

Консультация для родителей «Правильная позиция родителей при формировании правильной привязанности. Заботливая Альфа»

Правильная позиция родителей при формировании чувства привязанности.

Уважаемые родители! Предлагаю вам отрывок из брошюры Ольги Писарик «Привязанность – жизненно важная связь».

Психологи и этнологи часто пишут про альфа-позицию в контексте социальных иерархий. Я думаю, все хоть раз слышали выражение «альфа-самец» или «альфа-самка», призванное описать доминирующую в стае особь, постоянно отстаивающую свой статус и в качестве вознаграждения имеющую доступ к лучшим ресурсам. При этом в погоне за описанием личных преимуществ/издержек альфа-статуса упускается из виду важное общественное значение альфы, которое заключается в том, чтобы обеспечить выживание стаи или группы людей, за которых он несет ответственность. Альфа удовлетворён, когда удовлетворена вся стая/группа, он смотрит в будущее, способен принимать стратегически важные решения, следит за справедливым распределением ресурсов в группе и разрешает внутренние конфликты. Другие члены группы уверены в вожаке и подчиняются ему, что сильно уменьшает степень насилия внутри группы и повышает степень её сплочённости в борьбе с внешними трудностями. Это - в общем об альфе. А теперь вернёмся к привязанности.

Отношения привязанности — это комплекс взаимозависимых отношений. Если мы присмотримся, то внутри привязанности обнаружим две группы инстинктов: инстинкт зависеть, смотреть снизу-вверх, следовать «за», улавливать намёки «от», внимать; и вторая группа инстинктов – это ответ на позицию смотрящего снизу-вверх: давать указания, показывать направление, предлагать поддержку, отвечать на нужду в контакте и близости. Так что стремление доминировать — это часть комплекса привязанности. И в своей незамутнённой форме оно призвано исходить из стремления заботиться. Когда человек стремится доминировать, контролировать, брать на себя ответственность, указывать направление, то природой предполагается, что всё это происходит в контексте заботы о другом, о том, кто нуждается, кто зависим.

Стремление к привязанности — одно из самых сильных человеческих стремлений. Ещё Харлоу показал в опытах с резус-макаками, что потребность в привязанности у млекопитающих — одна из самых базовых потребностей, важнее еды. Рождаясь, ребёнок (его мозг) старается оценить свои шансы на выживаемость. Самостоятельно человеческий детёныш выжить не может, ему нужны взрослые, готовые заботиться о нём, ему нужна привязанность.

И первая задача привязанности — организовать зависимость, организовать отношения в иерархическом порядке, в порядке доминирования и подчинения. Это могут быть только вертикальные отношения, цель которых — облегчить задачу заботиться и принимать заботу. Например, возьмём пару: ребёнок — заботящийся о нём взрослый. Привязанность помогает ребёнку зависеть от взрослого. Дети не рождаются, чтобы слушаться всех подряд, чтобы о них заботился любой встречный,

выразивший такое желание. Они не протягивают руки любому, и следуют не за любым, а только за теми, к кому они привязаны. Привязанность облегчает ребёнку задачу быть восприимчивым к тому, что о нём заботятся, он слушает нас, подражает нам, воспринимает нас, как безопасную базу, ищет у нас утешения и помощи.

С другой стороны, когда мы отвечаем на нужду ребёнка в заботе и ласке, мы автоматически становимся в доминирующую позицию заботливой альфы. Мы тут же осознаём нашу ответственность за его жизнь и благополучие. Мы готовы заботиться о нём, защищать, удовлетворять все его нужды. Его страдания сводят нас с ума, а за его улыбку во сне мы готовы простить все бессонные ночи.

Альфа-позиция всегда несёт очень конкретный посыл: не волнуйся, взрослые в ответе, всё будет хорошо, ты можешь рассчитывать на нас, ты за нами, как за каменной стеной. Чтобы успешно развиваться, дети всегда должны быть в зависимой позиции, а взрослые – в позиции заботливой альфы, когда вы не просто знаете ответы на их вопросы, вы сами являетесь ответом на все их вопросы и все их нужды. Это очень важно и в ответ вызывает желание опереться на вас.

Детям легче опираться на нас, когда мы обладаем альфа-презентацией. Наша уверенность в себе, убеждённость, авторитет, решительность, победоносность подталкивает ребёнка полагаться на нас. (Моя институтская подруга рассказывала, как жила с мамой в «голодные 90-е». Мама приходила домой и плакала, что денег нет, работы нет, и они умрут с голоду. Подруга была уже взрослой девушкой, старшеклассницей, но эта родительская беспомощность очень болезненно врезалась ей в память. Однажды в разговоре со мной она заметила, что родители не должны так себя вести, это слишком травматично для ребёнка). Что бы ни случилось, вы для ребёнка — надёжная гавань, остров спокойствия в океане жизненных бурь. А бурь у ребёнка очень много, ведь для него всё впервые и ему постоянно приходится «овнутрять» новый опыт, что очень энергозатратно. Его мозг работает с такой нагрузкой, которая взрослым и не снилась. Поэтому ребёнку очень важно знать, что человек, которому он доверяет, знает, что делать, знает, как надо и решит все проблемы.

К сожалению, в современном обществе многие родители смотрят на своих детей снизу-вверх, пытаются от детей получать руководство к действию, считывать их желания. Вместо того, чтобы найти в себе заботливую альфу, задают слишком много вопросов: Мы родили ребёнка, а теперь не знаем, что с ним делать, как нам его «правильно» воспитывать? Для ребёнка ощущение родительского бессилия — одно из самых тревожных переживаний. Поэтому, когда вы не знаете, «как надо» - блефуйте. Ребёнку не важно, куда вы идёте, потому что фокус его внимания — на вас, а не на цели вашего путешествия. Для иллюстрации данной мысли я хочу привести историю, рассказанную Гордоном Ньюфелдом. Год семья жила во Франции, и путешествуя по стране на машине, отец семейства часто сбивался с дороги. Как истинный мужчина, найти в себе мужество признаться в этом он мог не раньше, чем через час после свершившегося факта. Однажды его 6-летний

сын с детской проницательностью заметил ему: «Папочка, ты не волнуйся. Ты, возможно, потерялся, но мы то никогда не теряемся, потому что мы всегда с тобой». Вы можете не знать ответа, или сбиться с пути, но пока ваши дети верят в вас, они никогда не потеряются.

Важно не только то, как дети смотрят на вас, но и то, как вы смотрите на детей.

Однажды знакомая женщина рассказывала мне о своём сыне, с обидой упомянув, что он способен на подлости. Выяснилось, что подлости он делал в 7 лет, в то время, когда (на минуточку!) мать разводилась с его отцом, и у неё были отношения с другим мужчиной. Мать много лет обижается на «подлые» поступки 7-летнего ребёнка и не может ему их простить.

Нельзя ставить себя на уровень ребёнка и относиться к нему, как к равному вам. Всегда помните, что он зависит от вас, и все его поступки — это ваша зона ответственности. Конечно, вы даёте ему определённое количество свободы, ответственности, но, по большому счёту, основная ответственность всё равно на вас. Например, если вы с ребёнком решили, что рыбок будет кормить он, и ребёнок забыл покормить их день, два, три - неделю (а вы же решили, что кормит только он, пусть учится отвечать за свои поступки!), когда рыбки издохнут, вина за это ляжет не на ребёнка, а на вас. Это вы не смогли предусмотреть посильный уровень ответственности для своего чада и дали ему ношу тяжелее, чем он смог унести.

Представьте себя капитаном корабля. Жизнь всей команды зависит от вас, особенно в шторм. Капитан корабля не будет варить макароны за повара, или драить палубу за юнгу, но он в ответе за несваренные макароны или грязную палубу, а также за то, чтобы все его подчинённые чувствовали себя в психологической и физической безопасности. Хороший капитан корабля никогда не будет злоупотреблять своей властью, он даже не будет её демонстрировать без нужды, он просто знает, что она есть, и все остальные это знают. И у него есть власть не потому, что кто-то назначил его капитаном корабля, а потому что он сам взял на себя ответственность вести свой корабль, несмотря ни на какие трудности.

Когда вы найдёте свою альфу внутри себя, то сами удивитесь, насколько легко и гармонично станут разрешаться все вопросы воспитания. Дети станут гораздо спокойнее, будут слушаться, а если и не будут, то будет понятно, что с этим делать. Разновозрастные дети будут вращаться вокруг вас, а не друг вокруг друга, и количество ругани значительно уменьшится. И не зря говорят, что зависимость – это взаимный танец. На примере своих детей мне это очень хорошо видно: они интуитивно поддерживают ситуации, в которых я могу о них позаботиться, а они — почувствовать себя зависимыми. Младший (которому сейчас почти шесть лет) приносит мне одежду и просит, чтобы я его одела. Старший (ему тринадцать) любит, чтобы я положила ему еды, поухаживала, хотя недавно, например, сделал нам всем завтрак. Обращается за помощью с какими-то школьными вопросами. Дочка ещё в семь лет просила, чтобы я её одела, сейчас ей восемь - и она уже не вспоминает об этом.

Вообще, вопросы еды, одевания и укладывания спать — очень мощные темы, с помощью которых очень легко организовать свою альфа-презентацию.

Не отказывайте детям, когда они просят посидеть/полежать с ними на ночь. Не отказывайте в просьбе одеть/раздеть, завязать шнурки и т.д. Вообще, в просьбах о помощи старайтесь не отказывать. Особенно это касается уже подросших детей: их просьбы о помощи надо холить и лелеять.

Когда дети маленькие, кажется, что это никогда не закончится, но, уверяю вас, когда нужда ребёнка в заботе полностью удовлетворена, он никогда не попросит лишнего. Когда ребёнок болен, устал, не чувствует себя в безопасности, он может опять «вернуться в детство», но как только он отдохнёт, поправится, у него появится энергия дерзновения, которую невозможно остановить, не злоупотребив своей властью.

Постарайтесь быть основным источником пищи. Не поощряйте самостоятельную добычу ребёнком еды, особенно если у него есть тенденция занимать доминантную позицию.

Мои дети довольно самостоятельны в добыче еды, могут сами приготовить и завтрак, и обед, но у нас есть традиция, что прежде, чем что-то взять покушать, если я дома, они спрашивают, можно или нельзя. В 99.9% случаев я говорю «да», и я не помню, откуда пошла эта привычка - кажется, я просила их сообщать, когда они едят сладкое, чтобы быть в курсе их диеты, но дети с удовольствием поддерживают этот обряд касательно всякой еды.

Интуитивно им спокойнее, когда они чувствуют свою зависимость от меня.

Конечно, позиция альфы — это не только забота. Время от времени вам придётся проявить свою альфу и откровенным запретом или сделать выбор: помочь ли ребёнку решить его проблему прямо сейчас или помочь адаптации, сказав нет и дав выплакать слёзы тщетности в своих руках. Когда нам нужно его сотрудничество, откровенные требования могут спровоцировать противление, тогда можно податься назад, уменьшить давление и увеличить привязанность.

Хочу предупредить: не надо сейчас всё бросать и срочно становиться в альфа-позицию по отношению к своим детям, начинать доказывать им, кто в доме хозяин. Быть альфой — это не значит заставлять своего ребёнка делать что-то, **это значит находиться в той позиции, которая поможет ребёнку расслабиться, даст сигнал его мозгу, что он может положиться на взрослого, который за него в ответе, положиться на привязанность и позволить природе делать свою работу по взрослению ребёнка.**

Если привязанность между вами и ребёнком не очень крепкая, то начните именно с заботы. Помните: альфа — это, прежде всего, попечение, желание и способность дать своему ребёнку то, в чём он нуждается.

Тёмная сторона альфа-инстинкта.

У альфа-инстинкта есть один неприятный нюанс. Если в вас есть желание доминировать, но вы по каким-то причинам глухи к желанию заботиться (обычно это возникает от онемения чувств, временного или постоянного), то вместо заботливой альфы появляется насильник: булли. Как только заботливая альфа видит нужду, она инстинктивно стремится по-

мочь, защитить, накормить, обогреть. Как только булли видит нужду, он инстинктивно чувствует порыв доказать своё превосходство, воспользовавшись слабостью другого. По аналогии с волками в стае: когда встречаются два волка и слабейший подставляет горло, показывая свою подчинённость, альфа-зверю этого достаточно, а вот булли не преминет вцепиться в подставленное горло.

Так что булли и заботливая альфа — это две стороны одной медали. Булли — это альфа-комплекс с защитой от инстинкта заботиться. Поэтому, когда у вас есть стремление доминировать над ребёнком, но нет стремления заботиться, будьте очень осторожны.

педагог-психолог
Саакянц Наталья Яковлевна