. Сначала родители должны договориться между собой о четких правилах, потом обсудить их с детьми и закрепить на постоянной основе. Если, к примеру, есть требование, чтобы подростки приходили домой не позже 22:00 (к тому же эта норма продиктована законом), оно должно соблюдаться всегда. Изо дня в день, а не «сегодня мама добрая и не заметит», «завтра у папы деловая встреча, его самого не будет дома» и так далее.

Правила — основа надежности семейной системы и базовой безопасности.

Их не должно быть много, вполне достаточно четырех-пяти, но они должны безоговорочно приниматься всеми.

Сложно устанавливать границы, когда «гром уже грянул» и дети привыкли к бессистемности. У родителей может возникнуть страх испортить внутрисемейные отношения и обострить и без того изнурительные конфликты. Но, как бы то ни было, придется преодолевать капризы, недовольство и сопротивление.

Существует несколько уровней правил. Первый — «можно всегда». Родители определяют, что их ребенок, к примеру, может сам выбирать, с кем играть, дружить и какими занятиями увлекаться. Второй — «относительная свобода». Ребенок принимает решение сам, но в определенных границах: позавтракать нужно обязательно, но мама дает выбор: «Что ты будешь, блинчики или кашу?» Третий — «не приветствуется, но в особых случаях можно». Допустим, в выходной или праздник в виде исключения можно позже лечь спать. Четвертый — «категорическое нельзя». Таких запретов не должно быть много (как раз четыре-пять), но они обязательны. Убедительное и твердое «нет»: нельзя, к примеру, причинять боль животным, ночевать вне дома и т. п.

«Сегодня детей не принято ограничивать — ни в потреблении, ни в поведении... Свобода возведена в своего рода культ, поэтому нам совсем не хочется выглядеть белыми воронами — скрягами, менторами, тиранами, зажимающими

собственных детей. Но такая вседозволенность, такое «безграничное» воспитание — по сути воспитание безразличное. Прикрываясь рассуждениями о свободе, мы на самом деле просто самоустраняемся», — пишет в книге «Отстаньте от ребенка» профессор психологии Марина Мелия.

В главе «Как устанавливать границы?» этой книги содержатся простые и четкие рекомендации для родителей. Предлагаем взять их за основу.

«Дать представление о естественных последствиях»

Суть этого принципа в том, чтобы прекратить решать за детей проблемы, которые возникают на их пути. Как правило, трудности — это следствия недальновидных поступков. «Реальная жизнь постоянно преподносит нам уроки, — пишет Марина Мелия, — мы набиваем шишки, когда пересекаем очередную «красную черту». Поэтому и **детям не надо создавать искусственный рай и чрезмерно ограждать их от жизни**». Эти решения, как правило, очень просты. Не захотел выучить урок без уважительной причины, значит, должен получить заслуженную двойку: маме точно не стоит звонить учителю и оправдываться, почему задание не было сделано. Был груб с другом, насмехался над ним, значит, останешься без компании.

При этом важно не путать правила и последствия с авторитарностью. Если ребенок получил двойку, естественное последствие — это трата времени на ее исправление в ущерб другим приятным занятиям, а не лишение телефона, например. Необходимо сохранять доброжелательность.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

По мере того, как я умнела в вопросах воспитания и училась устанавливать границы, наша младшая дочка усвоила важное правило — перед сном нужно убрать на место игрушки и привести в порядок свою комнату. Если этого не сделать, мама не придет почитать книгу перед сном, потому что ей — то есть мне — неприятно находиться в грязном пространстве. «Пупсик, мне очень жаль, — говорю я, — но сначала придется навести порядок». Первое время новое правило, разумеется, вызывало протест. Но примерно через месяц дочка поняла, что можно довольно быстро все сделать и получить удовольствие от чтения и времени вдвоем.

«Научить уважать границы других людей»

Необходимо объяснять ребенку и показывать на личном примере, что все люди, которые окружают его дома и за пределами семьи, имеют право на свои взгляды, интересы и собственную жизнь. Есть физические границы — тело, вещи, пространство. А есть психологические — время, чувства, ценности, принципы, нормы. Ни то, ни другое нельзя нарушать, на всякое «пересечение границы» должно быть получено разрешение. Прививать элементарные правила вежливости важно как в речи, так и в поведении. Причем усваивается лучше всего то, как взрослые поступают сами по отношению к ребенку.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

У Наталии Мишаниной, семейного психолога, есть внучка, которой всего 4 года. Уже в этом возрасте у девочки сложились четкие представления о своих границах и границах других людей.

— Милая, ты готова сейчас со мной поговорить? — интересуется бабушка у внучки всякий раз, когда хочет побеседовать с ней.

— Можно к тебе войти? — стучится она в комнату к малышке.

Один из недавних диалогов, который психолог пересказала в качестве реального примера соблюдения границ в семье, выглядел так.

— Ты готова сейчас пойти с нами на улицу? — спрашивает бабушка.

— Нет, — отвечает внучка, увлеченная игрой.

— Сколько времени тебе нужно, чтобы закончить игру? Пяти минут хватит?

— Мне нужно десять минут, — отвечает внучка.

Договоренность достигнута, все остаются довольны результатом. Причем симметричная реакция ребенка не заставляет себя долго ждать: вечером уже сама внучка стучится к бабушке в кабинет.

— Бабушка, ты сейчас занята? Когда мы сможем с тобой поиграть?

— Как только я закончу работу, — отвечает бабушка, — через сорок минут.

И ребенка устраивает этот ответ, девочка спокойно ждет сорок минут, поскольку в ее мире разумные границы давно стали нормой.

«Обозначить границы в отношениях с близкими»

Понятия личных границ, личных вещей и пространства очень важны в семье. Это первый тренажер дальнейших отношений в жизни. Пока ребенок маленький — в течение первого года — он остается в симбиозе, единстве с матерью. Но **по мере взросления детей необходимо давать им понять, что у мамы есть собственные потребности — побыть в тишине, спокойно поесть, принять душ.** Подростающий ребенок должен усвоить, что мир не крутится вокруг него и его потребностей. К маме нужно относиться бережно и с уважением, принимать ее границы. Благодаря этому опыту настраиваются уважительные отношения с другими людьми.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В одной квартире (это наши близкие друзья) живут три поколения семьи: бабушка с дедушкой, родители и ребенок. Недавно мама с гордостью рассказывала о том, каким чутким растет их сын.

— Представляешь, — она сияла от счастья, — я прилегла отдохнуть, а малыш пошел и сам выключил звук телевизора.

Честно говоря, в ее рассказе для меня лично не было ничего удивительного: не так давно я была у них в гостях свидетелем тому, как мама говорила малышу: «Дедушка отдыхает, давай досмотрим это кино попозже».

Отношение родителей к собственным родителям — важнейший пример для ребенка. Он подмечает ситуации уважения, заботы, внимания и копирует их.

«Учить отстаивать собственные границы»

Важный навык, который необходимо привить ребенку, — это умение говорить «нет» «другим людям и защищать личные границы. Недопустимо терпеть то, что категорически неприятно. Даже если это исходит от близких родственников. На любые действия, связанные с телесным контактом, в принципе нужно получать разрешение ребенка, начиная (самое позднее) с трех лет. Такие границы устанавливаются только в семье — **научиться отказывать и говорить «нет» во взрослом возрасте после безотказного детства почти невозможно.** В тех семьях, где границы тела ребенка не соблюдались, нередко вырастают люди, которые чаще других подвергаются физическому и сексуальному насилию. Родители и самые близкие родственники должны дать ребенку понять, что они готовы услышать «нет» даже в свой адрес. Важно уважать выбор ребенка.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В гости приехала бабушка, которая давно не виделась с внучкой. Она с порога бросается к пятилетней Маше и начинает тискать ее и целовать. Ребенок вырывается и чуть не плачет. На помощь дочери приходит мама.

— Мам, нужно спросить разрешения Маши, чтобы ее поцеловать, — говорит она бабушке, — мы всегда так делаем.

— С ума, что ли, сошли?! — реагирует пожилая женщина. — Я ей не чужая!

— Родная, — соглашается мама, — поэтому тебе важны ее чувства. Разве нет?

Бабушка обиженно отстраняется и запирается в ванной. Дальняя дорога, возраст, усталость — все вместе обостряет ситуацию. Из ванной комнаты бабушка выходит с каменным лицом и отстраненно садится в угол дивана.

— Отдохну и обратно, — жалуется она в пустоту. — Меня здесь не ждали.

— Бабулечка, — Маша подходит к обиженной бабушке и с сочувствием заглядывает ей в лицо. — Можно тебя обнять?

Бабушка моментально меняет гнев на милость, кивает, и внучка забирается к ней на колени, чтобы обнять. А родители потом рассказывают всем эту историю как семейную легенду и пример того, что дети — лучшие учителя.

«Ограничивать и контролировать»

У маленького ребенка еще не сформировано чувство меры. Он не может сам установить себе границы потребления, отношений, дозволенного. Все это делают для него родители. Так мы заботимся о здоровье и безопасности ребенка. Причем важно предупреждать об ограничении заранее — тогда ребенок готовится к нему. Если родители разрешили пятнадцать минут посмотреть мультфильм, правильно будет напоминать: «малыш, осталось десять минут», «осталось пять минут». Если после обеда можно съесть сладкое, то мы проговариваем четко («Можно будет одну конфету, а не десять конфет»). Так ребенку легче соблюдать договоренности. Сам он с такой сложной задачей пока еще не справляется. Предсказуемость — это лучшая стратегия родителей в обучении и развитии детей.

Четкие и ясные правила развивают самоконтроль, без которого человек не сможет стать успешным ни в одном обществе.

В здоровой семейной системе внутренние границы каждого четко очерчены, но при этом проницаемы — для всех по-настоящему важно, что происходит с другими членами семьи. Отношения поддерживаются не только в сложные периоды, но и в обычное время, когда домочадцы просто общаются и взаимодействуют друг с другом.

Мой дом — моя крепость или проходной двор?

Внешние границы семьи тоже важны. Мы не живем, словно герои реалити-шоу, у всех на виду. Нам нужна приватность. В норме внешние границы семьи тоже четко очерчены, а при необходимости становятся проницаемыми — это общение, дружба с другими семьями, взаимодействие с социумом, принятие новых членов семьи. **Внешние границы играют важную роль: они сохраняют идентичность семьи и при этом отсекают ненужное влияние.**

Здоровые границы

Семья живет в здоровой семейной системе, если внутри нее все поддерживают друг друга, относятся бережно и с уважением, соблюдают личные границы каждого. Внешние контакты есть как у всей семьи, так и у каждого ее члена в отдельности, они систематизированы. Например, приход гостей — это привычное явление, но оно заранее обсуждается. Если друзей приглашают дети, они получают согласие родителей. Если родители приглашают гостей, они ставят детей в известность. **Семья не допускает влияния на свою систему. Не позволяет школе, другим социальным институтам, а также родственникам или друзьям диктовать, как воспитывать детей, где жить, чем зарабатывать, к чему стремиться и о чем мечтать.** Эти решения принимаются самостоятельно внутри семьи.

Жесткие границы

В такой семье затруднено взаимодействие с внешним миром, есть заметная изоляция. У членов семьи могут быть развиты тревожность и страх общения, хуже проявляются коммуникационные навыки, тяжелее принимаются изменения — пополнение семьи, уменьшение ее состава, переезды т. п. Внутри семья едина (внутренние границы размываются), но каждый член семьи в отдельности теряет свою автономность. Нередко есть вера в то, что каждый из членов семьи в одиночку не сможет выжить, и, как следствие, возникают зависимые отношения. Такую систему сложно покинуть физически, поэтому нередки другие способы «ухода» — компьютерные игры, наркотики, алкоголь и т. д.

Размытые границы

У семьи много внешних контактов и связей, но мало взаимодействия между собой. Дом превращается в «проходной двор», члены семьи не находят времени или возможностей пообщаться друг с другом, потребности зачастую не удовлетворяются, потому что их не замечают. При этом все условно «вместе»— живут под одной крышей, едят за одним столом. В крайних проявлениях размытые границы наблюдаются в семьях, где оба родителя зависимы и не контролируют ситуацию (алкоголизм или наркомания)¹.

Приложение 6.3

- СМОТРЕТЬ ПО ССЫЛКЕ НА ДИСКЕ

Приложение 7.1

Наказание. Неэффективные методы наказания и их последствия.

Наказание – это последствие нарушения оговоренных правил, о которых ребенок был осведомлен заранее. Наказание сдерживает отрицательное поведение, формирует границы, снимает напряжение за совершенный проступок. Наказание направлено помочь ребенку разобраться в себе и в ситуации, постараться не повторять ошибки в дальнейшем.

Методы наказания ребенка не должны быть физическими. Последствиями телесного воздействия у ребенка могут быть агрессивность, тревожность, стремление бунтовать и мстить. Все перечисленное не способствует формированию уверенности и способности к самореализации.

Кроме того, нельзя:

- насмехаться и критиковать публично, унижать - это пагубно влияет на самооценку и травмирует психику;
- запугивать - это формирует тревожность;
- оскорблять и «навешивать ярлыки» - это может уничтожить способность развиваться, конкурировать, проявлять таланты, ребенок чувствует себя ограниченным навязанной ему ролью;
- наказывать за то, что не ребенок не может регулировать (энурез, неловкость) - обида и стыд только усиливают симптоматику, страдает **самооценка ребёнка**;
- отвергать (не разговаривать, игнорировать, лишать любви), устраивать бойкот, говорить «я больше тебя не люблю»- это воспринимается как угроза жизни, в дальнейшем сказывается на восприятии себя и влияет на взаимоотношения с другими людьми;
- ущемлять в базовых потребностях (нельзя наказывать едой, лишением необходимых для полноценного развития вещей).

¹ Машкова Д. Азбука счастливой семьи: 30 уроков осознанного родительства. – М.: Эксмо, 2021. – С. 46-52.

Эффективные приемы дисциплинирования

Метод	Приемы
Переубеждение	Переубеждение словом, делом, примером Разъяснение Доказательство Опровержение Выбор идеала Ссылка на общественное мнение
Разъяснение нравственных понятий	Разъяснение Изложение Доказательство Аргументирование Выслушивание Дискуссия Совместный анализ Моделирование желательного поведения Установление правил Побуждение к установлению для себя правил
Естественные и логические последствия	Анализ последствий поступка Изложение логики событий Прогнозирование возможных последствий
Упражнение	Показ Ролевое проигрывание Объяснение, инструктаж Создание ситуации для практики Требование, побуждение к выполнению
Доверие	Поручение, просьба Просьба о совете, выспрашивание Авансирование Делегирование ответственности
Формирование позитивной перспективы	Планирование деятельности Планирование достижений Анализ и планирование устранения рисков
Создание ситуации успеха	Ободрение, поддержка Творческие задания Задания доступной сложности Демонстрация достижений Предупреждение стрессовых ситуаций для ребенка

Поощрение	Ободрение, описательная похвала Авансирование Констатация успеха и достижений Демонстрация достижений Сравнение с самим собой в позитивном ключе Награждение Расширение прав и привилегий «Жетонная» система
Наказание	Ласковый упрек, замечание Констатация и осуждение поступка Ограничение привилегий Высказывание недоверия Тайм-аут
Переключение	Запрет, контроль, проверка выполнения требований Смена занятий Поддержка положительных проявлений Игнорирование незначительного проступка Смена окружения
Реконструкция характера	Выстраивание перспектив Подчеркивание достоинств и сильных сторон Ведение дневника Выбор идеала

Разделяйте личность и поступки. От того, что кто-то ведёт себя плохо, он не становится плохим. Плохим может быть поступок, но ошибиться может каждый.

Приложение 8.1

Поколение скуки: как растить ребенка, который ничего не хочет

Катерина Мурашова

На приеме у психолога Катерины Мурашовой молодая, ухоженная, симпатичная женщина, очень взволнованная.

— Мне очень нужен ваш совет. Насчет нашего сына. Нам и в садике сказали, да мы и сами видим. Может быть, мы делаем что-то не то?

— Может быть, — пожимаю плечами я. — Но это я смогу сказать только тогда, когда в подробностях узнаю, что вы делаете и что именно все видят.

— В том-то и дело, что у нас все вроде бы в порядке. Полная семья, хороший достаток, я не работаю, занимаюсь детьми — у меня еще дочка двух лет. Бабушка тоже участвует. Если надо, приходит няня. Муж, конечно, работает, но с детьми тоже проводит время — по вечерам и в выходные. И мы регулярно куда-то ходим всей семьей: в музей, в кафе, в развлекательные центры или на какие-то специальные мероприятия, где есть детская программа. Вот недавно были в Русском музее, там был интерактив про традиционное детство — нам показалось очень интересно. Еще мы много путешествуем, два месяца назад были в Испании, до этого в Стокгольме...

— Да, все вроде бы нормально, — согласилась я. — А по медицинской части?

— Мы в районную поликлинику почти не ходили, но наблюдались у частного невропатолога. Он нам ничего такого не говорил, прописывал массаж и еще глицин. Еще Вовочка до года плохо спал, приходилось его на руках укачивать, но потом все наладилось, и сейчас он спит хорошо. Пошел, заговорил и все прочее по возрасту, даже немного раньше, потому что я всегда с ним очень много занималась — мы и рисовали, и лепили, и поделки всякие делали, и тонкую моторику развивали. Я действительно интересуюсь развитием детей, много читала, в том числе и ваши статьи, лекции слушала, на форумах, если вижу что-то интересное, обязательно пробую со своими. Понимаете, мне это и самой нравится... И здесь все нормально. Бывают ведь матери, которые честно делают для своих маленьких детей «что положено» и даже больше, но самим им это буквально поперек горла. А тут ей самой важно, нужно и интересно.

— Вовочка ходит в садик?

— Да. Это очень хороший частный садик, небольшие группы, прекрасная атмосфера, много развивающих занятий и совершенно изумительные педагоги. Мы ходим туда четыре дня в неделю, и еще два раза — на музыкальные занятия в Детскую школу искусств. Это не музыкальная школа — там более свободная атмосфера, они там рисуют, поют, слушают и разбирают музыку, сами играют на разных музыкальных инструментах...

— Ага. Ну и что же в результате всего этого происходит с Вовочкой? — спросила я, уже имея некоторые предположения. — В чем проблема?

Женщина вздохнула и зажмурилась, как будто перед прыжком в холодную воду.

— Понимаете, он как будто ничего не хочет, и ему ничего неинтересно. У него все в порядке с головой, поверьте, я это точно знаю. И с концентрацией внимания все в порядке, мы проверяли. Но даже на самых интересных занятиях он

часто ведет себя как, простите, умственно отсталый: смотрит в сторону, ковыряет в носу, что-то мычит себе под нос, толкает других детей, пытается достать из моей из сумки телефон... Я его потом спрашиваю: «Ты понимаешь, что преподавательница рассказывает?» — «Да». — «Тебе совсем неинтересно?!» — А он так равнодушно отвечает: «Ага, совсем». — «А что тебе интересно?» — **«Ничего»**.

— И дома то же самое. Любое занятие — через силу, через «да ну-у-у-у...», и я вижу: он не притворяется и не капризничает, ему действительно неохота.

Мне от этого просто страшно становится. Ему ведь шесть лет, меньше, чем через год в школу. А там-то все будет, как ни крути, не так интересно. Как же он там будет? Мы с мужем давно присмотрели хорошую государственную гимназию, но теперь уже думаем о частной школе: кто его будет в этой гимназии терпеть, если ему все неинтересно и он, вместо того чтобы слушать, козявки по столу размазывает? И вот я к вам пришла спросить. Может быть, мы тут сами в чем-то виноваты? Может быть, мы что-то не так делаем? Может быть, он все-таки чем-то болен, невропатолог когда-то проглядел, и его теперь обследовать и лечить надо? Или иногда говорят, что вот, ребенок перегружен кружками и всякими занятиями, ему, дескать, вздохнуть некогда, его везде таскают, он просто ужасно устает и поэтому... Так ведь у нас не так! У нас всего один кружок два раза в неделю, и в один из этих двух дней он и в садик не ходит. От чего ему уставать? А уж какие там у них в садике занятия неумолимые! Например, раз в неделю приходит чудесный увлеченный своим делом биолог со всякими настоящими животными — кроликами, мышками, улитками, пауками — и все про них рассказывает. И всех их можно рассматривать, трогать... Если бы мне такое в шесть лет показывали, я бы от восторга визжала!

— А он там, в этом саду, один такой? — спрашиваю я. — Ну, вот чтобы рассказывают однозначно интересное, а ему все равно?

— Нет, не один, — вздыхает моя посетительница. — Об этом и воспитатели говорят, и я сама вижу... Но что мне до других-то? Меня же мой собственный сын и его судьба интересуют.

— Видите ли, загвоздка в том, что другие дети в некотором смысле разделяют судьбу вашего сына.

— Как это? — удивилась женщина.

— Дети, конечно, растут каждый в своей семье, но есть все-таки и некоторые характеристики поколения. Вы согласитесь?

Она с готовностью кивнула.

— Когда были маленькими я и мое поколение, взрослые обращали на нас внимание только в тот момент, когда с нами что-то происходило: мы заболели, разбивали коленки, влезали в драку, ревели и так далее. В остальное время они жили своей жизнью, а мы находились как бы ниже уровня их взгляда. Никому не приходило в голову нас развлекать или развивать. Из массовых традиций было только чтение детям вслух, но с началом школьного обучения и оно прекращалось. Мы воспринимали все это как норму и очень рано научались развлекать себя сами. Некоторые наши развлечения были сомнительны и небезобидны, но до этого до поры до времени опять же никому не было никакого дела. Однако впечатлений нам, конечно, очень не хватало. Наша речь была очень бедна, мы носили в карманах кучки всякого мусора и часто его перебирали, мы делали в земле «секретики» из осколков чашек с узором и потом совместно ими любовались, мы видели лица и

зверей в рисунках на обоях и часто смотрели на небо. Если кто-то из взрослых вдруг обращал свой неформальный интерес в нашу сторону и соглашался с нами поиграть или по-человечески поговорить, мы радовались несказанно, и все сказанное и сделанное им отпечатывалось в наших мозгах, как записанное на скрижалях. Уже будучи студентами, мы читали почти все выходящие в «Академкниге» новинки, независимо от нашей собственной специализации. Все это по науке называется «сенсорная депривация», а если попросту — недокормленные мозги.

Сейчас ситуация кардинально изменилась. Дети оказались в центре родительского внимания и никак не могут пожаловаться на недостаточность окружающего их информационного поля. Они больше не носят гаечек в карманах и не ищут красоты в закопанных в землю и прикрытых стеклом листочках и огрызках. У них нет в этом необходимости. Но, как вы знаете, маятник редко останавливается в нижней точке...

— И как называется этот теперешний синдром? — подумав, спросила Вовочкина мама. Мне показалось, что она продумывает свой вечерний пост на какой-нибудь мамский форум. — Перекормленные мозги?

— Ага, — усмехнулась я. — Или «синдром переприваации». Слишком много всего. Ничего больше не хочу, ничего не интересно. А в какой-то момент мозги начинают просто тошнить...

— И что же нам теперь делать?

— У вас действительно скоро школа, поэтому терапия должна быть интенсивной. Поможет или нет, я, честно, не знаю, но попробовать, на мой взгляд, стоит. На некоторое время вы станете родителями моего поколения, и посмотрим, как Вовочка на это отреагирует.

* * *

Спустя месяца четыре.

— А-а-а-а... а что же нам теперь-то делать?

— Не помогло?

— Помогло, в том-то и дело. Мы с мужем тогда все обсудили, решили, что дело действительно серьезное и надо пытаться. А потом полностью прекратили его развлекать. На выходные ездили только с мужем или с дочкой, а Вовочку оставляли с няней или с бабушкой, и сказали им, чтобы только книжки читали, и то, если он попросит. В школу искусств водить перестали. В садике сослались на рекомендации психолога и попросили не привлекать его к занятиям — только если сам подойдет и попросит. Некоторое время он был совсем тихий, понял, что что-то произошло, и испугался. Сидел, играл с сестрой или в лего, мультики смотрел, рисовать начал — до этого сам почти не рисовал. Потом начал ко всем приставать: «Что мне поделать?» — Я отвечала: «Что сам захочешь. Я тебя везде таскала, все время предлагала разное, и в результате получилось, что тебе ничего не интересно. Теперь я хочу, чтобы ты сам нашел, что интересно, и мне сказал». Он некоторое время капризничал, стал совсем несносный, бабушка ему даже валерьянку потихоньку давала и на меня ругалась, что я из-за каких-то своих дурацких идей ребенка мучаю. Но муж был на моей стороне, и мы выдержали. Потом мне в садике сказали: он почти во всех занятиях участвует. Они ему, как я просила, каждый раз говорят: тебе действительно это нужно и интересно? Если нет, то можешь не

делать, не слушать, не смотреть, пойдй вон в уголок, поиграй, или еще куда-нибудь. И он стал четко отвечать: нет, я хочу, мне интересно. И участвует. Но дома все по-прежнему. Потом он один раз спросил:

— А почему мы в школу искусств больше не ходим? Я ответила: потому что ты говорил, что тебе там неинтересно.

— А, — сказал он и больше ничего. Но я, знаете, только когда перестала все это, вдруг поняла, что я же действительно никогда не ждала, чтобы он ко мне с чем-то обратился, а всегда сама предлагала: давай сейчас вот это, вот это, вот это... Сейчас он сам на разговор часто выходит, и это вдруг тоже интересно оказалось. И с младшей я стала себя по-другому вести, отстала от нее немного, и она стала меньше капризничать. Но с Вовой-то что нам делать?! Он в садике теперь всем вроде как с удовольствием занимается, а дома как будто сбоку. Может, все-таки спросить его: может, он хочет в школу искусств вернуться? Или съездить с нами куда-нибудь?

— Как хотите, — сказала я. — Можете опять начать внедряться, а можете еще подождать. Ваш выбор.

* * *

Я не знаю, какое решение приняла Вовина семья. Я знаю, что качающийся маятник очень трудно остановить посередине, если вообще возможно. И материал этот написала для того, чтобы многочисленные современные внимательные и благополучные родители, у которых любимый, умный и получающий много позитивного внимания ребенок вдруг «ничего не хочет и ничего ему не интересно», имели еще один вариант объяснения, почему это может происходить.

Приложение 9.1

Три уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального выгорания

1 уровень. Органический (телесный)

Цель: релаксация, снятие напряжения, усталости.

«Дыхание на счет 7-11». Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

«Сила мышц». Напрягите определенную часть своего тела, например, втяните живот, досчитайте до 7 и выдохните. Повторять нужно несколько раз, осуществляя каждое движение очень медленно.

«Снятие напряжения при помощи воображения». Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Некоторые люди представляют как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, вату.

«Самомассаж». Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза.

«Релаксация». Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем

несколько легких спокойных вдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части Вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул/пол/кровать/земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

2 уровень. Эмоциональный.

Цель: снятие ощущений подавленности, бессилия, усталости от контактов с другими людьми.

«Передышка». Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов «выбросить все из головы». Отложите в сторону проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что, когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улетучиваются.

«Простые утверждения». Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например: «сейчас я чувствую себя лучше», «я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться», «я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю». Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

«Убежище». Представьте себе, что у Вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе картину в горах или лесную долину, о которой никто не знает, сад на Гаити и т.д. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Ложась спать, представьте себе, что вы отправляетесь туда. Повторяйте это несколько раз в течение дня.

«Оживление приятных воспоминаний». Вспомните те моменты из вашей жизни, когда вы испытывали какие-то острые переживания, были влюблены, вас озарило вдохновение, вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново. Теперь попробуйте ответить самому себе: каковы самые существенные особенности этого переживания? Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?

«Танцуют все!». Включите воображение и представьте, что находитесь на балу. В голове звучит мелодия, и вы мысленно кружитесь в танце.

3 уровень. Рациональный (смысловой).

Цель: формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия, поиск новых смыслов своей деятельности.

«Сделайте шаг». Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе: что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации? В случае затруднений предлагаем список

позитивных действий:

- запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы;
- запишите все альтернативы, постепенно сведя их до двух-трех;
- начните с наиболее срочной проблемы;
- займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

«Волшебное слово». Прервите автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова и фразы. Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы: «Глубокое и еще более глубокое расслабление». Пусть мысли проносятся в вашей голове, не давайте им завладеть вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторите слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

«Отвлечение внимания». Отвлечение внимания – это способ, который блокирует стрессовые мысли и чувства. В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Например:

- запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете;
- медленно сосчитайте предметы эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т.д.;
- потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий;
- в течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них. Ключ к использованию этого способа состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или позитивных чертах.

Приложение 10

- СМОТРЕТЬ ПО ССЫЛКЕ НА ДИСКЕ