

Дополнительные материалы

(нажать для ознакомления)

1. Статья психолога о том, как формируется у ребенка базовое доверие к миру:

Понятие «базовое доверие» было введено американским психологом и историком Э.Эриксоном.

Согласно Э. Эриксону степень развития у ребенка чувства доверия к другим людям и миру зависит от качества получаемой им материнской заботы.

Цитирую: "...матери формируют чувство доверия у своих детей благодаря такому обращению, которое по своей сути состоит из чуткой заботы об индивидуальных потребностях ребенка и отчетливого ощущения того, что она сама – тот человек, которому можно доверять, в том понимании слова «доверие», которое существует в данной культуре применительно к данному стилю жизни. Благодаря этому у ребенка закладывается основа для чувства «все хорошо»; для появления чувства тождества; для становления тем, кем он станет, согласно надеждам других". (Erikson, 1963г.)

Эриксон также подчеркивает: младенцы должны доверять не только внешнему миру, но также и миру внутреннему, они должны научиться доверять себе и в особенности должны приобрести способность к тому, чтобы их органы эффективно справлялись с биологическими побуждениями.

Неудачное проживание кризиса способствует появлению у ребенка психосоциальной установки страха, подозрительности и опасений за свое благополучие.

Данная установка направлена как на мир в целом, так и на отдельных людей; она будет проявляться во всей своей полноте на более поздних стадиях личностного развития.

Базовое доверие формируется в первые несколько лет жизни ребенка (разные исследователи по-разному определяют продолжительность этого периода – от года до 3-х), если нет "обрыва" в контакте с матерью и малыш чувствует её любовь. Считается даже, что примерно первые пять месяцев жизни ребенок не воспринимает себя как отдельное от мамы существо. Ребенок доверяет окружающему миру в лице взрослых. С рождения ребенок знает, что мама всегда рядом и всегда сможет прийти к нему, стоит только позвать на помощь, он может ей доверять; он знает, что никогда не останется один.

Если так и происходит, то у ребенка со временем формируется и доверие к другим людям — сначала к близким родственникам, потом к знакомым, друзьям, а потом и к людям вообще.

Если не сформировалось это глубинное, бессознательное доверие к матери, то и формирование доверия к другим людям будет происходить очень нелегко, если вообще будет. И когда такой ребенок вырастет, то ему будет сложно доверять людям, открываться им.

Доверие — это всегда двухсторонний процесс, и если подросший ребенок никому не сможет довериться, то и ему с большой долей вероятности мало кто будет доверять. Легко предположить, что у такого ребенка, а потом и взрослого человека, наверняка будут большие проблемы с общением. Весьма вероятно, что ему будет сложно заводить друзей, общаться с противоположным полом.

Ему вообще трудно доверять людям, и если он и старается быть общительным и дружелюбным, то в глубине души, даже не осознавая этого, этот человек все равно считает, что «мир — это опасное место и доверять другим нельзя, потому что они все равно обманут».

"Дети, брошенные родителями, но за которыми осуществлялся нормальный уход с точки зрения жизнеобеспечения, не хотели жить. У них появлялись проявления различных заболеваний, причины которых врачи не могли объяснить с медицинской точки зрения (это явление имеет название «госпитализм»).

Еще один французский психолог, Рене Спитц, изучал детей в домах ребенка и в хороших ясельных учреждениях с большим количеством обслуживающего персонала. Дети из домов ребенка сильно отставали в психическом развитии. Несмотря на то, что уход, питание и гигиенические условия в этих учреждениях были хорошими, процент смертности был очень большим.

К 2 годам многие из них умерли от госпитализма. Психологам стоило большого труда понять, что это происходит потому, что дети не понимают, что с ними произошло и где их мама.

После проговаривания психологами ситуации даже детям нескольких месяцев жизни и восстановления причинно-следственных связей, дети передумывали умирать."

Надежная привязанность ребенка к матери в первые годы жизни закладывает основы чувства безопасности и доверия к окружающему миру. Такие дети уже в раннем детстве проявляют общительность, сообразительность, изобретательность в играх.

В дошкольном и подростковом возрасте они демонстрируют черты лидерства, отличаются инициативностью, отзывчивостью, сочувствием, популярны среди сверстников.

Изучение доверия в отечественной психологии

В отечественной психологии доверие впервые стало предметом самостоятельного социально-психологического анализа в теории Т.П. Скрипкиной. По ее мнению, психологическая сущность доверия позволяет полнее осмыслить способы связи индивида с миром, закономерности освоения того культурного пространства, внутри которого он только и может обрести свою родовую человеческую сущность и в то же время оставаться самостоятельным истинным "субъектом жизни" (С.Л. Рубинштейн), а не субъектом "отчужденной активности" (Э. Фромм). Его сущность представлена в соотношении меры доверия к миру и к себе. Основными условиями возникновения доверия являются актуальная значимость объекта доверия и оценка его как безопасного. В работах Т.П. Скрипкиной феномен недоверия отдельно выделен не был.

Доверие – форма веры, представляющая в социально-психологическом плане самостоятельный вид установки-отношения к миру и к себе. Противоположным ему явлением является недоверие.

Недоверие включает следующие основные элементы:

- осознание рисков;
- чувство опасности, страха в сочетании
- с негативными эмоциональными оценками партнера и возможных результатов взаимодействия;
- настороженность и напряженность;
- готовность прекратить контакт, ответить на агрессию или проявить опережающую враждебность – нанести "превентивный удар".

А.Б. Купрейченко рассматривает явления доверия и недоверия. По ее мнению, доверие как психологическое отношение предполагает интерес и уважение к объекту или партнеру, представления о потребностях, которые могут быть удовлетворены в результате взаимодействия с ним, эмоции от предвкушения их удовлетворения в результате взаимодействия с ним, позитивные эмоциональные оценки партнера, расслабленность и безусловную готовность проявлять по отношению к нему добрую волю, а также совершать определенные действия, способствующие успешному взаимодействию.

Первым индикатором установки на доверие к миру служит готовность малыша спокойно переносить исчезновение матери из поля зрения.

Для появления установки на доверие необходимо "установить равновесие между потребностью ребенка получать и потребностью матери давать... Мать должна обращаться с ребенком на безошибочном языке внутренней связи..., таким образом, возникает первое "я", называемое чувством базового доверия – это первая и основная ценность, которая, по-видимому, подразумевает, что внутри и извне должен находиться опыт, взаимосвязанный с добротой". Этот опыт позволяет ребенку сформировать уверенность в том, что он не один. Даже если матери нет рядом, он чувствует себя в безопасности, т. к. она "стала для него внутренней уверенностью и внешней предсказуемостью".

Ребенок должен чувствовать, за какое поведение его хвалят, а за какое наказывают, и верить в то, что в реакции родителей на его поведение есть определенный смысл. Только в этом случае он сможет предсказать поведение родителей, что послужит основой уверенности в безопасности, стабильности и предсказуемости мира.

Среди причин, определяющих формирование базового доверия, Э. Эриксон также отмечает умение родителей "управлять запрещением и разрешением", и "репрезентировать ребенку глубину определенного внутреннего убеждения, что есть смысл в том, что они делают". Ребенок должен чувствовать, за какое поведение его хвалят, а за какое наказывают, и верить в то, что в реакции родителей на его поведение есть определенный смысл. Только в этом случае он сможет предсказать поведение родителей, что послужит основой уверенности в безопасности, стабильности и предсказуемости мира. В случае, если младенец не получает отклика в ответ на свои потребности, у него развивается базовое недоверие к миру, которое, по мнению Э. Эриксона, в детстве сопровождается тотальной злостью, фантазиями разрушения и вандализма, а во взрослой жизни проявляется в отчуждении, неумении ладить с собой и другими. Если ребенок в младенчестве видит мир противоречивым, причиняющим боль, он навсегда решает, что жизнь опасна, непредсказуема и не заслуживает доверия.

Если ребенок в младенчестве видит мир противоречивым, причиняющим боль, он навсегда решает, что жизнь опасна, непредсказуема и не заслуживает доверия.

Таким образом, недоверие человека к себе, основанное на противоречии сознания и бессознательного, мыслей и чувств закладывается в детском опыте, когда ребенок получает любовь родителей лишь при условии усвоения определенных форм поведения. Постепенно это приводит к игнорированию собственных переживаний, а также к различным рассогласованиям в личности ребенка. Таких рассогласований может быть целое множество. Типичным примером является рассогласование социальной роли подростка и его внешнего облика. Например, когда отличник, которого все привыкли видеть тихим и спокойным, вдруг неожиданно становится представителем какой-либо агрессивной субкультуры.

В подростковом возрасте могут актуализироваться все те трудности, которые были у ребенка на предыдущих этапах развития. Среди них вероятно и появление проблем, связанных с недоверием. А, как известно, доверие играет важнейшую роль в общении подростков: без первого второе теряет всякий смысл.

Для нормального развития личности подростка важна адекватная самооценка, которая формируется в процессе его контактов с другими людьми. Но это общение не всегда складывается должным образом, причем причина часто кроется в самом подростке. Он может слишком сильно переживать о своей внешности, характере или некомпетентности в чем-либо. При этом ему кажется, что партнер по общению обязательно думает об этих его "трудностях". Можно предположить, что такого рода "трудности" возникают у подростков в том случае, если они не доверяют тем, с кем общаются. Ведь доверие всегда предполагает ценностное отношение к личности другого человека.

Асламова Мария Павловна, психолог

[Смотреть в источнике](#)

2. Об отлучках от ребенка. Как не нарушить доверие. Статья психолога.

Базовое доверие. Стоит ли проверять его на прочность.

Многие из вас, наверное, слышали словосочетание «неразрывная связь матери с ребенком». Оно получило широкое распространение после опубликования книги супругов Серз «Ваш ребенок». Эта связь предполагает наличие эмоционального контакта мамы с ребенком с первых минут жизни малыша. Серзы подчеркивают, что они не открыли никакой Америки, и в основе «стиля сближения», о котором они пишут, лежит по существу здравый смысл, которого мы бы все слушались, если бы полагались на заложенные в нас природой инстинкты.

Серзы определили 5 правил поведения родителей, укрепляющих связь с ребенком:

- Как можно раньше наладьте контакт с ребенком.
- Распознавайте сигналы, подаваемые малышом, и откликайтесь на них.
- Вскармливайте своего ребенка грудью.
- Носите малыша с собой.
- Спите вместе с ребенком.

Все это нужно для формирования у ребенка чувства базового доверия к миру. Понятие «базовое доверие» было введено американским психологом и историком Э.Эриксоном и широко используется обществоведами. В интерпретации самого психолога, разрешение дилеммы базового доверия/недоверия к окружающему миру является важнейшим фактором становления личности.

Базовое доверие формируется в первые несколько лет жизни ребенка (разные исследователи по-разному определяют продолжительность этого периода – от года до 3-х), если нет «обрыва» «в контакте с матерью и малыш чувствует её любовь». Считается даже, что примерно первые пять месяцев жизни ребенок не воспринимает себя как отдельное от мамы существо. Ребенок доверяет окружающему миру в лице взрослых. Если с рождения ребенок знает, что мама всегда рядом и всегда сможет прийти к нему, стоит только позвать на помощь, он может ей доверять; он знает, что никогда не останется один. Если так и происходит, то у ребенка со временем формируется и доверие к другим людям — сначала к близким родственникам, потом к знакомым, друзьям, а потом и к людям вообще. Если не сформировалось это глубинное, бессознательное доверие к матери, то и формирование доверия к другим людям будет происходить очень нелегко, если вообще будет. И когда такой ребенок вырастет, то ему будет сложно доверять людям, открываться им.

Но доверие — это всегда двухсторонний процесс, и если подросток никому не сможет довериться, то и ему с большой долей вероятности мало кто будет доверять. Легко предположить, что у такого ребенка, а потом и взрослого человека, наверняка будут большие проблемы с общением. Весьма вероятно, что ему будет сложно заводить друзей, общаться с противоположным полом. Ему вообще трудно доверять людям, и если он и старается быть общительным и дружелюбным, то в глубине души, даже не осознавая этого, этот человек все равно считает, что «мир — это опасное место и доверять другим нельзя, потому что они все равно обманут».

Чтобы проверить эту теорию, проводились эксперименты с животными. Были взяты две группы собак из одного и того же помета. Щенки в первой группе содержались все вместе и могли беспрепятственно общаться друг с другом и с мамой. Животные из второй группы размещались по «одиночным» клеткам и были, таким образом, предоставлены только сами себе. Когда щенят из этих двух групп сравнили между собой, оказалось, что животные из изолированных клеток более боязливы и подвержены влиянию окружающей среды, чем те, которые содержались все вместе.

По понятным причинам с маленькими детьми подобных экспериментов не проводилось.

Представьте себе весьма распространенную ситуацию, когда мама по каким-то причинам на время покидает маленького ребенка и оставляет его напр. с бабушкой или няней. Что испытывает в этот момент ребенок? Сначала дискомфорт, потом беспокойство, потом страх, потом ужас. Как это может выражаться внешне?

Д. Магагна считает, что вне контакта с матерью ребенок не развивается, все его ресурсы «работают» на защиту от тревоги и преодоление чувства эмоционального дискомфорта.

Она выделяет три типа поведения ребенка для компенсации чувства тревоги в отсутствии матери:

- 1) Снятие стресса за счет увеличения подвижности. Поэтому некоторым бабушкам кажется, что «все в порядке, он все время носился и играл»
- 2) Угнетение двигательной активности (“затаивание”). Бабушки обычно комментируют это так: «Да что ты беспокоишься! Он все время тихо сидел в своей комнате и даже не плакал!»
- 3) Аутостимуляция или “поиск замены соска”. Бабушки в такой ситуации могут пожаловаться вернувшейся маме на то, что ребенок сосал палец.

Почему ребенок начинает тревожиться? Потому что в большинстве случаев мама не считает нужным сообщать ребенку о том, что она ушла, думая, что «так будет лучше». Некоторые бабушки даже советуют маме уйти незаметно, чтобы ребенок не знал, что мама ушла.

Некоторые мамы специально уезжают от ребенка с целью прекратить грудное вскармливание, нанося ребенку тем самым двойную травму – лишая привычной пищи и своего присутствия.

Подобные поступки лично я приравниваю к родительскому преступлению. Объясню эту свою жесткую позицию, приведя весьма впечатляющий пример из опыта французских психологов : Дети, брошенные родителями, но за которыми осуществлялся нормальный уход с точки зрения жизнеобеспечения, не хотели жить. У них появлялись проявления различных заболеваний, причины которых врачи не могли объяснить с медицинской точки зрения (это явление имеет название «госпитализм»). Еще один французский психолог, Рене Спитц, изучал детей в домах ребенка и в хороших ясельных учреждениях с большим количеством обслуживающего персонала.

Дети из домов ребенка сильно отставали в психическом развитии. Несмотря на то, что уход, питание и гигиенические условия в этих учреждениях были хорошими, процент смертности был очень большим. К 2 годам многие из них умерли от госпитализма. Психологам стоило большого труда понять, что это происходит потому, что дети не понимают, что с ними произошло и где их мама. После проговаривания психологами ситуации даже детям нескольких месяцев жизни и восстановления причинно-следственных связей, дети передумывали умирать. Это я пишу в основном для тех, кто считает ненужным объяснять детям свои поступки.

Да, это крайние ситуации, когда ребенок очень надолго остается без матери. Но ребенок, когда его мама вдруг исчезает, не может предположить, насколько долго продлится ее отсутствие. Ребенок беспокоится и о себе и о том, что, возможно, случилось с мамой. Он очень сильно тревожится.

Стоит ли подвергать своего ребенка такому серьезному для него испытанию пусть даже на несколько часов? На мой взгляд, только в том случае, если мама не может не уйти.

Можно ли как-то определить сформировалось ли у ребенка базовое доверие маме, чтобы принять решение о том, может ли ребенок без существенного для него вреда остаться на какое-то время без мамы?

Наиболее популярной методикой оценки качества привязанности ребенка к взрослому стал эксперимент американского психолога Мэри Эйнсворт. Этот эксперимент получил название «Незнакомая ситуация» и состоит из нескольких трехминутных эпизодов, во время которых ребенок остается в непривычной обстановке один, наедине с незнакомым взрослым, незнакомым взрослым и матерью. Ключевыми являются эпизоды, когда мать оставляет ребенка сначала с незнакомцем, потом одного. Через несколько минут мать возвращается к малышу. О характере привязанности ребенка к матери судят на основании степени огорчения малыша после ухода матери и поведения ребенка после ее возвращения.

В результате исследования были выделены три группы детей. Дети, которые не очень сильно огорчились после ухода матери, вступали в общение с незнакомцем и исследовали новое помещение (например, играли в игрушки), а когда мама возвращалась, радовались и тянулись к ней, получили название «надежно привязанные». Дети, которые не возражали против ухода матери и продолжали играть, не обращая внимания и на ее возвращение, были названы «индифферентными, ненадежно привязанными». А детей третьей группы, которые очень сильно огорчились после ухода матери, а когда она возвращалась, как будто стремились к ней, цеплялись, но тут же отталкивали и сердились, назвали «аффективными, ненадежно привязанными».

Последующие исследования показали, что тип привязанности ребенка к родителям влияет на дальнейшее психическое и личностное развитие ребенка. Наиболее благоприятной для развития является надежная привязанность. Надежная привязанность ребенка к матери в первые годы жизни закладывает основы чувства безопасности и доверия к окружающему миру. Такие дети уже в раннем детстве проявляют общительность, сообразительность, изобретательность в играх. В дошкольном и подростковом возрасте они демонстрируют черты лидерства, отличаются инициативностью, отзывчивостью, сочувствием, популярны среди сверстников.

Дети с ненадежной привязанностью (аффективной, двойственной и индифферентной, избегающей) часто более зависимы, требуют больше внимания со стороны взрослых, их поведение неустойчиво и противоречиво по сравнению с детьми с надежной привязанностью.

Прежде чем принимать решение о том, чтобы покинуть ребенка на продолжительное время, мама должна оценить, готов ли к этому ее ребенок. К сожалению, некоторые родители руководствуются исключительно своими, зачастую эгоистическими, интересами: «Я устала и просто хочу отдохнуть от ребенка!» или «Я хочу прекратить грудное вскармливание!» Я не призываю полностью игнорировать чувства и переживания родителей, но всегда нужно помнить, что эпизодический всплеск эмоций у родителей может привести к нежелательным последствиям в дальнейшем развитии их отношений с ребенком. В качестве иллюстрации приведу пример такой ситуации, произошедший в одной знакомой мне семье.

Родители уделяли большое внимание развитию и воспитанию ребенка в первые годы его жизни: муж присутствовал при появлении ребенка на свет, родители читали много книг о правильном выстраивании отношений с ребенком, ребенок спал вместе с родителями и т.п. Но в один далеко не прекрасный для ребенка момент мама решила, что «пора завязывать с грудным вскармливанием» и вместе с мужем на неделю уехала отдыхать за границу. Ребенок остался с бабушкой. Когда родители вернулись, с ребенком случилась истерика, ребенок бил родителей ногами и очень сильно кричал и ругался на них.

С тех пор прошло уже несколько лет. Ребенок уже ходит в школу. Но отношения ребенка с родителями разладились. Ребенок перестал называть родителей «мама» и «папа» — только по именам. Дерется с ними, грубит и т.п. Родители испытывают по этому поводу массу неприятных эмоций. Отношения ребенка с другими людьми также складываются неблагоприятно. Этот пример показывает, что родители явно выбрали не самый подходящий момент для расставания с ребенком. Отмечу, что ребенку на момент травмирующего события было больше 3-х лет.

Что же делать, если маме по каким-то причинам действительно нужно уйти?

Во-первых, причины, по которым мама не может взять с собой ребенка должны быть действительно вескими. Оценивая весомость этих причин, мама берет на себя ответственность за подвергание риску базового доверия своего ребенка к ней и к миру.

Во-вторых, мама обязательно должна сказать ребенку, что ей нужно уйти, но она обязательно вернется, а в ее отсутствие о нем позаботится, например, бабушка. Желательно привести понятные ребенку и соответствующие действительности аргументы, почему будет происходить именно так, а не как этого бы хотелось ребенку.

В-третьих, маме нужно обозначить ребенку период времени своего отсутствия, опираясь при этом на понятные ребенку временные ориентиры (например, я вернусь, когда на улице зажгутся фонари).

В-четвертых, надо всегда держать свое слово.

И всегда помнить, что в общении с ребенком лучше не допустить ошибки, чем потом ее исправлять.

Наталья Клыкова, психолог-консультант

[Смотреть в источнике](#)

3. Мы повторяем снова и снова: необходимо, чтобы в первые месяцы жизни ребёнок 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 не заметно. 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 9 месяцев ребенок начинает искать предметы, которые исчезли из его поля зрения.

Эвелин Киркилионис «Привязанность делает нас сильнее»