

## Особенности взаимодействия родителей с детьми 2-3 лет

После того, как ребенок научился передвигаться самостоятельно, он «слезает с рук» и учится познавать мир по-новому. Но в ближайший год-два он проводит свое время всё ещё рядом с родителями и не готов к полностью самостоятельным приключениям. Самое главное, базовое желание маленького ребенка – оставаться рядом со «своим» взрослым. Эта потребность продиктована тысячелетиями эволюции: если останешься один, то не выживешь, так что следуй за взрослым, он знает, что к чему. Чем надежнее связь с родителями, чем больше они для ребенка «свои», тем естественней для него находиться рядом, следовать за ними и их слушаться.

В промежутке с 2 до 3 лет способность родителя заботиться о своем чаде поднимается на новый уровень. Теперь ребенок изучает мир чуть более самостоятельно и ему не нужно постоянное участие своего взрослого. Важно, чтобы к этому времени привязанность между родителем и ребенком была надежной, прочной, чтобы малыш был уверен, что может на вас рассчитывать в абсолютно любой ситуации. Для этого будьте для него надежным источником защиты и заботы вне зависимости от обстоятельств.

К примеру, если ребенок столкнется с какой-то трудностью, которая окажется для него чересчур сложной, или болезненной, он идет к родителю. Зачастую чем надежнее связь между родителем и ребенком, тем увереннее в себе малыш, тем большее количество проблем он готов решить и пережить самостоятельно. Просто потому что уверен – даже если случится что-то очень плохое – взрослый поможет. А малыш, который не уверен в своем родителе и не считает, что тот не сможет помочь разрешить серьезную трудность, будет искать помощи и защиты даже не попытавшись справиться самостоятельно.

Если что-то не получилось, если что-то ребенка расстроило, или испугало, если стало больно – у ребенка всегда должна быть возможность обратиться за утешением к своему взрослому, который в этот момент в доступе – мама, папа, воспитатель, кто-то еще. Он прижимается, залезает на руки, словно становится на время опять маленьким, забирается, как в кокон, в объятия родителя, в его любовь. В своей книге «Тайная опора» Л.В. Петрановская называет это явление «психологической утробой»: «Психологическая утроба – это успокаивающие, утешающие отношения, в которые можно укрыться от жизненных невзгод. Способность одного человека дать другому утешение, нежность и успокоение в своих объятиях, называют контейнированием». Т.е. один человек (к примеру, родитель) становится для другого человека (ребенка) контейнером, который вместит чувства, с которыми не под силу справиться самому. Боль, страх, обиду, разочарование.

Также Л.В. Петрановская пишет, что дети более уязвимы перед стрессом, чем взрослые. Их нервная система незрела, их способность к совладанию со стрессом не подкреплена жизненным опытом. Поэтому если ребенок чего-то хочет, или ему что-то не нравится, это захватывает его целиком, не оставляя места сомнениям, другим возможным вариантам, разумным доводам. Стресс захватывает, закручивает в свою воронку, перейти к демобилизации ребенку сложно, без контейнирования он не справится. Но если у ребенка все хорошо с привязанностью, у него в доступе свой взрослый, и этот взрослый всегда готов принять его в объятия, психологическая утроба становится для него волшебным средством возрождения.

Некоторые родители боятся слишком «заласкать» ребенка и вырастить из него «мямлю». Но в случае с детьми в возрасте 2-3 лет нежность, забота, объятия и другие проявления участия в жизни ребенка являются не излишеством, а острой необходимостью. Важно понимать, что ребенок, чья потребность в защите и заботе была удовлетворена, обретает здоровую самооценку и умение осознавать и проживать свои эмоции. Что делает его более устойчивым к стрессу человеком, не боящимся трудностей.

А вот у детей, которые в это время остаются без помощи своих взрослых (либо потому что этих взрослых просто нет рядом, либо потому, что они не считают нужным или не способны контейнировать), нередко бывают сложности с обучением, со способностью преодолевать трудности и восстанавливаться после неудач.

Так что же происходит если ребенка не контейнируют? Стресс, боль, страх, никуда не девается. Поплакать не получается: за это ругают, или не обращают внимания, оставляют одного. Помощи нет. Нужно успокаиваться самому. Для взрослого это нормально, мы все так и поступаем в большинстве случаев. Но у малыша ресурса для того, чтобы действительно позаботиться о себе, нет. Способность заботиться о себе не падет с неба – она формируется как результат заботы, полученной от других.

Нам кажется, что тот, кто закален невзгодами с детства, будет лучше справляться с ними и потом. Это совершенно не так. Исследования показывают, что лучше справляются с трудностями те, у кого было счастливое детство и благополучная семья. Их психика имеет запас прочности, в стрессе она сохраняет способность быть гибкой и изобретательной, они обращаются за помощью и способны утешиться сами. А те, кому уже в детстве досталось, и они вынуждены были справляться со страхом и болью без помощи родителей, напротив, крайне остро реагируют на стресс, сваливаются либо в агрессию, либо в отчаяние.

Если вы понимаете, что у вас нет внутреннего ресурса, который позволил бы вам проявить терпимость и нежность к ребенку, если не можете выносить слез и сильных чувств своего ребенка, если теряете голову в стрессовой ситуации – это повод позаботиться прежде всего о себе. И, восполнив родительский ресурс, возвращаться к своему ребенку сильным, заботливым и любящим взрослым, в котором он так остро нуждается.

Педагог-психолог ДСКВ №3 Мартынова О.В.

#### **Литература:**

1. Петрановская Л.В. «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка».
2. Боулби Дж. «Создание и разрушение эмоциональных связей».