

Тайная опора

По книге
Людмилы
Петрановской



Navilis

Введение

- Чем примитивнее живые существа, тем меньше различий между «детьми» и «родителями», им ничего от своих предков не надо.
- Чуть более сложных родители помещают в благоприятную среду, а там уж сами.
- Еще более сложным – стараются оставить пропитание не первое время (насекомые).
- Рыбы – своих мальков уже охраняют.
- Рептилии защищают кладки яиц и присматривают за детенышами.
- Птицы – высидывают, кормят, учат птенцов.
- Млекопитающие не выживают без заботы взрослых. Родители зверенышей их кормят, учат, ласкают, утешают, разрешают конфликты, готовят к общению в стае.



- Самые беспомощные детеныши и самое долгое детство - у человека.



Получается, чтобы выросло существо, которое не просто реализует записанные в генах программы, как миллиарды его предков миллионы лет до него, а думает об устройстве мироздания, задается вечными вопросами бытия, имеет ценности, дерзит, верит, любит, - существо разумное и свободное, необходим довольно долгий период полной беспомощности и зависимости.



Каким-то чудесным образом именно зависимость переплавляются в свободу, именно полная изначальная неприспособленность к миру – в способность этот мир творчески изменять.



От рождения до года приглашение в жизнь

- А начинается у всех одинаково.
- Девять месяцев полного слияния: общая кровь, общий воздух, общие переживания. Девять месяцев накопления и роста, несколько часов на переход из мира в мир, на то, чтобы покинуть теплую вселенную тела и отделиться.
- Наконец они смотрят друг на друга в глаза.
- Взгляд матери затуманен слезами, от усталости, от умиления, от облегчения, от жалости. А взгляд новорожденного – серьезен, ясен и сосредоточен. Полная собранность. В эти минуты он смотрит в лицо самой судьбы.
- Он смотрит в глаза человека, который станет для него **демиургом** его мира, который будет разгонять тучи или устраивать потопы, дарить блаженство или изгонять из рая. Так начинается история длиною в жизнь, история которая соединит ребенка и мать почти также прочно, как соединяла пуповина.



- Привязанность чудо не меньше, чем сама беременность. И не меньше, чем сама жизнь.
- Привязанность – психологическая пуповина, глубокая эмоциональная пуповина связь между родителем и ребенком.

Мальчик 2 лет оглядывается вокруг, маму потерял из виду, сейчас заревет. Девочка постарше обернулась и требовательно спросила: «Где от этого мальчика мама?!»



Вопрос жизни и смерти

- Каждый младенец, приходящий в мир, на глубоком уровне знает правила игры.

Первое правило. Сам по себе ты не жилец. Если будет взрослый, который будет считать тебя своим, который станет о тебе заботиться, заботиться, кормить, согревать.

Не найдется такого – значит, в этой жизни для тебя места нет.

Первое свойство привязанности – это витальная потребность, уровень значимости максимальный.

Без нее не живут

Второе правило. Борись, раздобудь себе внимание и заботу взрослых любой ценой!

Если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться ее сохранить и укрепить любой ценой (плач, улыбка).



Стадия донашивания

- Хорошо, если будят неспешно и ласково, если мама погладит сначала. Если солнце из-за занавески светит. Тогда можно постепенно впускать в себя мир, звуки, запах.
- А если из сна выдергивают резко и приходится сразу вскакивать и действовать? Потому что «нечего разлеживаться» или «проспали, опоздали». И мир вокруг темный, холодный, ничего радостного не сулящий.
- Состояние новорожденного очень похоже на зависание между мирами при пробуждении, только он полностью просыпается к жизни дольше, примерно два-три месяца.
- **Вынашивание сменяется донашиванием.**



Через насыщение к независимости

- Период новорожденности – первая развилка, когда ребенок словно решает укоренятся ему в мире или нет. Он задает вопрос – криком.
- Самый лучший ответ: «Привет, малыш, мы тут тебя очень ждали, можешь на нас положиться, расти спокойно, мы уж тебя не подведем».
- Программа привязанности диалогична: запрос ребенка (мне нужно! мне страшно!) – ответ родителя (я помогу! я защищу!). Если на запрос надежно следует ответ, цикл программы закрывается и процесс идет дальше.



- Если ответ на запрос ребенка не получен, или он дается через неприязнь и раздражение, «на только отвяжись, зла на тебя не хватает» - запрос застревает как поломанная шестеренка, цикл прокручивается вхолостую снова и снова, освобождения не происходит. Ребенок не становится самостоятельным: он остается в плену у потребности.



Кто на свете всех милее?

- После 3 месяцев, малыш всем телом показывает: а вот и я, привет, как тут у вас интересно, это я, пожалуй, удачно зашел, давайте скорее дружить!
- В эксперименте «неподвижное лицо» мамы младенцев по команде прекращали материнский разговор со своими детьми, замолкали и держали лицо непроницаемо- неподвижным. Реакция ребенка на это быстро миновала стадии изумления тревоги и протеста и переходила в откровенную панику с громким ревом, так что эксперимент не удалось продлить более двух минут.
- Кажется, малыши буквально жить не могут без постоянного с ними «сюсюканья».
- Взрослые служат постоянными зеркалами, в которых ты всегда хорош, любим и значим. Позитивное отзеркаливание.

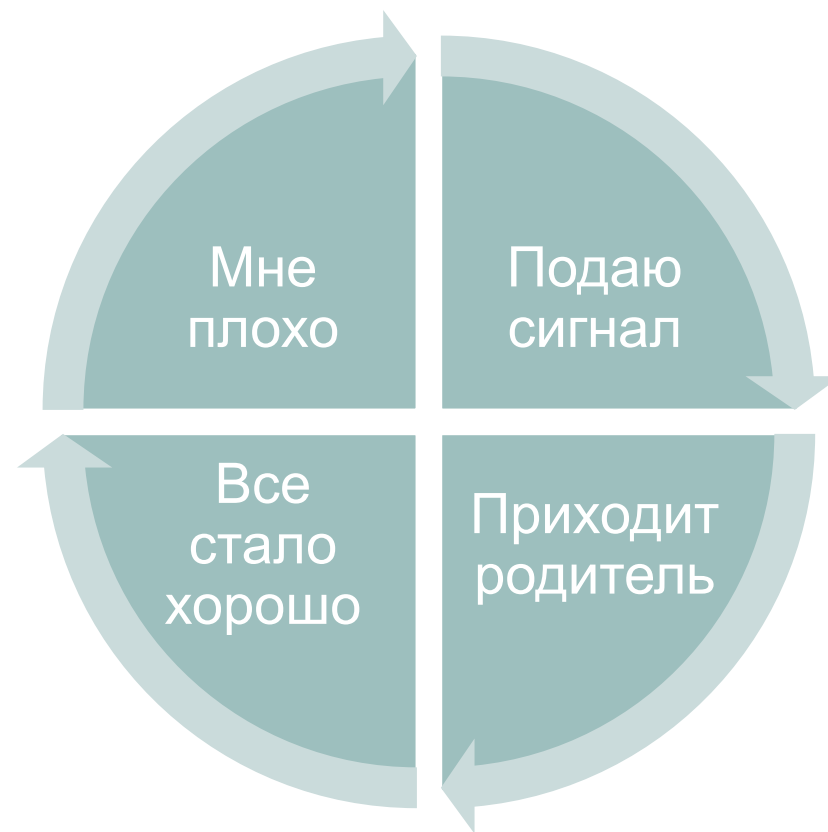


- **«Я существую, и это хорошо».** Это значит – я в этом мире по праву, он мне рад и принимает меня. Я ровно такой, как нужно, я принят и любим без условий.
- Формируется чувство «базового доверия к миру».
- Позитивное отзеркаливание закладывает основы самооценки, становится стержнем внутри личности, образующим самую ее сердцевину.

Ты недостаточно хорош. Лучше бы тебя не было	Я существую, и это хорошо
Критика воспринимается как смертный приговор. Либо оборонятся любой ценой, как раненый зверь, либо избегать всякой активности, чтобы не совершить ошибку.	Относится к критике разумно, что-то принимает, что-то отвергнуть, виноват – исправить, сделать выводы на будущее. Критика воспринимается как субъективное суждение другого человека.
Похвала крайне смущает, воспринимается мучительно, поскольку всегда кажется «незаслуженной», «неискренней». Либо превращается в допинг и тогда человеком легко управлять с помощью комплиментов.	Похвала приятна, но не остро необходима, не существует такой похвалы, которая была бы сильнее базовой убежденности «я хороший»



Круг заботы



Кризис **1** года. Свои и все
остальные.



Он стесняется

- С того момента, когда ребенок обретает свободу передвижения, он должен знать, за кем следовать, а за кем нет. Выделять своих взрослых. В мозге созревают те участки мозга, которые отвечают за хранение целостных зрительных образов. У ребенка складывается круг привязанностей.
- С возрастом напряжение при встрече с незнакомыми людьми будет слабеть, но **разделение на своих и чужих останется как из базовых на всю жизнь.**



От года до трех. Покорение мира

- Исследование мира – задача следующего этапа.
- Самое главное, базовое желание маленького ребенка – оставаться рядом со «своим» взрослым.
- Программа, обеспечивает безопасность и развитие ребенка – поведение следования. Нужно одновременно: удерживать в поле внимания «своего» взрослого, который при этом быстро движется, оценивать расстояние, да еще в процессе смотреть под ноги (отстал по дороге сидит плачет, включается ранняя программа, вернуться поддержать).
- Устойчивое поведение следования формируется к 3 годам, а наверняка не отстать от взрослого ребенок может только к 6 годам.
-



Следуй за мной

- Поведение следования – это подражание действиям взрослого и послушание (следование указаниям взрослого).
- Важно, чтобы к моменту, когда малыш слезет с рук обретет свободу передвижения он умел разделить людей на чужих и своих. Ребенок не выполняет чужих инструкций, пока не дождетя указаний своего взрослого.
- Готовность слушаться своего взрослого определяется качеством привязанности. Чем больше для ребенка родители «свои» (источник заботы и защиты), тем больше он их слушается.



Побеждая расстояния



- Ребенок устойчиво следует не только за взрослым, но и за его голосом. Теперь мы можем осуществлять поведение защиты и заботы на расстоянии, словами, а не прямыми действиями



Терминатор. Основной массив знаний **(90%)**

- Исследование мира – эксперимент 3. Матейчика (ребенок 1,5 лет исследуя тумбу, попадает по пальцам «стратегия поведения» бежит к маме, успокаивается возвращается к тумбе, детский дом у ребенка, дети отняли игрушку, он не делает ничего, страдает, деятельность по освоению мира прекращается).



- Фрустрация
 - А. Мобилизация на преодоление препятствия (гормоны стресса)
- Контейнирование
 - Расслабление
 - Отключение от мира
 - Погружение в себя 
 - Утрата бдительности 
- Б. Демобилизация Смириться с поражением (слезы выделяют продукты распада гормонов стресса)

Контейнирование сложно пройти если нет защитного кокона вокруг («Положись на меня, в эти минуты за твою безопасность отвечаю я»)



Защитная корка бесчувственности

- Если родители не контейнируют, а предлагают ребенку «держать себя в руках», тот момент когда ребенок сам справится не смог, а помощи не получил, стресс остается в психике, как не вытщенная заноза. С освоением мира возникают проблемы.
- Как рваться вперед, не боясь новых испытаний если знаешь, что из стресса не будет выхода и никто не поможет.
- Диссоциация – отсоединение от чувств (я немножко мертвый).



Кризис **3** лет. Мама поломалась.

- Родитель становится не источником поддержки, а источником фрустрации.
- Ребенок не слушается, мы сердимся становимся еще более «чужими».



Просто. Эффективно. Опасно

- Как включить программу следования.
- С каждым ударом и криком происходит девальвация привязанности.
- От образа родителя как источника заботы и защиты отваливается один кусочек.
- На вопрос психолога «Были ли для Вас родители источником поддержки, защиты и заботы?» люди 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 с детьми.



Быть тренером

- Помнить ребенок 2-3 лет ничего не делает назло.
- У ребенка уверенность в своем праве хотеть и достигать желаемого растет. А мозг пока по-прежнему не критичен, всех обстоятельств учесть не может.
- Эксперимент. Вопрос «Ты большой или маленький?»
- 3 года: «Я большой»
- 5 лет: «Я маленький»
- 13 лет: «Я уже совсем взрослый»
- 16 лет: «Еще нет»



Конфликт. Крайние полюса

Не могут настоять на своем		Упертые	
Другие	Я	Я	Другие
Окружающие начинают на человеке ездить, сваливать все неприятные обязанности, решать за его счет свои проблемы, не спрашивают его мнения, ставят перед фактом	Обижаюсь, боюсь противостояния, связанного с ним гнева, недовольства другого, пугают меня больше, чем потеря от уступки. Много болею	Конфликтую и спорю всегда, не могу «поступится принципами», «качаю права». Всегда в мобилизации и стрессе.	Не связываться, не иметь дел по возможности. Никогда не знаешь, где у этого упертого окажутся «принципы»

В реальной жизни необходима вариативность. Властная забота со стороны родителей, а не инфантильность и беспомощность.
Конфликт не может разрушить отношения



Перевернутая привязанность

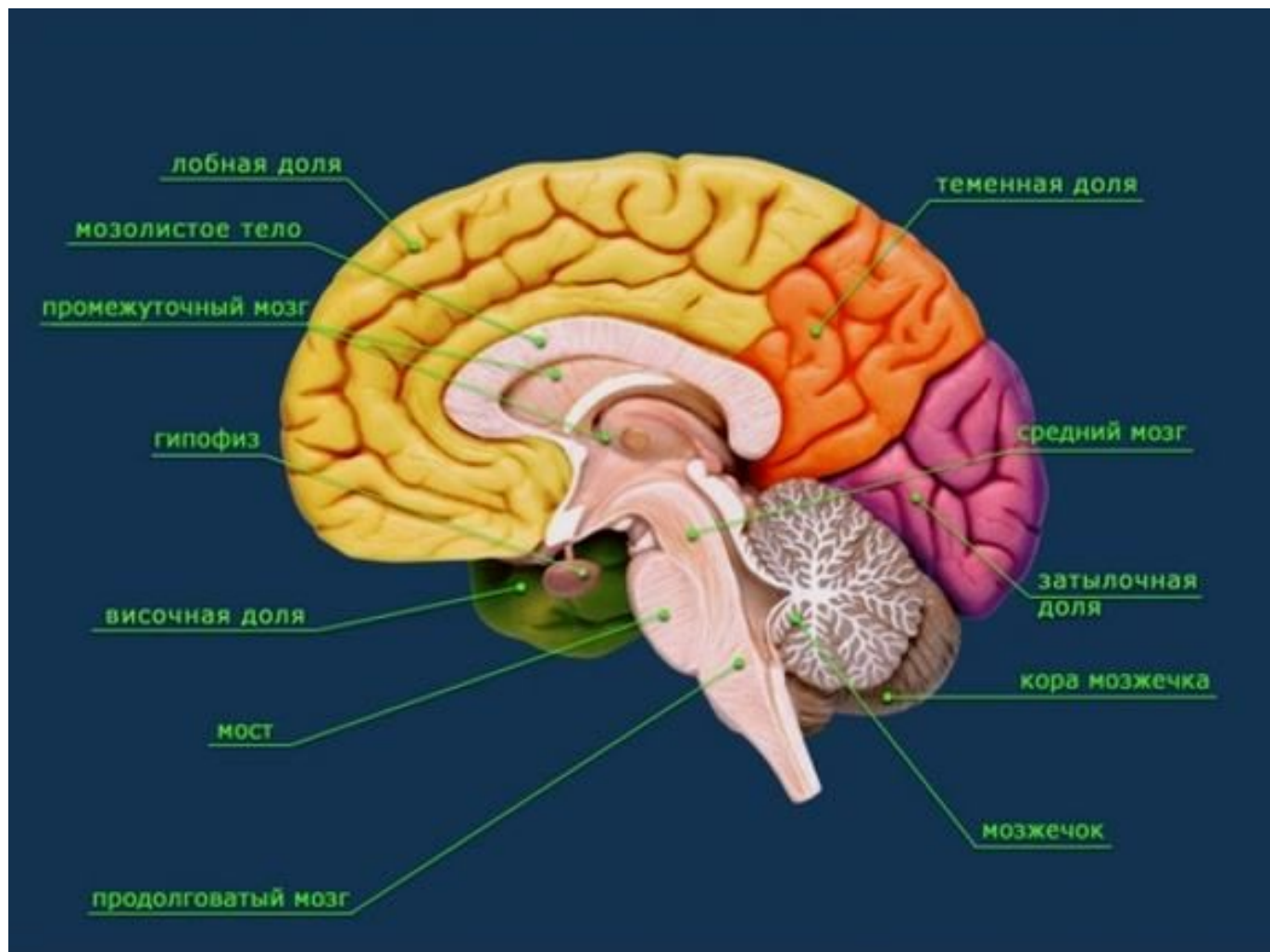
- «Пока не извинишься - не подходи» буквально означает «все я больше не родитель, не я тебя в ребенка взял, а ты меня зовешь на родителя». Родитель уволился. Дети смиряются: ну уволился так уволился, придется самому.
- Ребенок будет качать права, бунтовать, строить взрослых – и чувствовать себя глубоко несчастным, потому что за доминантную роль заплатит чувством защищенности, заплатит своим детством.



А воспитывать как?

Лимбическая система – программы самосохранения – отслеживание угроз и мобилизации в ответ на угрозу, программа продолжения рода, привязанности.

Когда лимбическая система спокойна, не видит угрозы, верхний мозг работает в штатном режиме. При сигнале опасности – гормоны стресса, преодолевают угрозу, выжить, нет развития.



С 4 до 7 лет. «В поле зрения»

- Ребенок «приходит в себя». Ему легче становится подождать, потерпеть.
- Мир материальный к 3-4 годам освоен. Настало время осваивать мир психический, мир отношений и чувств. Он входит в мир людей. Для него самое интересное – люди и отношения. Ребенок разворачивается к людям, начинает чувствовать их желания и состояния.

Эмпатия	Рефлексия
Способность понимать, чувствовать состояния людей	Умение распознавать свои собственные потребности и чувства и говорить о них



Нежный возраст

- Ребенок свою любовь к родителям уже осознает. Родители не просто любимы, они обожаемы и прекрасны. Поведение следования включено на полную катушку: дети очень хотят нравиться родителям, соответствовать их ожиданиям.
- Ребенок открыт и максимально уязвим. Все детские невроты стартуют в этом возрасте. Шлепок проникает глубоко в душу. Все конфликты в семье очень тяжело переживаются (младше –не понимают, старше –есть ресурсы совладания с бедой).
- Пик детских страхов.



Человек играющий

- Ребенку дается дошкольное детство на то, чтобы способность присваивать значения и вводить в роль была освоена. Основная деятельность – ролевая игра.
- Самое лучшее, что мы можем сделать для развития своих детей в нежном возрасте не мешать им играть.



Кризис 6-7 лет. Вместе навсегда

- Мы для него – он сам для себя – он для других.
- Если мы видим желание заботиться о других, значит, в общем и целом привязанность созрела, состоялась.
- Созревают лобные доли появляется способность к обобщению, к формированию и удержанию целостных образов. Он помнит ваши слова (можно разговаривать про завтра). Происходит интериоризация установок родителей. Голос родителя звучит внутри ребенка. Он может ему не следовать, но как вести себя правильно он знает.
- В душе ребенка поселяется внутренний родитель, как целостный, обобщенный образ родителя реального. У ребенка есть внутренний голос – наш голос.
- Ребенок может выдерживать разлуку с родителем реальным.



С **7** до **12** лет. На пути в большой мир

- Учеба – это и есть содержание жизни, никакого будущего для него нет, он учится, чтобы смочь, окорить, узнать.
- Родители нужны, чтобы о них не думать.
- Наставничество – ребенку нужен тот, кто будет его оценивать (казаки).
- Чем сильнее стресс, чем больше ребенок «не справляется с жизнью», тем ему нужно больше защиты и заботы, тем на большее число стадий он возвращается назад.



От **12** до **15** лет. Подросток: прыжок через пропасть

- Перекладина детства – перекладина зрелости.
- Подросток – может физически пойти куда угодно, неуемная потребность пробовать, постоянно слышит «Нельзя! Не смей! Мал еще!». Подросток исследует мир людей, отношений и чувств, решений, принципов, увлечений.
- Подросток должен «вылупиться» из семьи.



Свержение с пьедестала

- Главный совет родителям заниматься собой и своей жизнью.
- «Когда мне было 14 лет мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его. Когда мне исполнилось 21, я был изумлен, как старик поумнел»

Марк Твен

