

«Отношения между взрослыми и детьми должны быть иерархическими. Родители должны вести за собой, а дети — следовать», — считает Дебора Макнамара. В основе этого убеждения лежит многолетний опыт работы с семьями и **знание механизмов**, благодаря которым ребенок развивается и становится зрелой личностью.

Полноценное развитие невозможно без отношений **привязанности** между взрослым и ребенком. Как выглядят правильно устроенные отношения? Для маленького ребенка взрослый — это тот, кто за него отвечает и о нем заботится, и поэтому ребенок доверяет ему и выполняет его указания. Ребенок отдается заботе взрослого, а не диктует тому, каким образом нужно заботиться.

Чем больше ребенок полагается на взрослого, тем легче взрослому о нем заботиться. Если привязанность ко взрослому и иерархия в отношениях отсутствуют, то ребенок не будет слушать никого: ни родителей, ни педагога, ни воспитателя.

Дебора Макнамара формулирует смысл привязанности и иерархии так: «Правильные отношения делают сердца и уши детей открытыми нашему влиянию, а вовсе не должность воспитателя, педагогическое образование, законные права или власть над ними».

## Кто в доме хозяин?

Если иерархия в семье переворачивается и ребенок становится главным в отношениях с родителями, это может привести к вечной домашней войне. Детей, которые начинают командовать, психолог называет «альфа-детьми». Ими движет инстинктивное стремление указать взрослым на свои детские потребности, на то, какая именно им нужна забота.



Распространенные черты ребенка «альфа»:

- может быть властным и контролирующим, предъявлять требования даже при общении с равными себе или с теми, от кого ему полагается зависеть;
  - стремится все время быть первым или в центре внимания;
  - хочет властвовать или распоряжаться в тех ситуациях, где это неуместно;
  - может демонстрировать превосходство перед равными себе;
  - может испытывать затруднения с тем, чтобы выполнить указание или попросить о помощи;
  - хочет оставлять за собой последнее слово;
  - должен быть в курсе всего происходящего, может вести себя как всезнайка.
- «Альфа-дети» сопротивляются любой просьбе, потому что им кажется неправильным зависеть от других. Они могут быть агрессивными и тревожными, потому что не чувствуют себя в безопасности. У них могут быть проблемы с питанием — кормление ставит их в зависимое положение. Такие дети, по словам психолога, «превращаются в беспокойных искателей, у которых почти не остается свободы для игры и развития личности».

## **7 причин, по которым ребенок становится «командиром»**

Ребенку недостаточно чувствовать себя любимым родителями. Ему нужна не только забота, но и уверенность, что эта забота никуда не денется, что на родителей можно положиться.



Если ребенок этого не чувствует, он стремится стать главным в отношениях, берет на себя удовлетворение потребности в привязанности. Так может произойти, если ребенок перестает ощущать себя в безопасности рядом со взрослым, перестает ему доверять. Дебора Макнамара выделяет 7 причин, из-за которых дети встают на позицию взрослого.

### **1. Детский опыт родителей**

Если у мамы или папы были авторитарные родители, они могут слишком потакать своему ребенку, чтобы не нанести ему те же душевные раны, что были нанесены когда-то им. Но на практике получается, что родитель заботится о своих чувствах, а не о потребности ребенка в границах. Психолог советует взрослым подумать о том, что подходит или не подходит ребенку, сосредоточиться на понимании его потребностей.

## **2. Забота в ответ на требования ребенка**

При здоровых отношениях родители активны: они берут на себя обязанность предупреждать появление потребностей ребенка. Если же мама или папа пассивны и только отвечают на требования, они делают ребенка ответственным за удовлетворение своих потребностей. Если ребенок сам сообщает, что голоден и хочет есть, то, по мнению Деборы Макнамары, «родитель уже упустил возможность считать его потребность и обеспечить ее удовлетворение».



## **3. Родительство по принципу равноправия**

Родители словно стараются подружиться с детьми, советуются с ними по вопросам, которые касаются заботы, безопасности, питания.

В этом случае родители спрашивают мнения ребенка о том, в чем тот пока не компетентен — у него нет достаточного опыта и полномочий, чтобы решить, хочет ли он кабачок или картофель на обед, желает ли провести время с другом или поехать к бабушке.

Совсем лишать выбора детей тоже нельзя, подчеркивает Дебора Макнамара: «Выбор одежды, сказки на ночь и игрушки обеспечивает достаточно пространства для маневров и гибкости, чтобы вырасти самостоятельными людьми».

#### **4. Частые разлуки с родителями**

Когда физических разлук с родителями в жизни ребенка слишком много, когда отношения ненадежные или непостоянные, это может привести к нарушению иерархии в семье. Понятно, что иногда разлуки неизбежны, поэтому родителям стоит обращать внимание на то, какие отношения выстраиваются между детьми и воспитателями в детском саду, с нянями. Если у родителей есть уверенные и надежные заместители, дети будут восприимчивы к заботе, не будут пытаться занять главную позицию.

#### **5. Насилие со стороны взрослых и сверстников**

Непослушание ребенка может вызвать проявления физического насилия со стороны родителей, а также воспитателей или учителей. В этом случае дети перестают чувствовать себя в безопасности рядом со взрослыми, не могут полагаться на них, зная, что те иногда теряют контроль над собой или не умеют договариваться с ними без применения силы.



В ситуации травли со стороны сверстников (иногда даже братьев и сестер) ребенку нужна помощь взрослых. Если помощь по какой-то причине отсутствует, если родители не защищают ребенка от буллинга, он, испытывая эмоциональное потрясение, может замкнуться в себе или попытается взять ситуацию под контроль и защитить себя сам.

#### **6. Повышенная чувствительность**

Некоторые дети острее реагируют на проявления окружающего мира, сильнее переживают все, что с ними происходит. Из-за этого они могут впадать в крайности — бурный энтузиазм в жизни таких детей легко сменяется глубоким отчаянием. Подобные реакции могут выводить взрослых из себя: «Ты делаешь

из всего трагедию!», «Ты невыносим!» «Подобные фразы подрывают ведущую роль родителя, потому что показывают, что он не понимает ребенка и не знает, как о нем заботиться», — считает Дебора Макнамара.

## 7. Тяжелый опыт

Ребенок может потерять доверие к взрослым, если пережил что-то страшное: аварию, смерть близкого человека, серьезное медицинское вмешательство. Такие ситуации могут навести его на мысль, что родители не могут обеспечить его безопасность. Но когда взрослый показывает, что по-прежнему заботиться о ребенке, со временем тот успокоится.

## Как убедить ребенка, что вы можете быть его опорой

Когда ребенок становится ведущим и из-за этого сопротивляется, ведет себя агрессивно, тревожится, родители часто получают совет «взять его в ежовые рукавицы». Но болезнь не вылечить, если тратить все силы на избавление от симптома. Единственное, что поможет и даст долговременный эффект, — ведущая роль родителей в отношениях с ребенком, если им удастся вернуть себе эту роль.

Переломить ситуацию возможно только через теплоту, щедрость и умение устанавливать границы, сочувствуя огорчению ребенка. Только так взрослый может убедительно показать, что он — главная надежда и опора для ребенка.

Что психолог предлагает родителям, чтобы изменить ситуацию?

**Берите на себя ответственность.** Покажите ребенку, что несмотря на его поведение, вы берете на себя ответственность за отношения с ним, будете надежной защитой от опасности в сложных и непонятных ситуациях.

**Покажите, что быть рядом с вами безопасно.** Сложно выстроить доверительные отношения, если в ход идут давление, угрозы, запрет на игрушки, гаджеты и другие привилегии, о которых ранее была договоренность. Детям важно, чтобы взрослые не злоупотребляли их потребностью в зависимости. «Сохранение достоинства и родителей, и ребенка имеет большое значение в исправлении перевернутых отношений», — подчеркивает Дебора Макнамара.



**На первом месте — потребности.** О ребенке, который руководит родителями, тяжело заботиться. Поэтому задача взрослых — удовлетворять детские потребности, а не требования. Как это возможно практически? Например, взрослый дает ребенку сверх того, в чем тот нуждается. Например, мальчик требует одеть его на прогулку. Мама в ответ может сказать: «Вот твои штаны и носки, я знаю, что ты хочешь, чтобы я помогла тебе одеться. Даже твою любимую шапку я подготовила». В этом случае ребенок поймет, что взрослый его понимает и на него можно рассчитывать.

**Предложите ребенку занятие, где он сможет стремиться к лидерству или быть первым.** Спортивная секция или ролевая игра со сверстниками — таким занятием может стать любой вид деятельности, который даст родителям и детям отдохнуть от конкуренции друг с другом.

**Развивайте естественные иерархические отношения.** Чем больше ребенок будет проводить времени со старшими членами семьи, например, с бабушками и дедушками, тетями и дядями, тем больше он будет встраиваться в семейную иерархию, понимать, где его место в ней, привыкать к ней.

**Контролируйте проявления чувств, сохраняйте спокойствие.** Давайте ребенку понять, что знаете, что ему необходимо, не советуясь с ним; берите на себя ответственность за свой выбор. Скрывайте собственные страхи и нужды от ребенка, иначе он будет считать себя ответственным за то, чтобы их утолить и позаботиться о вас.



Контроль раздражения из-за непослушания ребенка — самая сложная задача. Но взрослым нет нужды принимать негативное поведение детей на свой счет. Когда мы растим детей, важно терпение, как в саду, когда мы ждем первых всходов на грядке или цветения дерева — ускорить процесс невозможно.

**Пользуйтесь моментом, чтобы показать свою заботу.** Ситуации, когда ребенок вынужденно зависит от взрослых — в поездке или в момент освоения нового навыка, — хороший повод дать ему понять: взрослый может позаботиться о нем.

Когда взрослые воспитывают детей, они взрослеют сами, считает Дебора Макнамара: «Когда родители занимают свое законное место в жизни детей, это придает им ощущение собственного достоинства и помогает взрослеть. Они находят в себе уверенность, чтобы понять своих детей, силу, чтобы вести их за собой, и мужество, чтобы верить, что их заботы достаточно».

Источник:

*растимдетей.рф*

*Фото: Коллекция/iStock*

*Текст: Наталья Волкова*