

www.detkityumen.ru

Когда мы принимаем негативные чувства детей, освобождается место для позитивных

Теория привязанности — психологическая модель отношений. **Джон Боулби**, основоположник теории, считал, что привязанность ребёнка к своему взрослому заложена природой и нужна, чтобы ребёнок выжил. Именно исследования Боулби когда-то помогли изменить работу английских приютов и больниц. Доктор **Гордон Ньюфелд**, канадский психолог, развил теорию и создал свою универсальную модель отношений, которую можно применять и ко взрослым тоже.

Мы собрали вопросы наших читателей о привязанности и детско-родительских отношениях и задали их **Юлии Твердохлебовой**, преподавателю русскоязычного отделения Института Ньюфелда. Поговорили о ревности между детьми, о балансе в партнёрских отношениях и чувствах ребёнка в трудных ситуациях.

Когда в семье дети-погодки ссорятся, ревнуют друг к другу, как вести себя с ними? Разделять, уделять время каждому отдельно, проводить время вместе?

Нужно делать и то, и другое. Учитывайте возраст детей, обращайте внимание на то, идет ли процесс адаптации. Родителям можно поделить заботу о детях, это очень хорошо работает. Например, папа в выходной день везёт на кружок одного ребёнка, а мама в это время проводит время с другим. Так дети напитываются нашим вниманием и любовью. Но и проводить время всей семьёй вместе тоже нужно. Ещё об отношениях и чувствах можно разговаривать и плакать. Помогать ребёнку проживать тщетность того, что он теперь не один в семье. Процесс привыкания одного ребёнка к другому может длиться довольно долго. Бывает, что люди вырастают, но так и не адаптируются к тому, что у них есть братья и сестры.

Что делать с ревностью старшего ребёнка к младшему, как на неё реагировать?

В первую очередь надо помнить, что старший всё ещё ребенок. Даже тогда, когда у него появился младший брат или сестра, он не стал резко старше. И ему важно остаться любимым вами и дальше, ощущать это. Ведь главное не то, как мы видим своё отношение к ребёнку, а то, что он при этом чувствует. Маме кажется, что она так и осталась мамой для старшего — не отдала бабушке, продолжает о нём заботиться, что ему ещё нужно? А ребёнку важно чувствовать себя значимым, ему часто не хватает контакта с родителем один на один. Хоть 10 минут, но чтобы в это время он был для родителя единственным, уникальным и всё внимание было направлено на него.

И здесь, бывает, приходится поработать. Есть разные способы облегчить адаптацию старшего к появлению младшего. Например, можно «сватать» детей друг другу: говорить одному про другого, обращать внимание на то, как ребёнок важен для брата или сестры, как тот его любит, скучает. Моя старшая дочь, когда родился третий малыш, сначала умилялась, глядя на него, радовалась ему. А потом вдруг поняла, что ей теперь снова будет доставаться меньше внимания. И она стала отвергать его. Тогда я сказала: «Посмотри, у вас же волосы одного цвета, так интересно. И глазки тоже тёмные, как у тебя». Вроде слишком простой способ для девятилетнего ребёнка, но это сработало. Она присмотрелась: «Да, он и правда так похож на меня, он мой брат».

Я за то, чтобы принимать сложные чувства старших детей: да, младшие бесят, иногда их хочется куда-нибудь сдать, вернуть аисту. Нормально испытывать такие чувства. Даже мы, взрослые, устаем друг от друга и от своих детей. Когда мы принимаем их «негативные» чувства, освобождается место для других, «позитивных».

Ребёнок также может выражать свои чувства в игре. И может плакать о том, чего уже не вернуть — той жизни, когда он был у мамы один. Пространство, приглашение для выражения разных и противоречивых чувств значительно облегчит их проживание и адаптацию к тому, что мы в силах изменить.

Что делать в моменте, когда старший ребёнок уже в конфликте с младшим? Забирать, пресекать?

Если каждый раз ругать старшего за то, что он затеял конфликт или не поступил «как старший», «как большой», это ещё больше будет подливать масло в огонь его ревности, ненависти к младшему и ощущения несправедливости. Ребенок рассуждает так: «Вот меня снова ругают за младшего, значит, меня точно не любят, я им больше не нужен». Поэтому нужно быть очень осторожными. Но и каждый раз выяснять, кто прав, кто виноват — тупиковый путь. Маленьких детей можно просто отвлечь и таким образом вывести из конфликта: «Смотрите, за окном то что происходит!» А с ревностью работать потом, в «мирное время» и в хорошем контакте: напивать, проводить время наедине, помогать адаптироваться, проживать эмоции, находить смешанные чувства — делать всё, о чём я говорила выше .

О чём говорит «застывание» ребёнка в игре, особенно в агрессивной? Когда он играет только в войну, например.

Нужно понять, когда это началось. У таких проявлений обычно есть начало. Что-то где-то пошло не так. Например, неделю назад приехала бабушка и придерживается непривычных ребёнку взглядов, часто стыдит, делает замечания. Одного этого может быть достаточно. Есть дети, которым хватает сказать два слова с неправильной интонацией, и они сразу выпускают «колючки дикобраза» — это срабатывает психологическая защита. В основе агрессии лежат сильные переживания, а в игре они проигрываются. Если в жизни ребенка много переживаний и неудовлетворённости, агрессия может идти красной нитью во всех его играх. Но это и хорошо! Хотя бы таким образом он освобождается от неё.

А если невозможно определить, когда это началось?

Я бы дала пространство для такой игры. Если есть переживания, нужно дать им выйти. И в игре это можно сделать, не нарушая чужие границы, в рамках заданных правил. Дайте место и время «выиграть из себя» негативные эмоции. Ну а в целом, всё-таки присмотритесь внимательно, что в жизни ребенка не работает — агрессия на пустом месте не появляется.

Если ребёнок совсем не хочет ходить в детский сад, стоит ли искать тот, который понравится? Ведь в любом случае будет истерики первое время. Лучше не ходить в сад и бросить эту затею?

Всё зависит от возраста. Малыши не будут хотеть ходить ни в какой сад, скорее всего. Бывает, что маме хотелось бы освободиться, и садик кажется самым простым или приемлемым вариантом. Но есть и другие варианты. Пригласить бабушку, няню, кооперироваться с подругами. Если маленький ребёнок еще не готов оставаться без мамы в саду, он так и не будет готов, сколько ни пробуй. Значит, не пришло ещё его время.

Есть мнение, что все дети поначалу в саду плачут, а потом перестают, то есть привыкают. Но это не показатель благополучной адаптации. Часто дети перестают плакать просто от безнадежности ситуации, когда они долго пытались её изменить, донести до мамы, как им плохо, но не смогли. И они смиряются. Дети смиряются с очень

многим ради того, чтобы сохранить отношения с нами. Чтобы не потерять привязанность, потому что они без привязанности не выживут. Так же часто их слезы просто не принимает та сторона, на которой их оставляют. Не с каждым человеком дети могут чувствовать себя в безопасности, плакать и проживать свое горе.

Но если ребенок постарше и в принципе уже готов оставаться на какое-то время без мамы, можно искать подходящий садик, да, и того воспитателя, с кем ему будет хорошо и он захочет оставаться.

Строим ли мы отношения привязанности, когда вырастаем? Отношения с друзьями, любимыми — это тоже привязанность или нет?

Чем менее зрелый человек, тем сильнее он нуждается в привязанности, в первую очередь в её базовых уровнях. И чем глубже становится его привязанность, тем спокойнее он может расставаться со своим объектом привязанности. Но в принципе, мы устроены так, что нам нужны другие люди рядом, нужно их внимание и поддержка. Для этого мы создаем семьи, заводим партнёров, общаемся с родителями и друзьями, даже если живем в разных городах. Поддерживаем связи. Так что да, инстинкт привязанности живёт в людях всю жизнь. И если какие-то уровни привязанности не развились достаточно хорошо в детстве, они могут потом развиваться в партнёрских отношениях.

Нет опасности переложить на партнёра родительские функции?

Любые человеческие отношения строятся на том, что кто-то ведёт, а кто-то зависит. Отношения привязанности всегда устроены иерархично. Есть ведущий — тот, кто ведёт, заботится и даёт. И есть принимающий, кто заботу принимает. В супружеских и партнёрских отношениях работает та же привязанность и тоже есть иерархия. Но взрослые должны периодически меняться ролями, чтобы в отношениях было комфортно обоим. Как в идеале это происходит: один ждёт поддержки в трудной ситуации, получает её и расслабляется. Потом наоборот, второму нужна поддержка и уже первый ему помогает. Так партнёры меняются ролями, каждый может побыть и сильным, и слабым. А вот когда оба застревают в зависимой позиции или в ведущей, начинаются проблемы. Либо оба ждут поддержки, либо оба борются за власть в семье. И все при этом несчастны. Если люди научаются тонко чувствовать друг друга и способны в нужный момент оказать поддержку, если уверены, что потом, когда в этом будет необходимость, и партнёр в свою очередь их поддержит, тогда всё идёт хорошо — выстраивается танец отношений.

<http://semeynoe.com>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4153/