

ГЛАВНЫЙ **СЕКРЕТ**  
ПЕРВОГО ГОДА  
**ЖИЗНИ**



МАРИНА МЕЛИЯ

ГЛАВНЫЙ  
**СЕКРЕТ**  
ПЕРВОГО ГОДА  
**ЖИЗНИ**



Москва  
2015

УДК 159.922.7  
ББК 88.412-72  
М47

Редактор Лариса Самохина  
Художник Владимир Ненашев

**Мелия М.**

М47      Главный секрет первого года жизни / Марина Мелия. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015. – 278 с.

ISBN 978-5-91671-350-3

Фундамент характера закладывается уже в первый год жизни. Сейчас это научно доказано. Но большинство родителей по-прежнему уверены, что настоящее воспитание начинается позднее. Книга известного психолога, автора бестселлеров «Бизнес – это психология», «Как усилить свою силу?» и «Успех – дело личное» Марины Мелия поможет понять, насколько велика степень нашего влияния на ребенка в первый год жизни и как не упустить самого главного.

УДК 159.922.7  
ББК 88.412-72

*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 сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpina.ru.*

ISBN 978-5-91671-350-3

© М. Мелия, 2015  
© ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

# Содержание

Предисловие • 7

Выражение признательности • 11

Введение • 13

---

## ЧАСТЬ I Мама

---

Глава 1 Зачем ребенку свой главный  
взрослый? • 19

Глава 2 Неужели мама так незаменима? • 39

Глава 3 Почему спит материнский инстинкт? • 59

Глава 4 Какие бывают мамы? • 75

---

## ЧАСТЬ II Ребенок

---

Глава 5 Физическое развитие:  
что важно не упустить? • 101

Глава 6 Интеллектуальное развитие: почему  
нельзя «бежать впереди паровоза»? • 119

- Глава 7 Развитие речи: как найти общий язык с ребенком? • 147
- Глава 8 Эмоциональное развитие: что в наших силах? • 165
- 

### ЧАСТЬ III Няня

---

- Глава 9 Как выбрать «свою» няню? • 189
- Глава 10 Как няню «поставить на место»? • 209
- Глава 11 Няня из сказки: что получаем взамен? • 229
- Глава 12 Дворянские няни: как это было на самом деле? • 251
- 

Никогда не поздно... • 275

# Предисловие

Сегодня в психологии разбирается каждый. Информации с избытком, мы хорошо подкованы, диагноз ставим походя, не задумываясь, – комплекс неполноценности, паранойя, нарциссизм, депрессия, синдром рассеянного внимания. Теперь о нелюдимом человеке уже не скажут «мизантроп», бросят: «Его недолюбили в детстве», а то и больше – у него «расстройство привязанности». Прозвучит снисходительно. Ведь быть недолюбленным – это стыдно.

В конце 90-х вызвал интерес и собрал множество наград фильм Гаса Ван Сента «Умница Уилл Хантинг», хорошая иллюстрация того, что бывает с недолюбленными детьми, когда те вырастают. Они не могут найти своего места в жизни, даже если очень умны и внешне привлекательны, как сыгравший умницу Мэтт Дэймон, разрушают любые отношения, случись им завязаться, потому что не получили опыта «безопасных связей», боятся быть обманутыми и на всякий случай предаются первым.

Такие дети выходят из неблагополучных семей. Это аксиома. Обычно главный злодей в истории папа – пьяница и бездельник. Или того хуже, папа, бросивший маму. Реже виновата мать. Холодная, распущенная или слабая женщина. В общем, история не про нас. Мы-то делаем для ребенка все! Наш ни в чем не нуждается, завален игрушками, у него отличное медицинское обслуживание, лучшие няни, учителя и спортивный тренер, малыш с пеленок занимается танцами, изучает иностранные языки и музыкальную грамоту. И у него замечательные мама с папой – на удивление молодые, несмотря на возраст. Они все успевают, живут полной жизнью, делают карьеру и растят детей. В общем, с нашим ребенком точно все как следует.

И если мы думаем именно так, то, вполне возможно, совершаем ту же ошибку, что и худшие в мире родители. В такой форму-

ле счастливого детства много избыточного и недостает главного – нас самих, наших эмоций, времени, энергии, готовности быть рядом, когда ребенку это жизненно необходимо. В ней не хватает того, что нельзя купить за деньги.

Увы, все чаще дети с нарушением привязанности вырастают в благополучных семьях. Дом – полная чаша, родители – приличные люди с высшим образованием, а получается человек, который ненавидит всех и вся, в том числе родителей и самого себя. Или, что чаще, получается «славный малый» – некто без стержня, без лица, без личности, из тех, кто тотально зависит от одобрения окружающих.

Когда-то считалось нормальным жертвовать ради ребенка всем. Общество благосклонно относилось к женщине, которая расплелась после родов, забыла про маникюр и прическу, перестала читать, в общем, превратилась в блаженную наседку. Если вчитаться и вдуматься, то можно заметить, что Лев Толстой любит свою Наташу Ростовую, которая после родов превратилась в не очень опрятную женщину, способную думать и говорить только о запачканных пеленках и детских болезнях. А ее муж Пьер Безухов просто совершенно счастлив в таком уютном семейном бытовании – большое облегчение после «безупречной» Элен. В отказе от себя – разумеется, на время, пока ребенок мал, – тоже есть своего рода самоотверженность, своя поэзия, не модное сегодня выражение женственности через материнство. И вызывает уважение мужчина, который умеет это ценить.

Как бы там ни было, стрелка маятника пошла в другую сторону и... снова проскочила поле гармонии. Теперь общественное одобрение получает мама, сумевшая через две недели после родов влезть в узкие джинсы, выйти на работу, успеть посмотреть премьеру, снова окунуться в полноценную жизнь. Ура, она не превратилась в клушу и домашнюю жену, отлично выглядит и все успевает. Звучит хорошо, но верится с трудом. Приоритеты всегда выстраиваются в столбик, наше время и энергия ограничены, если работа и внешний вид отнимают много времени, значит ребенку его почти не достается.

Разумеется, далеко не любая женщина может позволить себе даже на один год стать просто мамой. Нет универсально правиль-



ной модели жизни. Можно по-разному! И все же нельзя пускать на самотек все то, что касается ребенка. Это наша ответственность, тест на взрослость, на личностную состоятельность.

Книга блестящего психолога Марины Мелия, которую вы держите в руках, дает понимание того, что происходит с малышом в первый год жизни и как это влияет на становление его характера. А поскольку характер – это судьба, то и на дальнейшую жизнь. В это трудно поверить, но все самое главное закладывается уже в первый год, когда ребенок, кажется, еще ничего не понимает, может только есть, пить, пачкать подгузники, плакать, агукать и улыбаться. В книге приведены результаты множества научных исследований, которые доказывают, что первый год жизни очень многое определяет. Более того, каким бы ребенок ни «уродился», пока он не встал на ноги и не заговорил, у родителей есть уникальный шанс настроить организм и личность ребенка на более здоровый тон. Но окно возможностей со временем превратится в узкую форточку, а то и в щель, и тогда потребуются гораздо более серьезные усилия, чтобы исправить то, что было сделано или не сделано в первый год.

Марина Мелия любит повторять, что ее задача как психолога состоит в том, чтобы помочь человеку разобраться со своей жизнью – расставить приоритеты и определиться с целями, а также понять, что приближает к желаемому результату, а что уводит в сторону. А осознав, что к чему, человек уже сам выбирает, как ему быть. Тот же подход она использует в этой книге – не стремится указать всем родителям один-единственный «правильный» путь (в зависимости от ситуации верными могут оказаться разные дороги) и, разумеется, не ставит целью переделать родителей, привести их в соответствие с неким «идеалом». Ее задача в этой книге – помочь родителям, особенно маме, осознать то, как выбор, который она делает каждый день, решая серьезные и пустяковые проблемы, отражается на ребенке и его будущем.

Принято говорить, что дети – это цветы жизни, но быть родителями – это огромная ответственность и серьезное испытание на прочность. Дети приносят множество проблем, требуют больших усилий, ограничивают свободу, навсегда меняют жизнь, хотя все верно: они – цветы жизни. Книга Марины Мелия дает пищу

для ума и много поводов для размышления родителям очень маленького ребенка. Помогает найти свой путь в роли матери или отца. А что может быть важнее?

*Елена Евграфова,  
главный редактор журнала  
Harvard Business Review – Россия*

# Выражение признательности

Я признательна всем моим коллегам по «ММ-Классу» и, прежде всего, Ольге Махровой, Татьяне Топольской, Марии Сидоровой, Анастасии Бобцовой, Анне Цатурян за интеллектуальную и эмоциональную поддержку.

Особая благодарность Яне Бовбас за ее замечания, вопросы, предложения и тщательную работу над материалом книги.

Я благодарна всем своим клиентам, которые открыто делятся со мной своим опытом, проблемами, идеями, достижениями, — они, безусловно, соавторы этой книги.



# Введение

Вот уже 30 лет я занимаюсь практической психологией и в качестве коуч-консультанта каждый день общаюсь с бизнесменами – людьми, которым удалось добиться в жизни многого. Моим клиентам приходится решать сложные задачи, рисковать, проявлять проницательность, выдерживать огромное напряжение – и обычно они оказываются на высоте. Но, как выяснилось, есть проблема, которая для многих стала почти неразрешимой.

Построившие многомиллионные компании, давшие работу тысячам людей, они нередко чувствуют себя беспомощными, когда речь заходит о собственных детях. «У меня такие возможности, я могу оплатить учебу в любом университете мира. Устроить в самую крутую компанию. А он вообще ничего не хочет!» – делится папа-бизнесмен. «Не понимаю, как с ней разговаривать. Смотрит равнодушными глазами и просто ждет, когда я закончу. У меня впечатление, что кроме денег ей от меня ничего не нужно», – вторит ему другой. «Все, что он умеет, – это гонять на машине и расплачиваться кредиткой. Иногда думаю, как он вообще выживет, если со мной что-нибудь случится?» – делится мама. «Я надеялся, что он подхватит мой бизнес. Но кажется, ему ничего неинтересно». За всеми этими признаниями чувствуется горечь и разочарование. Ведь эти успешные люди делали для своих детей все.

Детская психология не моя специализация, но мне пришлось с головой погрузиться в эту проблему. Я начала изучать материалы и даже провела собственное небольшое исследование – опросила более 30 бизнесменов-родителей. Это были подробные развернутые интервью. Я расспрашивала о том, какие надежды они возлагали на своих детей и о каких отношениях с ними мечтали; мы говорили о том, что конкретно папы и мамы делали, когда дети

были маленькими, ну и, разумеется, разбирались с тем, что их больше всего радует и расстраивает в подросших детях.

Картина получилась пестрая, в каждой семье свои особенности, но было и кое-что общее, объединяющее. Практически все родители были единодушны в том, что первый год жизни ребенка не имеет большого значения, что в этом возрасте главное – «покормить, напоить», чтобы «рос и сил набирался», а время настоящего «родительского» воспитания придет позднее, когда с малышом будет о чем поговорить.

Я поняла, что подобралась близко к источнику многих проблем и прежде чем говорить о воспитании вообще, необходимо понять, что происходит с нашими детьми в первый год их жизни, не создаем ли мы себе сложности собственными руками. При помощи коллег я «перелопатила» горы специальной литературы, как отечественной, так и зарубежной, изучила и обобщила результаты множества исследований и экспериментов. В итоге удалось собрать данные, указывающие на особую роль первого года жизни для интеллектуального, эмоционального и физического развития ребенка, для формирования его характера, отношений с окружающим миром и с нами – родителями.

И хотя я что-то знала из книг по психологии, а до каких-то вещей дошла интуитивно как психолог-практик и мать троих детей, но все-таки я не отдавала себе отчета в том, сколько всего происходит с ребенком в это время. Ведь именно в младенчестве зарождаются те качества, которые мы так ценим в людях, – ум, воля, целеустремленность, выдержка, общительность, уважение к себе и другим. Я была поражена, как много доказательств этому дает нам наука и как мало этих знаний мы используем в жизни. Мы не только недооцениваем важность младенчества, но также недооцениваем и степень собственного влияния на ребенка. Не важно, действуем мы сознательно или неосознанно, но наше поведение, тот порядок вещей, который мы устанавливаем в детской, атмосфера, которую создаем вокруг малыша, во многом определяют то, каким он вырастет.







ЧАСТЬ I

Мама



ГЛАВА **1**

Зачем ребенку  
свой главный взрослый?



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

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

Когда малыш появился на свет, родители решили, что мама по-прежнему большую часть времени будет проводить в Лондоне, где учатся старшие дочери, – в этом возрасте им необходимо родительское внимание, – а сын останется в Москве под присмотром профессиональных нянь. Отбирали их тщательно, каждую строго инструктировали. Если няня была замечена в каком-то проступке, ее тут же увольняли. Первую няню уволили за то, что подняла с пола соску и вытерла о фартук – неряха! Вторая имела наглость взять из холодильника просроченные йогурты: она видела, что их все равно выбрасывают. Но это заметила охрана,

и в результате няня была изгнана с позором: «воровка не может воспитывать нашего ребенка». Третья болтала по телефону, когда пришло время кормления; потом она объяснила, что просто не хотела будить малыша, ждала, пока он проснется, но была уволена за пренебрежение своими обязанностями. Так за год у мальчика сменилось не меньше десяти нянь. Родители из благих побуждений, стремясь обеспечить младенцу комфорт и идеальный уход, оставляли его на попечение чужих людей, которые к тому же беспрерывно менялись. В этом он ничем не отличался от воспитанника детского дома.

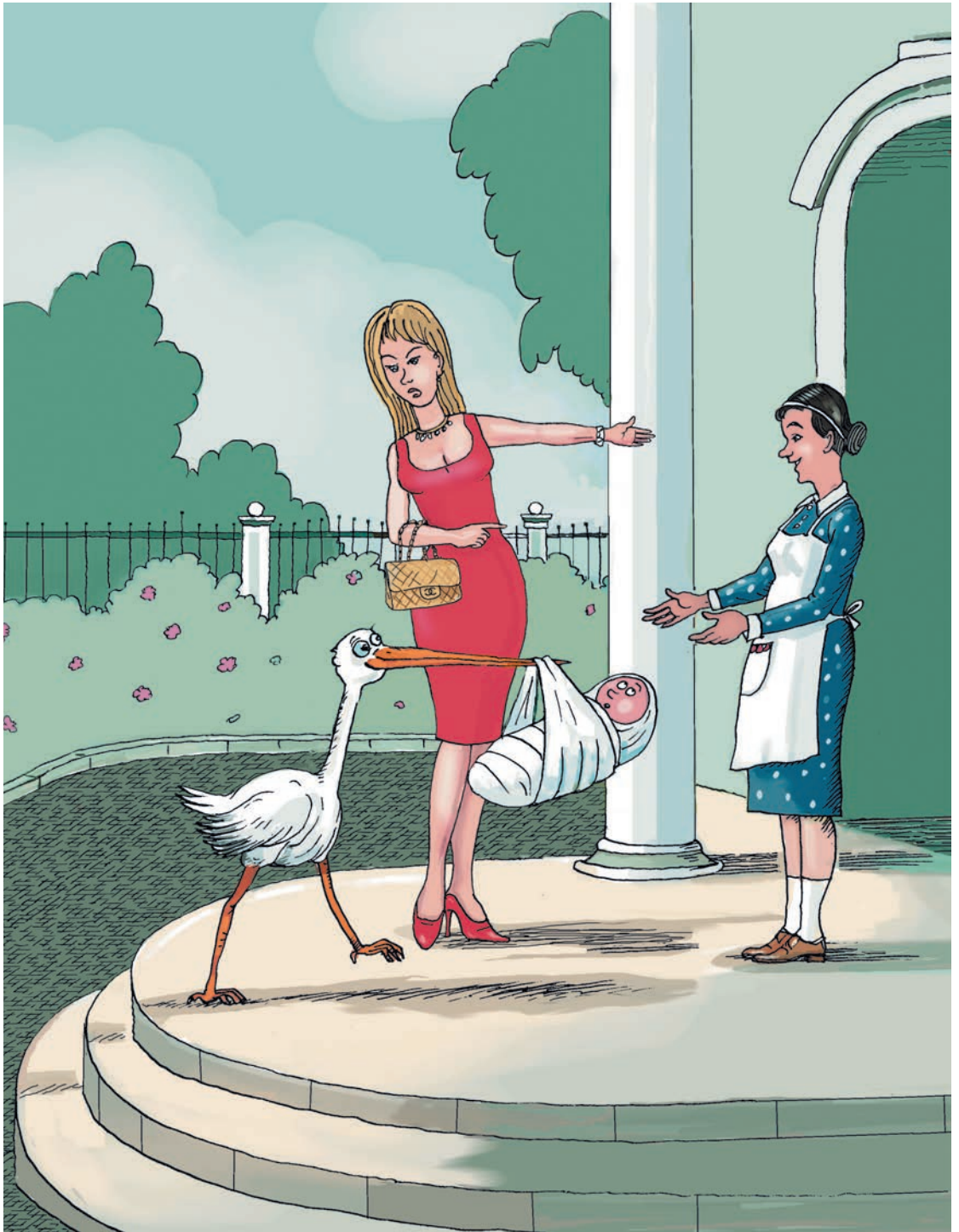
«Стоп! — сказал возмущенный папа. — Какая связь между детдомовскими сиротами и моим сыном, который со всех сторон окружен вниманием?»

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

## ЗАКОН БОУЛБИ

Открытие, о котором пойдет речь, было сделано более полувека назад. После Второй мировой войны в Европе осталось очень много сирот. Для них стали организовывать дома ребенка с хорошим уходом и полноценным питанием. Казалось бы, что еще нужно, чтобы дети росли крепкими и здоровыми? Однако многие из них не доживали до года, часто болели и заметно отставали в физическом и психическом развитии. Состояние малышей ухудшалось стремительно: здоровый младенец вдруг терял аппетит, переставал улыбаться, становился вялым, заторможенным, отрешенным. Поначалу решили, что детям просто не хватает питания, потом подумали, что все дело в инфекции, и тогда, чтобы изолировать детей друг от друга, поставили перегородки, комнаты разделили на «клеточки»: «клеточка» — ребенок. Но ситуация только ухудшилась.

Специалисты, занимавшиеся этой проблемой, обратили внимание на опыт одного из детских приютов Германии, где работа-



ла удивительная няня — мы не знаем, как звали эту женщину, но она заслуживает того, чтобы войти в историю. Эта чудо-няня ухитрялась возвращать к жизни самых чахлах, безнадежных детей, про кого говорили: «Ну точно не жилец...» Делала она это очень просто: привязывала к себе ребенка и ни на минуту с ним не расставалась. Работала няня, обедала или спала — малыш всегда был рядом. Она согревала его своим телом, разговаривала с ним, пошлепывала, поглаживала, и постепенно ребенок оживал, зловещие симптомы исчезали, и малыш шел на поправку.

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

В числе первых, кто это понял, был английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби. Он создал теорию, суть которой в следующем: у ребенка есть жизненно важная потребность в привязанности к одному, заботящемуся о нем взрослому. Для малыша эта привязанность — эволюционно заложенное условие выживания, его биологическая и психологическая защита. Смотреть на близкого человека, видеть его улыбку, слышать его голос, ощущать его заботливые руки, чувствовать его тепло — это и есть тот самый «витамин», то лекарство, которое излечивало госпитализм (так называли болезнь, вызванную разлукой ребенка с матерью и пребыванием его в детском доме).

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

За последние 50 лет психологи получили массу новых данных об особенностях развития ребенка, однако теория привязанности



Джона Боулби остается одной из ключевых. Но вот парадокс: для многих родителей она по-прежнему тайна за семью печатями, такой же «надежно спрятанный психологический секрет», как и раньше. Ведь открытие Боулби прошло мимо нас – посмотрим на ситуацию в обеспеченных семьях: мама постоянно отсутствует, а няни меняются одна за другой.

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

## КОГДА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА НЕТ РЯДОМ

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

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

Благодаря своим исследованиям и наблюдениям Джон Боулби и его коллеги обнаружили, что такое поведение закономерно. Они

выделили три стадии ответной реакции ребенка на разлуку с близким человеком, причем таким человеком может быть, разумеется, не только мама.

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

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

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

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

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

Младенец еще не может контролировать и регулировать свои эмоции, и они находят свое выражение на физическом уровне – через тело. Когда малыш радуется, его тельце раскрывается, он улыбается, оживленно двигает ручками и ножками. Когда печаль

лится, нервничает или боится, тельце сжимается, плечики дрожат, из глаз текут слезы. Если рядом с малышом нет любящего человека, способного успокоить, утешить, вернуть состояние комфорта, если ему не хватает ласковых, теплых прикосновений, он привыкает находиться в зажатом и напряженном состоянии. Постепенно возникают зоны хронического напряжения, которые сковывают движения, блокируют эмоции, и, в конце концов, приводят к психосоматическим заболеваниям – желудочно-кишечным расстройствам, бронхиальной астме, нейродермитам и т. д.

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

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

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

Пострадала и эмоциональная сфера: к окружающим он относится как к неодушевленным предметам – холодно и безразлично. Он может ударить маму, отпихнуть детей в песочнице, с ним никто не хочет дружить.

## «НЕНАДЕЖНАЯ» ПРИВЯЗАННОСТЬ

Нарушения привязанности могут проявляться по-разному, и заметны они уже в годовалом возрасте. Ученые выявили два основных типа таких нарушений: избегающий и неустойчивый. И дали им общее название – «ненадежная привязанность», в отличие от «надежной», «уверенной».

### «Избегающая привязанность»

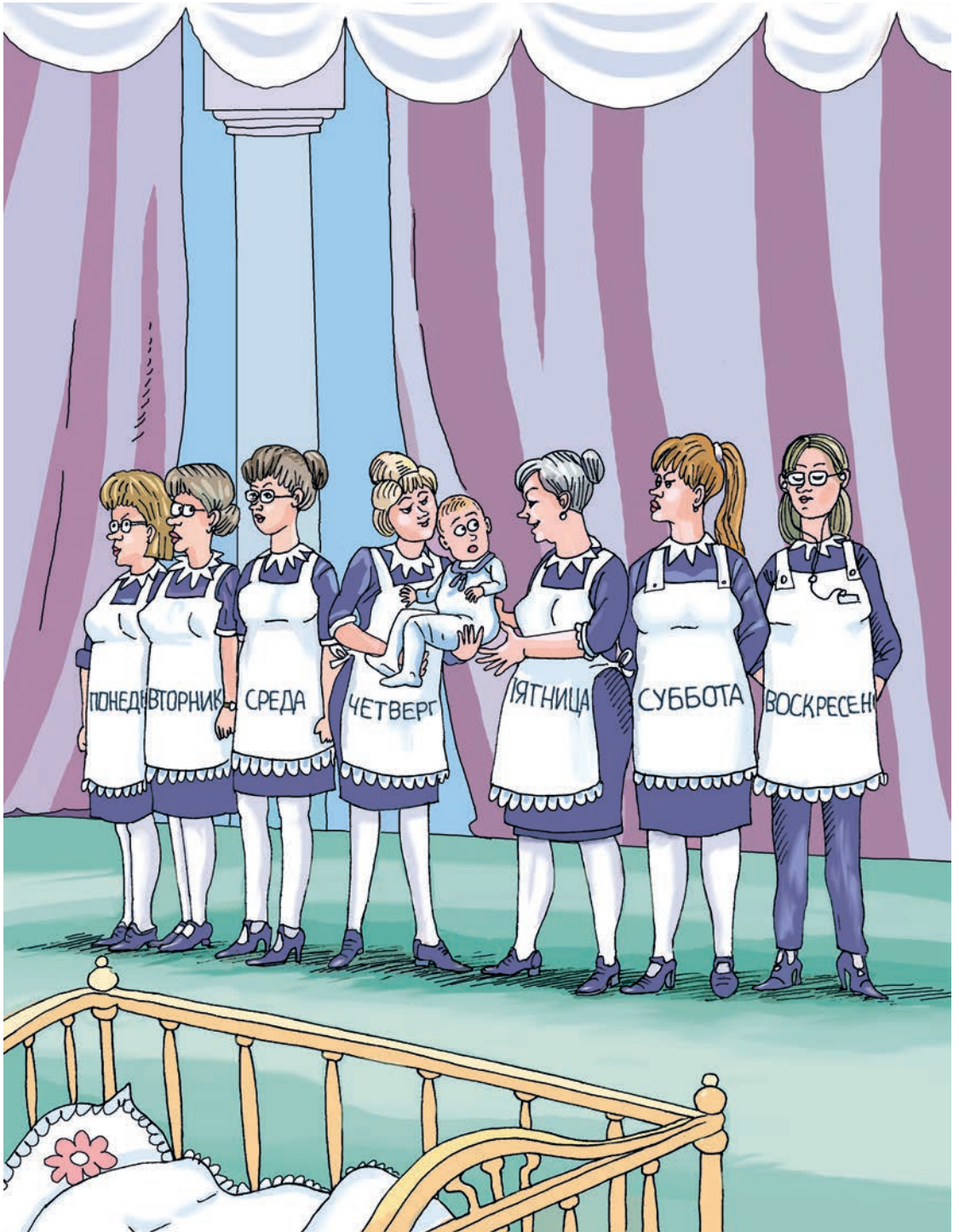
Малыши с таким типом привязанности не стремятся к общению со взрослыми, их гораздо больше интересуют игрушки, и даже в пугающей, незнакомой ситуации они не ищут поддержки у взрослых.

С возрастом дети с избегающей привязанностью становятся скрытными, отстраненными, привыкают прятать свои чувства, но если им надо получить что-то от другого, могут имитировать яркие, сильные положительные эмоции. Они могут проявлять и «вынужденно уступающее» поведение: быть удивительно покорными и кроткими, выполнять все требования родителей. Когда надо, они умеют молчать, делать вид, что слушают, говорить правильные слова в ответ. Внешне все выглядит вполне благополучно. Но это именно «вынужденное» поведение – они научились так себя вести, чтобы родители «отвязались». Близкие отношения для них некомфортны, ведь в раннем детстве взрослые их отвергали и игнорировали.

Такой ребенок как будто говорит нам: «Я не нужен и нелюбим. Оставьте меня в покое!»

### «Неустойчивая привязанность»

Ребенок с «неустойчивой» привязанностью проявляет сильную тревогу в незнакомой ситуации, даже если рядом кто-то из близких.



Он капризный, возбудимый, беспокойный. Когда мама уходит даже на короткое время, он сильно расстраивается и долго не может успокоиться, плачет. Но когда мама возвращается – вначале тянется к ней, а потом сразу ее отвергает.

У таких детей развивается обостренная и никогда не насыщаемая потребность в любви, ласке и одобрении. Кажется, они активно стремятся к контакту, требуют его, «цепляются», «липнут», но как только на них обращают внимание, сторонятся любого общения. Вероятно, именно этот тип привязанности имели в виду специалисты в случае с капризным и неуправляемым мальчиком, о котором я рассказала в начале главы.

Такие дети быстро учатся манипулировать – добиваться внимания взрослых любым способом. В их репертуаре два вида поведения: активно-агрессивный или пассивно-беспомощный. Иногда они сочетаются. Например, ребенок ведет себя демонстративно, вызывая, может швырять игрушки, кричать, если мама разговаривает с кем-то другим. Но как только он добился цели – вызвал негативную реакцию со стороны взрослого, он тут же переключается на обезоруживающее поведение и становится застенчивым, напуганным, покорным, чтобы избежать наказания. Такие манипуляции – эффективный способ добиться внимания родителей, и неважно, какой будет их реакция – позитивной или негативной.

Подростки с неустойчивой привязанностью не умеют дружить, но легко заводят новые знакомства (как правило, короткие и поверхностные), часто основанные на желании извлечь какую-либо выгоду.

Эту позицию можно сформулировать так: «Я нелюбим, но очень хочу приблизиться к вам!»

Любые нарушения привязанности приводят к тому, что, повзрослев, ребенок не может устанавливать по-настоящему глубокие, длительные отношения. Он не доверяет окружающим, не испытывает к ним теплых чувств, не обращает внимания на их желания и стремления. У него вряд ли разовьется сочувствие и терпение, свои настоящие чувства он научится скрывать, зато будет умело манипулировать другими. Он будет относиться к людям потребительски, ведь они интересуют его только с той точки зрения, что с них можно получить. Именно такую картину описывают психологи, наблюдая