

Эмоциональная безопасность ребенка —
лучший старт в жизнь

Эвелин Киркилионис

Привязанность делает нас сильнее

Эвелин Киркилионис

Привязанность делает нас сильнее

«СветЛо»

2008

Киркилионис Э.

Привязанность делает нас сильнее / Э. Киркилионис —
«СветЛо», 2008

ISBN 978-5-905392-39-9

Психологический термин «привязанность» в последние годы стал весьма популярным. Но что на самом деле стоит за этим словом? Живой предмет разговора автора и читателей – взаимоотношения в семье, особая связь между родителями и ребенком, которая возникает в самом раннем детстве. Эвелин Киркилионис увлеченно и аргументированно рассказывает о том, как формируется привязанность, что способствует ее развитию и укреплению, и находит веские доводы в пользу частого телесного контакта родителей с ребенком, особенно в первый год жизни. Выводы автора подтверждаются интересными фактами из биологии, истории и этнографии. Родителям книга подскажет, что делать в конкретных ситуациях, а также предупредит, какие опасения и убеждения являются ложными. Войдя вместе с автором в увлекательный мир семейной психологии, вы сумеете понять вашего малыша с первых мгновений его жизни и установить с ним особые отношения, основанные на любви и доверии.

ISBN 978-5-905392-39-9

© Киркилионис Э., 2008

© СветЛо, 2008

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Что такое надежная привязанность «родители – ребенок»?	8
Привязанность укрепляет	13
1. Надежная привязанность – не только защита в первый год жизни	14
2. Родительская чуткость: волшебное слово в исследовании привязанности	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Эвелин Киркилионис
Привязанность делает нас сильнее
Эмоциональная безопасность
ребенка – лучший старт в жизнь

Bindung starkt

Emotionale Sicherheit für Ihr Kind – der beste Start ins Leben



© ИП Лошкарева С. С. (Издательство «СветЛо»), 2017, перевод, оформление

© 2008 by Kösel Verlag, Muenchen a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

* * *

Предисловие

Малыш улыбается родителям в ответ на ласку; радостный ребенок вместе с родителями доверчиво стремится к самому великому приключению в своей жизни – познанию внешнего мира. Мамино ласковое дитя; маленький вояка, покоряющий квартиру на папиных плечах; друзья по играм в мире фантазий; гордость за первое правильно написанное слово – все это картины счастливого детства, символы доверительных отношений между родителями и детьми.

Связь между ребенком и родителями строится не только на том, что родители и дети могут вместе решить какие-то проблемы в детстве, эта связь положительно влияет и на все дальнейшие периоды жизни. Она нужна, чтобы взрослеющие дети могли пройти через трудный подростковый возраст и его протесты и не потерять доверие к родителям. Благодаря этой связи молодой взрослый всегда найдет время для родителей и позволит им участвовать в его жизни. Эта связь укрепляется не только в детстве, но и в юности.

За счастливыми моментами доверительных отношений «ребенок – родители» прячется, конечно же, и другая, суровая реальность – бессонные ночи и безутешные дни. Угнетающая беспомощность, когда не подступиться к маленькому упрямцу. Нетерпеливое раздражение, когда повторяются в сотый раз одни и те же орфографические ошибки. Ярость и отчаяние, когда приходится вести вечные споры с четырнадцатилетними нигилистами. Полное разочарование, когда, кажется, неделями никто не звонит, даже в день рождения. Однако, несмотря на все изменения и кризисы в нашей жизни, эта особенная связь ребенка с родителями остается навсегда.

Родители прилагают много усилий для того, чтобы ребенок стал уверенным в себе, компетентным, независимым и способным любить человека, который сможет жить в обществе, чтобы он был доволен собой и своей жизнью и чтобы тесная связь с родителями оставалась на всю жизнь. Родители в полной мере осознают свою ответственность, закладывая фундамент успешной жизни своего ребенка. Нет никаких сомнений, что физического здоровья для этого недостаточно, потому что душевное здоровье в конечном итоге определяет качество взаимоотношений между родителями и детьми, их эмоциональную привязанность и близость, обеспечивающие безопасность и защищенность ребенка.

Привязанность, которую испытывает ребенок в первые годы жизни, создает рамки, влияющие на все остальные отношения. Над этим и работают родители с любовью и заботой с первого дня жизни ребенка – и даже до его рождения. Именно родители несут ответственность за формирование привязанности и тем самым открывают ребенку мир чувств.

Я исхожу из того, что начало жизни является основой для дальнейшего успешного развития ребенка, и поэтому данная книга будет посвящена главным образом первому году жизни. Однако это вовсе не означает, что только жизненный опыт в возрасте до года имеет особое значение. Последующий опыт также будет весьма значимым для всей жизни ребенка, и все другие усилия родителей лишь дополняют друг друга. Но следует подчеркнуть, как в высшей степени важен этот период – и для развития ребенка, и для возникновения родительских чувств.

Человек начинает учиться с первого дня жизни, и даже намного раньше; каждый из нас на протяжении всей своей жизни учится и переучивается. То же возможно в области межличностных отношений: если первый год жизни ребенка прошел критически, в дальнейшем любые недостатки можно компенсировать любовью и терпением. Например, приемные родители с помощью своего эмоционального потенциала могут уловить свое первоначальное пренебрежение и тревожное состояние ребенка, адекватно среагировать и поработать над своими слабыми сторонами, которые неблагоприятно влияют на развитие ребенка.

Родители, вам не нужно беспокоиться о том, что ваш ребенок будет плохо развиваться всю жизнь, если вы будете совершать какие-то ошибки в его раннем детстве. Мы не должны

быть совершенными. Идеальные родители, вероятно, существуют; однако это не может гарантировать идеальной жизни для ребенка в будущем. Для начала вполне достаточно любящих и чутких родителей, которые воспринимают своего ребенка в качестве независимой маленькой личности.

Введение

Что такое надежная привязанность «родители – ребенок»?

Привязанность: *bonding* и *attachment* – известные понятия

Здоровое развитие ребенка зависит от эмоциональной связи хотя бы с одним человеком, который принимает на себя роль родителя. Привязанность – научное понятие, но это слово быстро стало общеупотребительным. Однако не только ребенок привязывается к своим родителям, родители тоже устанавливают и развивают эмоциональную связь со своим ребенком. В английском языке термин *attachment* рассматривает связь со стороны ребенка, а термин *bonding* – со стороны родителей. А в немецком языке понятие «привязанность» подчеркивает единство двух сторон – родителя и ребенка.

Я хотела бы подчеркнуть, что слово «родители» используется в данной книге в самом широком смысле этого слова. Родители – это те люди, которые постоянно заботятся о ребенке, и этот термин используется не только для обозначения биологических родителей. Понятие «мать» используется для обозначения основного опекуна (особенно в первый год жизни ребенка) по некоторым причинам, к примеру биологическим (грудное вскармливание). Новопеченные отцы могут меня упрекнуть в том, что я не часто упоминаю их в своей книге, однако я делаю это для удобства чтения.

Надежный и ненадежный типы привязанности: классические наблюдения

Родители дают своему ребенку чувство психологической защищенности, они являются для ребенка источником безопасности. В грудном возрасте психологическая защищенность зависит главным образом от присутствия родителей. Дальнейшее развитие, связанное с расширением познавательных способностей, помогает ребенку постепенно стать эмоционально ближе к родителям и позднее формировать надежную привязанность и в других отношениях.

Дети реагируют на родительскую заботу и внимание, и уже в течение первых месяцев жизни ребенок формирует уверенность в том, что его родители заботятся о нем и признают его потребности, что они принимают и защищают его – так они становятся надежными партнерами по привязанности. Смогли ли родители помочь своему ребенку в формировании надежной привязанности, можно будет понять уже на этапе ползания: дети, уверенные в поддержке своих родителей, не только с любопытством и самостоятельностью покоряют окружающий мир, они также получают удовольствие как от самостоятельной деятельности, так и от общения с родителями. Они гармонично развиваются, менее тревожны, реже плачут и сердятся. Если такого ребенка кто-то обидит, то он, успокоившись возле родителей, снова отходит от них, как только его горе и боль проходят. Такие дети знают, что получают помощь, когда она им потребуется.

Успешные отношения «родитель – ребенок», возможно, лучше всего показаны в сравнении с детьми с ненадежной привязанностью при помощи теста «Незнакомая ситуация». Согласно наблюдениям, годовалые дети часто сталкиваются с тревожными ситуациями. Это ситуации, в которых дети остаются на некоторое время то с незнакомым человеком, то совершенно одни в незнакомой обстановке. Чем сильнее ребенок не уверен, что он находится в безопасности, тем больше он нуждается в успокаивающей близости матери и тем меньше он, по понятным причинам, играет или исследует окружение, даже если протянутая игрушка очень

интересна. Можно представить себе весы: на одной чаше исследовательское поведение, на другой – потребность в связи. Чем безопаснее и беззаботнее чувствует себя ребенок, тем больше вероятность, что он проявит свое исследовательское поведение. Чем больше ребенок смущен или напуган, тем меньше он играет и тем сильнее он будет искать поддержку у воспитателя, который сможет дать ему ощущение безопасности, показать, что ребенок защищен, что все в порядке [1].

При тестовых испытаниях ожидалось, что реакции детей во время разделения их с матерью дадут интересующую нас информацию. Однако оказалось, что не менее важную информацию для оценки качества надежной привязанности дали поведенческие реакции детей на воссоединение с матерью.

Тест «Незнакомая ситуация» – метод оценки привязанности

Мэри Эйнсворт [2] разработала данный тест, чтобы оценить качество привязанности детей в возрасте от года до полутора к своим опекунам. Тест состоит из стандартной последовательности ситуаций – совместное пребывание с матерью и, соответственно, разделение с ней в незнакомой обстановке. Наблюдатели оценивали, как ребенок реагирует на смену обстановки: интересны ли ему игрушки, находящиеся в испытательном центре, проявляет ли он исследовательский интерес или незнакомая окружающая обстановка волнует ребенка и он часто нуждается в поддержке матери. Последнее хорошо показывает частый зрительный контакт с матерью или непосредственное желание быть рядом с ней. Так как в данной ситуации мать находится на некотором расстоянии от игровой площадки, формы поведения ребенка для установления контакта с матерью хорошо видны.

Тест состоит из восьми ситуаций, каждая из которых длится примерно три минуты в зависимости от поведения ребенка – насколько сильно он отреагирует на ситуацию. Здесь важно не переусердствовать.

Ситуация 1: инструктор проводит мать и ребенка в наблюдательный центр.

Ситуация 2: ребенок должен решить, остается ли он возле матери в незнакомой обстановке или будет рассматривать интересные игрушки.

Ситуация 3: через три минуты в комнату входит незнакомый человек.

Ситуация 4: после указанного времени мать выходит из комнаты; в это же время заходит незнакомец.

Ситуация 5: через три минуты мать возвращается обратно.

Ситуация 6: затем мать снова покидает комнату, и ребенок остается один.

Ситуация 7: через три минуты в комнату заходит незнакомый человек.

Ситуация 8: незнакомец покидает комнату, как только возвращается мать.

Каждый эпизод все сильнее смущает малыша, то есть его потребность быть ближе к матери усиливается, желание играть уменьшается, ему становится страшно, особенно когда мать выходит из комнаты и ребенок остается один с незнакомым человеком. Даже после возвращения матери дети, естественно, еще испытывают страх и не уделяют столько внимания игрушкам, как в ситуации до выхода матери из комнаты.

● **Типичная реакция детей с надежной привязанностью.** Сначала дети заинтересованно занимаются игрушками, разложенными на игровой площадке, иногда подбегая к матери,

которая сидит в стороне. Малыши не сразу начинают плакать или кричать, когда мать выходит из комнаты, но выражают протест. Сначала дети зовут мать, но, так как она не возвращается, дети постепенно теряют интерес к игрушкам. Они начинают искать мать и плакать, причем попытки незнакомого человека успокоить детей безуспешны. После того как мать возвращается, дети радуются, подбегают к матери, ищут с ней физического контакта, чтобы успокоиться. Через некоторое время дети успокаиваются и снова начинают играть.

• **Реакции неуверенных, стеснительных детей (детей с ненадежной привязанностью)** Наблюдалось несколько различных типов поведения.

При так называемой **тревожно-избегающей привязанности** дети демонстрируют в ситуациях сначала совершенно независимое поведение. Во время игры они не обращают внимания на мать. Даже когда она покидает комнату, дети не обращают на это внимания. Они охотно играют с незнакомым человеком, и им нет никакого дела до отсутствия матери, они также никак не поддерживают физического контакта с матерью. В целом малыши, кажется, хорошо остаются одни и мало обращают внимания на необычную ситуацию. Такое поведение показывает высокую степень самостоятельности, однако это верно только на первый взгляд.

При **тревожно-устойчивой (амбивалентной) привязанности** матери очень сложно успокоить своего ребенка, так как такие дети не уверены в себе. Малыши очень пугаются, когда оказываются в незнакомой обстановке и теряют контакт с матерью. Они постоянно наблюдают за тем, что делает мать. Иногда мать даже не может выйти из комнаты и оставить ребенка одного, поскольку ребенок, протестуя, вцепляется в мать и рыдает. С другой стороны, он обороняется, и иногда агрессивно и яростно, против того, чтобы его утешали после ухода и возвращения матери.

Мы говорим о **дезорганизирующей (дезориентированной) привязанности**, когда совпадают различные противоречащие друг другу модели поведения, которые зачастую представляют собой сочетание первых двух моделей тревожной привязанности (тревожно-устойчивой и тревожно-избегающей). Например, реакция избегания и сильный протест при разделении с матерью. Или ребенок ведет себя резко агрессивно по отношению к матери, хотя ранее он спокойно играл в одиночестве. Насколько разнообразны способы самовыражения в этой дезорганизирующей привязанности, настолько разнообразны и ее причины [3]. Дезориентированный тип привязанности может привести к неврологическим проблемам, а также к жестокому обращению и пренебрежению и, соответственно, другим травматичным или необычным и стрессовым событиям. Поэтому данный тип привязанности упоминается здесь только для полноты описания.

Описание поведения ребенка в тесте «Незнакомая ситуация» не должно пугать вас. Не тревожьтесь, наблюдая за своим малышом, который в гостях слезает с ваших коленей и с любопытством бежит исследовать квартиру вашей подруги. Есть застенчивые малыши, которые просто стесняются в незнакомой обстановке и медленно «оттаивают» – это вопрос темперамента. И если, к примеру, сейчас у вас ребенок-интраверт, вам не нужно бояться, что он останется таким на всю жизнь. Возможно, его просто смущает незнакомая обстановка. Такое поведение не должно указывать на тревожную привязанность.

Для выявления серьезных проблем у детей с различными типами привязанности проводятся другие научные исследования, тест «Незнакомая ситуация» является поверхностным и обзорным. Отметим также: все исследования включали в себя анализ поведения в ходе записанных тестов и наблюдение в домашних условиях, чтобы можно было определить личностные характеристики испытуемых.

Уже в первый год жизни люди отличаются разными темпераментами

Уже в возрасте нескольких месяцев дети различаются по своему темпераменту, это видно по типичным реакциям и стилям поведения, например по тому, насколько бурно дети реагируют на что-либо, легко ли могут адаптироваться к различным изменениям. В младенчестве (грудном возрасте) различают следующие типы темперамента: легкий, тяжелый и средний [4].

Как подсказывает название, настроение у ребенка с легким типом темперамента преимущественно хорошее. Распорядок дня для родителей легко предсказуем, потому что ребенок относительно быстро настраивается на сон и на кормление. У этих детей нет проблем при адаптации к новым людям или меняющимся обстоятельствам, они легко и хорошо привыкают к новому. Около 40 % детей обладают легким типом темперамента, в то время как примерно 10 % детей имеет тяжелый тип темперамента. Для них распорядок дня весьма непредсказуем. Они, как правило, бурно и с возмущением реагируют на новых людей и новые ситуации. Им сложно привыкнуть к каким-либо изменениям. Дети со средним типом темперамента, напротив, в незнакомой ситуации ведут себя застенчиво и робко, но их поведение постепенно меняется, и они реагируют не слишком бурно или негативно. Такие дети составляют примерно 15 % (темпераменты остальных 35 % детей не могут быть четко определены и являются смешанными).

Что значат разные типы привязанности для каждого ребенка?

Исходя из всего сказанного выше, можно сделать вывод, что уже разработаны различные стратегии, которые помогают годовалым малышам бороться со стрессом.

Тревожно-устойчивая привязанность, при которой ребенок часто тревожно прижимается к матери и не отходит от нее, не позволяет малышу в незнакомой ситуации исследовать окружение, чтобы получить какой-то опыт. Ребенок слишком занят наблюдением за матерью, боится потерять с ней контакт. Такая привязанность ограничивает ребенка, так как он не может исследовать окружающую среду из-за постоянной потребности в привязанности.

Дети с **тревожно-избегающей привязанностью** сначала показывают хорошие результаты в тесте «Незнакомая ситуация», однако при подробном исследовании оказывается, что они, хотя и не показывают каких-либо потребностей в привязанности, испытывают стресс при уходе матери: на это указывает изменение характера их игры. Физиологические реакции тоже, и более четко, указывают на испытываемый детьми стресс. Стресс определяется по повышенному сердцебиению и увеличению уровня гормона кортизола, который можно измерить, взяв слюну на анализ. С помощью данного метода можно обнаружить степень кратковременного стресса [5]. Однако этот метод определения показателей стресса достоверен только при тревожной привязанности и не эффективен для детей с надежной привязанностью.

Дети с тревожно-избегающим типом привязанности с виду не очень впечатлительны, но на деле это не так. Они не являются и более зрелыми в своем развитии, хотя могут показаться таковыми благодаря своему хорошему поведению. Напротив, они на основе своего прошлого опыта разработали стратегию внешней невозмутимости, чтобы не показывать, насколько они на самом деле взволнованы и как сильно нуждаются в материнской поддержке. Ребенок, у кото-

рого нет базовой уверенности в надежности и доступности своей матери, будет чувствовать себя тревожно, как и ребенок с надежной привязанностью, но при этом будет внешне вести себя спокойно и избегать близости с матерью. Кроме того, по такому поведению непонятно, что ребенок испытывает стресс, так что вряд ли он дождется поддержки со стороны окружающих. Дети первого года жизни внешне уже могут не показывать свое горе, хотя психологически они испытывают сильное эмоциональное напряжение.

Еще раз подчеркнем: дети с надежной привязанностью при воссоединении с матерью, ощутив ее близость, могут справиться со своим горем с помощью соответствующих форм поведения. Дети с тревожно-избегающей и тревожно-устойчивой типами привязанности не могут адекватно преодолевать трудности. Поэтому их напряжение выражается уже в возрасте одного года в физических компенсаторных реакциях, что было выявлено при помощи измерения уровня кортизола (при стрессе он повышен) [6].

Дети с надежной привязанностью быстро успокаивались и справлялись с возбуждением в стрессовых ситуациях в присутствии своих родителей. Дети с тревожными видами привязанности не смогли сформировать надежную привязанность со своими родителями и испытывали стресс из-за недостатка эмоциональной поддержки. Они мало исследуют окружающую среду и приобретают меньше опыта. Повышенная частота пульса и постоянно повышенный уровень кортизола в крови показывают, что их стратегия не очень подходит для преодоления стресса, даже если внешне такие дети кажутся невозмутимыми.

Привязанность укрепляет Концепция успешного будущего

Привязанность хотя бы к одному человеку является необходимым условием для нормального развития ребенка. Интернаты, в которых в середине прошлого века за детьми (даже за грудными младенцами) ежедневно присматривали воспитатели, послужили печальным примером естественного эксперимента в истории: хотя дети были физически неплохо развиты, они отставали в психическом развитии, были апатичны и болезненны. Это отметил Рене Шниц в своих основополагающих трудах по изучению привязанности ребенка к матери. Наши знания об эмоциональной связи между родителями и ребенком были получены благодаря десятилетним научным исследованиям и неразрывно связаны с такими именами, как Джон Боулби, Мэри Эйнсворт, Карин и Клаус Гроссманы, Ганс и Мехтильд Папушеки.

Классические исследования, проведенные в Уганде и Балтиморе, позволили стандартизировать метод оценки качества привязанности между родителем и ребенком (см. описанный выше тест «Незнакомая ситуация»). Наблюдатели с помощью новых методов смогли получить поразительные результаты и дали дальнейший толчок к изучению развития ребенка. Бихевиористы исследовали функции и эволюционный фон связывания событий; клинические испытания показали эффективность физической близости для развития новорожденных и особенно недоношенных детей (и даже дали возможность измерить ее в граммах и сантиметрах). Данные различных отраслей науки сегодня подтверждают важность влияния привязанности ребенка к родителям вплоть до вступления во взрослую жизнь.

1. Надежная привязанность – не только защита в первый год жизни

Надежную привязанность первого года жизни определяют не маленькие «прилипалы», которые не слезают с маминых колен, и не самостоятельные малыши, которые, кажется, не нуждаются в поддержке взрослых. Успешно сформированная привязанность характеризуется балансом между потребностью в присутствии близкого человека и стремлением к самостоятельности. Конечно, привязанность всегда рассматривается в контексте возможностей, связанных с возрастом.

Сначала ребенок в значительной степени зависит от присутствия хотя бы одного из его близких. Вместе с мобильностью ребенка и с его когнитивным развитием растет и способность чувствовать, что родители заботятся о нем, даже если они не находятся рядом с ним и даже если он их не видит, не слышит или не чувствует. За постоянную заботу, за нашу любовь мы вознаграждаемся спокойствием детей, их дружелюбным поведением, редким плачем и открытостью – так дети с надежной привязанностью взаимодействуют со взрослыми. Они рано готовы реагировать на наши требования и довольно рано начинают совершать самостоятельные поступки, соответствующие их возрасту. Первоначальные затраты родителей – любовь и время – помогают ребенку в успешном формировании надежной привязанности, а позже – в формировании уверенности в себе и самостоятельности.

Если у детей есть уверенность в родителях, то они с заметным бесстрашием и самостоятельностью исследуют окружающую среду и постоянно увеличивают границы своих действий. Конечно, дети с надежной привязанностью не должны быть самостоятельными на ранних стадиях развития, они просто становятся самостоятельными раньше, чем дети с тревожной привязанностью.

Западные общества, где родители редко берут ребенка на руки и стараются избегать физического контакта с ним, нельзя считать успешными в сфере воспитания ранней самостоятельности, что и подтвердили сравнительные исследования англо-американского общества и традиционных обществ. Дети южноафриканских племен кунг, где в семьях существуют более близкие (и физически, и эмоционально) отношения между ребенком и родителями, являются, как правило, более самостоятельными и становятся такими раньше, чем американские или английские дети [1]. Наблюдения за детьми с тревожно-избегающим типом привязанности показывают: то, что в западных обществах принято считать ранней самостоятельностью, часто является приобретенной показной независимостью – вместо внутреннего ощущения самостоятельности. И уже в конце первого года жизни у такого ребенка проявляется отрицательная реакция на внимание родителей, потому что в течение первого года жизни он часто получал отказ на свою потребность в близости.

Традиционные общества – окно в прошлое

Традиционные общества в основном свободны от влияния технического и цивилизованного мира, они живут ближе к природе небольшими племенами по сорок – сто пятьдесят человек. Речь здесь идет об обществах, которые живут охотой и собирательством, кочевниками или земледельцами. Говоря о подобных сообществах, нужно упомянуть племя кунг, которое живет в Южной Африке в пустыне Калахари. По своему образу жизни и социальной структуре это племя осталось на стадии охоты и собирательства. Благодаря существующим

культурным соответствиям такие самобытные племена служат науке моделью того образа жизни, к которому мы генетически приспособлены.

В некоторых аспектах жизнь традиционных обществ значительно различается: частично или преимущественно оседлый образ жизни предъявляет другие требования, нежели кочевая жизнь или охота и собирательство. Однако в плане заботы о детях мы находим такие очевидные совпадения во всех традиционных обществах, что можно говорить об эволюционно-биологической базовой модели ухода за грудным младенцем. Эта базовая модель работает и тогда, когда мы приобщаем к уходу за детьми ближайших родственников [2]. Эволюция действует на сферу заботы о детях настолько консервативно, что нет ничего удивительного в том, что на первое место здесь выходит выживание потомства, поэтому «эксперименты» эволюции в сфере заботы о потомстве строго ограничены.

Нередко годовалые дети в силу предыдущего опыта фактически отклоняют ласку и не идут на контакт с родителями, что ошибочно принимается за самостоятельность. Кроме того, самостоятельная игра и независимое исследовательское поведение часто поощряются родителями, и ребенок учится получать внимание и ласку, не обращая на себя внимание родителей, например не плачет и не просится на руки. И эти дети, ранее такие самостоятельные, в дальнейшем нередко начинают проявлять неадекватное возрасту поведение в стрессовых ситуациях; иногда им необходимо более длительное время для адаптации в детском саду – от нескольких дней до нескольких недель.

Опыт первого года жизни в дальнейшем формирует мировоззрение ребенка. Если с рождения за ребенком ухаживали, окружали его вниманием, любовью и заботой, то он сам вырастет внимательным и чутким и будет ожидать того же от других людей, когда начнет строить новые семейные отношения. Если в обычных повседневных жизненных ситуациях ребенок рано познакомится с отказом и ограничениями, он будет робко реагировать на непонятное для него поведение родителей. Однако ребенок редко может выразить свои желания в первые годы жизни, да и в детском саду тоже. Может ли он надеяться на поддержку своих родителей? От этого зависит, будет ли он готов исследовать новое и неизвестное – всегда и тревожное, и пугающее.

Любопытство и радость от исследования окружающего мира могут развиваться только на основе доверия и эмоциональной безопасности. Весь потенциальный опыт используется в дальнейшем в разных ситуациях и постоянно расширяется, и впоследствии ребенку будет не столь страшно выходить за границы своих возможностей. Если присутствует близость родителей и их готовность всегда поддержать и защитить малыша, проверяющего свои возможности и получающего новый увлекательный опыт в своем маленьком мире, то внутренняя или психологическая уверенность ребенка растет, и это проявляется в детском саду, в школе и на игровой площадке. Благодаря новым знакомствам и постоянно приобретаемым когнитивным навыкам ребенок получает еще больше нового опыта. Дружба со сверстниками играет такую же важную роль, как и отношения со взрослыми родственниками. Хотя родители в течение многих лет обладают непререкаемым авторитетом для ребенка (ситуация меняется лет в десять, когда начинается критическая фаза пубертатного периода, и достигает своего апогея в период полового созревания), ребенок нуждается в общении не только с семьей, но и с разными людьми, это необходимо для гармоничного развития личности.

Надежная привязанность также проявляется в дошкольном и школьном возрасте, например, в том, может ли ребенок проявлять и правильно интерпретировать не только свои чувства и эмоции, но и чувства других людей. Становится видно, насколько ребенок гибок, может ли он творчески справляться с эмоциональным стрессом и адекватно реагировать на социальное взаимодействие со сверстниками. Дети со сформированной привязанностью могут проявлять

и воспринимать не только положительные чувства, но и отрицательные и умеют выражать эти чувства словами, что играет важную роль не только в повседневной (и школьной) жизни, но и в целом в социальной среде [3].

Дети с надежной привязанностью очень рано отличаются тем, что могут долго играть в одиночестве, в дальнейшем при взаимодействии в группе они ведут себя более уверенно и грамотно. Они творчески поддерживают игру, ведут себя доброжелательно в большинстве случаев и благодаря своим социальным навыкам грамотно разрешают конфликты, потому что способны реалистично оценить намерения других людей. Дети с тревожной привязанностью более негативно оценивают действия других людей и часто реагируют враждебно или пренебрежительно. У таких детей преобладают негативные ожидания от действительности, что зачастую приводит к неправильной интерпретации ситуаций; такой ребенок может стать недоброжелательным или агрессивным, что в свою очередь приводит к низкому уровню одобрения в группе сверстников и, возможно, даже к одиночеству.

В юности и взрослой жизни надежная привязанность в семье также положительно влияет на дружеские отношения и помогает преодолевать сложные жизненные ситуации. Даже в юном возрасте такие люди имеют довольно зрелое представление о дружбе. Они стараются грамотно разрешать конфликты, а не плыть по течению; они используют те приемы, которые уже применяли на более ранних этапах своего развития. Надежная привязанность помогает таким людям в их дальнейшей жизни реалистично оценивать ситуации и принимать правильные решения в критические моменты.

Тревожная привязанность проявляется в подростковом возрасте не только в эмоциональной отстраненности от родителей и плохом управлении конфликтными ситуациями, но и в том, что такие люди не умеют просить о помощи, даже если это будет необходимо. Сильная потребность в независимости часто сочетается с самовыражением, при этом они видят себя в гораздо более выгодном свете, чем на самом деле. Здесь нужно упомянуть, что такие люди сильно восприимчивы к различным заболеваниям, часто имеют низкую самооценку и плохо разбираются в своих чувствах. Конечно, это относится не ко всем людям с тревожной привязанностью, неблагоприятный опыт привязанности может быть связан и с реальной самооценкой или способностью решать конфликты. Однако все же существует общая картина, которая соотносима с привязанностью и может помочь раскрыть большую часть личностной структуры ребенка, подростка или взрослого.

Надежная привязанность к родителям формируется одновременно с положительной идентичностью и высокой уравновешенностью и удовлетворением своей жизнью не только в детстве, но и во взрослом возрасте, что выражается, к примеру, в наличии определенного круга друзей и способности творчески подходить к решению различных проблем в жизни и отношениях. Как показывают исследования (и это неудивительно), будущие семейные и деловые отношения в конечном счете зависят от отношений ребенка с родителями в детстве [4].

Необходимо еще раз подчеркнуть, что неудавшаяся привязанность в первые годы не является критической для дальнейшей жизни ребенка. Как правило, существует корреляция (соотношение) между качеством ранней привязанности и представлением о привязанности в зрелом возрасте. Отношения привязанности между родителями и ребенком (к примеру, подростком) в ходе развития обычно не меняются, так как модели взаимодействия в семье, как правило, остаются теми же, и таким образом продолжается развитие изначально неудачных отношений привязанности в течение многих лет. Но улучшение изначально неудачных отношений возможно: оно должно исходить от родителей, которые должны изменить свое поведение по отношению к ребенку. Профессиональные консультации могут помочь родителям понять, что не так в их отношениях с ребенком; приложив усилия, можно проработать неблагоприятное влияние сложившихся отношений, чтобы сформировать у ребенка надежную привязанность и в более позднем возрасте.

Любящая поддержка родителей в детстве и юности является основой (даже если присутствует негативный опыт) и предотвращает возникновение чувства беспомощности и зависимости. Если человек уважает своих родителей с детства, то всю свою жизнь он уверен в себе и своих силах.

2. Родительская чуткость: волшебное слово в исследовании привязанности

Как же распознать идеальных родителей и идеального малыша, которым удалось сформировать этот феномен – надежную привязанность? К сожалению, никак. Не существует таких инструкций. В конце концов, каждый из родителей – личность со своими уникальными особенностями. И ребенок с первого дня жизни – тоже личность с уникальными особенностями. К тому же наши гены и окружающая среда – наш опыт, который мы получили в жизни, – создают нашу индивидуальность и делают нас теми, кто мы есть. Таким образом, мы являемся и исключительным произведением наших генов, и результатом воспитательных усилий окружающей среды.

Мы всегда должны помнить, что ребенок учится с первого дня. Он узнает, как выглядят его родители, наблюдает их поведение, узнает, как родители реагируют на его сигналы. Он запоминает, как именно его поведение перекликается (или не перекликается) с поведением его родителей, и чувствует, как родители реагируют на это поведение – положительно или отрицательно. Он очень быстро начинает понимать, как и когда родители отзываются на его потребности, и уже в первый год жизни разрабатывает собственные стратегии борьбы со стрессом в зависимости от своего предыдущего опыта.

Дети имеют огромный потенциал к обучению и с самого рождения являются существами социальными, то есть их особое внимание привлекает взаимодействие с другими людьми. Новорожденные особенно заинтересованно рассматривают лица и предпочитают человеческий голос, особенно женский. Их любимыми объектами для изучения являются родители, их поведение определяет его развитие, они предоставляют ему информацию, которую ребенок использует, чтобы влиться в социальную среду.

В первые месяцы жизни навыки ребенка ограничены. У новорожденных развито большинство чувств, но не все развиты полностью. А его способность к общению изначально очень зависит от поддержки извне. Новорожденный по-разному реагирует на свое окружение и его изменения. Сразу после рождения ребенок предпочтет первый знакомый запах – запах амниотической жидкости, через четыре дня он выберет запах материнского молока. Таким образом, ребенок быстро учится, когда что-то новое представляется в подходящей для него форме.

Особенно хорошо ребенок учится, если новая информация передается непосредственно с физическим контактом [1]. При помощи ответной реакции на действия взрослых ребенок постоянно учится социальным взаимодействиям, но он нуждается в поддержке – и чем меньше ребенок, тем сильнее он в ней нуждается. Поэтому не удивительно, что типы привязанности изначально определяются в основном поведением взрослых. Наблюдения за семьями в тестах «Незнакомая ситуация» показали, что надежная привязанность возникает или нет на основе того, как мать относится к своему ребенку.

Определенные модели поведения помогают ребенку создать собственную надежную привязанность, однако только физического присутствия родителей для этого недостаточно. Мэри Эйнсворт [2], первопроходец в экспериментальных исследованиях привязанности, объединила три поведенческих комплекса: родительскую чуткость, готовность к «сотрудничеству» с ребенком и принятие ребенка таким, какой он есть [3].

Родительская чуткость – основа надежной привязанности

Чуткость (внимательность) к своему ребенку проявляется:

● *В быстром и раннем понимании состояния ребенка.* Например, мать не ждет плача ребенка, чтобы покормить его. В повседневных мелочах очень важно уметь различать разнообразные сигналы (например, к установлению контакта, к готовности поиграть), видеть ищущий взгляд, слышать тихие звуки. Если мать вовремя реагирует на все эти знаки, это значит, что у нее высокая готовность к восприятию сигналов ребенка и она быстро и адекватно реагирует на них.

● *В правильной интерпретации сигналов ребенка: воспринимать их нужно с точки зрения ребенка, а не взрослого человека.* Например, если ребенок хнычет после кормления, это не значит, что он не наелся. Здесь стоит отметить, что не всегда ребенок будет взаимодействовать с родителями, когда он бодрствует, возможно, он захочет изучить свое собственное тело и проверить свои новые навыки. Даже совсем маленький ребенок может уже по-своему сказать «нет».

● *В умении адекватно реагировать, то есть понимать реальные потребности ребенка и отвечать на них соответственно его возрасту.* Плачущий ребенок, который действительно хочет успокоиться в объятиях родителей, вместо этого может также утешиться с любимым лакомством, однако это ни в коей мере не соответствует его текущим потребностям. Понять реальные потребности ребенка в младенческом возрасте непросто, нужно внимательно наблюдать за ним, и родители должны использовать для этого все возможности. Но с течением времени, то есть с постоянным получением и усвоением знаний ребенком, отцы и матери более успешно начинают справляться с его потребностями.

● *Быстро реагировать на сигналы таким образом, что ребенок начинает улавливать связь между своими действиями и реакцией родителей.* Такая реакция родителей позволяет ребенку очень рано почувствовать, что он не один в окружающем мире, что ему помогут, если он попросит. В частности, последовательность сигналов ребенка и реакция родителя должна быть максимально короткой, так как продолжительность памяти младенца изначально довольно короткая, особенно в сравнении со сложными стимулами и поведенческими процессами.

Понятия «чуткость», «чувствительность» и «отзывчивость»

В научных представлениях термины «чуткость», «чувствительность» и «отзывчивость» не употребляются вместе. Чуткость обычно приравнивают к чувствительности, а иногда и к отзывчивости. Отзывчивость можно использовать для обозначения быстрого и адекватного реагирования, то есть рассматривать как часть чуткости.

Принять своего ребенка и взаимодействовать с ним важно с детства

Принять своего ребенка означает воспринимать его с рождения как независимое маленькое существо со своими собственными чувствами и желаниями. Ребенку необходимы уход и защита, но он – самостоятельно мыслящая и чувствующая личность. И вы можете себе представить, как ребенок может чувствовать себя в грудном возрасте, если его потребности и желания воспринимаются родителями в основном как помехи их повседневной жизни. Или, что еще хуже, если они воспринимают ребенка как модный аксессуар, а его потребности – лишь как небольшие не очень приятные изменения, необходимые этому аксессуару. Если родители станут воспринимать своего ребенка как личность со своими чувствами и потребностями с грудного возраста, то они постоянно будут пытаться учитывать его потребности при планировании дня и в принятии текущих решений и не будут совершать действий в ущерб ребенку.

Малыш должен научиться подстраиваться под родителей – так иногда родители оправдывают то, что не хотят учитывать потребности ребенка при планировании дня. Конечно, ребенок должен научиться ограничивать свои желания, ведь в итоге, когда подрастет, он должен успешно влиться в социум. Однако если ограничение потребностей в дальнейшем превращается в основной принцип, то, став взрослым, такой человек может с трудом принимать какие-то решения. Способность считаться с чувствами и потребностями, соответствующими возрасту ребенка, при вовлечении его в разные виды деятельности и называется взаимодействием и принятием ребенка во всех его проявлениях.

Способность принять своего ребенка таким, какой он есть, и взаимодействовать с ним тесно связана с родительской чуткостью. Фактически здесь имеется в виду поведение, основанное на сотрудничестве, получившее одобрение в исследованиях, связанных с проявлением чуткости. Реализация этих поведенческих комплексов удается большинству родителей без особых проблем. Важно показать ребенку на раннем этапе, что он не только может получить ответ на свой сигнал, но и каким образом он может достичь этого. Если ощущение дискомфорта у ребенка закончилось, родители быстро и адекватно среагировали на его сигналы, то он чувствует, что его принимают и ценят, и это является важной основой для развития отношений надежной привязанности.

Бесконечная история – тема избалованности

Вот мы и подошли к вопросу о чуткости и далее – об ощущении дискомфорта. Постоянно наблюдать за ребенком и пытаться угадать, что значат его сигналы, бросить все дела и удовлетворять только потребности ребенка – не слишком ли это? Как часто приходится слышать от старшего поколения: «Вы бежите на каждый писк ребенка – вы его избалуете. Если вы продолжите так себя вести, что же будет дальше?» Боязнь избаловать ребенка появилась не сегодня, судя по названию статьи «Избалованные дети», которую принесли в редакцию журнала *Spiegel*; книга «Маленький тиран» тоже была бестселлером на тему дисциплины [4].

Без сомнения, детям нужно устанавливать какие-то рамки и границы поведения. Однако все статьи и книги посвящены детям, которые уже выросли из своих детских штанишек и которым, чтобы ужить в социальной среде, необходим соответствующий уровень границ развития. Книги и статьи подчеркивают важность установления как четких границ, так и достаточного места для маневра. В грудном возрасте родитель может чувствовать своего ребенка благодаря постоянному вниманию и готовности выполнять все его потребности, но это не значит баловать. Чтобы избаловать ребенка, нужно давать ему то, что он может взять сам, делать за него то, что ребенок сам может сделать.

Родители слишком часто не хотят принимать своего ребенка, когда он плачет, по-видимому, без причины – когда он не голоден, сухой и в тепле. Родители стараются поговорить с ребенком, когда ему требуется близость, контакт с телом родителя. Но желание близости и физического контакта является основной потребностью ребенка и лишено какого-либо оттенка капризности. Как потребность в пище и тепле, потребность в близости является основной. Потому что ребенок принадлежит к типу, который биологи называют «носимый». То есть ребенок с рождения хорошо адаптируется, находясь в постоянном физическом контакте, в непосредственной близости к матери или отцу. Эта близость дает ему уверенность в том, что его не бросят. Возможно, здесь уместно привести немного исторических фактов.

Концепция ношения – история с практическими последствиями

Возможно, нас не утешит то, что мы, согласно нашему генетическому коду, по-прежнему развиваемся как охотники-собиратели, но это правда. И это справедливо, особенно для ново-

рожденных, потому что им необходимо применять свои биологические особенности больше, чем взрослым. С самого начала нашей родоплеменной истории, начавшейся около пяти миллионов лет назад, дети постоянно находились в тесном контакте с матерью в связи с кочевым образом жизни народа. Любая задержка реакции матери на сигналы ребенка означала для него в доисторические времена смертельную опасность, потому что в этом случае ребенок терял защиту матери и племени и становился легкой добычей для хищника. Поэтому покинутый ребенок всеми возможными способами стремится найти свою мать. С другой стороны, ощущение близости материнского тела и ее движения для ребенка означают, что он защищен, что о нем заботятся. Не зря покачивание колыбели обладает такой действенной успокаивающей способностью, это покачивание напоминает ребенку о движении, когда его несли на руках в доисторические времена [6]. Даже в наше время присутствует эта потребность: ребенок может не ощущать близких ему людей – не видеть, не слышать, не чувствовать их запаха, – и тогда он чувствует себя брошенным, что является пугающей и опасной для жизни ситуацией. Поэтому неудивительно, что ребенок начинает плакать в первые несколько месяцев жизни, как только мать ложится спать в отдельной комнате. Если родители исходят из своих потребностей (им нужен покой для комфортного сна), то для ребенка это эмоциональный стресс, ему нужно движение. Своим плачем ребенок показывает, что он брошен, и зовет родителей, и такое его поведение – историческое наследие, доставшееся нам из эпохи собирательства и охоты.

Развитие человека как биологического вида – приспособленность к образу жизни охотников и собирателей

Человечество развивалось со стадии охоты и собирательства, и в эпоху неолита постепенно сложилось генетически определенное поведение, адаптированное к тогдашней среде обитания. Современному человеку около 40 000 лет, и он стал оседлым около 10 000 лет назад – это слишком короткий период для каких-либо генетических приспособлений к условиям жизни. Кроме того, некоторые традиционные общества и по сей день ведут кочевой или полукочевой образ жизни.

Современные люди до сих пор живут небольшими группами, как и в эпоху охоты и собирательства. Изначально наши предки жили группами по сорок – сто пятьдесят человек, около шести тысяч лет назад небольшие общины были замещены более сложными сообществами. В наше время обстоятельства жизни вряд ли соответствуют тем условиям окружающей среды, к которым мы были приспособлены генетически. Джон Боулби [3] назвал наш геном, соответствующий условиям жизни, эволюционной приспособленностью к условиям окружающей среды. Из этой идеи возникла так называемая теория несоответствия (рассогласованности), которая предполагает, что расхождение между окружающей средой, на которую мы были генетически ориентированы, и окружающей нас действительностью может вызывать различные патологии в развитии. Примером может служить послеродовая депрессия у женщин или усугубление врожденной дисплазии тазобедренных суставов у грудных детей из-за того, что их мало носят или вообще не носят на руках [5].

Мы повторяем снова и снова: необходимо, чтобы в первые месяцы жизни ребенок как можно больше контактировал с телом матери, так как потребность в этом для него равна необходимости в защите, а не избалованности или испорченности. Как уже упоминалось ранее, ребенок в первые месяцы жизни не может понять, что он находится в безопасности, если его

оставили одного. Он еще не может понять, что родитель продолжает о нем заботиться и защищать его, даже если это незаметно. Так называемая объективная реальность, которая лежит в основе способности понимать, что вещи и люди существуют, даже если мы их не чувствуем, начинает формироваться примерно с полугода. Примерно в девять месяцев ребенок начинает искать предметы, которые исчезли из его поля зрения.

Носимый – один из трех типов потомства

Потомство различных видов млекопитающих классифицируется в соответствии с уровнем развития детенышей на момент рождения. В биологии выделяются три большие категории. Детеныши мышей, кошек и кроликов называются **незрелорожденными**, поскольку на момент рождения они слишком мало развиты для жизни во внешнем мире. Слепые, голые, сразу после рождения они едва способны двигаться и проводят первый период своей жизни под защитой теплого гнезда (норы). Мать уходит и возвращается к детям редко – иногда один раз в день. Содержание жира и белка в грудном молоке матери является относительно высоким, так как кормление происходит через значительные промежутки времени. Все остальное время потомство предоставлено само себе. Когда потомство подрастает, оно начинает исследовать окружающий мир и не ищет защиты у матери, хотя при малейшей опасности малыши бегут в свое гнездо.

Так называемые **зрелорожденные** – это детеныши лошадей, антилоп гну и слонов. Они рождаются полностью приспособленными к внешнему миру. Всего лишь через несколько часов после рождения потомство следует за матерью и вскоре может возвращаться под защиту стада в ситуации опасности. Их органы чувств должны быть полностью сформированы к моменту рождения, они должны быть способны регулировать температуру тела и постоянно двигаться. Мать и детеныш стараются находиться рядом, и в случае опасности детеныш держится как можно ближе к матери.

Носимые – это различные виды обезьян, ленивцев и муравьедов. Естественно, наши близкие родственники, например шимпанзе, бонобо и гориллы, рождаются уже с развитыми органами чувств, однако малыши не способны еще к тому виду передвижения, который используют взрослые особи. Потомство быстро развивается физически, детеныши цепляются зубами и когтями за шерсть матери и постоянно находятся в тесном контакте с ней, когда она бродит в поисках пищи. Остаться одному, даже если малыш уже умеет передвигаться самостоятельно, опасно для жизни. Поэтому при малейшей опасности молодое животное сразу крепко «прилипает» к матери.

На этом основании утверждение некоторых родителей, будто ребенок с рождения должен спать один, следует тщательно пересмотреть, потому что таким образом мы требуем от младенца тех навыков, к которым он не способен в первые месяцы жизни. Конечно, ребенок может понять, что плакать бесполезно. Однако ничего не изменится в его потребностях и страхах. Когда-нибудь в каких-то ситуациях тот факт, что родители не отвечали на призывы ребенка, окажется причиной формирования ненадежной привязанности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: телесный контакт и близость родителей являются основными потребностями, которые необходимо удовлетворять. Это как укоренившееся в наших генетических программах поведения потребление пищи. Родители должны так же серьезно относиться к потребности в близости, как к кормлению грудью, пеленанию

и т. д. В этом контексте особую значимость приобретает ношение, потому что оно знакомо ребенку и положительно влияет на его развитие.

Концепция ношения – важность изменения условий заботы о ребенке

Как и прежде, мы развиваемся в целом как охотники и собиратели, и современные дети также приспособлены к кочевому образу жизни и по-прежнему являются носимыми, хотя и в очень специфичной форме. Вцепляться руками в шерсть матери (как детеныши шимпанзе и горилл) человеческие младенцы уже не могут. Хватательный рефлекс существует лишь в зачаточном состоянии и является возвратом к эволюционной истории человека. Трансформация задних конечностей и появление ступни, которые и отделили человека от человекообразных обезьян, стали точкой отсчета в нашей эволюционной истории.

В связи с анатомическими изменениями, возникшими благодаря вертикальному положению и двуногой походке, развился человек с новой технологией ношения, приспособленной для кочевому образу жизни: теперь ребенок обеими ногами цепляется за талию матери. Положение впереди матери требовало небольшой адаптации, и человеческие детеныши приспособились к новому анатомическому положению. Поскольку произошло уменьшение волосяного покрова на теле человека и хватательный рефлекс стал неэффективным, то стало необходимо, чтобы мать сильнее прижимала ребенка к верхней части туловища одной рукой.

Активное участие ребенка в ношении родители могут ощутить сами: как только они совершают резкие движения, ребенок сразу сжимает крепче ноги. Ребенок подтягивает ноги к талии матери, как только его поднимают вверх и он теряет контакт с землей. Насколько человеческий младенец до сих пор приспособлен к ношению, показывает также положение ног: они сильно согнуты и разведены в стороны на уровне бедер, что приводит к идеальному положению головки бедра в вертлужной впадине, а это предотвращает дисплазию тазобедренного сустава или даже вывих бедра [7].

Немного о грудном вскармливании: аргументы «за»

К счастью, грудное вскармливание является естественным для все большего числа матерей. Хотя часто происходит так, что к четырем месяцам около 40 % детей уже не находятся на грудном вскармливании, а к шести месяцам – 50 % [8]. Грудное вскармливание – это не просто утоление голода ребенка, это нечто большее. Ребенок на 80 % насыщается уже после четырех минут сосания. Однако нормально, если ребенок сосет грудь минут двадцать пять, и не зря мы говорим здесь об успокоении или даже о контакте глаза в глаза. Грудное вскармливание является, вероятно, одним из вариантов самого близкого общения с ребенком. Он ощущает сосок матери, чувствует ее запах, может смотреть на мать и чувствовать ее тепло – и таким образом утоляет не только свой голод, но и потребность в близости.

Вокруг столько чудесных для ребенка вещей, если только ему не приходится за них бороться! В традиционных обществах даже не обсуждается: если ребенок голоден, то мать дает ему грудь. У нас же обычно ребенок должен ждать четыре часа, а то и дольше – до следующего кормления, что совершенно не физиологично. Аппетит ребенка следует своему собствен-

ному ритму, здесь важно сочетание и текущих темпов роста, и индивидуальных особенностей ребенка, и, конечно, состава и качества грудного молока. Так, из-за низкого содержания жира и белка в молоке обычно сокращают перерывы между прикладываниями, и ребенок получает практически неограниченный доступ к груди матери.

Младенцу навязывают режим кормлений, который не учитывает ни одну из его основных потребностей, поэтому он неприемлем для ребенка. И все это только из-за опасений избаловать малыша, даже если рассуждения иногда маскируются такими доводами, как предотвращение диспепсии и метеоризма, рвоты и поноса, ожирения, и т. д. (список можно продолжить). Известное правило «четырёх часов» распространено во всех родильных домах якобы для того, чтобы облегчить адаптацию к обычному дневному режиму. Однако как кормление ребенка по его собственному режиму является основой для надежной привязанности, возможностью лучше узнать и почувствовать мать, научиться находить комфорт и защиту. И на фоне наших знаний о ношении ребенка режим грудного вскармливания должен быть естественным, матери не должны придерживаться абсурдного правила «четырёх часов».

Грудное вскармливание в традиционных обществах – свободное, саморегулируемое и бесппроблемное. Никто не слышал о коликах, как и о держании столбиком и хорошо известном нам срыгивании [9]. Так происходит скорее всего потому, что вскоре после кормления детей снова располагают вертикально, и это происходит постоянно. Если возникают проблемы с пищеварением, то животик автоматически массируется при движении матери. Кроме того, небольшие порции молока создают меньше проблем, а такие порции чаще бывают у младенца на кормлении по требованию. А увеличение промежутков между кормлениями по плану, без реакции на плач и беспокойство ребенка, как раз и приводит к разного рода проблемам, о чем свидетельствуют обширные исследования. Кормление по правилу «четырёх часов» противоречит как физиологическим, так и эмоциональным потребностям детей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.