

Уважаемые родители!
Представляем Вам отрывок из книги известного психолога Петрановской Л.В. «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка».

ГЛАВА 4 КРИЗИС 3 ЛЕТ. НЕТ, НЕ ХОЧУ И НЕ БУДУ

Мама поломалась

Примерно к трем годам, а возможно, немного раньше, иногда уже в два, ребенок вдруг меняется. Милый сладкий крошка, такой нежный, такой легко управляемый, в один прекрасный день закатывает первый скандал по пустяковому поводу. Сам повод значения не имеет. Не в той чашке дали молоко. Надели шапку, а он не хотел. Не купили в магазине чупа-чупс, а он хотел. Помогли с чем-то, а он собирался сам.

Совсем недавно, если ребенок хотел чего-то, что вы не собирались давать, его было легко унести, уговорить, отвлечь. И если не хотел, то тоже можно было щекотать, болтать, петь – и он сам не заметит, как уже одет или помыт. Но теперь все эти номера не проходят. Он может настаивать на своем и протестовать и полчаса, и час, и ни на какие уговоры и фокусы не поддается. В первый и второй раз вы утешаете себя тем, что, наверное, это он просто сегодня устал, или у него режутся зубы. После того, как скандалы становятся практически обязательной частью семейной жизни, и редкий день удастся прожить без воплей, слез, кидания на пол предметов – или самого себя, вы понимаете, что тот самый *кризис негативизма*, о котором вы читали и слышали, пришел к вам. И жизнь ваша в обозримой перспективе станет очень насыщенной и эмоционально разнообразной.

«Кризисом негативизма» это время называется потому, что самыми главными словами этого периода становятся НЕТ, НЕ хочу и НЕ буду. По любому поводу и без: нет, нет, нет. Иногда ребенок отвечает НЕТ раньше, чем вы успели договорить. Иногда вы прямо видите, что он на самом деле очень хочет – есть, пить, спать, но твердит: не хочу, не буду. Дети, которые уже хорошо говорят, могут разнообразить репертуар: «Не хочу чистить зубы! Хочу, чтобы болели! Не хочу новой пастой! Противная паста! Не буду! Уйду от вас! Я тебя не люблю! Ты плохая!» и все в таком духе.

Надо сказать, что не все дети используют свое право на кризис негативизма на полную катушку. У кого-то все сводится к паре-тройке эпизодов, у кого-то длится несколько месяцев, а есть и такие, что начинают «зажигать» около двух и вся семья живет как на вулкане почти до четырех. Но в том или ином виде это бывает у всех: ребенок вдруг начинает упорно противиться воле родителей, не слушаться. Словно программа следования начинает давать сбой. Наблюдательные родители часто замечают, что особенно острые проявления негативизма бывают связаны по времени с рывками в развитии: до или после ребенок вдруг скачком, на глазах, взрослеет, становится более самостоятельным. Поэтому кризис негативизма еще называют *кризисом сепарации*, то есть отделения от родителя. Ребенок как бы выходит из блаженного слияния с ним и противопоставляет свою волю – воле родителя.

Это очень важный и интересный момент с точки зрения развития привязанности, здесь есть и новые возможности, и большие риски, поэтому стоит рассмотреть его подробнее.

Что происходит, когда ребенок не слушается? Почему не включается следование? Если мы внимательно понаблюдаем, то убедимся, что непослушание практически всегда случается, когда ребенок вовсе не считает наше поведение поведением привязанности, то есть защиты и заботы. Например, он играет себе, а мы тут приходим: «Пора зубы чистить и спать». Или он хочет вон ту интересную штуку с кнопками, а мы не даем.

Или ему совсем не холодно, а мы ему велим надевать колготки, свитер, шапку, куртку, только потому, что холодно где-то там – на улице, куда мы собираемся идти. Это забота или издевательство? В такие моменты ребенок словно выпадает из привязанности, родитель становится для него не источником любви и поддержки, а источником фрустрации.

Понятно, что чем больше предписаний и запретов в жизни семьи, тем чаще возникают подобные ситуации. Архаично живущие племена, которые умиляют исследователей своими почти всегда довольными и спокойными младенцами, имеют очень мало что запрещать или предписывать маленьким детям. Замерзнет – придет греться, проголодается – протянет руку, захочет спать – заснет, если надо что-то сделать, скажем, по части гигиены, мать просто делает это сама. Да и всяческих техногенных опасностей нет, мир хорошо изучен и понятен, вещи просты и их не так легко сломать младенцу, ценностей особых нет. Поэтому и привязанность редко подвергается испытаниям; многих проблем просто не существует, никто не старается предугадывать потребности ребенка, например, превентивно одевать его, чтобы не замерз, следить за его правильным питанием и пичкать полезными, но нелюбимыми продуктами, укладывать спать строго в определенное время, водить на специальные занятия, на осмотр к врачу и т. п.

Наша жизнь иная. Мы часто вынуждены заставлять и запрещать, то есть делать то, что для ребенка, для его подсознательного восприятия привязанности переводит нас из ряда своих в ряд чужих, тех, кто обижает или не хочет помочь. Соответственно, он не слушается, мы сердимся, заставляем еще больше, то есть становимся еще более «чужими», он упирается еще крепче, и вот скандал готов.

Родителям несладко в такие моменты, но для ребенка происходящее вообще кошмарно. Вся его жизнь до этого строилась на том, что родители приходят на зов и удовлетворяют его потребности. Он поверил им. Колесо заботы исправно крутилось. Все говорило о том, что так будет всегда. Да, случаются сбои, но к этому времени он уже знает, почему: иногда они просто не сразу понимают, чего именно он хочет.

Есть такой период в жизни почти любого ребенка, когда он говорит уже много, но очень неразборчиво. И как же он сердится, когда взрослые его не понимают! Повторяет снова и снова, громко, с выражением: ну, догадайтесь уже! Само его рвение говорит о том, что к этому возрасту он хорошо понимает «цену вопроса». Он верит, что как только его поймут, тут же и сделают, что он хочет. Потому и старается. Наконец, речь его становится лучше, но начинают происходить поистине странные вещи.

Вот он ясно и четко, на русском литературном языке сказал маме: «Хочу конфету прямо сейчас!». Это невозможно было не понять. Но вместо того, чтобы немедленно дать конфету, мама начинает вести себя странно. Она говорит: «Сейчас нельзя, только после обеда» И не дает. Что же это делается, люди добрые! Мама поломалась! Мы не так договаривались! Ребенок в сильном смятении, для него мир рушится. Как это так: мама мне не дает того, чего я очень-очень хочу? Как это так: я и мама можем хотеть разного? Мама ведет себя как чужая? Как тут не

заорать, не зарыдать, не упасть на пол – ведь катастрофа случилась! И мы получаем вместо милого ребеночка маленького монстрика, который может плевать, драться, кусаться и кидаться предметами, от которого можно услышать: «Уходи!», «Я тебя не люблю!», «Ты дура!».

При этом мозг ребенка еще незрел, негативные эмоции захватывают его полностью, никаких разумных доводов он в это время не слышит и не воспринимает, он затоплен протестом, гневом и горем. Вместо родителя – Чужой! Просто сюжет из фильма ужасов.

Как же с этим быть?

Просто. Эффективно. Опасно.

Один из способов стар как мир, и широко использовался родителями всех времен и народов, столкнувшимися с непослушанием ребенка. Как включить у него программу привязанности, а с ней – поведение следования? Да просто – создать ситуацию угрозы. Причем угрозы, которая будет посерьезней дискомфорта от чистки зубов или прекращения игры. Представьте себе, что во время вашего с ребенком конфликта вдруг появляется кто-то чужой и страшный. Как бы ваш юный протестант ни скандалил из-за неполученной конфеты, в этот момент он все забудет и бросится к вам.

Поэтому один из распространенных способов – позвать из кустов Бармалея. «Вот сейчас тебя заберет ба-бай (милиционер, волк)». Если ребенок верит и пугается, у него сразу включается поведение следования, а с ним и послушание. Можно пригрозить оставлением: «Вот я сейчас уйду от тебя, раз ты такой, сиди здесь один». Как мы помним, для ребенка остаться одному практически равно смертному приговору. Еще бы он не испугался! Можно сделать то же самое не словами, а действием: закрыть его в комнате, или выйти самому и закрыть дверь. Наконец, можно ребенка ударить. Боль и угроза повторного удара пугают его – он инстинктивно ищет защиты у родителя, а значит, включает следование и выполняет требование. Можно на него громко крикнуть – тоже примерно тот же эффект.

Это действительно работает, иначе такими приемами не пользовались бы на протяжении тысячелетий. Шлепок, крик, запираение в туалете и Баба-Яга работают не потому, что ребенок осознал неправильность своего поведения и сделал выводы. Он ничему не научился в этой ситуации, ничего не понял. Родитель просто сумел грубым воздействием запустить программу следования, подобно тому, как раньше чинили забарахливший ламповый телевизор – шарахнув по нему кулаком.

Есть ситуации, в которых не остается ничего другого, и лучше крикнуть и шлепнуть, чтобы ребенок немедленно послушался, чем дать ему возможность, дальше беззаботно бежать в сторону проезжей части или высовываться из окна. Только не надо питать иллюзии, что в этот момент вы его воспитываете – вы просто прекращаете прямо сейчас неприемлемое поведение грубым, но действенным способом.

Конечно, можно перестараться, испугать слишком сильно – и тогда вместо следования включится более ранняя программа, с которой мы уже знакомы: «оставайся на месте и кричи». Остановить таким способом ребенка, чтобы не бежал – можно, заставить убрать игрушки – нет. Он проваливается в возраст младше года – какая уборка? Тогда родитель пробует ударить или крикнуть сильнее. Ребенок еще глубже проваливается в стресс, становится еще меньше способен выполнить требования, и уж тем более «перестать орать немедленно». Тут недалеко и до беды –

именно так происходят несчастия, когда родители серьезно травмируют детей, потому что «он ничего не понимает и назло орет».

Но если не случается самых ужасных последствий, к сожалению, последствия все равно есть. С каждым ударом и окриком происходит девальвация привязанности. Одна из нитей в канате рвется. От образа родителя, как источника защиты и заботы, отваливается небольшой кусочек. У привязанности большой запас прочности, за один раз ничего не случится. И за пять. И за десять. А за сколько случится – никто не знает. Никто не может посчитать, сколько раз именно вашему ребенку хватит таких вот случаев, когда ради сиюминутного послушания вы вышли из роли того, кто защищает и заботится, и стали бить, орать, угрожать, оставлять. Сколько повторений нужно именно ему, чтобы утратить чувство защищенности рядом с вами, доверие к вам, чтобы продолжать сохранять привязанность и естественное послушание. Можно заставить телевизор ударом кулака прямо сейчас заработать лучше. Но починить – нельзя. И каждый удар приближает тот момент, когда от сложного прибора останется бесполезная куча деталей.

Так много взрослых людей на вопрос психолога «Были ли для Вас родители источником поддержки, защиты и заботы?» удивленно поднимают глаза и пожимают плечами: «Нет, конечно. А что, так бывает? Они орали в основном. Били иногда. Хотелось только, чтобы отстали».

Не думаю, что кто-то из нас мечтал о таких отношениях со своими детьми.

Быть тренером

Так как же пережить это непростое время без урона для привязанности?

Прежде всего, важно помнить, что ребенок 2–3 лет ничего не делает назло. Делать назло – крайне сложно, на самом деле. Если мы ставим себе цель кого-то «низводить и укрощать», мы должны как минимум точно знать, как этот кто-то воспримет те или иные наши действия, какие чувства они у него вызовут, и что он будет делать под влиянием этих чувств. Ребенок трех лет на все это не способен, что достаточно дотошно доказано многочисленными исследованиями. У него просто еще не созрели те зоны мозга, которые отвечают за взгляд на ситуацию со стороны другого человека и прогнозирование действий и реакций другого. Эта способность появится у него только годам к 6–7. То есть, как бы ужасно ни вел себя наш трехлетка, он никогда не делает это против нас, он с нами не воюет. Хорошо бы и взрослым об этом помнить и не выходить на тропу войны с малышом.

Что происходит на самом деле? Ребенок стремительно растет и развивается. Он так много всего может сам – каждый день больше, чем вчера. Естественным, от такого невероятного продвижения вперед, начинается головокружение от успехов. Когда ты вдруг столько всего начал уметь, так продвинулся, то кажется, что ты вообще сам-сусам и море тебе по колено. Уверенность в своей возможности справляться, в своем праве хотеть и достигать желаемого растет. А мозг пока по-прежнему не критичен, всей сложности ситуации не видит, всех обстоятельств учесть не может.

Психологи проводили очень остроумный и простой эксперимент: детям разного задавали вопрос: «Ты большой или маленький?».

И вот трехлетки, все как один, отвечают: «Я большой!» А пятилетки: «Я маленький» Потом это повторится в подростковом возрасте, при следующем кризисе сепарации.

В тринадцать лет все уверяют: «Я уже совсем взрослый». А в шестнадцать: «Еще нет».

Трехлетка уже так много умеет, но критичность еще не развита, он уверен, что когда он сидит на скамеечке и крутит крышку от кастрюли, то он практически как папа ведет машину. А если возит внутри этой кастрюли ложкой, но это он как мама варит суп.

В пять лет он уже понимает: нет, это не то же самое. Машина не та, и суп не тот. Как папа и как мама он еще не может.

В тринадцать кажется, что если ты уже знаешь, откуда берутся дети, научился курить и материться и сам решаешь, что надеть и куда пойти, ты уже совсем взрослый. А к шестнадцати начинаешь понимать, что нет. Не готов ты еще сам справляться с жизнью, мир сложный и большой, нужно еще многому научиться.

Так и происходят конфликты: ребенок сильно хочет (или не хочет) чего-то, и уверен, что вполне может сам сделать или решить, а родители видят ситуацию шире, со всеми привходящими, и согласиться с ним не могут. Налицо конфликт. Когда один человек говорит «да», а другой «нет» – это конфликт, столкновение интересов, и посмотреть на кризис негативизма интересно именно через призму конфликта как одного из довольно частых видов взаимодействия между людьми вообще.

Все мы время от времени конфликтуем: с родными, соседями, коллегами, властью и даже с самими собой (внутренний конфликт). Это не хорошо и не плохо, это нормально. Везде, где есть люди и их интересы, возможны ситуации, в которых эти интересы не совпадут. Вот и конфликт. Не всегда конфликт – это крик и драка. Это может быть спор в суде, торг на рынке, это может быть вполне корректная и доброжелательная переписка с коллегой, это может быть обсуждение воскресным утром, куда сегодня пойдем (если есть разные мнения) или торг при покупке.

Люди в конфликтах ведут себя по-разному.

Наверное, каждому встречались те, кто конфликтов очень не любит, даже боится, и никогда не может настоять на своем. Всегда уступают, входят в чье-то положение, даже если им предложенный вариант неудобен, неприятен, да и просто не нравится. Окружающие такую черту характера быстро распознают и начинают на человеке «ездить» – сваливать на него неприятные обязанности, решать за его счет свои проблемы, ставить перед фактом, не спрашивая вообще его мнения. Словом, относятся как к «тряпке». Человек обижается, но терпит. Конфликт, противостояние связанные с ними гнев или даже недовольство другого пугают больше, чем потеря от уступки. Они обижаются внутри себя, но терпят, хотя изредка могут выдавать неожиданные всплески обиды. Хотя чаще просто болеют.

Встречаются и люди противоположного типа, они готовы конфликтовать и спорить всегда: надо или не надо, стоит того или не стоит, в любой ситуации не могут «поступиться принципами» и «качают права».

С ними окружающие предпочитают не связываться, не только не спорить, а и вообще не иметь дела по возможности. Никогда не знаешь, где у такого упертого товарища окажутся «принципы», уступать или договариваться он не любит и не умеет, кому нужна жизнь как на вулкане? Ну, а если он повстречает другого такого же, то может все закончиться как в детском стихотворении: «В нашей речке утром рано утонули два барана». Со здоровьем у упертых обычно тоже не очень – слишком много времени проводят в состоянии мобилизации, отравляя организм стрессом.

Конечно, это крайние полюса – люди, которые всегда уступают и люди, которые всегда упираются. У них однотипная стратегия на все случаи жизни, и ничего хорошего в этом нет. Жизнь сложная, ситуации разные. Есть случаи, когда

стоит упереться. Если на кону твои ценности, твое самоуважение, или безопасность других людей, или долг и честь, взрослый человек должен быть способен сказать: «На том стою и не могу иначе» и не прогибаться под давлением. Есть ситуации в жизни, когда очень глупо упираться – либо вообще это бесполезно, либо вопрос того не стоит, и хорошо бы это понимать. Бывают случаи, когда отношения важнее, чем конкретное решение вопроса, и взрослый человек должен быть способен уступить и не злиться потом, не таить обиду. Иногда нужно найти компромисс: не по моему будет и не по вашему, а посередине, здесь вы уступите, а здесь я. Иногда проявить изобретательность и найти решение, выгодное для всех: ты не любишь готовить, но любишь наводить порядок, а я наоборот, давай разделим дела. То есть хорошо, когда у взрослого человека в запасе есть целая колода разных стратегий поведения в конфликте. В конкретной ситуации он как бы раскладывает колоду перед собой и думает: уступать? упираться? торговаться? придумать что-то еще? Он гибок, адаптирован к жизни, его шансы быть успешным в работе и в отношениях высоки.

Если ребенка наказывают за любую попытку протеста, или если, наоборот, родители так боятся его расстроить, что никогда с ним не спорят, он просто не сможет освоить всего разнообразия стратегий. Его реакцией на стресс – а конфликт с родителем это прежде всего стресс – будут уже знакомые нам два варианта: либо избегание мобилизации, отказ от защиты своих интересов – позиция «тряпки», либо застревание в мобилизации, невозможность уступить и смириться – позиция «барана».

Получается, что кризис негативизма это не просто испытание для родительских нервов, данное нам за неизвестно какие грехи. Это время, когда ваш ребенок учится настаивать на своем, конфликтовать. И вы, как опытный тренер, можете помочь ему освоить разные стратегии поведения в конфликте. Вы не боретесь с ним, вы не противник – вы тренер, спарринг-партнер. Невозможно же научиться играть в теннис в одиночку. Вот и конфликтовать тоже – можно научиться только с партнером, который подскажет, поможет, примет удар и даст подачу.

Трехлетка вдруг открывает для себя мир конфликта, он обнаруживает, что родитель хочет не того же, что он. Да, сначала у него шок и протест, а потом, если родитель не прерывает ситуацию искусственно шлепком или криком, он начинает учиться с этим как-то обходиться, осваивать разные стратегии. Ребенок учится жить в мире, в котором его воля ограничена волей других людей, в котором его желания и желания значимых для него людей не всегда совпадают. В этом главная задача этого возраста.

NB! Важно, чтобы в процессе столкновений с вами ребенок получал разный тип ответных реакций. Чтобы когда-то ему уступали, а когда-то не уступали, чтобы когда-то переводили в игру, а когда-то договаривались, а когда-то еще по-другому, чтобы как в жизни, были разные варианты. Это довольно естественно: есть что-то, чего вы не разрешите никогда, хоть он весь день ори. Например, совать пальцы в розетку. И есть вещи, в которых вполне можно уступить: ну, не хочет он такую кашу, не нравится ему, можно и не давать. И еще много ситуаций, когда может быть по-разному. Вместе собрать игрушки. Поспорить с папой, что ребенок не успеет одеться, пока вы считаете до десяти и с треском проиграть. Понять, что Луну с неба достать никак не выйдет, и поплакать про это.

Ну, и помнить, что этот кризис не будет вечным.

Очень большая собака

Кризис негативизма испытывает на прочность не только терпение родителя, но и саму привязанность. Остается ли поведение взрослого в конфликте поведением сильного, поведением защиты и заботы? Не начинает ли он «бодаться» с малышом на равных, либо пасовать перед угрозой истерики? Или, говоря прямо, может ли взрослый остаться взрослым?

Особенность отношений привязанности в том, что они *иерархичны*, это отношения между сильным и слабым, между доминирующим и зависимым. Ребенок – Очень Маленькое Существо, он нуждается во взрослом, получает защиту и заботу, а в ответ следует и слушается... Ну, кроме тех случаев, когда не слушается. ?

Во второй половине прошлого века, отойдя от ужасов Мировой войны и открывая для себя радости близких, теплых семейных отношений, на волне свободных 60-х, многие европейские и американские родители прошли через искушение отказаться от иерархии в воспитании детей. Стал популярен либеральный подход, который предлагал относиться к детям как к равным, общаться с ними по-дружески, ничего не запрещать и не приказывать. Дети называли родителей по имени, спорили с ними на равных, сами решали, что им есть, что носить и как проводить время. Это было реакцией на усталость после веков жесткого патернализма в семьях, с беспрекословным подчинением старшим, суровыми наказаниями и описанными Диккенсом «холодными домами», в которых выросли многие – и своим детям того же не хотели.

Увы, довольно скоро выяснилось, что любая палка о двух концах, даже либеральная. Отсутствие иерархии в отношениях с родителями входило в противоречие с программой привязанности, вызывало у ребенка чувство незащищенности, тревоги: если мои взрослые – такие же, как и я, то есть дети, то кто же нас всех защитит от опасностей мира? Психологи стали отмечать рост детских неврозов, «вседозволенность» вовсе не делала детей счастливыми. До России эта волна докатилась позже, примерно к 90-м, и результаты оказались ровно те же. Детям нужны взрослые, сильные и уверенные, а не просто партнеры по играм и развлечениям.

Ответом на суровость и жестокость предшествующей модели родительства должно быть не безответственное «равенство», а *властная забота* — забота сильного и ответственного, доминирование, которое используется не для того, чтобы подчинять и угнетать, а для того, чтобы помогать и защищать. И кризис негативизма – как раз тот момент, когда способность к властной заботе проходит первую серьезную проверку. Довольно легко не сердиться на беспомощного младенца. А вот этот своевольный, вопящий, брыкающийся? Получится ли не перейти к насилию, но и не спасовать? Здесь очень важны оба компонента: и доминирование, и забота, потому что ребенку в равной мере будет страшно и плохо как с родителем инфантильным, беспомощным, так и с суровым, не чутким к потребностям ребенка. Если мама и папа меня не защищают, а обижают – кто меня защитит? Если мама и папа меня и моих криков боятся – что они станут делать, если придет саблезубый тигр?

Можно уступить с позиции сильного, можно сказать: «Ну, вообще-то я думаю, что этого не стоит делать, но я вижу, что тебе очень хочется пойти в новом платье гулять, поэтому я тебе разрешаю, потому что я тебя люблю» или «Я считаю, что овсяная каша очень полезна, но ты говоришь, что ты ее ненавидишь, поэтому, хорошо, мы не будем ее есть, я не буду заставлять тебя». Это уступка как проявление защиты и заботы, проявление надежной привязанности.

А можно уступить с позиции слабого: «Да отстань уже, да отвяжись, весь мозг мне уже вынес! На и замолчи, это невозможно...». Это не защита и забота, а капитуляция, выталкивание ребенка в доминантную роль, к которой он не готов и которой на самом деле не хочет. Он конфету хочет, а не в начальники.

Отказывать тоже можно из позиции заботы, а можно из позиции насилия. Можно запрещать, но при этом сочувствовать ребенку, сохранять с ним доброжелательный контакт. Можно предложить контейнирование: «Я понимаю, как тебе хочется еще мультик, но нам пора спать. Ты расстроился? Иди ко мне, я тебя пожалею». Можно предложить свою помощь в перемещении доминанты внимания, чтобы завершить удовольствие было легче: «Как ты думаешь, ты сможешь сам нажать на правильную кнопку, чтобы выключить? Какого она цвета, помнишь? А поможешь мне на стол накрыть – скоро папа придет?»

Если родитель не чувствует себя вправе запретить, если он не в доминантной ответственной роли, то он должен для того, чтобы запретить, «раскочегариться», разозлиться: это я не просто так тебе запрещаю, а потому, что ты плохой, ты виноват. «Тебе лишь бы смотреть мультфильмы бесконечно! Ты совсем от рук отбился! Как тебе не стыдно капризничать – такой большой мальчик!» – и все в таком роде. И сразу запрет перестает быть поведением защиты и заботы, он воспринимается ребенком как нападение, вызывает обиду.

Кризис негативизма – действительно сложный момент. Очень многие родительско-детские отношения дают первую трещину именно в это время. Некоторые родители даже так и говорят: «У нас до двух с половиной лет все было хорошо, а потом он стал невозможным, начал меня раздражать». Раздражение – это признак того, что родителя вынесло из взрослой позиции, из позиции защиты и заботы.

Видели ли вы когда-нибудь такую сцену? Лето, двор. Посреди него лежит большая-большая старая собака, на солнышке, греется. И вокруг нее носится щенок. Он бегают, он весь полон сил, ему хочется общаться, он ее то за ухо куснет, то на нее залезет, то гавкнет у нее над ухом, так, что она вздрогнет. И конечно же, он ей мешает, конечно же она предпочла бы, чтобы он этого всего не делал. Но разве можно себе представить, что она раздражается? Она не раздражается, она слишком большая. Она смотрит на это с совершенно другого масштаба: ну, вот он такой, он щенок, что с него взять.

Когда взрослый чувствует себя очень большим, его тоже дети не раздражают. Он расплескал воду в ванной, неаккуратно ест, долго одевается, скачет и вопит – ну, так он же маленький. Можно что-то попытаться с этим сделать, если очень нужно, но сердиться то на что? Взрослый, который раздражается, перестал быть большим. Вот эта расплесканная вода стала больше его, эта размазанная каша, это опоздание в детский сад, этот шум в квартире. Его вынесло из взрослой роли.

NB! Иногда, если терпения не хватает и раздражение на ребенка или отчаяние при виде его слез, захлестывают, очень полезно спросить себя: «А сколько мне сейчас лет?». И если вы чувствуете, что явно не столько, сколько в паспорте, то самое лучшее в этот момент – отойти немножко в сторону от ребенка и заняться собой. Взять паузу, подышать, умыться, выпить чаю с шоколадкой, сделать несколько энергичных движений.

Спросить себя: мне сейчас плохо – почему? Услышать свой ответ: «Потому что я устала, потому что я представляю, что мне сейчас вытирать это разлитое молоко, потому что вообще-то я сейчас хотела лечь спать, а не вытирать молоко. Сил никаких

нет!» И после этого искренне себя пожалеть. Мысленно обнять, взять себя на ручки: «Ах ты моя бедняжка, так устала, а тут еще молоко разлили». Сразу становится полегче.

Наверное, совсем от этого никто не застрахован. Сложно всегда оставаться большой доброй собакой. Жизнь наша совсем не собачья, кроме детей, в мире так много всего, что вполне может оказаться больше нас: болезни, безденежье, конфликты с близкими, просто хроническая усталость – а тут еще и он вопит и требует. Важно, можем ли мы вовремя понять, что вылетели из взрослой роли и поскорее в нее вернуться.

После войны

Мы говорили о том, что ребенок переживает довольно болезненное открытие: я и родители можем хотеть разного, мы отдельные люди. Психологи говорят, что в этот момент происходит разрыв *симбиотической связи*, представления о себе и родителях как едином целом. Симбиоз не может быть вечным, ведь ребенку предстоит вырасти и отделиться от родителей полностью. Нужно же когда-то начинать. На самом деле в его жизненном багаже уже есть два мощных акта сепарации: роды, отделение от тела матери, и кризис одного года, когда он слез с рук и обрел свободу перемещения. Но тогда он был мал, не осознавал, что происходит, а теперь ему страшно. Он переживает конфликты с родителями как угрозу привязанности, как риск остаться без их любви. Ему страшно, он злится, при этом он не может не спорить, не сепарироваться, этого требует программа развития, но как же ему тяжело!

Если родитель остается заботливым взрослым, пусть даже он в процессе конфликта рассердился, он постарается дать понять ребенку, что ссора ссорой, но с привязанностью все в порядке. Обнимет, вытрет слезы, поможет умыться, собрать разбросанное. Такой опыт выхода из ссоры дает ребенку важнейшее знание: **привязанность перекрывает конфликт**, она сильнее, ссоре ее не разорвать. Можно хотеть разного, можно поругаться, можно рассердиться друг на друга, наговорить обидных слов – но отношения никуда не делись, любовь мамы ко мне не разрушить, всего лишь сказав ей: «Ты дура!». Это плохо, маме это не понравилось, но *меня* она по-прежнему любит. И я теперь, когда уже не сержусь, тоже очень ее люблю. Важнейший посыл на всю жизнь, основа всех будущих прочных отношений: можно быть разными, можно сердиться, но все равно любить. Бывает, что рассердишься и сделаешь что-то плохое, но потом можно помириться, попросить прощения.

Но что, если родитель после конфликта превращается в сурового неумолимого, холодного судью, чье прощение нужно долго вымаливать? Или мама становится обиженной маленькой девочкой с надутыми губками, а то и плачет? В некоторых семьях считается очень важным добиться от ребенка извинений после ссоры. «Пока не извинишься – не подходи!» – гордо заявляет родитель и начинает ребенка подчеркнуто игнорировать, в полной уверенности, что учит того признавать свои ошибки.

Однако для ребенка это звучит иначе. Получается, что его вышвырнули из отношений, привязанность поставили под вопрос. Теперь ему нужно ее обратно завоевывать, заслуживать, он больше никогда не сможет быть в ней уверен. Ему сказали по сути: «теперь ты отвечаешь за то, чтобы мы были вместе, ты решаешь, когда наша привязанность вернется и вернется ли вообще, я с себя эту ответственность снимаю». То есть, если говорить прямо, родитель уволился с роли родителя.

В мире ведь так не устроено, чтобы дети заводили себе родителей и строили с ними отношения. Все наоборот – это взрослые заводят детей и отвечают за отношения с ним. Для ребенка все эти «пока не извинишься – не подходи» означают, что родитель заявил: «Все, я больше не родитель. Ты меня теперь нанимаешь. Не я тебя в ребенки взял, а ты меня зовешь на роль родителя. Будет предложение – озвучивай, подходи». Это полностью переворачивает всю конструкцию, и вот тут может начать формироваться искаженная, *перевернутая привязанность*[4].

Это отношения, в которых ребенок был вытолкнут в доминантную роль и вынужден стать главным. Не от хорошей жизни – просто выхода нет, родитель-то уволился. Дети, конечно, очень этого не любят, долго сопротивляются, но если раз за разом родители всучивают им ответственность за отношения, позволяют себе детскую реакцию обиды, рано или поздно ребенок смиряется: ну, уволился, так уволился, что же делать. Придется самому.

Иметь дело с таким ребенком очень тяжело. Следование не работает – за кем следовать, если взрослый больше не взрослый? Мы ему слово – он нам десять. Мы ему что-то говорим – а он и не собирается слушать. Мы его что-то просим – он плевать хотел. Грубит, требует, а то и угрожает.

Помните маленького барчонка-деспота из фильма про Красную шапочку, за которым ходила целая толпа няnek, а он всех грозил избить плетками? При этом было видно, насколько этот невыносимый ребенок одинок и несчастен, каким незащищенным себя чувствует среди всего этого подобострастного потакания. Попавшая в этот странный дом девочка-подросток оказалась, похоже, самым взрослым человеком, которого малыш (на самом деле малышка) видел в своей жизни. Когда Красная Шапочка не спасовала перед его гневом и пожалела, проявила доминантную заботу, ребенок потянулся к ней всей душой.

Перевернутая привязанность – малоприятное явление, причем не только для взрослых, но и для самого ребенка. Он будет качать права, бунтовать, строить взрослых – и чувствовать себя глубоко несчастным, потому что за доминантную роль заплатит чувством защищенности, заплатит своим детством.

А воспитывать как?

Действительно, как? Нужно же ему объяснить, что драться, плевать и обзывать – нехорошо, даже если ты очень сердит? Он же решит, что так и нужно, если его только целовать и обнимать?

Вопрос важный, и, чтобы на него ответить, нам нужно разобраться в том, как устроен мозг и где в нем хранится привязанность.

Мозг человека устроен сложно, в нем есть части очень древние, отвечающие за нас как за просто тело, которое дышит, движется, питается – это ствол. Есть верхняя, самая продвинутая и молодая часть – кора с ее извилинами, которая делает из нас собственно человека разумного, способного читать, считать, рассуждать, сопоставлять, изобретать новое. А между ними есть лимбическая система – средний мозг, или внутренний мозг. И вот она отвечает за все, что между миром природы и миром разума. Там живут эмоции и бессознательные реакции, там живут программы, обеспечивающие выживание и продолжение вида. Это прежде всего программа самосохранения – отслеживание угроз и мобилизация в ответ на угрозу, программа продолжения рода: поиск партнера, желание быть с ним, сексуальное поведение, и программа выращивания потомства – та самая программа привязанности, о которой мы ведем речь. Взрослому эта программа предписывает поведение защиты и заботы, чувство ответственности, а ребенку – зависимость, доверие и следование. Программы

реализуются бессознательно, в простых жизненных условиях даже люди с очень невысоко развитым интеллектом (с диагнозом умственной отсталости) могут быть хорошими родителями и вырастить детей в защите и заботе – при условии, что сами были выращены так же.

Между разумным, верхним мозгом и лимбической системой есть определенная связь. Когда лимбическая система спокойна, не видит угрозы, верхний мозг работает в штатном режиме. Мы в ясном сознании, думаем о делах, решаем повседневные задачи, или с удовольствием развлекаемся и отдыхаем. Но как только получен сигнал опасности, в кровь выделяются гормоны стресса. Мы все прекрасно знаем по личному опыту, что в ситуации стресса способность размышлять затруднена. Можно думать о поисках выхода из конкретной ситуации, но не более того. Это похоже на объявление военного положения в государстве – в это время парламентские дискуссии, разработка новых законов, проведение экономических реформ неуместны, власть переходит к силовым ведомствам, развитие и строительство нового временно прекращаются, все решения принимаются исходя из одной цели: преодолеть угрозу. Процветание и развитие снимаются с повестки дня – на кону выживание.

Также и ребенок – когда его лимбическая система в тревоге: он испуган, болен, устал – он прекращает деятельность по познанию мира и ищет близости с родителем, чтобы чувствовать себя в безопасности рядом со своим взрослым. Понятно, что конфликт с этим самым взрослым для него – вдвойне стрессовая ситуация, мы помним, что привязанность – витальная потребность, и угроза привязанности переживается так же серьезно, как угроза жизни. А тут такой ужас происходит: мама или папа сердятся на меня, кричат, дают понять, что я не такой, как им надо, как будто я больше не их. И это еще если родитель не начинает драться или прямо угрожать отвержением: «Уходи от меня, ты мне такой не нужен!» – а тоже ведь бывает.

В таком состоянии все силы ребенка мобилизованы на то, чтобы пережить стресс. Ни на какое обучение, освоение новых правил и норм, у него нет сил, кортикальный, обучающийся, мозг передал бразды правления, отошел в сторону. А значит, все ваши умные и правильные слова, все нравоучения ребенку в эти минуты не то что в одно ухо влетят, в другое вылетят, – они даже не влетят, просто не попадут в его голову, останутся пустым звуком. Когда дети злы, испуганы, растеряны, когда они в сильных эмоциях – бесполезно в эти моменты сеять разумное, доброе, вечное с помощью слов. Слова – язык верхнего, кортикального мозга. А он в вынужденном отпуске.

NB! Если мы хотим, чтобы ребенок нас услышал и понял, нам важно прежде всего успокоить его лимбическую систему. Вывести из стресса, дать понять, что мы по-прежнему его родители, и по-прежнему готовы защищать и заботиться. Обнять, утешить, проговорить его чувства, чтобы он понял, что вы с ним на связи, понимаете и чувствуете его.

Если ситуация только еще начала накаляться, можно ее попробовать разрядить: потормозить, пощекотать, дать много тактильного контакта, можно предложить игру, увлечь каким-то вопросом.

Если скандал уже разгорелся, деваться некуда – надо ждать, пока стресс стихнет и хотя бы не подливать масла в огонь криком, угрозами и невыполнимыми требованиями типа «прекрати орать», «немедленно успокойся», «замолчи сейчас же». (Вы сами-то захотели бы такое услышать, когда рыдаете – от мужа, например?) Просто остаемся рядом, если дается – обнимаем, гладим, что-то говорим. Смысл слов

не очень важен, он все равно не очень понимает, важнее интонация, присутствие, прикосновение. Конечно, очень важно ваше собственное состояние, если вас трясет, вы ребенка не успокоите. Поэтому прежде всего вспоминаем про большую собаку, дышим, успокаиваемся сами – иногда этого достаточно, чтобы стресс ребенка пошел на снижение. Такое явление, как бессознательная эмоциональная подстройка ребенка и родителя мало изучено, но оно явно существует: по нашему дыханию, голосу, выражению лица, возможно, запаху дети довольно точно определяют наше эмоциональное состояние и начинают менять свое, чтобы звучать в унисон с родителем. Поведение следования, еще одно проявление.

А все поучения, нравоучения, рассуждения о том, как надо было, обучение новым технологиям общения – исключительно после того, как ребенок уже поплакал, расслабился, утешился, слезы высохли, военное положение отменено, кортикальный мозг вернулся к исполнению своих обязанностей, готов учиться. Вот теперь – самое время: рассказывайте, как не надо было, как можно было иначе, обсуждайте, формулируйте правила поведения и просите их запомнить на будущее. То есть говорите все, что вы хотите, чтобы было действительно ребенком услышано, а не просто вы для себя птичку поставили, что родительскую работу выполнили, повоспитывали. Все это говорится только в спокойном и доверительном состоянии, когда вы можете сесть рядом, обнять ребенка, заглянуть ему в глаза, назвать ласковым именем – вот в этот момент привязанность сделает свое дело, включится следование, и воспитание пойдет успешно.

Хотите, чтобы он умел просить прощения? Просите сами, покажите пример выхода из ссоры и признания ошибок. Если с привязанностью все будет в порядке – у него включится подражание и он тоже научится, сам, без нравоучений.

* * *

Как мы видим, кризис негативизма – такое время, когда ребенок и ваши с ним отношения могут много приобрести, но могут и серьезно пострадать.

Поэтому самое лучшее, что вы можете сделать для своих детей, когда они начнут с вами скандалить – скандалить с ними качественно. Разнообразно по репертуару, из позиции силы и заботы, и обязательно восстанавливая потом отношения, показывая, что наши отношения конфликт не может разрушить.

Зато если вы справились, если смогли убедить ребенка, что ваша с ними привязанность прочна и надежна, то вас ждет награда – следующий прекрасный возраст, когда к вам снова вернется покладистый, милый ребенок.