

## Послушный ребенок

В современных условиях становится труднее воспитывать детей. При этом есть много информации о том, как воспитывать, как развивать. Однако мы замечаем, что в сравнении с прошлым, детей стало меньше, чтобы их воспитывать, а помочь детям повзрослеть стала трудновыполнимой задачей.

Так что возникает мысль, что нечто упущено.

Чтобы прояснить это, стоит спросить: Почему воспитание ребёнка в современных условиях – это такое сложное дело? Что делает ребёнка легковоспитуемым? Какого ребёнка легко растить?

### **Основные характеристики «ребёнка, которого легко растить»**

Итак, это ребёнок, который:

- **слушает нас.** Такого намного легче воспитывать, чем того, который не обращает на родительские слова никакого внимания.
- **прислушивается к нашим советам** о том, что делать: как себя вести, как реагировать на разные события, что носить.
- **доверяет нам**, и не просто доверяет, а **вверяет нам себя**.
- **принимает нашу ведущую роль, смотрит на нас снизу вверх.** Такое распределение ролей очень важно для успешного родительства.
- **ищет нашей помощи и поддержки**, которому **нравится быть в нашей компании.** (Очень сложно воспитывать ребёнка, который не любит проводить с нами время.)
- **чувствует себя с нами в безопасности и комфорте**, для которого его дом – это надёжная бухта, где он может укрыться от житейских невзгод.
- **следует за нами, принимает нашу систему ценностей.**
- **мы нравимся**, и он **хочет нравиться нам и соответствовать нашим ожиданиям.**
- **нет от нас секретов**, по крайней мере, таких секретов, которые могут разделить нас с ним.



Эти особенности, конечно, приблизительны. Только чем больше их будет в вашем ребёнке, тем легче вам будет его воспитывать. И наоборот, чем дальше ребёнок от перечисленного выше идеала, тем сложнее вам будет не то чтобы воспитывать, но даже просто уживаться со своим чадом.

### ***Откуда берутся «легко воспитуемые дети»?***

Может некоторые дети уже рождаются с перечисленными выше характеристиками? В этом случае эти характеристики были бы постоянны. Однако мы можем заметить, что с некоторыми людьми ребенок послушен, а с другими трудноуправляем. Или утром совершенно **«невыносимым»**, а вечером **«лёгким»** и следующим без каких-то сложностей, и наоборот. Потому что это не врождённые особенности личности и не результат генов.

А может это особенности поведения, которым **ребёнка мы можем научить**? Может ли ребёнок выучиться быть послушным, внимательным, заботливым? Сказать по правде? – Нет. Ребёнка невозможно научить быть таким, но если эти характеристики присутствуют, то его можно научить очень и очень многим вещам. Такие дети легко обучаются.

**Как насчёт родительских умений и навыков?** Есть множество современной литературы для родителей, которая информирует нас, что успех родительства в том, что и как вы делаете, и даёт советы, как делать правильно: как правильно разговаривать с ребёнком, как правильно

приучать его к дисциплине, правильно наказывать и правильно заставлять хорошо учиться.

Если быть родителем – это навык, которому можно научиться, то как объяснить тот факт, что у вас может быть четверо детей, трое из которых будут обладать большим набором перечисленных выше характеристик и растить их будет легко и приятно, а четвёртый ребёнок, не обладающий желанными качествами, будет испытанием для родителей? Одни и те же родители, один и тот же «набор приёмов», – и очень разные дети.

Может быть «дети, которых легко растить», становятся такими в результате родительской любви? Нет. У очень любящих родителей могут быть дети, которые будут кусаться и царапаться, убегать из дома и бить своих родителей. Так что родительская любовь – это не ответ на вопрос «Как вырастить ребёнка, которого легко растить?». Но, по крайней мере, мы – на правильном пути. Потому что, если ваш ребёнок не тот, «которого легко растить», то вам понадобится много, очень много любви, чтобы компенсировать это. Таких детей невероятно трудно воспитывать и очень трудно любить.

**Секрет лёгкого родительства** кроется в отношениях **между** детьми и родителями. Когда ребёнок находится **в правильных отношениях с родителями**, он будет проявлять большинство характеристик «ребёнка, которого легко растить», что создаст положительный условия для воспитания, взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей. **Такие отношения называются «привязанность».**

Проще говоря, не любовь родителя к ребёнку является ключом к лёгкому родительству, а **привязанность ребёнка к родителям.**

### ***Психофизиологическая составляющая привязанности***

В области психо-эмоционального регулирования наш мозг выполняет три основных функции:

- ✓ **заботится о сохранении контакта и близости (привязанность);**
- ✓ **развивается, созревает, взрослеет;**

✓ **защищает нас от невыносимой уязвимости.**

Эти функции очень тесно взаимосвязаны.

Психологическое взросление — это роскошь, которую мозг может себе позволить только в состоянии насыщения надёжной привязанностью. Если привязанность ненадёжна, приносит слишком много боли, стыда, разделения, то мозг включает защиту от уязвимости. Возникает либо онемение чувств, когда человек не ощущает болезненных эмоций («ну и что», «мне всё равно», «какая разница»), либо эмоциональная слепота, когда человек не видит потенциально опасных, болезненных ситуаций, теряет ощущение опасности.

Онемение чувств не проходит бесследно, эмоции невозможно подавлять избирательно. Если мозг подавляет желание близости, страх разделения, тревожность, то он также подавляет чувства защищённости, безопасности, психологического комфорта. Человек выживает в неблагоприятной психологической обстановке, то какой ценой?

Дело в том, что мозг не может делать две работы одновременно – не может и развиваться, и защищать себя от уязвимости. И эмоциональное онемение тормозит психоэмоциональное развитие.

Незрелый мозг не способен к интегративному мышлению. Исследования очень импульсивных людей показали, что те участки коры головного мозга, которые отвечают за смешивание чувств (префронтальная кора) развиты у них на уровне четырёхлетних детей. Эти люди не могут думать две мысли одновременно, не могут охватить одновременно две противоположные концепции, мыслят исключительно в чёрно-белых тонах, живут исключительно «на эмоциях».



**Префронтальная кора** – помогает думать, что мы говорим, до того, как мы это говорим или делаем.

Когда префронтальная кора головного мозга не развита, то эмоции становятся не просто основным, а единственным мотором взросления. Любые попытки научить ребёнка быть взрослым будут упираться в эмоциональную составляющую такого обучения, будут упираться в привязанность, – которая очень уязвима, – но без неё невозможно развитие, – без которого невозможно принятие уязвимости – и так далее, по кругу.

Так что привязанность — это не самоцель, она нам нужна именно для того, чтобы ребёнок мог успешно развиваться. Данный курс сфокусирован на том, чтобы углубить понимание взрослыми важности привязанности. Основная идея: **чтобы быть для наших детей теми, в ком они нуждаются, мы должны быть с ними в правильных отношениях.**

### ***Условия для развития***

Основная цель родительства в рамках психологии развития – помочь ребёнку стать зрелой личностью, чтобы он смог полностью реализовать свой личностный потенциал.

Человек достигает своего потенциала, когда становится физически и психологически независимым, самодостаточным: он может сам себя содержать, может самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность, заботиться о других. Это человек, «наполненный собой», осознающий свою ценность и реализующий себя. И это человек чувствующий, умеющий отдавать и получать, который принимает свою уязвимость без онемения чувств.

Все дети рождаются со способностью реализовать себя (исключение составляют лишь дети с тяжёлыми органическими повреждениями мозга). Становление зрелой личности не зависит от места рождения, национальности, материального положения или престижности посещаемой школы. Но, несмотря на то, что шанс есть у всех, не все достигают в жизни своего потенциала, не все становятся зрелыми взрослыми. Вырасти – не значит повзрослеть, и на пути к взрослению многие дети «застревают» в своём развитии.

Что же нужно ребёнку, чтобы он смог реализовать свой личностный потенциал, стать самостоятельным взрослым? Под этими словами, «реализовать потенциал», имеем в виду не столько реализацию себя профессионально, сколько реализацию себя как человеческого существа, поскольку «застрявшие» люди вполне в состоянии себя профессионально реализовывать.

Для того, чтобы ребёнок мог нормально развиваться и «реализовать свой личностный потенциал», ему нужны два условия:

**Первое – приглашение существовать в нашей жизни,** чувство глубокой близости и безопасности, чтобы ребёнок на подсознательном уровне чувствовал: он желанен, его любят, ему не надо постоянно добиваться контакта и близости. Речь идет, конечно же, о **привязанности**. Если мозг ребёнка уверен в надёжности своих привязанностей, то он может расслабиться и начать исследовать мир. Ещё Джон Боулби писал о том, что мать для маленького ребенка является надежной защитой, своеобразной базой, которую он время от времени покидает, стремясь исследовать окружающий мир. (Стоит отметить, что надёжной базой для ребёнка может быть не только мать, а любой заботящийся о ребёнке взрослый, с которым у него сформирована привязанность). Однако эта исследовательская активность стабильна и адекватна лишь в тех случаях, когда ребенок уверен, что он может в любой момент вернуться под защиту взрослого.

Только из точки  
успокоения,  
расслабления  
возможно появление  
энергии  
дерзновения,  
всплеск  
креативности,  
желание познавать  
себя и мир вокруг.



**Второе приглашение, которое мы даём нашим детям – это приглашение к исследованию, когда мы создаём пространство для развития, для познания всё большей ответственности.**

Но если первое условие не работает, то о втором не может быть и речи. Дети – существа, зависящие от привязанности. Привязанность первична, а взросление вторично. Если у ребёнка нарушена привязанность, то всю энергию мозг будет вкладывать не на познание, а на поиск и удержание контакта и близости. Так что второе условие имеет значение только при наличии первого, потому что мозг в первую очередь решает задачу привязанности, а уж потом – развития.

Пока ребёнок находится в утробе, он привязан к матери физически. Когда малыш появляется на свет, и мы перерезаем пуповину, наша задача – компенсировать ему потерю физической привязанности, создать ребёнку «психологическую утробу», невидимую пуповину, которая позволит ему жить, развиваться и, в конце концов, стать «беременным собой» и «родить самого себя» на свет.

Чтобы понять свою роль в создании и поддержании психологической утробы, можно посмотреть, как происходит развитие ребёнка в утробе физической. Пока малыш находится внутри матери, то лучшее, что мы можем сделать – это обеспечить благоприятные условия, комфортную физическую привязанность, чтобы ребёнок не боролся в утробе за существование, а направил свою энергию на развитие. Тогда природа сделает своё дело, зародыш разовьётся и ребёночек родится.

Точно так же при создании психологической утробы самое лучшее, что мы можем сделать — это обеспечить условия.

***Мы не можем натренировать ребёнка быть самим собой, мы не можем его насильно «повзрослеть» – это работа природы. Но мы можем создать и поддерживать надёжную и психологически комфортную привязанность ребёнка к нам, чтобы его мозг мог насытиться близостью, расслабиться и начать развиваться.***

*Подготовил педагог-психолог М.Л. Рифель*