

# ЗМІСТ

Передмова .....	7
Вступ .....	9
Розвиток надійного зв'язку між батьками та дітьми .....	12
Життєво важливі потреби немовляти й малої дитини 14	
<b>Надійна прив'язаність — стабільний фундамент особистості.</b>	<b>20</b>
Прив'язаність для виживання 20 • Потреба в прив'язаності в разі страху та розлуки 21 • Різні об'єкти прив'язаності 22 • Ієрархія об'єктів прив'язаності: «піраміда прив'язаності» 23 • Прив'язаність і пізнання світу 25 • Прив'язаність передуює освіті 26 • Базові передумови для розвитку надійної прив'язаності 28 • Різні види прив'язаності 37 • Передача зразка прив'язаності 48 • Переваги надійної прив'язаності 49 • Недолки ненадійної прив'язаності 51 • Якщо прив'язаність не вдається 52	
<b>Вагітність і прив'язаність .....</b>	<b>62</b>
Фази вагітності 64 • Розвиток дитини в матці 66 • Допологова діагностика 70 • Значення ідеалів 71 • Зміни, що чекають на майбутніх батьків під час вагітності 74 • Утрюх 75 • Можливості для перепочинку 76	
<b>Немовля і його батьки .....</b>	<b>78</b>
Активна увага і гра 78 • Сюсюкання 79 • Спільна гра 80 • Плач — стратегія виживання 81 • Заспокоєння малюка 83 • Відповідні подразники і стимуляція 85 • Ритм між послідовністю і частими змінами 86 • Годування 87 • Сон і розлука на ніч 89 • Звикання до самостійного засинання 91 • «Синоптична мапа» 97 • Уявіть себе малюком 97 • Щасливі моменти 99 • «Нещасливі» моменти 100 • Становлення матері 102 • Становлення батька 103 • Групи матерів і групи татів 104 • Маленька сім'я і велика родина 105 • Сім'я в інших колах спілкування 106	

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

<b>Батьки й малюки — уявні ідеали та реальні проблеми . . .</b>	<b>108</b>
Розвиток прив'язаності малюка впродовж першого року життя 108 • Малюки «тригерять» батьків 109 • Повторення примарних історій із власного дитинства 110 • Осмислення досвіду пологів 112 • Реальний малюк і реальні батьки 114	
<b>Стосунки пари . . . . .</b>	<b>116</b>
Стосунки пари перед пологами 116 • Стосунки пари після пологів 117	
<b>Догляд іншими дорослими та значення розлуки . . . . .</b>	<b>121</b>
Догляд іншими дорослими 121 • Няня 121 • Тагесмуттер 123 • Ясла 124 • Ясла — простір для розвитку чи загроза для дітей 126 • Учасниця програми Au-pair 127 • Розлуки 128	
<b>«Коло безпеки» й допомога дітям із труднощами розвитку надійної прив'язаності . . . . .</b>	<b>132</b>
Повне коло безпеки в дітей із надійною прив'язаністю 132 • Обмежене коло безпеки 133 • Протидія невпевненій прив'язаності 135 • Проблеми з розлукою, люттю, криками, сном і годуванням 136	
<b>Курс SAFE® для сприяння міцного зв'язку між батьками й дитиною . . . . .</b>	<b>148</b>
Цільова група 148 • Зміст програми SAFE® 149 • Вишкіл тренерів програми SAFE® 155 • Дослідження про програму SAFE® 156 • Спеціальна програма SAFE® 156 • Висновок 156	
<b>Додаткова література . . . . .</b>	<b>158</b>
<b>Подяки . . . . .</b>	<b>159</b>

# Розвиток надійного зв'язку між батьками та дітьми

Прив'язаність за Джоном Боулбі, засновником теорії прив'язаності, — це невидима емоційна нитка, що в дуже особливий спосіб поєднує двох людей у просторі та часі. Немовля з'являється на світ із вродженою готовністю шукати собі для прив'язаності когось, хто надаватиме йому захист, догляд та підтримку. Упродовж першого року життя немовля розвиває особливий емоційний зв'язок із так званим «головним об'єктом прив'язаності». Цей емоційний зв'язок забезпечує виживання немовляти і його можна назвати «безпечною емоційною гаванню».

Сподіваюся, ми всі маємо такі стосунки прив'язаності, у яких ми відчуваємо зв'язок з іншими людьми в просторі й часі, хоча вони й не перебувають поруч із нами. Щойно ми чуємо таку людину по телефону або читаємо від неї листа, чи навіть бачимо її за допомогою відеозв'язку, то виникає відчуття туги. Ми хотіли б зараз бути поруч із тією людиною і залюбки обійняли б її. Така реакція є дуже типовою, якщо в нас виникає потреба в прив'язаності або — як кажуть дослідники — активується наша система прив'язаності. Так само можна пояснити й тугу за домівкою в дітей та дорослих. Міцна емоційна нитка до об'єкту прив'язаності «натягується» через розлуку, а емоційний біль від такої розлуки можна порівняти із фізичним болем. Тільки душевний біль потреби в прив'язаності не вгамують знеболювальні,

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

а, як правило, тільки сам «об'єкт прив'язаності». Хоча алкоголь і наркотики можуть затьмарити сприйняття болю прив'язаності, проте сама потреба в ній не зникає. Важливо, що ці стосунки прив'язаності є особливими. Це означає, що об'єкт прив'язаності ніхто не може замінити.

★ **ПРИКЛАД** Одна доросла жінка — Ізабель — дуже сумує за своїм коханим Флоріаном, бо той на кілька тижнів вирушив у відрядження за кордон. Свій біль вона виливає найкращій подрузі та жаліється, що так би хотіла бачити свого коханого поряд. Порада подруги звернутися до начебто милого сусіда і в такий спосіб дещо відігнати тугу за відсутнім партнером у такій ситуації зазвичай не допоможе. Якщо справді йдеться про стосунки прив'язаності, які можна спостерігати й поміж добрих партнерів, то Ізабель закотила б очі угору, найпевніше висварила б подругу-порадницю і сказала б, що її зв'язок із партнером особливий, тож і партнера, за яким вона сумує, так просто не замінити чужим сусідом. Іноді ми намагаємося в таких ситуаціях втішати себе іншими людьми, але все ж знаємо, що це втішання урешті-решт не може нам замінити партнера, за яким ми тужимо.

Так само ведеться і немовлятам упродовж першого року життя та дітям: коли вони сумують за об'єктом прив'язаності, то їх не так просто втішити, передавши в руки такої милої, але чужої няні. Якщо ця няня не є об'єктом прив'язаності, то діти зі злості не налагоджуватимуть із нею контакту, сердитимуться, і без слів, а за допомогою сигналів свого тіла показуватимуть, що в них є особливі стосунки прив'язаності до батьків, чи-то матері, чи-то батька, і що будь-яка чужа няня їх не замінить. Це трапляється навіть із висококваліфікованими нянями з педагогічною освітою, бо емоційна нитка виникає внаслідок особливого емоційного досвіду з об'єктом прив'язаності і ґрунтується не на педагогічній освіті та знаннях про виховання малюка.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Коли об'єкт прив'язаності, за яким сумували, нарешті повертається, чи-то партнер, а чи-то мама або тато, то зазвичай спостерігаємо велику радість — для обох, бо розлучені нарешті змогли обійнятися. Усім чітко помітно, що емоційна нитка прив'язаності, що внаслідок розлуки так сильно напнулася, зараз може знову повільно «послабитися». Усі можуть зауважити розслаблення та щастя від перебування поряд з об'єктом прив'язаності.

★ **ПРИКЛАД** Макс у два з половиною роки. Він неодмінно хоче їхати з дідусем та бабусяю на відпочинок. Хлопчик уже сам пакує свою маленьку валізу і з нетерпінням чекає, коли йому нарешті дозволять видертися в автомобіль, щоб вирушити в мандрівку. Щойно внук виїхав із дідусем та бабусяю, як дитина вичікувально запитує: «Ми вже приїхали?». Він не може дочекатися, коли вони приїдуть, але зразу ж перепитує: «А коли ми поїдемо назад?». Що довше триває мандрівка, то частіше Макс запитує, коли знову зможе повернутися до мами й коли закінчиться ця подорож, бо «він так сумує за своєю мамою, що вже дуже швидко хоче повернутися додому». Стає помітно, як у нього зі зростанням просторової та часової дистанції до домівки «напинається» емоційна нитка і його думки зосереджені тільки на тому, що він сумує за своїм об'єктом прив'язаності та хоче повернутися до нього. Хлопчику допомагає те, що з ним його ведмедик, якого він увесь час тримає в руках і який символізує для нього маму, за якою він сумує. Макс розповідає своєму ведмедик про велику мандрівку, у яку він подався зі своїми дідусем та бабусяю. Водночас хлопчик втішає ведмедика та розповідає йому, що той невдовзі знову буде біля своєї любої мами.



## Життєво важливі потреби немовляти й малої дитини

Є кілька основних потреб, які неодмінно треба врахувати для розвитку немовлят, а, можливо, і людей загалом.

### *Фізіологічні потреби*

Щоб немовлята росли здоровими, треба задовольнити кілька базових фізіологічних потреб. Це, зокрема, достатня кількість харчування та питва, але також і достатня кількість сну, дах над головою і свіже повітря. Врахування цих потреб є настільки базовим, що від них у жодному разі не можна відмовитися. Якщо бракує повітря для дихання або правильного харчування чи просто сну, немовлята або й люди загалом потрапляють у стан підвищеної стресової напруженості, що врешті-решт призводить до відповідних симптомів. У найгіршому разі ми, люди, помираємо, якщо достатньою мірою не можемо задовольнити ці фізіологічні потреби.

### *Потреба в прив'язаності*

Немовля приходить у світ із генетично обумовленою потребою прив'язуватися до якоїсь старшої, мудрішої, розумнішої людини, яка може надати дитині захист та безпеку. Ця потреба вочевидь відома вже з давніх-давен, бо ми простежуємо її навіть у птахів, а також в усіх ссавців і, звичайно, у наших найближчих родичів — людиноподібних мавп. Важливо, що ця потреба є базовою і служить виживанню. Проте не обов'язково батьки мають її задовольняти. Після народження немовля орієнтується на інших людей і шукає свої об'єкти прив'язаності, які можуть надати йому захист. Ними не мусять бути його біологічні батьки. Хоча, як правило, батьки є об'єктами прив'язаності дитини, але ними можуть бути й опікуни, усиновителі або вихователі у відповідних закладах. Далі в книжці буде подана докладніша

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

інформація, як виникає ця потреба в прив'язаності та які в ній значні переваги.

### *Допитливе прагнення пізнавати світ*

Немовлята, та й діти загалом, за своєю природою дуже допитливі. Вони є малими «пізнавачами світу». Їхня цікавість до малих речей, а також до всього, що вони можуть відкрити для себе й за чим спостерігати, є просто-таки невгамовним. Тому абсолютно необхідно, щоб об'єкти прив'язаності запропонували немовляті відповідні можливості для пізнання світу, а не зачинили його в кімнаті без жодних стимулів чи тільки поклали в ліжечко. Можливості для пізнання, наприклад, у грі — найліпше разом з об'єктом прив'язаності, відповідають справді життєво необхідній потребі дитини. Діти дуже добре пізнають і занурюються в щось нове, коли почуваються в безпеці завдяки задоволеній потребі в прив'язаності. Без досвіду надійної прив'язаності здатність пізнання світу є дуже обмеженою або і взагалі неможливою. Поки діти бояться, бо не змогли отримати відчуття безпеки та не розвинули безумовної довіри, їхня допитливість гальмується, хоча вона, безперечно, є.

- ★ **ПРИКЛАД** Півторарічного Єнса сьогодні вдруге привели до таґесмуттер. За кілька хвилин його мати покинула кімнату, щоби перевірити, чи син уже зможе залишитися на деякий час із новою людиною сам на сам. Вихователька тягне час і намагається показати хлопчику багато нових іграшок. Хоча Єнс доволі захоплений новими забавками, які він розглядає сяючими очима, усе ж кидає всі іграшки й біжить до дверей, за якими щойно зникла мама. Попри все зацікавлення він більше не може розглядати й пізнавати нові забавки, бо через розлуку з матір'ю його охопив страх, а разом і виникла потреба в прив'язаності. Часу для звикання до няні було ще геть недостатньо, щоб відчувати до неї надійну прив'язаність і цілком спокійно розглядати нові іграшки. Коли матір відразу після цього відчиняє двері

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>