

Формирование привязанностей

В 80-х гг. прошлого века в США и Канаде среди лиц, занимающихся проблемами устройства осиротевших детей в семьи, довольно популярным стал термин «расстройство чувства привязанности (нарушение привязанности)». Этот термин пришел из так называемой психологии привязанности - направления, разработанного Мэри Эйсворт и Джоном Боулби в середине прошлого века.

Этим явлением ученые объясняли многие трудности, возникающие в семьях, которые усыновили или взяли на воспитание в семью детей старше 3-х лет. Наиболее радикальные психоаналитики и психологи считают, что если у ребенка в раннем возрасте не сформировано чувство привязанности, то от него невозможно добиться ни ответной любви, ни нормального уровня интеллектуального и эмоционального развития. Позиция других представителей, к числу которых относятся многие российские психологи, отличается от радикальной. Здесь превалирует оптимизм и вера в потенциальные возможности растущего организма, вера в силу воспитания и обучения, вера в то, что целенаправленная работа и любовь к ребенку помогут добиться взаимной привязанности и избежать негативных последствий в развитии личности ребенка.

Итак, что же такое привязанность? Чтобы понять это, приведем наиболее типичную жалобу. *Родители девочки, удочеренной из детского дома, поначалу решили, что восьмилетняя девочка достаточно легко адаптировалась к новой жизни. Она была мила со всеми членами новой семьи, ласково целовала родственников при встрече и обнимала их при расставании. Однако вскоре усыновители поняли, что точно также она ведет себя и с незнакомыми людьми. Они были обеспокоены этим открытием и очень обижены тем, что дочь оказывает одинаковые знаки внимания им, ее приемным родителям, и совершенно посторонним людям. Еще одним неприятным для них моментом стало то, что девочка совершенно не расстраивается, когда родители уходят, и может легко остаться с любым мало знакомым человеком. На консультации у психолога они узнали, что у ребенка не сформировано чувство привязанности.*

Почему взрослых так пугает, когда ребенок не разделяет своих и чужих и радостно называет любую женщину мамой? Охотно дает руку любому чужому взрослому на улице и готов идти с ним куда угодно? Что это значит для ребенка - чувство привязанности?

Особенно важными все эти вопросы становятся при усыновлении или взятии под опеку, когда мы имеем, с одной стороны, взрослых, которые представляют некую идеализированную картинку отношений между детьми и родителями, и, конечно же, им хочется достигнуть ее прямо сейчас. А, с другой стороны, мы имеем ребенка с прежним жизненным опытом, накладывающим определенный отпечаток на его сегодняшнее поведение, чувства, эмоции, отношения со взрослыми. И это вызывает тревогу.

Привязанность – это взаимный процесс образования эмоциональной связи между людьми, которая сохраняется неопределенное время, даже, если эти люди разделены. Взрослым нравится испытывать чувство привязанности, но они могут прожить и без него. Детям же испытывать чувство привязанности необходимо. Они не могут полноценно развиваться без чувства привязанности к взрослому, т.к. от этого зависит их чувство безопасности, их восприятие мира, их развитие. Здоровая привязанность способствует развитию у ребенка совести, логического мышления, способности контролировать эмоциональные всплески, испытывать самоуважение, умения понимать собственные чувства и чувства других людей, а также помогает находить общий язык с другими людьми. Позитивная привязанность также помогает снизить риск задержки в развитии. Нарушение привязанности может оказать влияние не только на социальные контакты ребенка – развитие совести, чувства собственного достоинства, способности к эмпатии (то есть

способности понимать чувства других людей, сочувствовать другим), но может вносить свой вклад и в задержку эмоционального, социального, физического и

умственного развития ребенка.

Чувство привязанности является важной частью жизни замещающей семьи. Развитие этого чувства может помочь детям или подросткам построить или восстановить отношения со своей кровной семьей (родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, родственниками), что очень важно для воссоединения с нею. Если же известно, что кровная семья не может или не хочет заботиться о ребенке, и ребенок должен быть усыновлен, важно развивать чувство здоровой привязанности, чтобы, во-первых, успешно справляться с последствиями расставания с кровной семьей, и, во-вторых, чтобы детство было счастливым настолько, насколько это возможно.

Формирование привязанности у детей

Чувство привязанности не является врожденным, это приобретенное качество и присуще оно не только людям. Применительно к животному миру это свойство называют «импринтинг» - запечатление. Вероятно вам доводилось слышать о том, что цыплята считают своей матерью утку, которая их высидела и которую они увидели первой, или щенята считают своей мамой кошку, которая их впервые накормила собственным молоком. Поскольку у младенца, от которого отказалась родная мать, она не запечатлелась в мозгу, а кормили его совершенно разные люди, даже не беря на руки, то у него не устанавливается постоянной связи с конкретным человеком, поэтому и говорят, что у таких детей нарушено формирование чувства привязанности (расстройство чувства привязанности).

Формирование привязанности в пределах нормы можно упрощенно описать с помощью следующего механизма: когда грудной ребенок чувствует голод, он начинает плакать, поскольку это причиняет ему дискомфорт, а иногда и физическую боль, родители понимают, что вероятнее всего ребенок голоден и кормят его. Таким же образом удовлетворяются и другие потребности ребенка: в сухих пеленках, тепле, общении. По мере удовлетворения потребностей у ребенка возникает доверие к человеку, который заботится о нем. Таким образом формируется привязанность.

Начало привязанности закладывается по мере развития у ребенка реакций на окружающих его людей. Так, около 3 месяцев у ребенка возникает «комплекс оживления» (он начинает при виде взрослого улыбаться, активно двигать руками и ногами, выражать звуками радость, тянуться к взрослому). Примерно в 6-8 месяцев ребенок начинает уверенно отличать членов семьи, которых видит часто, от чужих людей. В этом возрасте он сильно привязан к матери, может не узнать бабушек и дедушек, если редко их видит. Учитя показывать родителей в ответ на вопросы «где мама?», «где папа?». В 10-12 месяцев начинается формирование речи – сначала отдельные слова, затем формируется фразовая речь. Как правило, в этом возрасте ребенок начинает говорить со слов «мама», «папа», учится называть свое имя. Потом к ним добавляются значимые глаголы «пить», «дай», «играть» и т.д. Примерно в возрасте 1,5 лет второй раз возникает страх чужих.

Формирование детско-родительской привязанности, стадии развития

- Стадия недифференцированных привязанностей (1,5 – 6 мес.) – когда младенцы выделяют мать, но успокаиваются, если их берет на руки другой взрослый. Эту стадию также называют стадией начальной ориентировки и неизбирательной адресации сигналов любому лицу – ребенок следит глазами, цепляется и улыбается любому человеку.
- Стадия специфических привязанностей (7 – 9 мес.) – для этой стадии характерно формирование и закрепление сформированной первичной привязанности к матери (ребенок протестует, если его разделяют с матерью, беспокойно ведет себя в присутствии незнакомых лиц).
- Стадия множественных привязанностей (11 – 18 мес.) - когда ребенок на основании первичной привязанности к матери начинает проявлять избирательную привязанность по отношению к другим близким людям, однако использует мать в качестве «надежной

базы» для своих исследовательских действий. Это очень заметно, когда ребенок начинает ходить или ползать, т.е. становится способен к самостоятельному передвижению. Если понаблюдать за поведением ребенка в этот момент, то важно, что его движение происходит по достаточно сложной траектории, он постоянно возвращается к матери, и, если кто-то заслоняет ему мать обязательно перемещается так, чтобы видеть ее.

К 2 годам ребенок, как правило, четко дифференцирует своих и чужих. Узнает родственников на фото, даже, если он не видел их какое-то время. При должном уровне развития речи может рассказать, кто есть кто в семье.

При адекватном развитии и нормальной обстановке в семье готов к общению с окружающим миром, открыт для новых знакомств. С удовольствием знакомится на площадке с детьми и пытается играть с ними.

Чем же может помочь родителям знание этих возрастных норм и особенностей? Знакомясь с историей жизни ребенка, важно сопоставить возраст, в котором ребенок попадает в детское учреждение с приведенными нормами. Например, если ребенку около 9 месяцев и до этого ребенок жил в более-менее благоприятных условиях, не испытывал эмоционального отвержения со стороны матери, то очень вероятно, что попадание в детский дом явится для него сильнейшей травмой, и формирование новых привязанностей будет затруднено. С другой стороны, если ребенок попадает в детское учреждение в возрасте 1,5 – 2 месяцев и с ним там общаются постоянная нянечка или воспитатель, которые удовлетворяют основные потребности ребенка в эмоциональном контакте, то при усыновлении его в возрасте до 5-6 месяцев привыкание его к приемной семье будет достаточно простым и формирование привязанностей, вероятно, не будет значительно осложнено.

Понятно, что эти примеры являются условными, и в реальности на формирование привязанности ребенка оказывает влияние и возраст ребенка, и время его определения в детское учреждение, и условия содержания в детском доме, и особенности семейной ситуации (если он жил в семье), и особенности темперамента ребенка, и наличие каких-либо органических нарушений.

Психологические проявления и последствия нарушения привязанности

Проявления нарушения привязанности можно определить по ряду признаков.

Во-первых - устойчивое нежелание ребенка вступать в контакт с окружающими взрослыми. Ребенок не идет на контакт со взрослым, чуждается, сторонится их; на попытки погладить отталкивает руку; не смотрит в глаза, избегает взгляда глаза в глаза; не включается в предложенную игру, однако, ребенок, тем не менее, обращает внимание на взрослого, как бы «незаметно» поглядывая на него.

Во-вторых - преобладает апатичный или сниженный фон настроения с боязливостью, или настороженностью, или плаксивостью.

В-третьих – у детей в возрасте 3-5 лет может проявляться аутоагрессия (агрессия по отношению к себе – дети могут «биться» головой о стену или пол, бортики кровати, царапать себя и т.п.). При этом агрессия и аутоагрессия может быть и следствием насилия в отношении ребенка (см. далее), а также отсутствием положительного опыта построения отношений с другими людьми.

Если ребенок продолжительное время находился в ситуации, когда взрослые обращали на него внимание лишь тогда, когда он начинал плохо себя вести, и это внимание выражалось в агрессивном поведении окружающих взрослых (крик, угрозы, шлепки), он усваивает эту модель поведения и пытается привнести ее в общение с приемными родителями. Стремление обратить на себя внимание взрослого подобным образом (т.е. плохим поведением) также является одним из проявлений неадекватной привязанности. Причем, что интересно, ребенок может спровоцировать взрослого на такое

поведение, которое ему, взрослому, в принципе не свойственно. Обычно описывается это следующим образом: *«Этот ребенок не успокоится, пока на него не накричишь или не отшлепаешь. Я никогда до этого не использовала такие наказания в отношении своего ребенка (детей), но этот ребенок просто заставляет меня бить его. Причем в тот момент, когда я, наконец, выхожу из себя и шлепаю (кричу) на ребенка, он перестает провоцировать меня и начинает вести себя нормально».*

В подобном положении важно понять, что происходит. Как правило, родители, описывая происходящее, говорят о том, что такая агрессия возникает с их стороны как бы помимо их воли и, в принципе, им не свойственна. При этом, иногда, родителям достаточно просто осознать, что происходит и научиться чувствовать момент такой провокации. У большинства людей есть те или иные способы совладения с ситуацией стресса, эти способы могут использоваться и в подобных случаях. Например: выйти из комнаты (физически выйти из ситуации), взять тайм-аут (досчитать до 10 или просто сказать ребенку, что вы сейчас не готовы с ним общаться и вернетесь к этому разговору чуть позже), кому-то помогает умыться холодной водой и т.д. Главное в этой ситуации научиться распознавать момент возникновения такой критической ситуации. Важным является обучение ребенка распознаванию, проговариванию и адекватному выражению своих чувств, полезным в такой ситуации является использование родителем «Я-высказываний» (см. далее).

В-четвертых - «диффузная общительность», которая проявляется в отсутствии чувства дистанции со взрослыми, в желании всеми способами привлечь к себе внимание. Такое поведение часто называется «прилипчивым поведением», и наблюдается оно у большинства детей дошкольного и младшего школьного возраста – воспитанников интернатных учреждений. Они бросаются к любому новому взрослому, залезают на руки, обнимаются, называют мамой (или папой).

Кроме того, следствием нарушения привязанности у детей могут быть соматические (телесные) симптомы в виде снижения массы тела, слабости мышечного тонуса. Не секрет, что дети, воспитывающиеся в детских учреждениях, чаще всего отстают от своих сверстников из семей не только в развитии, но и в росте и весе. Причем, если раньше исследователи предлагали только улучшить питание и уход за детьми, то сейчас уже становится очевидным, что дело не только в этом. Очень часто дети, которые попадают в семью, через некоторое время, пройдя процесс адаптации, начинают неожиданно быстро прибавлять в весе и росте, что является, скорее всего, не только следствием хорошего питания, но и улучшением психологической обстановки. Конечно, не только привязанность является причиной подобных нарушений, хотя и отрицать ее значимость в данном случае было бы неверно.

Особо отметим, что указанные выше проявления нарушений привязанности носят обратимый характер и не сопровождаются значительными интеллектуальными нарушениями.

Остановимся на причинах нарушения формирования привязанности у детей из домов ребенка и детских домов.

Практически все психологи главной причиной называют **депривацию в раннем возрасте**. В психологической литературе под понятием депривация (от позднелатинского *deprivatio* - лишение) понимается психическое состояние, возникающее в результате длительного ограничения возможностей человека в удовлетворении в достаточной мере его основных психических потребностей; характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии, нарушением социальных контактов.

Выделяются следующие условия, которые мы разделили по группам, необходимые для нормального развития ребенка, и соответственно виды депривации, возникающие при их отсутствии:

- Полнота информации об окружающем мире, получаемая по разным каналам: зрение, слух, осязание (прикосновения), обоняние - ее недостаток вызывает **сенсорную (чувственную) депривацию**. Этот вид депривации свойственен детям, которые с самого рождения попадают в детские учреждения, где они фактически лишены необходимых для развития стимулов – звуков, ощущений.
- Отсутствие удовлетворительных условий для обучения и приобретения различных навыков - ситуация, которая не позволяет понимать, предвосхищать и регулировать происходящее вокруг, вызывает **когнитивную (познавательную) депривацию**.
- Эмоциональные контакты со взрослыми, и прежде всего матерью, обеспечивающие формирование личности - их недостаточность ведет к **эмоциональной депривации**.
- Ограничение возможности усвоения социальных ролей, знакомства с нормами и правилами общества вызывает **социальную депривацию**.

Следствием депривации почти всегда является более или менее выраженная задержка в развитии речи, освоении социальных и гигиенических навыков, развитии мелкой моторики. Мелкая моторика – возможность выполнения мелких, точных движений, игр с мелкими предметами, мозаикой, рисование мелких предметов, письмо. Отставание в освоении мелких движений является значимым не только потому, что может мешать ребенку осваивать процесс письма и соответственно затруднять его обучение в школе, но и существует большое количество данных, подтверждающих связь между развитием мелкой моторики и речи. Для устранения последствий депривации необходимо не только устранение самой ситуации депривации, но специальная работа по коррекции уже возникших из-за неё проблем.

Дети, живущие в детских учреждениях, особенно те, кто с самого раннего возраста попадают в дом ребенка, сталкиваются со всеми типами описанных деприваций. В раннем возрасте они получают явно недостаточное количество информации, необходимой для развития. Например, отсутствует достаточное количество зрительных (разных по цвету и форме игрушек), кинестетических (разных по фактуре игрушек), слуховых (различных по звучанию игрушек) стимулов. В относительно благополучной семье, даже при недостатке игрушек, ребенок имеет возможность видеть различные предметы с разных точек зрения (когда его берут на руки, носят по квартире, выносят на улицу), слышит различные звуки – не только игрушек, но и посуды, телевизора, разговоров взрослых, обращенную к нему речь. Имеет возможность познакомиться с различными материалами, дотрагиваясь не только до игрушек, но и до одежды взрослого, различных предметов в квартире. Ребенок знакомится с видом человеческого лица, потому, что даже при минимальном контакте матери с ребенком в семье, мать и другие взрослые чаще берут его на руки, говорят, обращаясь к нему.

Когнитивная (интеллектуальная) депривация возникает вследствие того, что ребенок никак не может влиять на происходящее с ним, от него не зависит ничего – неважно, хочет ли он есть, спать и т.д. Воспитывающийся в семье ребенок (здесь и во всей статье при описании воспитания ребенка в семье не берутся крайние случаи пренебрежения и насилия над детьми, так как это представляет собой совершенно отдельную тему) может протестовать – отказываться (криком) есть, если он не голоден, отказываться одеваться или наоборот отказываться раздеваться. И в большинстве случаев родители учитывают реакцию ребенка, тогда как в детском учреждении, даже самом лучшем, просто физически невозможно кормить детей только тогда, когда они голодны и не отказываются есть. Именно поэтому эти дети изначально привыкают к тому, что от них ничего не зависит, и это проявляется не только на бытовом уровне – очень часто они даже не могут ответить на вопрос, хотят ли они есть, что в последующем приводит к тому, что их самоопределение в более важных вопросах сильно затруднено. На вопросы «кем ты хочешь быть» или «где ты хочешь дальше учиться» они часто отвечают - «не знаю» или «где скажут». Понятно,

что в реальности у них зачастую нет возможности выбора, однако, очень часто они и не могут сделать этот выбор, даже имея такую возможность.

Эмоциональная депривация возникает вследствие недостаточной эмоциональности взрослых, общающихся с ребенком. Он не получает опыта эмоционального отклика на свое поведение – радость при встрече, недовольство, если он делает что-то не так. Таким образом, ребенок не получает возможности научиться регулировать поведение, он перестает доверять своим чувствам, ребенок начинает избегать контакта глаз. И именно этот вид депривации значительно затрудняет адаптацию ребенка, взятого в семью.

Социальная депривация возникает вследствие того, что дети не имеют возможности узнать, понять практический смысл и попробовать в игре различные социальные роли – отца, матери, бабушки, дедушки, воспитателя в детском саду, продавца в магазине, других взрослых. Дополнительную сложность вносит замкнутость системы детского учреждения. Дети значительно меньше знают об окружающем мире, чем живущие в семье.

Следующей причиной может быть **нарушение взаимоотношений в семье** (если ребенок какое-то время прожил в семье). Очень важным является то, в каких условиях ребенок жил в семье, как строились его отношения с родителями, существовала ли эмоциональная привязанность в семье, или имело место отвержение, неприятие родителями ребенка. Был ли ребенок желанным или нет. Парадоксальным на первый взгляд фактом является то, что для формирования новой привязанности гораздо более благоприятной является ситуация, когда ребенок рос в семье, где существовала привязанность между родителем и ребенком. И наоборот ребенок, выросший не зная привязанности, с большим трудом способен привязаться к новым родителям. Здесь важную роль играет опыт ребенка: если ребенок имел благоприятный опыт построения отношений с взрослым человеком, он сложнее переживает момент разрыва, однако в дальнейшем ему легче построить нормальные отношения с другим значимым для него взрослым человеком.

Еще одной причиной может являться **насилие, пережитое детьми** (физическое, сексуальное или психологическое). Дети, пережившие насилие в семье, тем не менее, могут быть очень привязаны к своим жестоким родителям. Это объясняется в первую очередь тем, что для большинства детей, растущих в семьях, где насилие является нормой жизни, до определенного возраста (обычно такая граница приходится на ранний подростковый возраст) такие отношения являются единственно известными. Дети, которые подвергались жестокому обращению в течение многих лет и с раннего возраста, могут ожидать такого же или сходного дурного обращения в новых отношениях и могут проявлять некоторые из уже усвоенных стратегий для того, чтобы справиться с этим.

Дело в том, что большинство детей, переживающих семейное насилие, как правило, с одной стороны, настолько замыкаются в себе, что не ходят в гости и не видят других моделей семейных отношений. С другой стороны, они вынуждены неосознанно поддерживать иллюзию нормальности таких семейных отношений для сохранения своей психики. Однако, для многих из них характерно привлечение к себе негативного отношения родителей. Это еще один способ привлечения внимания – негативное внимание, это для многих единственное внимание родителей, которое они могут получить. Поэтому для них типична ложь, агрессия (в том числе аутоагрессия), воровство, демонстративное нарушение правил, принятых в доме. Самоагрессия может также для ребенка быть способом «вернуть» себя к реальности – таким образом он «выводит» себя в реальность в тех ситуациях, когда что-то (место, звук, запах, прикосновение) «возвращает» его в ситуацию насилия.

Психологическое насилие – это унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, являющиеся постоянными в данной семье. Это наиболее сложная в выявлении и оценке форма насилия, так как границы насилия и ненасилия в данном случае достаточно умозрительны. Однако, практика психологического консультирования

показывает, что большинство детей и подростков вполне способны разделить иронию и насмешку, упреки и нотации от издевательств и унижения. Психологическое насилие опасно также тем, что это не однократное насилие, а сложившаяся модель поведения, т.е. это способ взаимоотношений в семье. Ребенок, подвергавшийся психологическому насилию (высмеиванию, унижению) в семье, не только сам был объектом такой модели поведения, но и свидетелем таких отношений в семье. Как правило, это насилие бывает направлено не только на ребенка, но и на партнера в браке.

Пренебрежение (неудовлетворение физических или эмоциональных потребностей ребенка) также бывает причиной нарушения привязанности. Пренебрежение – это хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре (под уходом подразумевается удовлетворение не только физических, но и эмоциональных потребностей). К пренебрежению относится также непостоянный или неправильный уход за ребёнком дома или в учреждении.

Например, двое детей 8 и 12 лет попали в приют (Томилино), потому что мать уехала к родственникам и оставила их дома. Дети были вынуждены выживать самостоятельно. Они сами добывали еду, так как никакой еды дома для них мать не оставила, воровали, попрошайничали. Сами, как могли, заботились о своем здоровье и не ходили в школу.

Довольно распространена ситуация, когда детей «забывают» забрать из детского сада или больницы. Не менее распространена ситуация, когда ребенок, даже из внешне благополучной семьи, сознательно помещается в больницу на праздники или каникулы (речь идет не об экстренных операциях). Причем родители могут настаивать на том, чтобы ребенка положили на Новый год, да еще и поддержали в больнице подольше, некоторые не скрываясь говорят: «Чтобы мы могли отдохнуть».

Сильное влияние на формирование привязанности оказывает **внезапное или болезненное разлучение с родителем** (из-за его смерти, болезни или госпитализации и т.д.). Ситуация неожиданной разлуки является весьма болезненной для ребенка в любом возрасте. При этом, наиболее тяжелой для ребенка оказывается ситуация смерти родителя или заботящегося о ребёнке человека, особенно насильственной. Когда любой человек, а особенно ребенок, сталкивается со смертью близкого, она предстает перед ним с двух сторон: с одной стороны, человек становится свидетелем смерти близкого человека, а с другой, осознает, что он сам смертен.

Отдельно следует остановиться на ситуациях, когда ребенок является свидетелем насилия со стороны другого человека над родственником или близким ребенку человеком (насилие, убийство, самоубийство). Эти ситуации являются наиболее травматичными для детей. Помимо таких травмирующих факторов, как непосредственная угроза здоровью или жизни близкого и самого ребенка, травмирующим обстоятельством является ощущение ребенком своей беспомощности. Детям, перенесшим такую травму в большинстве случаев свойственно проявление целого ряда симптомов. Ребенок не может избавиться от воспоминаний о происшедшем, ему снятся сны о том, что произошло – навязчивое воспроизведение. Ребенок «всеми силами» (подсознательно) избегает того, что могло бы ему напомнить о неприятном событии – людей, мест, разговоров – избегание. Нарушение функционирования - сложности в установлении социальных контактов, в учебе.

Частые переезды или перемещения ребенка могут также отразиться на формировании привязанности. Почти для всех детей переезд – очень непростой период в жизни. Однако наиболее сложным этот период является для детей старше 5-6 лет. Им трудно представить, что нужно куда-то ехать, они не знают, будет там хорошо или плохо, чем будет их жизнь на новом месте отличаться от старой. На новом месте дети могут чувствовать себя потерянными, они не знают, смогут ли найти там друзей.

Риск возникновения нарушений привязанности возрастает в том случае, если перечисленные факторы имеют место в течение первых двух лет жизни ребенка, а также, когда сочетаются несколько предпосылок одновременно.

Приемным родителям не стоит рассчитывать, что ребенок сразу, попав в семью, будет демонстрировать положительную эмоциональную привязанность. В лучшем случае он будет проявлять беспокойство при вашем отсутствии или попытках отлучиться из дома. Но это не значит, что привязанность нельзя сформировать.

Пути преодоления указанных нарушений:

1. Формирование адекватной картины семьи.

Для ребенка важно ощущение того, что его чувства и интересы значимы для взрослых и учитываются при принятии каких-либо решений, что дети могут говорить о своих потребностях, и их потребности будут по возможности удовлетворяться. Очень важно, чтобы приемные родители были последовательны в своем поведении и отношении к ребенку.

Для того, чтобы ребенок мог лучше контролировать свое поведение необходимо помочь ему в этом: установить постоянные границы дозволенного. Важно, чтобы эти границы были, с одной стороны, доступны для понимания и выполнения ребенка, а с другой стороны, ставили рамки поведению ребенка, которое, по мнению родителей, недопустимо.

Очень важным пунктом в понимании структуры семьи являются принятые в ней правила. Эти правила могут быть глобальными, а могут быть незначительными на первый взгляд, но очень важными для данной семьи. Важно также то, чтобы правила, которые декларируются родителями, не противоречили их собственному поведению, иначе даже от маленького ребенка сложно будет добиться их выполнения. Немаловажным также является тот факт, что дети, приходящие в семью не младенцами, а хотя бы в возрасте 1-1,5 лет, вносят в семью свои правила, приобретенные ими за свою жизнь. И здесь встает вопрос о том, как принимаются правила в семье, обсуждаются они или нет, кто обычно уступает, что происходит в том случае, когда правила противоречат друг другу. Для понимания этого родителям полезно вспомнить момент создания своей семьи, ведь в тот момент встретились две семейные системы и принимались новые правила, как это происходило?

Что же это за правила? Очень часто, если попросить семейную пару написать правила своей семьи, они теряются и говорят, что правил у них нет. Возможно и такое, однако, чаще всего в любой семье есть достаточно четкие правила, просто они не всегда озвучены. Эти правила могут касаться распределения обязанностей и ответственности в семье, бытовых аспектах, отношений к родственникам и т.д. Например, как решаются спорные вопросы в воспитании детей? Родители спорят, кричат и доказывают свою правоту? Или всегда последнее слово за отцом, а может быть за матерью? А может быть все решения в семье должны быть одобрены бабушкой? Это важно понять для себя и оговорить до появления ребенка в семье, независимо от того, кровный он или приемный.

Если мама не разрешает есть мороженое, пойду к папе, он все разрешает. Мама просит убрать игрушки – пойду, пожалуюсь бабушке, она и меня пожалеет и маму отругает, скажет, чтобы она на себя смотрела.

Дети очень хорошо пользуются такого типа разногласиями в семье и, таким образом, учатся манипуляциям вместо способности построения нормальных отношений.

Для того, чтобы ребенок научился осознавать последствия своих поступков, важно не наказывать его за проступки, а по возможности стремиться сделать так, чтобы он на себе почувствовал их последствия. Например, если ребенок не хочет убирать игрушки (понятно, что имеется в виду ситуация, когда ребенок способен это сделать, но не делает

сознательно), наказание (например, поставить в угол) не будет естественным последствием действий ребенка. А естественным в данном случае будет то, что вы не успеете сделать что-то, что ребенок очень любит – например, почитать перед сном или еще что-то из-за того, что вам пришлось убирать за ним игрушки, наводить порядок.

С этой точки зрения большинство родителей неправильно ведут себя в ситуации, когда ребенок что-то проливает, роняет еду и т.п. Что пытается сделать в такой ситуации маленький ребенок? Он пытается убрать последствия своего поступка – чем-то вытереть, прикрыть, в меру своих возможностей. Что делают в этой ситуации большинство родителей? Они говорят (или кричат) ребенку: «Не трогай, я сама уберу» и убирают. В результате ребенок вместо того, чтобы учиться отвечать за свои поступки, учится тому, что нужно замереть и предоставить маме возможность что-то с этим сделать. Более правильным для дальнейшего развития ребенка, для формирования у него адекватного отношения к родителям, а в дальнейшем и к миру, было бы помочь ребенку справиться с последствиями его поведения (то есть в предложенном примере – убрать разлитую еду вместе с ним). Главное, предупреждая ребенка о последствиях его поведения, быть с ним честным и действительно выполнять свои обещания. Если вы сказали, что все неубранные игрушки будете выкидывать, их нужно именно выкинуть, а не спрятать, дети очень хорошо чувствуют фальшь. Поэтому подумайте, готовы ли вы выполнить то о чем говорите? Если вы запретите ребенку в качестве наказания смотреть мультики и играть на компьютере, а вам нужно доделать срочную работу, уверены ли вы, что сможете закончить работу, что ребенок не будет просить вас поиграть с ним?

Еще один важный момент для наказания ребенка – реалистичность названного времени. Наказать ребенка в возрасте 1 – 2 лет на неделю лишением чего-то бессмысленно. Он забудет через час, за что его наказали, и не осознает, что такое неделя и какова ее продолжительность.

Для выражения своих чувств и для обучения ребенка способам их адекватного (приемлемого) выражения можно использовать различные способы, например «Я-высказывания». Важнейшим умением в общении является непосредственность. Мы не приучены высказывать свои чувства, особенно гнев и раздражение и поэтому мы их подавляем, вместо того, чтобы выразить их, когда они возникают. Предлагаемая техника позволяет сделать это корректно. Она включает описание чувств говорящего, описание конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Схема Я-высказывания имеет следующий вид:

Я чувствую ... (эмоция), когда ты ... (поведение), и я хочу ... (описание действия).

Я волнуюсь, когда ты приходишь поздно домой, и я хочу, чтобы ты предупреждал меня о том, что задержишься.

(В ситуации когда подросток пришел домой позже, чем обещал. Вместо крика: «Где ты шлялся?»)

Эта простая формула помогает выразить свои чувства. Посредством Я-высказывания, вы сообщаете человеку, что вы чувствуете или думаете по поводу некоторой проблемы, и подчеркиваете тот факт, что вы говорите, в первую очередь, о своих чувствах. Кроме того, вы сообщаете, что вы задеты и хотите, чтобы тот, к кому вы обращаетесь, изменил свое поведение определенным образом. Поскольку эти высказывания не нацелены на то, чтобы обвинить или дискредитировать другого, то велика вероятность того, что вас нормально выслушают и нормально ответят вам.

Каждому человеку хочется быть услышанным и понятым. Дети также хотят, чтобы их выслушали и поняли. Сопереживание – это способность распознать, что происходит с другим человеком, и высказать ему свое понимание. Важно осознать, что одного

понимания недостаточно, необходимо суметь донести свое понимание до другого человека.

Чтобы научиться выражать сопереживание, можно использовать следующие формулы:

- *Звучит так, как будто ты ... (чувства), потому что ... (содержание).*
- *Ты выглядишь ... (чувства), потому что ... (содержание).*
- *Может ты ... (чувства), из-за ... (содержание)?*
- *Похоже, что ты ... (чувства), из-за ... (содержание)?*

Для ребенка из детского учреждения очень полезно увидеть, что кроме тех отношений, с моделью которых он знаком (далеко не всегда позитивных), существуют и другие модели отношений. Для этого ему важно видеть отношения между родителями (проявления заботы, привязанности). Если в семье есть другие дети, это огромный резерв для ребенка усыновленного или взятого под опеку – ведь дети гораздо легче понимают и узнают что-либо, глядя на своих сверстников; отношения с другими родственниками – бабушками, дедушками, двоюродными братьями и сестрами.

2. Формирование доверия к миру.

Для многих детей, взятых из детских учреждений, сложно установить доверительные отношения со взрослыми в приемной семье. И очень важно помочь ребенку в установлении таких отношений (в основном речь пойдет о детях, взятых в семью после 4-5 лет, однако ряд рекомендации применим и к более младшим детям).

Основные моменты поведения, которые помогают формированию положительных взаимоотношений между взрослым и ребенком:

- всегда говорить с ребенком спокойно, с нежными интонациями;
- всегда смотреть ребенку в глаза, а если он отворачивается, попробовать придержать так, чтобы взгляд был направлен на вас;
- всегда удовлетворять нужды ребенка, а если это невозможно, спокойно объяснить, почему;
- всегда подходить к ребенку, когда он плачет, выяснять причину.

Привязанность развивается при помощи прикосновений, взгляда глаза в глаза, совместных движений, разговора, взаимодействия, совместных игр и еды.

Ребенку необходимо время, чтобы понять чего можно ожидать от взрослых и выработать способы позитивного взаимодействия с ними.

Попадая в семью, ребенок испытывает потребность в информации:

- кто эти люди, с которыми я теперь буду жить;
- что я могу ожидать от них;
- смогу ли я встретиться с теми, с кем я жил раньше;
- кто будет принимать решения о моем будущем.

Ребенок может нуждаться в получении разрешения на выражение чувств. Очень часто дети, не имея опыта позитивного отношения со взрослыми, не умеют выражать свои чувства. Например, их опыт «говорит» им, что когда злишься – нужно ударить. Этот способ выражения злости не приветствуется в большинстве семей, и детям запрещают вести себя так, однако, при этом не всегда предлагают другие способы выражения чувств.

Ребенку важно знать, даже, если он не спрашивает об этом, что он вполне может испытывать сильные чувства, связанные со своим прошлым: грусть, гнев, стыд и т.д. Важно также показать ему, что делать с этими чувствами:

- ты можешь рассказать маме о том что тебя беспокоит;
- ты можешь нарисовать это чувство, а затем сделать с ним то, что хочешь – порвать рисунок, например;
- если ты злишься, можно порвать лист бумаги (еще для этого можно нарисовать

- специальный «лист гнева» - изображение злости);
- можно побить подушку или боксерскую грушу (очень хорошая игрушка для выражения негативных эмоций);
- можно плакать, если грустно и т.д.

В восстановлении доверия большую роль играет телесный контакт между взрослым и ребенком. Многие дети, попавшие в семью из детских домов, сами стремятся к интенсивному телесному контакту со взрослым: любят посидеть на коленях, просят (даже достаточно большие дети), чтобы их носили на руках, укачивали. И это очень хорошо, хотя многих родителей такой чрезмерный телесный контакт может настораживать, особенно в ситуации, когда родитель сам не очень стремится к нему. Со временем интенсивность таких контактов снижается, ребенок как бы «насыщается», восполняя то, что недополучил в детстве.

Однако, есть достаточно большая категория детей из детских домов, которые не стремятся к таким контактам, а некоторые даже опасаются их, отстраняясь от взрослого и вздрагивая от прикосновений. Вероятно эти дети имеют негативный опыт общения со взрослыми – часто это бывает следствием пережитого физического или сексуального насилия.

Не стоит слишком давить на ребенка, навязывая ему телесный контакт, однако, можно предложить некоторые игры, направленные на развитие этого контакта. Например:

- Игры с ручками, пальчиками, ножками: ладошки, сорока-сорока, пальчик-мальчик, «Где же наши глазки, ушки (и другие части тела)?»
- Игры с лицом: прятки (закрывается лицо платком, руками), затем открывается со смехом: «Вот она, Катя (мама, папа); надувание щек (взрослый надувает щеки, ребенок руками нажимает на них, чтобы они лопнули); кнопочки (взрослый не сильно нажимает на носик, ухо, палец ребенка, издавая при этом разные звуки «би-би, динь-динь» и др.); раскрашивание друг другу лица, гримасничанье с преувеличенным выражением лица, чтобы рассмешить ребенка или чтобы он угадал, какое чувство вы изображаете.
- Колыбельная: взрослый качает ребенка на руках, напевая песенку и вставляя в слова имя ребенка; родитель качает ребенка, передавая его в руки другому родителю.
- Игра «Крем»: намажьте кремом свой нос и коснитесь носом щеки ребенка, пусть ребенок «вернет» крем, коснувшись щекой вашего лица. Можно мазать кремом какую-то часть тела, лица ребенка.
- Игры с мыльной пеной во время купания, умывания: передавайте пену из рук в руки, делайте «бороду», «погоны», «корону» и т.п.
- Можно использовать любые виды деятельности для телесного контакта: расчесывание волос ребенку; во время кормления из бутылочки или чашки-непроливайки смотрите в глаза ребенку, улыбайтесь, разговаривайте с ним; кормите друг друга; в свободные минуты садитесь или ложитесь в обнимку, читая книгу или смотря телевизор;
- Игры с ребенком в парикмахера, косметолога, с куклами, изображая нежный уход, кормление, укладывание спать, говорите о разных чувствах и эмоциях;
- Пойте песни, танцуйте вместе с ребенком, играйте в щекотки, догонялки, играйте в знакомые сказки.

Кроме того, можно предложить ряд игр и способов взаимодействия с ребенком, направленных на формирование у него чувства принадлежности к семье. Во время совместных прогулок устраивайте перебежки, чтобы ребенок прыгал, скакал на одной ножке от одного взрослого к другому, и каждый взрослый будет его встречать; прятки, в которых один из взрослых прячется вместе с ребенком. Постоянно давайте ребенку понять, что он часть семьи. Например, говорите «Ты смеешься также, как папа», почаще употребляйте такие слова «наш сынок (дочка), наша семья, мы твои родители».

- Празднуйте не только дни рождения, но и день усыновления.
- Покупая что-то ребенку, купите такую же, как у мамы (папы) вещь.

– И еще один совет, эффективность которого проверена во многих приемных семьях: сделайте «Книгу (альбом) жизни» ребенка и вместе с ним постоянно ее пополняйте. Вначале это будут фотографии из детского учреждения, в котором находился ребенок и все фотографии, связанные с усыновлением, продолжением будут рассказы и фотографии из совместной домашней жизни.

3. Консультация специалистов (невропатолога, психолога).

Чем могут помочь специалисты в данном случае? С одной стороны они, конечно же, не научат ребенка любить вас, не подгонят его под существующие у вас представления об идеальном ребенке, не сделают его таким, каким вам, возможно, хотелось бы его видеть. С другой стороны, невропатолог может помочь разделить проблемы, связанные с адаптацией ребенка в семье, с формированием привязанности, от проблем связанных с повышенной возбудимостью, например. На что важно обратить внимание, выбирая врача (особенно, невропатолога) для ребенка? Важно, чтобы врач имел возможность узнать историю развития ребенка, имел время на то, чтобы поговорить с вами о том, что беспокоит вас, мог потратить на общение, осмотр ребенка не 3-5 минут (как это обычно бывает в поликлинике), а значительно больше. За 3-5 минут врач не сможет адекватно оценить проблемы ребенка, оценить адекватность ваших представлений об этих проблемах, он должен иметь возможность поиграть или поговорить с ребенком некоторое время, чтобы он смог увидеть реальную картину. Хорошо, если вы можете пригласить специалиста домой, в привычной обстановке ребенок будет вести себя более естественно.

Психолог может оценить уровень развития ребенка, предположить, какие проблемы в поведении и развитии ребенка связаны с депривацией, например, может предложить пути решения этих проблем, которые могут включать (но не обязательно) дальнейшие занятия с ребенком, может помочь вам выстроить вашу линию поведения в отношении с ребенком.

4. Игротерапия (проигрывание различных ситуаций с игрушками).

Этот метод подходит для решения не только проблем, о которых идет речь в консультации, но и многих других. Для детей до 8-10 лет, а иногда и для более старших детей, этот метод хорош тем, что он, с одной стороны, позволяет им «проигрывать» темы, волнующие их, в безопасной форме, а, с другой стороны, позволяет взрослому подсказать им решение проблемы, которое возможно они не видят сами. Основу метода составляет идея о том, что ребенок, играя какие-то роли в играх, в том числе в играх с игрушками, проецирует свои страхи, проблемы, да и представления об окружающем мире в целом, на тот персонаж, которого играет.

Важно: не навязывать ребенку каких-либо игровых ситуаций, не сажать его перед собой с инструкцией: «давай-ка мы с тобой поиграем в ...». Если ребенок уже играет во что-то и зовет вас присоединиться (в качестве действующих лиц совершенно не обязательно должны выступать куклы или мягкие игрушки, это вполне могут быть машинки или кубики), вы можете, постепенно влияя на сюжет игры, в том случае, если ребенок не возражает против этого, повернуть его в сторону тех проблем, которые волнуют вас.

Хорошим приемом, чтобы понять, как ребенок воспринимает ситуацию – является смена ролей. То есть, после того как ребенок говорит какую-либо реплику из одной роли, обращаясь к вашему персонажу, вы меняетесь игрушками (это важно!) и спрашиваете, как, по его мнению, ответит другой персонаж.

Еще один хороший прием в «проигрывании ситуаций» - это «отзеркаливание», возвращение ребенку его фразы. Это можно использовать в тех случаях, когда вы не совсем понимаете, что хочет сказать ребенок, почему он воспринимает ситуацию именно так. В данном случае важным моментом является то, что фраза, которую вы «возвращаете» ребенку, не должна быть вопросом, она остается утверждением.

Например:

Ребенок: Ежику грустно, он плачет.

Взрослый: Ежик плачет.

Р: Да, он плачет, потому что он боится.

В: Ежик боится.

Р: Ежик боится, что его мама, вот она (дает игрушку взрослому) уйдет и оставит его одного. Он говорит: «Мама, не уходи».

В: А что отвечает мама? Давай теперь я побуду ежилом, а ты мамой (меняется игрушками с ребенком).

В: Мама, не уходи.

Р: Ну что ты малыш, я не уйду ...

Далее можно опять поменяться игрушками и продолжить игру.

Не стоит пугаться того, что ребенок может по несколько раз проигрывать одни и те же не очень приятные для взрослого ситуации, таким образом, дети справляются со многими волнующими их темами. Важно только, чтобы эти игры менялись со временем, приобретая более благоприятное завершение.

5. Арттерапия (рисуночная терапия).

Этот еще один универсальный метод, который позволяет обсуждать с ребенком многие проблемные темы. Стоит остановиться на нескольких моментах.

- Так же как и в играх, важно обращать внимание на то, меняется ли сюжет и способ выражения проблемных тем. Не является ли это рисование механическим, навязчивым повторением проблемной ситуации. Причем изменение может сначала быть не слишком явным – это может быть изменение в размерах персонажей, в цветовой гамме и т.д. Важным критерием является изменение цвета рисунка от более темных к более светлым, размеров персонажей – появление доминирования позитивного персонажа.
- Полезным является составление рассказов по рисункам, сделанным ребенком. Что здесь происходило? Кто это? Какой он? Что было дальше? Что (кто) тебе нравится на рисунке? Если речь идет о каком-либо отрицательном персонаже – как можно с ним справиться? Как можно ему помочь? Что можно сделать, чтобы ему стало лучше? Что сделать, чтобы он стал лучше?
- Можно использовать метод рисования историй – в виде, например, «Комиксов». Ребенку предлагается лист бумаги, разделенный на небольшие квадратики, в них, совместно с ребенком, изображается та или иная волнующая его ситуация. Для изображения используются схематические рисунки (которые при желании могут дорисовываться ребенком до более полных картинок) и небольшие подписи. Важной также является положительная динамика в данной истории.

6. Сказкотерапия (сочинение терапевтических историй)

Рассказы, а в особенности сказки, всегда были самым эффективным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении многих веков. В сказках поднимаются важные для детского мировоззрения проблемы. Например, в «Золушке» – соперничество между сестрами; в сказке о «Гензеле и Гретель» – боязнь быть покинутым; в «Мальчик с пальчик» - проблема незащитности; «Каждый должен быть кому-нибудь нужен» Е.Г. Каргановой (мультфильм «Без этого нельзя» Союзмультфильм 1971г.) – о необходимости привязанности и т.д. В сказках рассказывается о том, что есть добро и зло, о противостоянии между ними, о страхах и несправедливости, но главное – в них показывается возможность справиться, казалось бы, с безвыходными ситуациями.

Сказки позволяют ребенку в комфортном виде воспринять свои трудности и

научиться бороться с ними действенным способом. Важно то, что сказки воспринимаются ребенком гораздо лучше, чем просто разговор на беспокоящую их тему, поскольку не являются нотацией, детей ни в чем не обвиняют, не заставляют говорить о своих проблемах.

Аналогично арттерапии и игротерапии сказкотерапия является достаточно универсальным методом и может использоваться не только при нарушениях формирования привязанности.

7. Чем можно помочь ребенку в ситуации переезда.

Необходимость переезда может, как уже отмечалось выше, вызвать серьезные эмоциональные проблемы у ребенка. Особенно это может оказаться важным для детей из детских домов, так как за свою недолгую жизнь им неоднократно приходилось переезжать с места на место, причем их согласия никто не спрашивал. Сопровождающих также, как правило, не беспокоит, как ребенок отнесется к переезду. Именно поэтому таких детей следует особенно внимательно готовить к смене места проживания. Приведем несколько рекомендаций:

- Позвольте ребенку задавать вопросы, будьте готовы ответить на них.
- Постарайтесь помочь ребенку узнать как можно больше о новом месте.
- Заранее расскажите ему о новом месте жительства, по возможности покажите фотографии.
- Позвольте ему упаковать свои вещи, подписать коробки, чтобы можно было легко найти вещи.
- Позвольте ему оставить любимую игрушку (или книжку), чтобы взять ее с собой в дорогу.
- Разрешите ему принять участие в выборе мебели и (или) каких-то еще вещей для его комнаты и нового места жительства в целом.

Некоторые признаки сформированности привязанности у ребенка

Обычно, прожив с ребенком какое-то время, взрослые перестают замечать, происходят ли какие-то изменения с ребенком, у некоторых даже опускаются руки от того, что им кажется, что усилия затрачены впустую. Поэтому мы хотим перечислить некоторые признаки, которые помогут судить о сформированности привязанности у ребенка:

- ребенок отвечает улыбкой на улыбку,
- не боится смотреть в глаза и отвечает взглядом,
- стремится быть ближе ко взрослому, особенно когда страшно или больно, использует родителей как «надежную пристань»,
- принимает утешения родителей,
- испытывает соответствующую возрасту тревогу при расставании с родителями,
- играет, взаимодействуя с родителями,
- испытывает соответствующую возрасту боязнь незнакомых людей,
- принимает советы и указания родителей.