

A close-up photograph of a man with a beard and a young child. The man is on the left, looking down at the child with a gentle smile. The child is on the right, looking up at the man. The man is wearing a blue sweater, and the child is wearing a blue sweater and a grey scarf. The background is blurred green foliage.

Радик Яхин

ПРИВЯЗАННОСТЬ РЕБЕНКА

Радик Яхин

ПРИВЯЗАННОСТЬ РЕБЕНКА

«Автор»

2026

Яхин Р. С.

ПРИВЯЗАННОСТЬ РЕБЕНКА / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

Книга подробно исследует эволюцию привязанности — от первых месяцев жизни до взросления и обретения полной автономии. На основе научных данных и практических наблюдений автор последовательно раскрывает, как формируется эмоциональная связь между ребёнком и значимыми взрослыми, и как она влияет на развитие личности, самооценку, социальные навыки и способность строить отношения. Книга будет полезна: - родителям, желающим лучше понимать потребности ребёнка на каждом этапе; - психологам и педагогам, работающим с детьми и подростками; - студентам психологических и педагогических специальностей; - всем, кто интересуется вопросами развития личности и здоровых отношений. Это не просто теоретическое исследование, а практическое руководство, помогающее осознанно сопровождать ребёнка в его движении от полной зависимости к зрелой самостоятельности — с сохранением глубокой эмоциональной связи.

© Яхин Р. С., 2026

© Автор, 2026

Радик Яхин

ПРИВЯЗАННОСТЬ РЕБЕНКА

ПУТЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Повествование идёт от мужчины и женщины – с разными интонациями.

Представьте, что вы держите в руках не просто книгу. Представьте, что это разговор с тем, кто понимает самое важное – вашу любовь к ребенку и ваши страхи.

Я пишу эти строки поздно ночью, когда за окном тихо шумит город, а мои собственные дети уже давно видят сны. Я пишу их потому, что когда-то, много лет назад, я точно так же сидела в тишине, держа на руках плачущего младенца, и думала: «А правильно ли я делаю? А не испорчу ли я его? А достаточно ли я хорошая мать?»

Если вы хоть раз задавали себе эти вопросы – эта книга для вас.

Мы живем в мире, где мнений о воспитании больше, чем звезд на небе. Одни кричат: «Не бери на руки – избалуешь!» Другие шепчут: «Дай грудь по первому требованию». Третьи уверяют: «Режим – всему голова». Четвертые: «Слушай только свое сердце».

А вы сидите между этими голосами, смотрите на своего ребенка и не знаете, кому верить.

Я хочу рассказать вам одну историю.

Несколько лет назад ко мне на консультацию пришла молодая мама. Назовем ее Аня. Ее сыну было два года, и она была на грани отчаяния. «Он не отпускает меня ни на шаг, – плакала она. – Я не могу даже в туалет сходить. Стоит мне исчезнуть из поля зрения – начинается истерика. Свекровь говорит, что я его избаловала, что надо быть жестче. Подруги советуют оставить орать – переберется. А я не могу. Я чувствую, что это неправильно, но сил уже нет».

Аня ждала от меня волшебной таблетки. Четкой инструкции: делай раз, два, три – и ребенок станет самостоятельным, спокойным, удобным.

Вместо этого я спросила: «Аня, а что ты чувствуешь, когда он тянется к тебе?»

Она замерла. А потом расплакалась: «Я чувствую, что я ему нужна. Что я – вся его вселенная. И это так страшно, потому что я боюсь не справиться».

В этот момент мы коснулись самого главного. Не методов воспитания. Не техник сепарации. Не советов, как отучить от рук. Мы коснулись привязанности.

Привязанность – это не то, что вы делаете. Это то, что вы есть для своего ребенка.

Это невидимая нить, которая связывает вас крепче любой пуповины. Это первое и самое главное отношение в жизни человека. Отношение, которое определит все остальные: как он будет дружить, любить, доверять, бояться, надеяться, верить.

И сегодня, когда Анин сын уже пошел в школу, она говорит мне: «Знаешь, я до сих пор благодарна себе за то, что не послушала тогда советчиков. Что носила его на руках, когда он плакал. Что разрешала ему быть зависимым, чтобы однажды он смог стать самостоятельным».

Эта книга – о том, как пройти этот путь вместе. От полной зависимости новорожденного, который не представляет себя без вас, до зрелой автономии взрослого человека, который умеет любить, но не теряет себя в любви.

Это не сборник рецептов «как сделать ребенка удобным». Это приглашение в путешествие. В путешествие по возрастам, кризисам, открытиям и трудностям. По вашим собственным чувствам, страхам и надеждам.

Мы пройдем 32 главы – 32 шага от рождения до взросления. Мы будем говорить не только о детях, но и о вас. Потому что привязанность – это танец двоих. И то, как вы танцуете, зависит не только от ребенка, но и от вашей собственной истории.

Вы узнаете:

- Почему брать на руки – не баловство, а биологическая необходимость

- Как формируется стиль привязанности и можно ли его изменить
- Почему подростковая «неблагодарность» – признак здоровья, а не катастрофа
- Что делать, когда кажется, что вы все испортили
- Как отпустить, но не потерять

И самое главное – вы поймете, что идеальных родителей не существует. Существуют родители, которые любят, ошибаются, признают ошибки и продолжают любить. Этого достаточно.

Переверните страницу. Ваш ребенок ждет вас там – в каждом возрасте, в каждом кризисе, в каждом моменте этой книги.

Давайте начнем это путешествие вместе.

Часть первая: Начало

Глава 1. От рождения до 3 месяцев: Психологическая пуповина

1. Формирование базовой привязанности

Когда ребенок появляется на свет, он не знает, где заканчивается он и начинается мама. Для него вы – одно целое. Его ручка, ваша грудь, свет в окне, звук вашего голоса – все это единый поток ощущений, в котором нет границ.

В первые недели жизни младенец не различает себя и мать. Эмоциональная связь выступает как «психологическая пуповина» – источник безопасности и регуляции состояния. Каждое прикосновение, голос, взгляд укрепляют эту связь, формируя первое ощущение «я» в мире.

Представьте, что вы попали в страну, где не знаете языка, не понимаете обычаев, не можете самостоятельно передвигаться и даже не знаете, что вы – это вы. Единственное, что у вас есть, – это кто-то, кто держит вас за руку. Кто-то, чей запах вы узнаете, чей голос вас успокаивает, чье тепло дает ощущение, что все будет хорошо.

Вот что чувствует новорожденный.

Исследования показывают: в первые три месяца жизни мозг ребенка развивается с невероятной скоростью. Каждую секунду формируются тысячи новых нейронных связей. И качество этих связей напрямую зависит от того, насколько безопасно чувствует себя ребенок.

Когда вы берете малыша на руки, он слышит ваш сердцебиение – тот самый ритм, который сопровождал его девять месяцев в утробе. Этот звук действует как успокоительное. Когда вы кормите его, он не просто насыщается – он учится доверять: «Мои потребности будут удовлетворены». Когда вы смотрите ему в глаза, он впервые видит отражение себя: «Я существую, потому что меня видят».

Марина, мама троих детей, рассказывала мне: «С первым ребенком я боялась избаловать. Держала в руках по минутам, старалась не приучать. Он много плакал, я думала – колики. Со вторым уже не до страхов – носила в слинге сутками. И он был спокойнее, хотя колики были те же. Только потом я поняла: ему просто нужна была я».

Практическое упражнение: В течение одного дня просто наблюдайте за своим взаимодействием с младенцем. Не оценивайте, не исправляйте, не старайтесь делать «правильно». Просто замечайте: сколько раз вы берете его на руки? Как вы на него смотрите? Что чувствуете в момент кормления? Что происходит с вами, когда он плачет? Запишите свои наблюдения в блокнот. Это первый шаг к осознанности.

2. Крик как инструмент выживания

Плач младенца – это не манипуляция. Это не попытка достать вас, не каприз и не «характер». Это врожденный механизм выживания, отточенный миллионами лет эволюции.

Представьте себе древнего человека. Младенец, который не умеет ни ходить, ни говорить, ни защищаться, полностью зависит от взрослого. Если он тихий и незаметный, его могут просто не заметить. Забыть. Оставить. Природа позаботилась об этом: младенец запрограммирован издавать звуки, которые невозможно игнорировать.

Крик новорожденного – на определенной частоте, которая вызывает у взрослого физиологическую реакцию. Учащается пульс, повышается давление, возникает непреодолимое желание сделать что-то. Это не случайность. Это механизм, который гарантирует, что взрослый подойдет, возьмет на руки, проверит, покормит, защитит.

Психолог Джон Боулби, основатель теории привязанности, называл это «инстинктивным поведением». Ребенок кричит – взрослый подходит – ребенок успокаивается – связь укрепляется. Тысячи повторений формируют паттерн: «когда мне плохо, помощь приходит».

Но что происходит, если на крик не реагируют?

Первое время ребенок будет кричать громче. Потом, если реакции нет, он может замолкнуть. Но это не спокойствие. Это отчаяние. Его нервная система переходит в режим экономии ресурсов: «кричать бесполезно, буду молчать и ждать». Это состояние называется «выученная беспомощность».

Наталья, детский психолог с двадцатилетним стажем, вспоминает случай: «Ко мне привели годовалого мальчика, который никогда не плакал. Бабушка хвасталась: «Такой спокойный растет, не то что другие». Когда я осталась с ним в комнате, он даже не посмотрел на меня. Не искал бабушку. Не звал. Просто сидел и смотрел в стену. Это было страшнее любого крика. Этот ребенок уже научился: «меня не услышат, значит, не буду и пытаться».

Важно понимать: реагируя на плач, вы не «балуете» ребенка. Вы удовлетворяете его базовую потребность в безопасности. Вы говорите ему на языке, который он понимает: «ты не один, я здесь, я позабочусь».

Упражнение-наблюдение: В течение нескольких дней записывайте, как вы реагируете на плач ребенка. Что вы чувствуете в первый момент? Раздражение? Тревогу? Желание немедленно успокоить? Желание подождать? Попробуйте в момент плача сделать глубокий вдох и просто сказать себе: «Он не пытается меня достать. Он зовет меня, потому что я – его безопасность». Это простое осознание меняет реакцию.

3. Мимика и контакт глазами

Примерно к шести-восьми неделям происходит чудо. Ребенок впервые осознанно улыбается вам в ответ. Не рефлекторная гримаса, а настоящая улыбка, адресованная именно вам.

Этот момент психологи называют «началом социальной улыбки». И он знаменует огромный скачок в развитии. Ребенок начинает различать: вот лицо мамы – и оно вызывает у меня радость. Я узнаю его. Я жду его. Я реагирую на него.

С этого момента начинается настоящий диалог. Вы смотрите на ребенка – он смотрит на вас. Вы улыбаетесь – он улыбается в ответ. Вы высовываете язык – через некоторое время он пытается повторить. Эти микровзаимодействия – не просто милая игра. Это кирпичики будущей привязанности.

Исследование, проведенное в Кембриджском университете, показало: матери, которые чаще смотрели в глаза своим трехмесячным детям, имели более глубокую эмоциональную связь с ними в возрасте одного года. Контакт глазами вызывает выброс окситоцина – гормона привязанности – одновременно и у матери, и у ребенка.

Это улица с двусторонним движением. Ребенок смотрит на вас – вы чувствуете тепло. Вы смотрите на ребенка – он чувствует себя значимым.

Но есть и обратная сторона. Если мать избегает смотреть в глаза, если ее лицо каменное, если она смотрит в телефон, а не на ребенка, у него формируется иной опыт: «меня не видят, я не важен».

Елена вспоминает свое материнство: «Я кормила дочку и постоянно листала ленту. Мне казалось, что я с ней, я же держу ее. Но однажды я заметила, что она тянет ручку к моему лицу, пытается повернуть его к себе. И меня как током ударило. Она хочет, чтобы я на нее смотрела. Чтобы я была с ней, а не в телефоне. С тех пор кормление стало нашим священным временем. Без экранов, без спешки, только мы вдвоем».

Упражнение «Лицом к лицу»: Несколько раз в день выделяйте 3-5 минут, когда вы просто смотрите на ребенка. Можно положить его на пеленальный столик, на кровать, на колени. Наклонитесь так, чтобы ваши лица были на расстоянии 20-30 сантиметров. Смотрите в глаза, улыбайтесь, стройте рожицы, разговаривайте. Не ждите быстрой реакции – просто будьте в контакте. Это время важнее любых развивающих игрушек.

4. Роль «материнской речи»

Вы когда-нибудь замечали, что разговариваете с младенцем иначе, чем со взрослыми? Голос становится выше, слова растягиваются, интонации становятся почти певучими. «Ка-а-акой хо-ро-о-ший ма-а-алы-ы-ыш!»

Это не случайность и не глупость. Это универсальный язык общения с младенцем, который исследователи называют «материнской речью» (на английском – «motherese»). И он есть во всех культурах мира. Даже в тех, где дети растут в совсем иных условиях, матери интуитивно используют этот стиль.

Почему это работает?

Во-первых, высокий тон лучше улавливается слуховой системой младенца. Ребенок слышит вас даже в общем шуме.

Во-вторых, растянутые гласные и медленный темп дают ему время обработать информацию. Для новорожденного ваша речь – как иностранный язык. Ему нужно время, чтобы разобрать слова, интонации, эмоции.

В-третьих, «материнская речь» эмоционально насыщена. Ребенок считывает не столько слова, сколько чувство, стоящее за ними. «Я рада тебя видеть», «Я спокойна», «Я забочусь о тебе» – все это передается через интонацию.

Исследования с использованием МРТ показывают: когда младенец слышит «материнскую речь», у него активизируются те же зоны мозга, что и у взрослого при прослушивании любимой музыки. Это буквально награда для его нервной системы.

Но дело не только в физиологии. Через «материнскую речь» вы передаете ребенку культуру, язык, эмоциональные паттерны. Вы учите его, как звучит любовь.

Ольга, мама двойняшек, рассказывала: «Я так уставала, что иногда просто молчала. Кормила, переодевала, укачивала – молча. И вдруг заметила, что дети стали меньше гулить, меньше смотреть на меня. Я испугалась. Стала специально включать аудиосказки, чтобы в доме был звук. А потом поняла: им нужен не звук из колонки, им нужен мой голос. Я стала петь им, даже когда не было сил. Просто тянуть "а-а-а" на одной ноте. И они оживали».

Упражнение «Голос для двоих»: В течение дня старайтесь комментировать все, что вы делаете с ребенком. «Сейчас мы пойдем купаться. Водичка теплая, хорошая. А теперь вытираем животик. Где наш животик? Вот он!» Неважно, что вы говорите. Важно, как вы это говорите. Пусть ваш голос будет спокойным, певучим, обращенным именно к нему.

5. Безопасность через постоянство

Представьте, что вы оказались в комнате, где стены могут исчезнуть в любой момент. Вы никогда не знаете, будет ли завтра пол под ногами. Каждый раз, когда вы выходите в коридор, вы не уверены, вернетесь ли обратно.

Примерно так чувствует себя младенец, когда мама исчезает из поля зрения. Он еще не понимает, что предметы могут существовать, даже когда он их не видит. Это понятие – «постоянство объекта» – формируется только к концу первого года жизни.

первые три месяца для ребенка «исчезнуть» означает «перестать существовать». Мама была – и нет мамы. Куда она делась? Вернется ли? А вдруг нет?

Это звучит страшно, потому что это действительно страшно. Для младенца отсутствие мамы – экзистенциальная угроза. Без нее он не выживет.

Поэтому так важно постоянство. Постоянство присутствия, постоянство реакций, постоянство заботы.

Когда вы каждый раз подходите на плач, ребенок учится: «мир предсказуем». Когда вы кормите примерно в одном ритме, он учится: «потребности будут удовлетворены». Когда вы берете на руки каждый раз, когда ему страшно, он учится: «есть тот, кто защитит».

Это и есть формирование «базового доверия к миру» – термин, который ввел психоаналитик Эрик Эриксон. Базовое доверие – это фундамент личности. Это ощущение, что жизнь, в общем и целом, хорошая штука. Что людям можно доверять. Что мир безопасен.

Дети, у которых сформировано базовое доверие, легче переносят разлуку, быстрее успокаиваются, лучше исследуют новое. Как это ни парадоксально, чем надежнее привязанность в младенчестве, тем самостоятельнее ребенок в будущем.

И наоборот: если мир непредсказуем, если на крик не реагируют, если мама то есть, то нет, ребенок не может расслабиться. Его нервная система постоянно в напряжении: «а вдруг не придут?» Это состояние хронического стресса, которое истощает ресурсы организма.

Светлана, приемная мама, делилась опытом: «Наш мальчик попал к нам в 4 месяца. Первые недели он вообще не плакал. Лежал и смотрел в потолок. Я носила его на руках часами, разговаривала, хотя он не реагировал. А на третьей неделе он вдруг заплакал. Просто зашелся криком. Я испугалась, а психолог сказала: "Поздравляю, он начал вам доверять. Раньше он не кричал, потому что не ждал помощи. Теперь ждет". Это был поворотный момент».

Упражнение «Якорь»: Выберите одно действие, которое вы будете делать с ребенком всегда одинаково. Например, перед сном вы включаете ночник и поете одну и ту же песенку. Или после купания делаете легкий массаж. Это действие станет «якорем» – сигналом предсказуемости. В моменты, когда ребенок беспокоится, этот ритуал поможет ему успокоиться быстрее.

Глава 2. 3–6 месяцев: Первая социализация

1. Различение «своих» и «чужих»

Примерно к четырем месяцам в жизни ребенка происходит важнейшее событие: он начинает узнавать близких. Не просто реагировать на лица, а именно узнавать.

Вы заходите в комнату – и он расплывается в улыбке. Заходит незнакомый человек – он настораживается, может отвернуться, начать хныкать. Это не «испорченность» и не «капризы». Это признак здорового развития.

Ребенок провел три месяца, изучая ваше лицо. Ваши глаза, ваш нос, вашу улыбку, ваши интонации. Он запомнил ваш запах, ваше тепло, ваши прикосновения. И теперь его мозг способен сравнивать: это похоже на то, что я знаю, а это – не похоже.

Способность различать «своих» и «чужих» – эволюционно важный механизм. В древности ребенок, который доверял любому взрослому, рисковал жизнью. Тот, кто отличал мать от чужака, имел больше шансов выжить.

Поэтому не надо заставлять ребенка «быть вежливым» и улыбаться незнакомым людям. Не надо передавать его на руки каждому, кто протягивает руки. Если ребенок отворачивается, плачет, цепляется за вас – он говорит: «Я не чувствую себя в безопасности с этим человеком». Уважайте его чувства.

Ирина пришла на консультацию с жалобой: «Моей дочери 5 месяцев, а она плачет, когда к нам приходит свекровь. Свекровь обижается, говорит, что я настраиваю ребенка против нее. Что делать?»

Мы разобрали ситуацию. Свекровь приходила редко, вела себя громко, сразу пыталась взять ребенка на руки. Для малышки это был стресс: незнакомый человек, громкий голос, резкие движения.

Решение оказалось простым: свекровь приходит, первое время просто сидит рядом, разговаривает спокойным голосом, не пытается трогать ребенка. Ирина держит дочку на руках, показывая: «я рядом, этот человек безопасен». Через несколько визитов девочка привыкла, перестала плакать, даже начала улыбаться.

Упражнение «Круг доверия»: Нарисуйте мысленно круг. В центре – вы. Ближе к центру – те, с кем ребенок проводит много времени и кому доверяет (папа, бабушка, няня). Дальше – те, кто появляется реже. И совсем на периферии – незнакомые люди. Помогите ребенку постепенно расширять этот круг, но не заталкивайте его туда силой. Каждое новое знакомство должно происходить в его темпе и с вашей поддержкой.

2. Реакция на отсутствие взрослого

В возрасте 3-6 месяцев ребенок начинает остро реагировать на исчезновение взрослого. Вы выходите из комнаты – и через несколько секунд слышите крик. Возвращаетесь – он успокаивается. Это не манипуляция. Это этап развития.

Ребенок уже знает, что вы существуете, когда он вас видит. Но он еще не понимает, что вы продолжаете существовать, когда он вас не видит. Для него «исчезла» = «перестала быть».

Попробуйте представить: вы смотрите фильм, и вдруг главный герой исчезает. Просто растворяется в воздухе. Вы в панике: что случилось? Куда он делся? Вернется ли? Примерно это чувствует младенец.

Исследования показывают: даже кратковременное отсутствие мамы (30-60 секунд) вызывает у ребенка этого возраста выброс кортизола – гормона стресса. Если мама возвращается быстро и успокаивает, уровень кортизола падает. Если отсутствие затягивается или реакции нет – стресс накапливается.

Повторяющиеся ситуации, когда ребенок остается один на один со своим страхом без поддержки, формируют тревожность. Его нервная система запоминает: «мир не отзывается, я один».

Поэтому, когда психологи говорят о «безопасной привязанности», они имеют в виду именно это: ребенок знает, что взрослый вернется. Это знание формируется через тысячи маленьких возвращений. Я ухожу – я возвращаюсь. Я исчезаю – я появляюсь снова. Постепенно у ребенка складывается образ мамы, который остается с ним, даже когда мамы нет рядом.

Екатерина рассказывала: «Я работаю из дома, и сын в 4 месяца постоянно требовал моего присутствия. Я не могла даже чай налить – сразу крик. Я чувствовала себя привязанной. А потом я придумала: перед тем как выйти, я подходила к нему, говорила: "Сейчас я выйду на кухню, но я вернусь. Слышишь?" И через минуту возвращалась. Сначала он все равно плакал. Потом стал ждать. К 6 месяцам он уже спокойно играл минут по 5-7, зная, что я где-то рядом».

Упражнение «Игра в исчезновение»: Начните с простой игры в «ку-ку». Закрывайте лицо руками, потом открывайте: «Ку-ку! Вот я!». Потом можно прятаться за дверь на секунду и сразу появляться. Это не просто развлечение – это обучение. Ребенок учится: даже когда я тебя не вижу, ты существуешь и возвращаешься.

3. Формирование ожиданий

К 4-5 месяцам у ребенка формируются устойчивые ожидания относительно того, как взрослый реагирует на его сигналы. Эти ожидания становятся основой того, что психологи называют «внутренней рабочей моделью».

Если взрослый регулярно и предсказуемо отвечает на плач, кормление, потребность в контакте, ребенок учится: «Когда мне плохо – придут. Когда я голоден – накормят. Когда мне страшно – утешат». У него формируется ожидание помощи.

Если реакции нет или она непредсказуема (сегодня подошли, завтра нет), ребенок учится другому: «Ни на что нельзя рассчитывать. Нужно кричать громче. Или вообще не кричать – бесполезно».

Это не просто «привычка». Это нейробиология. Нервная система ребенка настраивается на определенный паттерн реагирования. Нейроны, которые активируются вместе, связываются вместе. Если плач каждый раз приводит к утешению, формируются устойчивые нейронные связи: стресс = помощь = успокоение. Если плач не приводит к утешению, связи другие: стресс = игнорирование = замирание или усиление крика.

Эти паттерны очень устойчивы. Они становятся основой того, как человек будет реагировать на стресс всю жизнь. Будет ли он просить о помощи, когда ему трудно, или замолкать и терпеть? Будет ли он доверять другим или ждать подвоха?

Андрей, отец двоих детей, делился: «Я вырос в семье, где на мои слезы говорили: "Не ной, будь мужчиной". Я рано научился не плакать. А когда родился мой первый сын, я понял, что не знаю, как его утешать. Когда он плакал, я застывал. Мне казалось, что надо что-то делать, но внутри была пустота. Потом я учился заново. Просто брал на руки и носил, даже когда внутри все сжималось. Со вторым было легче. Я понял: утешать – это не сложно. Это просто быть рядом».

Упражнение «Карта реакций»: В течение недели записывайте, как вы реагируете на разные сигналы ребенка: плач, хныканье, радостное гуление, беспокойство. Замечайте закономерности. На что вы отзываетесь быстро? На что медленно? Что игнорируете? Это не для оценки, а для осознания ваших автоматических паттернов.

4. Развитие эмоционального резонанса

В возрасте 3-6 месяцев происходит удивительное явление: ребенок начинает зеркалить эмоции взрослого. Вы улыбаетесь – он улыбается. Вы хмуритесь – он настораживается. Вы напряжены – он начинает беспокоиться.

Это называется «эмоциональный резонанс». Ребенок не просто копирует мимику – он буквально заражается вашим состоянием. Его нервная система настраивается на вашу.

Этот механизм имеет глубокий смысл. Ребенок еще не умеет регулировать свои эмоции самостоятельно. Его нервная система незрелая, она быстро перегружается. Но он может «подключаться» к вашей, более устойчивой системе. Если вы спокойны – он успокаивается рядом с вами. Если вы в панике – его паника усиливается.

Вот почему так важно состояние матери. Ребенок считывает его постоянно. Не только когда вы с ним взаимодействуете, но и когда вы просто рядом. Ваше напряжение становится его напряжением. Ваше спокойствие – его спокойствием.

Психолог Дэниел Сигел называет это «межличностной нейробиологией». Мозг ребенка развивается в контакте с мозгом родителя. Ваши эмоции буквально формируют его эмоциональную систему.

Анна пришла на консультацию с полугодовалым сыном. Она жаловалась, что ребенок беспокойный, плохо спит, часто плачет. Мы просто поговорили о ее жизни. Выяснилось, что у Анны серьезные проблемы на работе, конфликт с мужем, она на грани развода. Она говорила, стараясь сохранять спокойное лицо, но ее голос дрожал, руки сжимались.

Я спросила: «Как вы думаете, что чувствует ваш сын, когда вы берете его на руки?» Она задумалась. «Наверное, мое напряжение?» Именно. Ребенок не понимает слов, но он чувствует состояние. Он плакал не потому, что с ним что-то не так. Он плакал, потому что маме плохо, а он не знает, как ей помочь.

Мы не можем убрать все стрессы из жизни. Но мы можем научиться замечать свое состояние и хотя бы на минуту-другую возвращать себя в спокойствие перед контактом с ребенком.

Упражнение «Настройка»: Перед тем как взять ребенка на руки, сделайте паузу. Три глубоких вдоха. Почувствуйте свои стопы на полу. Напомните себе: «Сейчас я с ним. Все осталь-

ное подождет». Это простое действие помогает «сбросить» часть напряжения и войти в контакт более спокойным.

5. Значение тактильного контакта

Кожа – самый большой орган чувств человека. И для младенца тактильный контакт – не просто приятное дополнение, а жизненная необходимость.

В 1950-х годах психолог Гарри Харлоу провел знаменитые эксперименты с обезьянками. Он предлагал детенышам двух искусственных «матерей»: одну из проволоки, с бутылочкой молока, и другую – мягкую, махровую, без еды. Обезьянки проводили большую часть времени с мягкой «мамой», прижимаясь к ней, и только когда голодали, бежали к проволочной.

Эксперимент показал: контакт, тепло, мягкость – не менее важны, чем еда. Прикосновение – это базовая потребность.

Сегодня наука подтверждает: когда вы гладите ребенка, носите на руках, делаете массаж, в его организме происходят важные процессы. Снижается уровень кортизола (гормона стресса), повышается уровень окситоцина (гормона привязанности), улучшается пищеварение, стабилизируется сердцебиение, стимулируется рост нервных клеток.

Дети, которых часто носят на руках, меньше плачут, лучше набирают вес, раньше начинают улыбаться. И это не «избалованность». Это удовлетворение базовой потребности.

В культурах, где детей носят на себе постоянно (в слингах, на бедре, за спиной), младенцы удивительно спокойны. Они не кричат часами, потому что не испытывают стресса разлуки. Они всегда чувствуют тепло, движение, сердцебиение взрослого.

Вероника, мама троих детей, рассказала: «С первым ребенком я боялась приучить к рукам. Носила по расписанию, клала в кроватку "приучать к самостоятельности". Он много плакал, я не спала ночами. Со вторым уже не до теории – старший требовал внимания, и я носила малыша в слинге часами. Он был спокойным, как удав. Сейчас ему 5 лет, и он самый самостоятельный из моих детей. Интересно, прав тот, кого носили, не боится отпускать – он знает, что связь не в руках, а в сердце».

Упражнение «Кожа к коже»: Каждый день выделяйте время для тактильного контакта без одежды. Можно положить голого ребенка себе на грудь, накрыть одеялом и просто лежать вместе 10-15 минут. Чувствуйте его тепло, его дыхание, его сердцебиение. Это не только успокаивает ребенка, но и насыщает вас обоих окситоцином. В первые месяцы это особенно важно для восстановления после родов и установления глубокой связи.

Глава 3. 6–9 месяцев: Формирование устойчивой привязанности

1. Протест при разлуке

К семи-восемью месяцам в жизни ребенка и родителей наступает период, который многие называют «трудным». Ребенок начинает остро реагировать на уход мамы. Раньше он мог не заметить, что вы вышли, или отвлечься на игрушку. Теперь каждое ваше исчезновение встречает крик, слезы, отчаянные попытки ползти за вами.

Это не капризы и не испорченность. Это важнейший этап развития – формирование устойчивой привязанности.

Что происходит в мозге ребенка? Он уже достаточно развит, чтобы осознавать: мама – это отдельный человек. И она уходит. Но он еще недостаточно развит, чтобы понимать: она вернется. Для него каждое «до свидания» звучит как «навсегда».

Психолог Мэри Эйнсворт, создательница знаменитого эксперимента «Незнакомая ситуация», описала это поведение как маркер сформированной привязанности. Ребенок, который не протестует при разлуке, – это не «удобный» ребенок. Это ребенок, у которого привязанность не сформировалась должным образом.

Протест – это здоровый сигнал. Он говорит: «Ты важна для меня. Я заметил, что тебя нет. Мне страшно без тебя. Вернись». Это эволюционный механизм, который заставляет родителя возвращаться.

Татьяна вспоминает: «Где-то в 7 месяцев мой сын словно сошел с ума. Я не могла выйти в туалет – он орал так, будто его режут. Я чувствовала себя виноватой, злилась на него, на себя. А потом прочитала, что это нормально, что так и должно быть. И знаете, мне стало легче. Я перестала воспринимать его крик как обвинение. Я просто начала брать его с собой. Да, в туалет с ребенком на руках – неудобно. Но это временно».

Важно понимать: реагируя на протест, вы не «поощряете» его. Вы удовлетворяете потребность в безопасности. Чем спокойнее вы будете возвращаться и утешать, тем быстрее ребенок усвоит: мама уходит, но мама возвращается. Это основа будущего доверия к миру.

Упражнение «Прощание с возвращением»: Каждый раз, уходя, даже в другую комнату, говорите ребенку: «Я сейчас выйду, но я вернусь». Возвращаясь, говорите: «Вот я и вернулась!» Делайте это сто раз на день. Это скучно для вас, но это обучение для ребенка. Постепенно, к году, он начнет понимать: уход не равен исчезновению.

2. Радость при воссоединении

Вторая сторона разлуки – это встреча. Как ребенок реагирует, когда вы возвращаетесь?

При здоровой привязанности реакция бурная и радостная. Ребенок расплывается в улыбке, тянет ручки, издает радостные звуки, ползет к вам. Он может плакать, но это другие слезы – слезы облегчения: «Ты вернулась! Я так боялся, что ты не вернешься, но ты здесь!»

Этот момент воссоединения – диагностический. Психологи, наблюдая за ним, могут многое сказать о качестве привязанности.

Если ребенок не реагирует на возвращение – отворачивается, замирает, продолжает играть как ни в чем не бывало – это может быть признаком избегающей привязанности. Ребенок научился не показывать свои чувства, потому что раньше на них не реагировали. Он как бы говорит: «Ты ушла – мне все равно. Ты вернулась – мне тоже все равно». Но внутри ему не все равно. Просто он спрятал свои чувства глубоко.

Если реакция смешанная – ребенок тянется к маме, но при этом бьет ее, отталкивает, злится – это может говорить о тревожной привязанности. Он и рад, и зол одновременно: «Где ты была? Я так переживал! Как ты могла меня оставить?»

И только если ребенок искренне рад, успокаивается в маминых руках, а потом снова готов исследовать мир – это признак надежной привязанности.

Ирина, мама годовалой дочки, заметила: «Когда я возвращаюсь из магазина, она сначала замирает, смотрит на меня, как будто проверяет – та ли я? Потом начинает улыбаться, ползет ко мне, обнимает за ноги. А через минуту уже тащит игрушку – играть. Я поняла: ей нужно это время – убедиться, что я вернулась, что я та же, что все хорошо. И тогда можно жить дальше».

Упражнение «Встреча»: Когда вы возвращаетесь к ребенку после отсутствия, не отвлекайтесь на телефон, на разговоры, на дела. Посвятите первые минуты только ему. Присядьте на корточки, откройте объятия, скажите: «Я так рада тебя видеть!» Дайте ему время напиться вами. Чем качественнее будет встреча, тем быстрее он отпустит вас снова.

3. Поведение следования

В 6-9 месяцев дети осваивают ползание. И вместе с этим навыком появляется новое поведение: ребенок начинает постоянно ползти за мамой. Куда бы вы ни пошли – он за вами. На кухню, в туалет, в коридор. Он буквально не отстает ни на шаг.

Это может утомлять. Но это важнейший этап развития.

Поведение следования – это эволюционный механизм выживания. В древности ребенок, который держался рядом со взрослым, имел больше шансов не быть съеденным хищником, не потеряться, не умереть от холода или голода. Те, кто не следовал за взрослым, просто не выживали и не передавали свои гены.

Сегодня хищников нет, но инстинкт остался. Ребенок следует за вами не потому, что хочет вас достать. Он следует, потому что его мозг говорит: «Безопасность – там, где мама. Потерять маму из виду – смертельно опасно».

Обратите внимание: даже играя, ребенок постоянно оглядывается на вас. Он может увлечься игрушкой, но через каждые несколько секунд бросает взгляд в вашу сторону. Это называется «социальное ориентирование». Он проверяет: вы здесь? Вы смотрите на меня? Все в порядке? Получив подтверждение, он возвращается к игре.

Мария, мама восьмимесячного сына, рассказывала: «Я уставала от этого хвостика. Он ползал за мной везде. Я даже в душ не могла сходить нормально. А потом я заметила: если я сажусь на пол и играю рядом с ним, он спокойно играет сам. Ему не нужно, чтобы я развлекала его. Ему нужно, чтобы я просто была рядом. Как только я встаю и пытаюсь уйти – он срывается следом».

Упражнение «Безопасная база»: Несколько раз в день садитесь на пол рядом с ребенком и просто занимайтесь своими делами. Читайте книгу, пейте чай, работайте на ноутбуке. Не развлекайте его. Просто будьте рядом. Вы увидите: ребенок будет то подползать к вам, то отползать, исследуя пространство, но постоянно возвращаясь взглядом. Это и есть работа «безопасной базы».

4. Формирование внутренней модели безопасности

К девяти месяцам у ребенка на основе тысяч повторяющихся взаимодействий формируется то, что психологи называют «внутренней рабочей моделью привязанности». Это неосознаваемый набор ожиданий о том, как устроены отношения.

Эта модель включает в себя ответы на ключевые вопросы:

- Можно ли доверять другим людям?
- Придут ли на помощь, если мне плохо?
- Стоит ли показывать свои чувства?
- Что произойдет, если я буду нуждаться?

Если опыт ребенка был преимущественно положительным – на плач реагировали, на потребности отвечали, утешали в страхе – формируется модель: «Мир в целом безопасен. Люди отзывчивы. Я могу просить о помощи, и меня услышат».

Если опыт был противоречивым – иногда реагировали, иногда нет – формируется тревожная модель: «Никогда не знаешь, чего ждать. Нужно постоянно проверять, рядом ли мама. Нужно цепляться, чтобы не потеряли».

Если опыт был преимущественно негативным – игнорировали, отвергали, наказывали за чувства – формируется избегающая модель: «На других рассчитывать нельзя. Лучше не показывать, что мне нужно. Буду справляться сам».

Важно понимать: эта модель не высечена в камне навсегда. Она может меняться под влиянием нового опыта, особенно в раннем детстве. Но она создает основу, которая будет влиять на все будущие отношения человека – с друзьями, с партнерами, с собственными детьми.

Олег рассказывал: «Я всегда считал себя независимым. Гордился, что не нуждаюсь в других. Когда рождалась дочь, я думал: "Я буду воспитывать ее такой же сильной. Не буду носиться с ней, не буду потакать". А потом я увидел, как она тянется ко мне, как улыбается, как замирает, когда я беру ее на руки. И я понял: моя "независимость" – это на самом деле броня. Я просто рано научился не просить, потому что не верил, что кто-то откликнется. Я не хочу такого для нее».

Упражнение «Рефлексия»: Подумайте о своей собственной модели привязанности. Как вы вели себя в близких отношениях? Легко ли просите о помощи? Доверяете ли партнеру? Боитесь ли быть покинутым? Ваша собственная история влияет на то, как вы реагируете на ребенка. Осознание – первый шаг к изменениям.

5. Роль отца и других взрослых

До сих пор мы говорили в основном о маме. Но привязанность не ограничивается только матерью. Отец, бабушка, дедушка, няня – все они могут стать фигурами привязанности для ребенка.

Это важно по нескольким причинам.

Во-первых, наличие нескольких надежных фигур создает «сеть безопасности». Если мама устала, заболела или просто нуждается в отдыхе, у ребенка есть другие люди, к которым он может обратиться за утешением.

Во-вторых, разные взрослые приносят разный опыт взаимодействия. Папа может играть более активно, бабушка – быть более спокойной. Это обогащает эмоциональный репертуар ребенка.

В-третьих, это дает маме возможность восстанавливать ресурс. Уставшая, истощенная мать не может дать ребенку качественного присутствия. Ей нужна поддержка.

Но есть важное условие: вторичные фигуры привязанности должны быть стабильны и предсказуемы. Если каждый раз приходит новый человек, если няня меняется каждые две недели, если папа появляется раз в месяц – надежной привязанности не сформируется. Ребенку нужен постоянный, отзывчивый, предсказуемый взрослый, на которого можно положиться.

Антон, отец двоих детей, делился: «С первым ребенком я был "воскресным папой". Работа, командировки, редкие выходные. Жена все тянула сама. А когда родился второй, я понял, что хочу быть рядом. Стал брать отпуск по уходу за ребенком. И знаете, я впервые почувствовал, что такое быть отцом. Не просто "помогать", а быть тем, к кому ребенок тянется, когда ему страшно или больно. Это дорогого стоит».

Упражнение «Карта привязанностей»: Нарисуйте круг, в центре – ребенок. Отметьте всех взрослых, которые регулярно участвуют в его жизни. Подумайте: с кем у ребенка надежная привязанность? К кому он тянется, когда ему плохо? Кому доверяет? Кто может его утешить? Если таких людей несколько – это прекрасно. Если только один – возможно, стоит подумать о расширении круга.

Глава 4. 9–12 месяцев: Кризис доверия

1. Страх перед новым

Ближе к году многие родители замечают странную перемену: ребенок, который раньше с интересом изучал мир, вдруг становится пугливым и осторожным. Он может плакать при виде незнакомцев, отказываться заходить в новую комнату, бояться новой игрушки.

Это явление называется «страх незнакомцев» и «страх новизны». И это не регресс, а признак развития.

Что происходит? Мозг ребенка достаточно созрел, чтобы различать «знакомое» и «незнакомое». Знакомое = безопасно. Незнакомое = потенциальная опасность. Это древний механизм выживания: лучше испугаться того, что безопасно, чем не испугаться того, что опасно.

В 9-12 месяцев ребенок начинает активно использовать родителей как «социальный радар». Он смотрит на ваше лицо, чтобы понять: это безопасно или нет? Если вы спокойны и улыбаетесь, он может рискнуть и исследовать новое. Если вы напряжены – он отступает.

Это называется «социальное ссылание» – ребенок сверяется с вашей реакцией, чтобы определить, как относиться к незнакомому.

София, мама годовалой Алисы, рассказывала: «Мы пошли в гости к друзьям. Алиса увидела незнакомого дядю и расплакалась. Я растерялась, начала ее успокаивать, но она не успокаивалась. Потом я села на диван, посадила ее на колени и просто спокойно разговаривала с этим дядей. Через 10 минут она уже рассматривала его из-за моей спины. А еще через 20 – согласилась дать ему пять. Ей нужно было время убедиться, что я считаю его безопасным».

Важно не заставлять ребенка преодолевать страх. Не толкать его в объятия незнакомца со словами «не бойся, он хороший». Не стыдить за трусость. Страх – это нормальная реакция. Задача родителя – быть рядом, быть спокойным и дать ребенку время освоиться в своем темпе.

Упражнение «Мост безопасности»: Когда ребенок сталкивается с чем-то новым и пугается, не пытайтесь сразу преодолеть его страх. Сядьте рядом, возьмите на руки, скажите: «Ты видишь что-то новое? Это нормально – немного бояться. Я рядом. Давай посмотрим вместе». Дайте ему время наблюдать с безопасной дистанции. Постепенно, если вы спокойны, он начнет исследовать.

2. Тестирование границ привязанности

Примерно в этом возрасте у детей появляется новое поведение: они могут специально убегать от родителей, чтобы проверить реакцию. Ребенок отползает подальше, оглядывается, и если мама не двигается, может отползти еще. А иногда – разворачивается и быстро ползет обратно, как будто проверяя, побежит ли мама за ним.

Это не непослушание и не манипуляция в том смысле, как мы понимаем это у взрослых. Это эксперимент. Ребенок проверяет границы привязанности: «Насколько далеко я могу отойти? Побежит ли мама за мной? Останется ли она на месте? Вернется ли, если я заплачу?»

Для ребенка это способ убедиться в надежности связи. Ему нужно знать, что привязанность работает в обе стороны: не только он следует за мамой, но и мама следует за ним.

Если мама каждый раз приходит на этот «зов», реагирует на его эксперименты, ребенок успокаивается: связь надежна. Если мама игнорирует или сердится, может возникнуть тревога: «А вдруг она не придет, если я действительно буду в опасности?»

Дмитрий вспоминал: «Мой сын в 11 месяцев обожал игру "убегаю-догоняй". Он отползал в другой конец комнаты, смотрел на меня и улыбался. Если я не реагировал, он начинал хныкать. Если я говорил "догоню!" и полз за ним – визжал от радости. Жена говорила, что это баловство. А я чувствовал, что ему нужно это подтверждение – что я здесь, что я с ним, что я не дам пропасть».

Упражнение «Игра в догонялки»: Превратите тестирование границ в игру. Если ребенок отползает и оглядывается, улыбнитесь и скажите: «А я тебя догоню!» Проползите немного за ним, потом остановитесь. Пусть он снова отползет, а вы снова «догоняйте». Эта игра укрепляет чувство: я могу исследовать, но мама всегда рядом, всегда вернется, всегда догонит.

3. Развитие объектной постоянности

К концу первого года жизни происходит важнейший когнитивный прорыв: ребенок начинает понимать, что предметы и люди продолжают существовать, даже когда он их не видит.

Это называется «объектная постоянность» (или «постоянство объекта»). Пиаже, знаменитый психолог, считал это одним из главных достижений младенческого возраста.

Как это проявляется? Раньше, если вы прятали игрушку под платок, ребенок не пытался ее искать – для него она исчезала. Теперь он откидывает платок и радуется: «Вот она!» Раньше, когда вы выходили из комнаты, он не понимал, что вы существуете где-то там. Теперь постепенно начинает понимать: мама ушла, но она есть. Где-то. Она вернется.

Именно развитие объектной постоянности делает возможным постепенное снижение тревоги при разлуке. Ребенок все еще может плакать, когда вы уходите, но теперь у него появляется внутренний образ вас, который остается с ним. Он может думать о вас, даже когда вас нет рядом.

Игры в прятки, в «ку-ку» – это не просто развлечение. Это тренировка объектной постоянности. Каждый раз, когда лицо исчезает и появляется, мозг ребенка укрепляет связи: «исчезло – появилось, исчезло – появилось, значит, исчезновение не навсегда».

Лариса рассказывала: «Мы играли в "ку-ку" с сыном с самого рождения. А ближе к году я заметила, что он сам начал закрывать лицо ладошками и выглядывать, как бы говоря: "А

теперь ты ищи меня!" Это было так мило. А потом я поняла: он не просто играет, он осваивает важнейший навык – понимание, что даже когда меня не видно, я есть».

Упражнение «Прятки с игрушкой»: Возьмите любимую игрушку ребенка и на его глазах накройте ее платком. Спросите: «Где зайка?» Подождите немного. Если ребенок не пытается искать, помогите ему: приподнимите край платка, чтобы игрушка была видна. Постепенно усложняйте: прячьте полностью, используйте несколько укрытий. Эта игра напрямую развивает понимание постоянства объекта.

4. Формирование стиля привязанности

К году у ребенка уже можно наблюдать устойчивый стиль привязанности. Это не значит, что он застыл навсегда, но базовые паттерны уже сформированы.

Психологи выделяют четыре основных стиля:

Надежный стиль: Ребенок активно исследует окружение в присутствии матери, может расстроиться при ее уходе, но быстро успокаивается при возвращении и снова готов к игре. Он предпочитает мать незнакомцу, но может принять утешение и от другого взрослого, если мамы нет.

Тревожный (сопротивляющийся) стиль: Ребенок очень насторожен даже в присутствии матери, плохо исследует окружение. При разлуке сильно протестует. При возвращении ведет себя амбивалентно: тянется к матери, но одновременно злится, может бить ее, отталкивать. Его трудно утешить.

Избегающий стиль: Ребенок кажется независимым. Он не протестует при уходе матери, не ищет контакта при возвращении, может одинаково относиться к матери и незнакомцу. Но физиологические измерения показывают, что внутри он так же напряжен, как и другие дети – просто научился не показывать это.

Дезорганизованный стиль: Поведение ребенка непоследовательно и странно. Он может замирать при виде матери, раскачиваться, приближаться спиной, демонстрировать стереотипные движения. Этот стиль часто связан с травмой или серьезными нарушениями в уходе.

Важно понимать: стиль привязанности формируется не количеством времени, проведенным с ребенком, и не тем, кормили ли вы грудью или из бутылочки. Он формируется качеством взаимодействия: отзывчивостью, эмоциональной доступностью, предсказуемостью, способностью утешать.

Наталья, детский психолог, объясняла родителям: «Вы можете проводить с ребенком 24 часа в сутки, но если вы при этом в телефоне, раздражены, думаете о своем – привязанность не будет надежной. И наоборот: работающая мама, которая приходит и полностью включается в контакт на час-два, может сформировать прекрасную привязанность. Дело не в количестве, а в качестве».

Упражнение «Чек-ап привязанности»: Понаблюдайте за своим ребенком в разных ситуациях. Как он реагирует на ваш уход? Как встречает при возвращении? Легко ли утешается? Ищет ли у вас поддержки, когда пугается? Эти наблюдения помогут вам лучше понять, какая привязанность формируется. Если вы замечаете тревожные признаки – не паникуйте, но обратите внимание на качество вашего присутствия.

5. Роль стресса в развитии

Стресс – неотъемлемая часть жизни. Но для младенца важно, какого рода стресс он испытывает и есть ли рядом взрослый, который помогает с ним справиться.

Психологи различают три уровня стресса:

Позитивный стресс: Кратковременное повышение пульса и гормонов стресса в ответ на умеренные трудности – например, первую прививку или встречу с незнакомцем. Если рядом есть поддерживающий взрослый, ребенок учится справляться, и это укрепляет нервную систему.

Терпимый стресс: Более серьезные события – болезнь, разлука, испуг. Если рядом есть взрослый, который помогает регулировать состояние, последствия сглаживаются. Ребенок переживает трудный опыт, но не травмируется.

Токсический стресс: Хроническое, длительное воздействие стрессоров без поддержки взрослого. Например, постоянные крики, пренебрежение, отсутствие эмоционального отклика, жестокое обращение. В этом случае гормоны стресса буквально разрушают развивающийся мозг, формируя повышенную тревожность, проблемы с регуляцией, нарушения поведения.

Ольга пришла на консультацию с годовалым сыном, который плохо спал, часто просыпался с криком, был беспокойным днем. Мы начали разбирать его режим, питание, развитие. Все было в порядке. Потом я спросила про обстановку в семье. Ольга замолчала, а потом расплакалась: они с мужем постоянно ссорились, кричали друг на друга, иногда при ребенке.

«Он же маленький, ничего не понимает», – сказала она. Но ребенок понимает. Не слова – он понимает интонации, напряжение, страх. Для него крики родителей – это угроза безопасности. И он не может от этого убежать, не может защититься. Он может только замирать, плакать, плохо спать.

Важно понимать: даже если физические потребности ребенка удовлетворены (сыт, сух, одет), но эмоционально он в пустоте или в стрессе – это оставляет след. Мозг развивается в той среде, которую вы создаете.

Упражнение «Эмоциональная температура»: Несколько раз в день останавливайтесь и спрашивайте себя: «Какой эмоциональный климат сейчас вокруг ребенка?» Есть ли напряжение? Крики? Тишина? Спокойствие? Это не для того, чтобы себя ругать. Это чтобы замечать. Осознание – первый шаг к изменениям. Если вы видите, что климат слишком напряженный, подумайте, что можно сделать, чтобы снизить градус.

Глава 5. 1–1,5 года: Первые шаги к независимости

1. Исследование мира через привязанность

Когда ребенок начинает ходить, мир открывается перед ним по-новому. Теперь он может добраться туда, куда раньше только смотрел. Может потрогать то, что было далеко. Может убежать от вас.

Но посмотрите внимательно: даже увлекшись исследованием, ребенок постоянно возвращается к вам. Подходит, прижимается, смотрит в глаза – и снова убегает. Это не просто так.

Психолог Мэри Эйнсворт назвала это явление «безопасная база». Вы – как база, с которой ребенок отправляется исследовать мир. Он отходит настолько, насколько чувствует себя в безопасности. Если база надежна, он отходит дальше. Если база шаткая – либо застыивает рядом, либо, наоборот, убегает слишком далеко, не оглядываясь.

Представьте, что вы учитесь плавать. Вы отплываете от берега, но постоянно оглядываетесь: берег на месте? Можно ли вернуться, если устанешь? Если берег надежный, вы плывете дальше. Если берег исчезает или вы не уверены, что сможете вернуться – вы либо не отплываете, либо паникуете.

Так же и ребенок. Ваше присутствие дает ему смелость исследовать. Чем надежнее он к вам привязан, тем смелее будет в познании мира.

Игорь, отец полуторагодовалой дочки, заметил: «Когда мы приходим на детскую площадку, она сначала сидит у меня на коленях минут пять. Просто смотрит. Потом слезает, отходит на шаг, оглядывается. Я киваю, улыбаюсь. Она отходит еще. Через полчаса она уже везде, но каждые пару минут бежит ко мне – просто ткнуться носом и снова бежать. Другие мамы говорят: "Что она к тебе бежит, пусть играет". А я чувствую: ей нужно заправляться мной, как топливом. Набегается – прибежит подзарядиться».

Упражнение «База»: На прогулке или дома, когда ребенок играет, сядьте в одном месте и просто будьте. Не зовите его, не отвлекайте. Просто сидите и наблюдайте. Заметьте, как часто он возвращается к вам взглядом или телом. Не отталкивайте, когда он подходит. Примите, обнимите, отпустите снова. Вы – его база. База должна быть стабильной.

2. Формирование самооценки

В возрасте от года до полутора лет закладываются первые кирпичики самооценки. Ребенок начинает понимать: «Я могу», «Я не могу», «Меня хвалят», «Меня ругают», «Я хороший», «Я плохой».

Как это происходит? Ребенок что-то делает – например, пытается сам надеть носок. И смотрит на вашу реакцию. Если вы улыбаетесь, говорите «молодец», он записывает: «Я молодец, я справляюсь». Если вы говорите «дай я быстрее сделаю», отбираете носок, он чувствует: «Я не справляюсь, я плохой».

Если ребенок разлил воду и вы кричите – он не думает «я разлил воду». Он думает «я плохой». Для него его действие и он сам – одно и то же. Разлил воду = я плохой. Ударился об стул = стул плохой (он может ударить стул в ответ, и это нормально для этого возраста).

Поэтому так важна реакция взрослого на ошибки и достижения ребенка. Не просто похвала или критика, а то, какое послание о себе он получает.

Елена рассказывала: «Мой сын в год и два очень хотел есть сам. Я давала ему ложку, но это был кошмар – полстола, полпола, полребенка в каше. Свекровь говорила: "Зачем ты позволяешь? Корми сама, чище будет". Но я видела, как он гордится, когда у него получается донести ложку до рта. Как сияет. И я решила: пусть будет грязно. Я стелила клеенку, надевала слюнявчик и давала ему пробовать. К полутора годам он ел почти аккуратно. А главное – он знал, что он может».

Важно разделять: ребенок и его поступок. «Ты поступил плохо» – это одно. «Ты плохой» – совсем другое. В этом возрасте дети не умеют разделять. Поэтому лучше говорить о поведении, а не о личности: «Нельзя бить маму» вместо «Ты плохой, раз бьешь маму». «Каша на столе – давай вытрем» вместо «Ну что за неряха».

Упражнение «Зеркало»: Несколько раз в день ловите моменты, когда ребенок что-то делает сам. Даже самое маленькое – тянет ручку к игрушке, пытается встать, пробует новую еду. Говорите ему: «Ты стараешься. Ты пробуешь. У тебя получается». Ваш голос, ваша интонация станут тем зеркалом, в котором он увидит себя – способным, умеющим, хорошим.

3. Развитие воли и упрямства

Ближе к полутора годам многие родители с ужасом замечают: ребенок начал говорить «нет». Нет на предложение поесть, нет на прогулку, нет на купание, нет на все подряд. Иногда кажется, что это просто рефлекс – сначала сказать нет, потом подумать.

Это не просто «кризис». Это важнейший этап развития личности.

До года ребенок был практически продолжением матери. Он хотел того, чего хотела она, потому что не осознавал себя отдельно. Теперь он осознал: я – это я. И у меня могут быть свои желания. И они могут не совпадать с мамиными.

Сказать «нет» – это первый способ заявить о себе. Это не негативизм в злом смысле. Это первая попытка сказать: «Я существую. У меня есть границы. Мои желания важны».

Если родители подавляют это «нет», настаивают на своем, заставляют, ломают сопротивление – ребенок получает послание: «Твои желания не важны. Твое "нет" ничего не значит. Ты не имеешь права на свое мнение». Это может привести к подавленности, пассивности, отсутствию инициативы в будущем. Или, наоборот, к бунту и агрессии как единственному способу заявить о себе.

Если родители уважают это «нет», но при этом мягко направляют – ребенок учится: «Мои желания важны, но не всегда могут быть выполнены. Я могу хотеть одно, а реальность требует другого. Это нормально».

Анна вспоминает: «Моя дочь в полтора года говорила "нет" на все подряд. Я сходила с ума. Особенно тяжело было с одеванием – она выгибалась, кричала, не давала надеть штаны. Однажды я просто села рядом и сказала: "Я понимаю, ты не хочешь одеваться. Холодно, но ты не хочешь. Давай так: ты сама выберешь, какие штаны?" И она выбрала. С тех пор мы договаривались. Не всегда, но чаще. Я поняла: ей нужно было хоть немного контроля».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.