

ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ СЛИШКОМ МНОГО: КАК НАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ РАСЦВЕТАТЬ

Когда наши дети не сомневаются в нашей любви, они могут отдать свои силы важному процессу развития.

Один из самых распространенных вопросов, которые мне задают об отношениях, – может ли ребенок быть слишком сильно привязан к своим родителям? Существует общий страх и стойкий миф о том, что если мы будем чересчур вкладываться в отношения с нашими детьми, то помешаем им расти независимыми и самодостаточными личностями. Существует парадоксальная связь между привязанностью и отделением от родителей, которую часто неправильно понимают.

Вкратце говоря: привязанность не замедляет взросление, а способствует ему.

В широком смысле конечная цель воспитания ребенка – помочь ему стать самостоятельной личностью. Мы хотим, чтобы дети думали своей головой, ставили свои цели, находили собственные причины, принимали собственные решения, мыслили самостоятельно, знали свои границы и создавали свои намерения. В действительности нам нужно задаться вопросом – что мы должны сделать, чтобы наши дети росли такими?

Дети младше трех лет обычно не отходят от родителей ни на шаг. Они могут гоняться за родителями, плакать, когда их нет рядом, и быть недовольными, если приходится делить родительское внимание с кем-то еще.

Маленькие дети жаждут привязанности, потому что им не хватает самодостаточности и они очень нуждаются в нашей заботе. По достижении 5-7 лет дети обычно в состоянии играть более свободно самостоятельно, брать ответственность за простые действия, такие как одевание, и даже начинать участвовать в домашних делах, например, убирать свои игрушки.

Дети не могут быть слишком привязаны, но они могут быть привязаны неглубоко. Привязанность делает наших детей зависимыми от нас, чтобы мы могли вести их за собой. Именно наше приглашение к отношениям освобождает их от поисков любви и побуждает сосредоточиться на развитии.

Когда дети совершенно точно знают, что их потребность в привязанности будет удовлетворена, они могут беззаботно играть, познавать, воображать, свободно двигаться и фокусировать внимание на чем-то другом. Парадоксально, но, когда мы удовлетворяем их потребность в зависимости, это приближает детей к независимости. По мере взросления ребенок должен стать более способным самостоятельно управлять своей жизнью, а нам останется принять на себя консультирующую роль.

Как только дети обретают уверенность, что их потребность в привязанности непременно будет удовлетворена, у них пропадает необходимость преследовать нас. Другими словами, когда вы можете рассчитывать на своего опекуна, вам больше не нужно цепляться за него. Дети школьного возраста, которые все еще цепляются за нас, могут делать это из-за неуверенности в наших отношениях. Именно безопасность в отношениях привязанности освобождает детей и позволяет им отпустить нас; препятствием к зрелости становится не привязанность, а ненадежные отношения.

◆ Другие способы, которыми дети могут искать привязанность

Необходимым условием для роста является отдых в заботе взрослого. Другими словами, ребенок не должен работать, чтобы получить любовь. Есть много способов, как дети могут работать над тем, чтобы удовлетворить свои потребности в отношениях, и вот несколько примеров.

- Ребенок изо всех сил пытается подстроиться, принадлежать, быть достаточно хорошим и соответствовать ожиданиям.
- Ребенок принижает себя или старается быть удобным, чтобы нравиться другим.

- Ребенок работает над тем, чтобы привлечь внимание – например, быть клоуном в классе, – работает, чтобы быть значимым, любимым, замеченным или считаться в чем-то особенным.
- Иногда ребенок трудится над тем, чтобы быть красивым, умным или избегает создавать неприятности, чтобы нравиться или быть любимым.
- Хвастовство, тщеславие и чрезмерная соревновательность ради достижения превосходства могут указывать на присущее ребенку чувство незащищенности.

Для того чтобы ребенок отдыхал в чьей-то заботе, ему необходимо принимать отношения с этим человеком как должное. Когда дети чувствуют, что они важны для нас такими, какие они есть, им не нужно менять себя, чтобы заслужить любовь.

◆ Как взрослые могут способствовать привязанности?

Мы должны взять на себя ведущую роль и поддерживать близость с детьми, проявлять свою любовь к ним должным образом, уделять им внимание и давать безусловное приглашение к отношениям. Когда мы сообщаем им, что не приветствуем их поведение, нам следует также убедиться, что они тем не менее уверены в наших отношениях.

Самое важное, что нам нужно сделать – это убедиться, что они верят в нашу возможность с лихвой удовлетворить их жажду отношений.

Они должны доверять нашей способности позаботиться о них и чувствовать, что им не нужно преследовать нас, чтобы удовлетворить свои потребности.

Цель состоит в том, чтобы быть одновременно заботливым и твердым, приглашая наших детей зависеть от нас. Вот несколько утверждений, которые помогут нам существенно продвинуться в этом.

1. Не используйте против детей то, что им дорого (например, наказания и лишение привилегий), или методы дисциплины, основанные на разделении, такие как таймауты, тогда им будет безопасно зависеть от вас.
2. Мы должны заслужить их доверие, последовательно заботясь о них, а также щедро уделяя им внимание и выражая тепло, восторг и удовольствие от общения с ними.
3. Возьмите на себя ведущую роль во взаимодействии с ребенком, что бы ни происходило, включая истерики, сопротивление и противодействие.
4. Будьте тем, кто утешит, направит, защитит и удержит их.
5. Не идите на поводу у их требований, а вместо этого удовлетворяйте их потребности.
6. Организуйте ситуации, в которых они должны зависеть от вас, включая прогулки, обучайте их чему-то увлекательному или новым навыкам.

И напоследок самый важный урок: не нужно подталкивать детей к самостоятельности и взрослению. В чем они нуждаются больше всего, так это в глубоких отношениях и свободе от голода по привязанности.

Дебора Макнамара