

Содержание

Выражение признательности7

МАМА РЯДОМ

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

От автора 11

Часть I

НЕУЖЕЛИ МАМА ТАК НЕЗАМЕНИМА? 15

- В чем главный секрет первого года? 17
- Третий — лишний? 37
- Почему спит материнский инстинкт? 59
- Какие бывают мамы? 75

Часть II

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПЕРВЫЙ ГОД? 99

- Физическое развитие: что важно не упустить? 101
- Интеллектуальное развитие: почему нельзя ускорять? 119
- Развитие речи: как найти общий язык с ребенком? 149
- Эмоциональное развитие: что в наших силах? 167

Часть III

ЕСЛИ НЯНЯ, ТО КАКАЯ? 189

- Как выбрать «свою» няню? 191
- Как няню «поставить на место»? 215
- Няня из сказки: что получаем взамен? 237
- Дворянские няни: как это было на самом деле? 261

Никогда не поздно 283

ОТСТАНЬТЕ ОТ РЕБЕНКА

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА МУДРЫХ РОДИТЕЛЕЙ

От автора	287
• Зачем воспитывать ребенка?	291
• Как давать детям свободу?	301
• Как устанавливать границы?	311
• Как любить ребенка, если нет времени и сил?	321
• Зачем нужны поражения?	333
• Как страх воспитывает смелость?	341
• Как понять, что у него на уме?	349
• Как сделать замечание и не поссориться?	357
• Разрешать ли няне наказывать детей?	365
• Какую няню нельзя подпускать к ребенку?	377
• Почему наши дети не в ладу с деньгами?	385
• Как давать карманные деньги?	397
• Когда путешествия вредят детям?	407
• Чем опасны детские шоу?	417
• Как быть, если ребенок завел «плохого» друга?	425
• Что делать, если ребенок покупает дружбу?	433
• Что делать, если ребенка травят?	441
• Как уберечь ребенка от суицида?	449
• Как помочь ребенку в конфликте с учителем?	461
• Что делать, если взрослый ребенок ничего не хочет?	469
• Зачем ребенку отец?	479
• Почему вредно дружить с детьми?	487
• Как восстановить родительский авторитет?	495
• Как договариваться с учителем?	505
• Как «заставить» ребенка учиться?	515
• Как запрограммировать ребенка на удачу?	525
• Как не потерять себя в материнстве?	535

Выражение признательности

Я признательна своим коллегам по «ММ-Классу» за интеллектуальную поддержку и совместный многолетний анализ десятков тысяч интервью с кандидатами на разные позиции. Важная составляющая этих интервью — вопросы о детстве и родителях. Беседуя со взрослыми людьми, мы видим отдаленные результаты их воспитания.

Особая благодарность Елене Евграфовой и Яне Бовбас за организацию работы над текстом, точные замечания и комментарии. В условиях самодостаточной консультативной работы, которая не оставляет места для «писательства», это неоценимо.

Я благодарна всем моим клиентам за доверие и открытость, с которыми они делятся своими проблемами и опытом их решения. Спасибо!

МАМА РЯДОМ!

Главный секрет
первого года жизни

От автора

Не важно, кто мы по профессии, с какими проблемами справляемся на работе, в общественной и личной жизни, дети все равно умудряются поставить перед нами множество неразрешимых задач. И они подчас тревожат нас больше, чем все остальное. Родители чувствуют себя беспомощными и спрашивают: «Что мы упустили? Почему ребенок такой неблагодарный, грубый, непослушный, вялый, безынициативный?» И каждый мечтает найти волшебное средство, которое может сделать воспитание детей простым и радостным. Но существует ли оно?

Да, существует. И искать его надо в младенчестве. Все дальнейшее будет зависеть от того, насколько мы вложимся в эти двенадцать месяцев, сможем ли действовать с полной самоотдачей. Это не просто догадки: по аналогии с доказательной медициной, можно говорить о «доказательной психологии». Все больше новых научных исследований подтверждают, что возможности первого года поистине фантастические: мы можем не только задать направление развития, но и восполнить то, что ребенку недодала природа. Многие родители, относясь к этому периоду жизни ребенка как к чему-то проходному и подготовительному, даже не представляют, сколько всего важного происходит с малышом именно в это время.

В книге даны подробные ответы на основные вопросы. Почему мама незаменима и нужно ли «сюсюкаться» с ребенком? В чем сила надежной привязанности? Как благодаря рукам мамы, ее теплу можно избежать болезней и укрепить малыша физически? Что запускает и поддерживает познавательную активность ребенка? Как создать питательную языковую среду?

Чего ни в коем случае нельзя упустить и с чем не стоит торопиться? Что в наших силах, а над чем мы не властны?

В этой книге я обобщила не только свой личный и консультационный опыт, но и последние научные достижения, чтобы сформулировать конкретные советы по воспитанию младенца. Я не случайно говорю именно о воспитании — личность человека начинает строиться уже в тот момент, когда ребенок появляется на свет. Вырастет ли он эмоционально устойчивым, сможет ли управлять собой в сложных ситуациях, как будет принимать решения, будет ли открытым, способным радоваться жизни — все это во многом зависит от того, как пройдет его первый год жизни. Поэтому важно вести себя осознанно, понимать, как каждое наше слово и действие отражаются на малыше, на его будущем.

Все дети разные, мамы тоже не похожи друг на друга — каждый случай уникален, но есть и нечто общее. Поэтому я стремилась подобрать универсальные ключи для разных ситуаций. По сути получился настоящий путеводитель для мам в первый год жизни ребенка.

ЧАСТЬ I

Неужели
мама так
незаменима?

В чем главный секрет первого года



Как-то ко мне на консультацию пришел успешный бизнесмен. Мы начали обсуждать вопросы, касающиеся его компании, но разговор очень быстро перешел в иное русло: клиент стал жаловаться на проблемы с пятилетним сыном и сказал, что именно они беспокоят его сейчас больше всего. Мальчик растет капризным и неуправляемым, по любому поводу закатывает истерики. Он постоянно требует внимания матери, может начать кусаться, но, добившись своего, сразу теряет интерес, отталкивает ее и даже грубит. Родители никуда не могут взять его с собой — на людях он ведет себя еще хуже. «Чего мы только не делали — и строгостью пытались, и лаской, а результата — никакого. Нервы у всех на пределе!» За последний год родители не раз обращались к специалистам. Но вместо четкого диагноза и конкретных рекомендаций по лечению им сообщили, что у ребенка «нарушение привязанности». Папа был не на шутку раздосадован и расстроен: они с женой старались как могли, денег не жалели, а что получилось?

Мы «отмотали пленку» на пять лет назад и посмотрели, как все начиналось.

Когда малыш появился на свет, родители решили, что мама по-прежнему большую часть времени будет проводить в другой стране, где учатся старшие дочери, — в этом возрасте им необходимо родительское внимание, — а сын останется в Мо-

скве под присмотром профессиональных нянь. Отбирали их тщательно, каждую строго инструктировали. Если няня была замечена в каком-то проступке, ее тут же увольняли. Первую няню уволили за то, что подняла с пола соску и вытерла о фартук — неряха! Вторая имела наглость взять из холодильника просроченные йогурты: она видела, что их все равно выбрасывают. Но это заметили, и в результате няня была изгнана с позором: «воровка не может воспитывать нашего ребенка». Третья болтала по телефону, когда пришло время кормления; потом она объяснила, что просто не хотела будить малыша, ждала, пока он проснется, но была уволена за пренебрежение своими обязанностями. Так за год у мальчика сменилось не меньше десяти нянь. Родители из благих побуждений, стремясь обеспечить младенцу комфорт и идеальный уход, оставляли его на попечение чужих людей, которые к тому же беспрерывно менялись. В этом он ничем не отличался от воспитанника детского дома.

«Стоп! — сказал возмущенный папа. — Какая связь между детдомовскими сиротами и моим сыном, который со всех сторон окружен вниманием?»

Связь есть: в обоих случаях дети лишены главного. А что для ребенка главное? Ответ на этот вопрос стал настоящим прорывом, едва ли не самым значимым открытием XX века в области детской психологии.

Важное открытие

Открытие, о котором пойдет речь, было сделано более полувека назад. После Второй мировой войны в Европе осталось очень много сирот. Для них стали организовывать дома ребенка с хорошим уходом и полноценным питанием. Казалось бы, что еще нужно, чтобы дети росли крепкими и здоровыми? Однако

**Ребенку мало быть
сытым и ухоженным,
просто есть, пить,
спать. Ему нужна
не стерильность,
не покой и изоляция,
а любовь, забота и тепло
близкого человека.**

многие из них не доживали до года, часто болели и заметно отставали в физическом и психическом развитии. Состояние малышей ухудшалось стремительно: здоровый младенец вдруг терял аппетит, переставал улыбаться, становился вялым, заторможенным, отрешенным. Поначалу решили, что детям просто не хватает питания, потом подумали, что все дело в инфекции, и тогда, чтобы изолировать детей друг от друга, поставили перегородки, комнаты разделили на «клеточки»: «клеточка» — ребенок. Но ситуация только ухудшилась.

Специалисты, занимавшиеся этой проблемой, обратили внимание на опыт одного из детских приютов Германии, где работала удивительная няня — мы не знаем, как звали эту женщину, но она заслуживает того, чтобы войти в историю. Эта чудо-няня ухитрялась возвращать к жизни самых чахлаых, безнадежных детей, о ком говорили: «Ну точно не жилец...» Делала она это очень просто: привязывала к себе ребенка и ни на минуту с ним не расставалась. Работала няня, обедала или спала — малыш всегда был рядом. Она согревала его своим телом, разговаривала с ним, пошлепывала, поглаживала, и постепенно ребенок оживал, зловещие симптомы исчезали, и малыш шел на поправку.

Ученые пришли к выводу, что ребенку мало быть сытым и ухоженным, просто есть, пить, спать. Ему нужна не стерильность, не покой и изоляция, а любовь, забота и тепло близкого человека.

В числе первых, кто это понял, был английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби. Он создал теорию, суть которой в следующем: у ребенка есть жизненно важная потребность в привязанности к одному, заботящемуся о нем взрослому. Для малыша эта привязанность — эволюционно заложенное условие выживания, его биологическая и психологическая защита. Смотреть на близкого человека, видеть его улыбку, слышать его

голос, ощущать его заботливые руки, чувствовать его тепло — это и есть тот самый «витамин», то лекарство, которое излечивало госпитализм (так называли болезнь, вызванную разлукой ребенка с матерью и пребыванием его в детском доме).

После того как госпитализм и проблемы формирования привязанности были изучены, многое изменилось в домах ребенка по всему миру. Например, в Государственном методологическом институте домов ребенка в Будапеште для предотвращения госпитализма разработана специальная система ухода: все время, пока малыш находится в учреждении (а это от двух недель до трех лет), о нем постоянно заботится один и тот же человек. Одна воспитательница целиком и полностью отвечает за группу из трех-четырёх детей. Если раньше не придавали значения тому, кто, как и сколько работает с каждым конкретным малышом, то сегодня это принципиальный вопрос.

За последние 50 лет психологи получили массу новых данных об особенностях развития ребенка, однако теория привязанности Джона Боулби остается одной из ключевых. Но вот парадокс: для многих родителей она по-прежнему тайна за семью печатями, такой же «надежно спрятанный психологический секрет», как и раньше. Ведь открытие Боулби прошло мимо нас — посмотрим на ситуацию в обеспеченных семьях: мама постоянно отсутствует, а няни меняются одна за другой.

Одни родители увольняют нянь за любую провинность. Другие упорно ищут идеальную няню. Эта постоянная ротация сегодня уже никого не смущает. А между тем частая смена нянь так же вредна для малыша, как и непрерывная смена персонала в детских домах. Так в благополучной семье ребенок сталкивается с проблемами детдомовских сирот. Он растет, не имея прочной привязанности — стабильных, теплых отношений со своим главным взрослым.

Когда близкого человека нет рядом

Что же происходит с ребенком, если разлучить его с близким взрослым и никак эту потерю не возместить?

.....

В 1969 году британские психоаналитики Джеймс и Джойс Робертсоны сняли документальный фильм о полуторагодовалом малыше Джоне, которого на несколько дней пришлось отдать в дом малютки. Его мама, с которой он до этого не расставался, должна была лечь в больницу, чтобы родить второго ребенка. Он пробыл в казенном учреждении девять дней, и все это время камера фиксировала изменения его поведения и настроения: из живого, подвижного, веселого малыша Джон превратился в замкнутого и плаксивого. И это несмотря на визиты отца, хороший уход и доброжелательность воспитательниц, которые всячески старались его успокаивать, но не могли уделять ему все свое время — в группе было еще несколько детей. Когда мама наконец вернулась, Джон не хотел идти к ней на руки, плакал и отворачивался.

.....

Благодаря своим исследованиям и наблюдениям Джон Боулби и его коллеги обнаружили, что такое поведение закономерно. Они выделили три стадии ответной реакции ребенка на разлуку с близким человеком, причем таким человеком может быть, разумеется, не только мама.

Протест. Малыш старается всеми силами вернуть маму (няню): плачет, трясется, сбивает постель. Он живет в постоянном напряжении, не может заснуть, плохо ест, жадно ловит хоть какой-нибудь звук или движение, которое говорит о возвращении его потерянной мамы. Он всех отвергает, не принимает ничьей помощи или участия: ему нужен только тот единственный человек, к которому он привязался.

Отчаяние. Ребенок начинает привыкать к отсутствию мамы (няни), уходит в себя, не вступает в контакт. Он выглядит печальным, тихим, отрешенным.

Отчуждение. Малыш как будто смиряется с уходом мамы (няни). Он принимает помощь других, а когда его близкий взрослый возвращается, не проявляет никакой радости — ведет себя с ним как с чужим.

Младенец не способен выжить самостоятельно, поэтому в разлуке с близким взрослым он ощущает свою беспомощность и бессилие. Даже кратковременное расставание с мамой или няней для малыша — колоссальный стресс.

Если негативные переживания затягиваются — разлука длится слишком долго и не появляется взрослый, способный полноценно заменить маму или любимую няню, если ситуация ухода-возвращения мамы или смены нянь повторяется снова и снова, малыш закрывается от близких отношений — его душевные ресурсы не безграничны. У ребенка возникают тяжелые состояния депрессии и госпитализма. Их симптомы напоминают сильную тоску, которая одолевает взрослого, потерявшего родного человека.

Младенец еще не может контролировать и регулировать свои эмоции, и они находят выражение на физическом уровне — через тело. Когда малыш радуется, его тельце раскрывается, он улыбается, оживленно двигает ручками и ножками. Когда печалится, нервничает или боится, тельце сжимается, плечики дрожат, из глаз текут слезы. Если рядом с малышом нет любящего человека, способного успокоить, утешить, вернуть состояние комфорта, если ему не хватает ласковых, теплых прикосновений, он привыкает находиться в зажатом и напряженном состоянии. Постепенно возникают зоны хронического напряжения,

которые сковывают движения, блокируют эмоции, и, в конце концов, приводят к психосоматическим заболеваниям — желудочно-кишечным расстройствам, бронхиальной астме, нейродермитам и т. д.

Но симптомы госпитализма могут сохраняться и после младенческого возраста — и не только на физиологическом уровне. Ученые пришли к выводу, что все пережитое в раннем детстве, наши отношения со взрослыми, наши привязанности оказывают куда большее влияние на всю дальнейшую жизнь, чем мы можем себе представить. Раннее разлучение ребенка с матерью, недостаток искренних, теплых отношений наиболее очевидно проявляются в поведении подрастающих детей и в их отношениях с окружающими. Диагноз «нарушение привязанности» уже давно включен в Международную классификацию болезней и в последнее время стал, к сожалению, слишком распространенным.

В один из центров психологической коррекции родители привели своего четырехлетнего сына. Большую часть жизни мальчик провел в больницах. Родители, люди обеспеченные, так беспокоились о его здоровье, что при малейшем недомогании отправляли сына в стационар: то у него «слабые железы», то «воспаление», то «вдруг температура подскочила». Ребенка все время перемещали — из дома в больницу, потом опять домой, снова в больницу, уже другого профиля, причем всегда выбирались лучшие. В жизни малыша не было ничего постоянного: привычной обстановки, своего дома и, что самое важное, близкого взрослого, к которому он был бы привязан.

Ребенок, у которого есть любящие мама и папа, не получил позитивного опыта близких отношений. И вот результат: сейчас он сильно отстает в развитии: почти не говорит, не умеет сам есть и одеваться, не способен сконцентрироваться. Все его движения беспорядочны, он постоянно подпрыгивает, разма-